

forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg



ERWACHSENENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG
2. HALBJAHR 2025

& FORUM MAGAZIN
„IM GESPRÄCH BLEIBEN“

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal beginnt alles mit einem einfachen Satz. Einem Gruß an der Supermarktkasse. Einer Frage am Gartenzaun. Einer geteilten Beobachtung am Küchentisch. Solche Gespräche wirken auf den ersten Blick alltäglich, fast beiläufig. Doch sie sind viel mehr als das: Sie sind Ausdruck von Verbindung – mit anderen, mit sich selbst, mit der Welt, in der wir leben.

„Im Gespräch bleiben“ ist deshalb nicht nur das Leitthema unseres aktuellen Programms, sondern auch ein Schlüsselbegriff für das, was unsere Gesellschaft, unsere Beziehungen und uns selbst zusammenhält. In einer Zeit, in der sich Lebensrealitäten und Meinungen zunehmend voneinander entfernen, ist der Dialog wichtiger denn je. Er schafft Brücken, wo Gräben zu entstehen drohen. Wer im Gespräch bleibt, kann Perspektiven wechseln, Verständnis aufbringen, Empathie entwickeln – und so die Grundlagen für ein friedliches, demokratisches Miteinander festigen.

Doch wir denken Gespräche nicht nur im Großen. Es geht auch um die kleinen, leisen, oft unscheinbaren Begegnungen, die unser alltägliches Leben prägen. Es geht um das offene Ohr für das Kind, das abends von seinem Tag erzählt. Um das ehrliche Wort in der Partnerschaft, das Vertrauen stärkt. Um das Interesse am Gegenüber, das Gemeinschaft spürbar macht – ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Und nicht zuletzt ein Wert, der auch im christlichen Menschenbild tief verankert ist.

Im Gespräch zu bleiben heißt auch: mit sich selbst im Austausch zu sein. Die eigene Biografie betrachten, Erfahrungen würdigen, sich fragen: Was hat mich geprägt? Wo will ich hin? Diese Selbstreflexion ist ein kraftvoller Motor für persönliche Entwicklung.

Sie öffnet neue Horizonte und fördert die Bereitschaft, sich zu verändern und zu wachsen.

Zugleich spüren wir alle, dass das Gespräch heute vielerorts erschwert ist. Soziale Medien erzeugen aggressive Echokammern, Einsamkeit nimmt zu, Sprachwandel verunsichert. Manche ziehen sich zurück – aus Angst, etwas Falsches zu sagen oder nicht mehr verstanden zu werden. Umso wichtiger ist es, Räume zu schaffen, in denen echter, respektvoller Austausch möglich ist. Und in denen Vielfalt als Bereicherung, nicht als Bedrohung erlebt wird.

Als Bildungsinstitution verstehen wir es als unseren Auftrag, solche Räume mitzugestalten. Wir möchten Menschen befähigen, ins Gespräch zu kommen und im Gespräch zu bleiben – über gesellschaftliche Fragen ebenso wie über persönliche Themen. Denn Bildung bedeutet für uns nicht nur Wissensvermittlung, sondern auch Beziehungsgestaltung, Gemeinschaftserfahrung und Lebensbegleitung.

In diesem Sinne laden wir Sie ein: Schauen Sie sich um, entdecken Sie unser vielfältiges Programm und schmökern Sie in unserem Forum-Magazin. Von der Macht der Sprache über die Kommunikation in der Partnerschaft bis hin zur Kraft des biographischen Schreibens geben wir dem Leitthema auf verschiedenen Ebenen Raum. Im selben Zuge stellen wir Ihnen Vorschläge zu passenden Kursen und Veranstaltungen aus unserem Programm zusammen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen im Gespräch zu bleiben.

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

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)



PER E-MAIL

forum-mg-hs@bistum-aachen.de



PER ANMELDEFORMULAR

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



IM WEB

www.forum-mg-hs.de

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Erinnern. Schreiben. Weitergeben.</i>	14
<i>Die Macht der Sprache</i>	18
<i>„Reden hilft – wirklich!“</i>	21
<i>„Mach dich stark, Mann!“</i>	24
 RELIGION UND SPIRITUALITÄT	28
Mönchengladbach	30
Heinsberg und Waldfeucht	34
Gangelt und Selfkant	35
Anderswo und im Netz	36
Bildung auf Bestellung	38
 QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG	42
Mönchengladbach	44
Erkelenz und Hückelhoven	55
Heinsberg und Waldfeucht	57
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	64
Anderswo und im Netz	67
Bildung auf Bestellung	70

LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT 76

Mönchengladbach	78
Korschenbroich und Jüchen	83
Erkelenz und Hückelhoven	84
Heinsberg und Waldfeucht	85
Gangelt und Selfkant	88
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	89
Anderswo und im Netz	93

KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN 94

Mönchengladbach	96
Korschenbroich und Jüchen	102
Erkelenz und Hückelhoven	104
Heinsberg und Waldfeucht	107
Anderswo und im Netz	108

GESELLSCHAFT UND UMWELT 110

Mönchengladbach	112
Korschenbroich und Jüchen	116
Erkelenz und Hückelhoven	117
Heinsberg und Waldfeucht	117
Bildung auf Bestellung	118

FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG 120

Mönchengladbach	122
Korschenbroich und Jüchen	126
Erkelenz und Hückelhoven	136
Heinsberg und Waldfeucht	141
Gangelt und Selfkant	148
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	150

WEGBESCHREIBUNGEN 154

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

UNSERE VERWALTUNG

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



CARINA QUACK

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ carina.quack@bistum-aachen.de



JOSEFA SCHMITZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ josefa.schmitz@bistum-aachen.de



MANUELA VOGLER

Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ 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, Sexualpädagogin, 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

JUTTA PLEWE

Arbeitsbereich

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,
Heinsberg

DORIS KONRAD-WELLERDICK

Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

ANREGUNGEN, KRITIK ODER LOB

Sie möchten uns eine Rückmeldung geben zu unserer Arbeit, zu einem Kurs oder unseren Einrichtungen? Sie waren sehr zufrieden oder etwas hat nicht gepasst? Dann schreiben Sie uns gerne eine Mail oder rufen Sie uns an, damit wir uns für Sie verbessern können:

✉ forum-mg-hst@bistum-aachen.de

☎ 02161 9806-44/-61



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

☎ 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 Werktage 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.



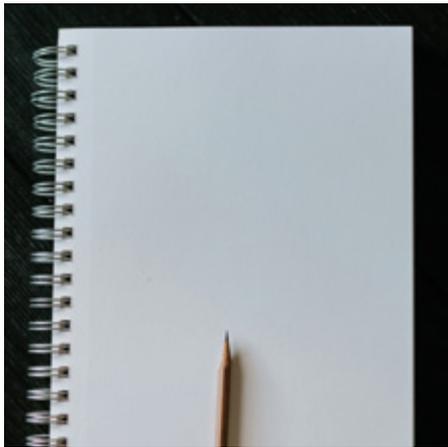
Erinnern. Schreiben. Weitergeben.

Die Kraft des biographischen Erzählens

GASTBEITRAG VON VERA HENKEL

Jede Erinnerung ist ein Schatz – und das biografische Schreiben ist der Schlüssel, der ihn zugänglich macht. Ob der Geruch frisch gebohnerten Klassenzimmers oder die pieksende Naht am Kindheitsstrumpf: Es sind die kleinen Details, die unsere Vergangenheit lebendig machen und eine Brücke schlagen zwischen damals und heute.

Vera Henkel, freie Autorin und Kursleiterin, nimmt Sie mit auf eine Entdeckungsreise in die Welt des Erinnerns und Formulierens. In ihrem Beitrag zeigt sie auf kluge und zugleich humorvolle Weise, wie sich eigene Lebensgeschichten in Worte fassen lassen – ganz ohne literarischen Druck, aber mit viel Freude am Erzählen.



Erinnerungen aufschreiben – Von dünnen Beinen, schrecklichen Mathestunden und einem analogen Zeitalter, das bald Geschichte ist

Erinnern Sie sich noch an Ihren ersten Schultag? Wie Ihre Schultasche aussah? Ihre Schultüte? Was Sie getragen haben? (Ich trug einen blauen Trägerfaltenrock mit einer weißen Bluse mit Rundkragen darunter. Und rutschende weiße Kniestrümpfe, weil meine Beine so dünn waren, dass kein Strumpfbündchen an ihnen Halt finden konnte.)

Wie hat es im Klassenraum gerochen? Nach Bohnerwachs? Nach überhaupt nichts? Wie soll ein Klassenzimmer schon riechen, nach kleinen Mädchen und Jungen etwa, die lieber draußen spielen würden, als drei und zwölf zusammenzurechnen, zwei abzuziehen und das Ganze mit vier mal zu nehmen.

Erinnern Sie sich!

Nicht erinnern geht nämlich nicht.

Und wenn wir keine Bilder haben, dann haben wir ein Gefühl. Ein dunkles, ein irgendwie holziges, etwas schlägt die ganze Zeit gegen etwas, als wenn da ein Schatten ... Das ist die Herausforderung: das Vergangene in solch genaue Worte zu fassen, dass es noch einmal lebendig wird.

Doch Vorsicht vorm Klischeehaften, jeder erlebt individuell. Meine rutschenden Kniestrümpfe – und sollten Sie genau die gleichen baumwollenen mit dem gehäkeltten Rand gehabt haben – werden sich an Ihren Beinen trotzdem anders angefühlt haben, und sei es nur, weil ein kleines, loses Fädchen an der Ferse so komisch piekte...

Dies sind die Kleinigkeiten, die uns den Weg in die Vergangenheit weisen. Je konkreter je besser. Schließen Sie die Augen und halten Sie die Hände davor.

Zählen Sie bis zehn ... eins, zwei ... Wo sind Sie jetzt?

Es gibt verschiedene Arten der biografischen Aufzeichnungen. Zum einen die großen, hehren wissenschaftlichen Lebensbeschreibungen „hochgestellter Persönlichkeiten“ wie Feldherren, Könige, Politiker etc. (das grammatikalische Femininum stets eingedenk). Chronologisch verfasst, von der Wiege bis zur Bahre. Erstellt werden sie von Historikern, Altphilologen oder professionellen Biografen, die vor allem das historische und politische Zeitgeschehen und die Auswirkungen, die die Person darauf hatte, im Fokus haben.

Dem gegenüber stehen die von Schriftstellern packend geschriebenen, atmosphärisch dichten, halbfictionalen Biografien über berühmte Menschen, in denen sich wirklich Geschehenes mit narrativen Momenten vermischt. „Michelangelo“ von Irving Stone ist ein Beispiel dafür. Ich las den Roman vor mehr als dreißig Jahren und lernte darin mehr über den großen Meister als jede trockene Sachdarstellung es vermocht hätte.



Die Autobiografie ist die selbst verfasste erinnerte Lebensgeschichte samt reflektierender Analysen und Kommentaren. Inhaltlich umrahmt sie meist einen längeren Zeitabschnitt, wenn nicht ein ganzes Leben, und geschrieben wird sie sehr oft von musisch begabten Menschen, die sowieso schon gut formulieren können, wie Schriftstellern, Schauspielern oder Journalisten. Berühmt und für eine ganze Generation prägend waren die „Memoiren einer Tochter aus gutem Hause“ von Simone de Beauvoir.

Doch gibt es literarische Stilvarianten wie Sand am Meer. „Memoiren“ sind streng genommen „Denkwürdigkeiten“ und können auch nur aus schlichten Daseinskommentaren bestehen. Biografien können auch aus Sicht eines Hamsters verfasst und Autobiografien müssen nicht unbedingt selbst geschrieben sein: Wer eine „Person des öffentlichen Interesses“ ist, engagiert einen Ghostwriter. Das sind Menschen, die professionell für andere formulieren und deren Sprachduktus imitieren, ohne anschließend namentlich in Erscheinung zu treten. C-Prominente lassen schreiben, die meisten Sportler, Pop-Stars oder auch Schönheitsköniginnen.

... sieben ... acht ...

Als Einstieg in das biografische Schreiben sind die kurzen episodischen „Erinnerungen“ geradezu ideal, denn sie müssen nicht zwangsläufig chronologisch sein, können sich daher das Hin- und Herspringen zwischen den Jahrzehnten spielend leisten – und am Ende sogar für sich alleine stehen. Auf jeden Fall lässt sich an ihnen besonders gut der Umgang mit der Sprache üben, dem „wohlgesetzten“ Wort, das weder zu allgemein, noch zu spezifisch, noch zu modern, noch zu leger daherkommen sollte, jedenfalls nicht, wo es nicht beabsichtigt ist.



Doch welches sind die Bilder, die wir gerne behalten wollen? Und für was oder wen wollen wir sie behalten? Für uns selbst? Für die Kinder und Enkel, damit sie sich nach unserem Ableben überhaupt noch eine Vorstellung davon machen können, wie man im analogen Zeitalter überleben konnte? Grundsätzlich ist es immer besser, für jemand zu schreiben, und sei er auch erst einmal fiktiv, denn das verhindert das stilistische Schludern, das einem früher oder später ganz sicher die Lust am eigenen Aufzeichnen nimmt.

Das Einführungs-Seminar am 03.09.25 möchte Sie dazu ermutigen, alle Selbstzweifel beiseite zu schieben und einfach mit dem biografischen Schreiben anzufangen. Nach ein bisschen Theorie geht es sofort in die Praxis, damit der „Das-schaff-ich-nie-Gedanke“ gar nicht erst aufkommt und Sie es nicht erwarten können, sofort zu Hause weiterzumachen.

Im Kurs, der eventuell als Folge Anfang 2026 zustande kommt und mehrere Abende umfasst, haben wir dann die Zeit, die Bilder zu präzisieren und sie in stilistisch interessante Passagen fließen zu lassen. Wer hat, kann auch eigene Entwürfe mitbringen, die ich gerne ansehen und kommentieren werde. Wenn genügend Texte zusammenkommen, wäre eventuell auch eine gemeinsame Buchveröffentlichung mit dazugehöriger Lesung möglich.

Zurück zu Ihnen. Haben Sie alle Verstecke gefunden oder zählen Sie noch?

Zur Autorin

Vera Henkel ist Dichterin, Zeichnerin und Dozentin für beides, schreibt Biographien, liest, wenn es sich ergibt, ihre Geschichten vor und ist für alles offen, was mit dem Aufgezählten zu tun hat.



Hier erfahren Sie mehr zur Autorin

verahenkel.com



KULTUR,
KREATIVITÄT &
SPRACHEN

MÖNCHENGLADBACH

Seminar-Tipp: Einstieg ins biographische Schreiben

Leitung: Vera Henkel, freie Autorin und Diplom-Grafikerin

Was Sie erwartet:

Ein praxisnaher Einstieg in das biographische Schreiben – mit vielen Anregungen, wie Sie persönliche Erinnerungen lebendig und sprachlich ansprechend zu Papier bringen können. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es direkt ans Schreiben. Ziel ist es, Selbstzweifel abzubauen, Freude am Formulieren zu entwickeln und erste eigene Texte entstehen zu lassen.

Ausblick:

Bei Interesse wird Anfang 2026 ein weiterführender Kurs angeboten. Hier ist auch Raum für eigene Entwürfe und die Möglichkeit, an einer gemeinsamen Buchveröffentlichung mitzuwirken – inklusive öffentlicher Lesung.

01 x Mi 03.09.2025 17:00 – 19:15 20,00 € [25-6MG5008](#)

Mehr Infos
ab Seite 97
oder online



Die Macht der Sprache

Warum unsere Worte mehr bewegen, als wir denken

GASTBEITRAG VON CONNY SCHIER

Sprache begleitet uns ein Leben lang und beginnt schon im Mutterleib. Sie verbindet uns mit anderen, gibt unseren Gefühlen Ausdruck und prägt unser Denken. Doch gerade weil Sprache so tief in uns verwurzelt ist, rührt sie an unser Innerstes, wenn sie sich verändert.

In einer Zeit, in der Debatten um inklusive Sprache und sensible Formulierungen oft emotional geführt werden, lädt Conny Schier – Referentin, Expertin für Familienbildung und Kommunikation – dazu ein, Sprache nicht als Kampfplatz, sondern als Brücke zu verstehen. Ihr Beitrag zeigt, wie Worte verletzen, aber auch heilen können, wie Sprachwandel möglich ist – und warum es sich lohnt, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

Der Erwerb unserer Sprache beginnt bereits vor der Geburt im Mutterleib. Das ungeborene Kind lauscht den Stimmen der Umgebungspersonen und kann schon kurz nach der Geburt den Klang der Muttersprache erkennen. Mit unserer Sprache drücken wir Gedanken oder Gefühle aus und treten mit anderen Menschen in Kontakt. Wir verbinden mit Sprache unsere Identität, unsere Familie, Freundschaften, das Leben und die Liebe. Es ist also nicht verwunderlich, dass Diskussionen um unsere Sprache starke Emotionen auslösen können und unser Innerstes

anregen. Aus der Sprachwissenschaft wissen wir, dass Sprache schon immer im Wandel war und auch immer sein wird. „In den letzten hundert Jahren hat sich der Wortschatz, der tatsächlich verwendet wird, um fast ein Drittel vergrößert, das ist schon gigantisch.“ sagt Wolfgang Klein, der Vizepräsident der Deutschen Akademie für Sprache und Dichtung.

Wie wir als Generation wieder zusammenfinden

Gerade jüngere Generationen der heutigen Zeit wünschen sich eine Sprache, die sensibel ist und die möglichst alle Menschen unserer Gesellschaft umfasst, benennen kann und niemanden benachteiligt. Dieses Unterfangen ist gar nicht so einfach. Zum einen, da sich Benachteiligungen manchmal in Worten zeigen, die wir schon unser Leben lang verwenden und zum Anderen, weil diese Entwicklung schnell voranschreitet und Menschen das Gefühl haben, nicht mehr mitzukommen. Vielleicht kennen Sie die Situationen, z.B. auf dem letzten Familientreffen, an dem eine Diskussion hochkocht, da bestimmte Worte, die früher zum normalen Sprachgebrauch gehörten, nicht mehr gesagt werden sollten. Häufig reagieren wir emotional, wenn Gesagtes von uns kritisiert wird, da wir das Gefühl haben, dass damit unser Innerstes kritisiert wird. Und dann passiert es allzu leicht,



das wir gar nicht mehr zuhören können oder wollen, warum denn ein Begriff, wie z.B. das N-Wort, nicht mehr verwendet werden soll.¹ Fühlen Sie in solchen Momenten in sich hinein. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie bereit wären, ein anderes Wort zu verwenden, Sie sich aber wünschen, nicht von anderen belehrt zu werden oder von dieser neuen politisch korrekten Sprache überrollt zu werden. Wenn dem so ist, sollten Sie genau das äußern. Ihre Gedanken dürfen ausgesprochen werden und Raum bekommen.

Wie Sprache für uns alle da sein kann

Wir haben schon festgestellt, dass uns Sprache in unserem Sein ausmacht. Sprache weckt Emotionen. Folglich gestaltet Sprache unser Leben und hat Einfluss. Sprache ist mächtig. Sie prägt unsere Gedanken und die Bilder, die wir im Kopf haben. Das, was wir mit Sprache benennen, schafft ein Bild

vor unserem inneren Auge. Wenn wir von einem Arzt sprechen, sehen wir einen Mann im weißen Kittel. Wenn wir von einem Lehrer sprechen, sehen wir einen Mann am Lehrerpult sitzen. Wenn wir in unserer Gesellschaft wollen, dass alle Geschlechter gleiche Chancen haben, ist es wichtig, dass wir sie in unserer Sprache auch so benennen. Heutzutage gibt uns das * in Wissenschaftler*innen die Möglichkeit, auch die Menschen mitzudenken und mitanzusprechen, die queer sind und sich z.B. keinem der beiden Geschlechter zuschreiben.

Medien sprechen hier immer wieder von einem sog. „Gender-Wahnsinn“, was durch Spitzenpolitiker immer wieder befeuert wird. Sie sehen im Gendersternchen das Hauptproblem unserer Gesellschaft. Es ist nachvollziehbar, dass dieses Thema erst einmal Widerstand auslöst und von Sorgen und Ängsten begleitet wird. Oder von dem Gefühl, überrollt zu werden. Aber lassen Sie sich von diesen Diskussionen nicht verunsichern. Sprache ist eine Einladung, mit Anderen in Kontakt zu treten. Es ist eine warme Geste, wenn Sie ihre Worte so wählen, dass ihr Gegenüber oder andere Zuhörenden sich wohl fühlen und ein Akt der Gerechtigkeit, wenn Sie so viele Menschen wie möglich mitdenken.

WAS FRÜHER GESAGT WURDE	WAS HEUTE SENSIBLER IST
N-Wort/Dunkelhäutige	Schwarze, Afro-Deutsche, People of Colour
Sozial-schwache Menschen	Von Armut betroffene Menschen
Ein Mensch leidet an einer Behinderung.	Ein Mensch hat eine Behinderung.
Transvestit	Trans-Mann/Trans-Frau
Ausländer	Menschen mit Migrationsgeschichte
Die Kinder haben mal wieder ihre 5 Minuten.	Die Kinder brauchen gerade Bewegung.

¹ In der Tabelle finden Sie ein paar Beispiele und alternative Möglichkeiten

Warum es sich für uns lohnt

Wenn wir uns eine friedlichere und gerechtere Welt wünschen, ist die Voraussetzung dafür eine friedliche und gerechte Sprache. Wie oft fühlen wir uns alle bei den derzeitigen Nachrichten hilflos und haben das Gefühl, dass unsere Zeiten immer dunkler werden? Wenn wir bei uns selbst beginnen, etwas zu verändern, lassen wir dieses Ohnmachtsgefühl hinter uns und kommen ins Tun. Damit beschäftigt sich u.a. der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation (nach Rosenberg). Er lädt dazu ein, im Gespräch mit unseren Mitmenschen unsere Gefühle und Bedürfnisse zu kommunizieren, ohne dabei in Vorwürfe oder Anmaßungen über unser Gegenüber zu verfallen. Ein Blick in diesen Ansatz gibt Mut, dass die Veränderung unserer Sprache positive Veränderungen für unser Leben bereit hält. Mehr Wohlbefinden bei uns und mehr Freiheit und Gerechtigkeit bei unserem Gesprächspartner.

Auch unser Geist kann davon profitieren. Das Festhalten an dem „Schon-immer-da-Gewesenen“ führt dazu, dass wir Neues verpassen. Wie beim Frühjahrsputz dürfen wir Altes loslassen und Platz für Neues schaffen. Auch wenn der Weg manchmal herausfordernd ist, ist es das Neue und Unbekannte, an dem wir wachsen. Wenn wir davon überzeugt sind, dass wir uns eine gerechte Gesellschaft für alle Menschen wünschen, dann können wir Schritt für Schritt unsere Sprache sensibel und friedlicher werden lassen. Und wir dürfen aufhören, dabei keine Fehler machen zu wollen. Denn wie heißt es so schön: „Wer keinen Fehler macht, macht auch sonst nicht viel.“ Die Hauptsache ist, dass wir uns alle auf den Weg machen. Und das wird uns alle am Ende wieder näher zusammenbringen. Denn das schafft Sprache – sie verbindet uns.

Conny Schier

Zur Person



Conny Schier ist Sprachtherapeutin, Dozentin für Sozialkompetenz und politische Bildung und Familienberaterin. Neben einer bewertungs- und diskriminierungsarmen Haltung ist für sie vor allem die Verbindung zwischen Menschen und besonders die Bindung zu Kindern der Schlüssel für eine bessere Gesellschaft. Demokratie bedeutet für sie, die eigenen Werte und die eigene Haltung zu reflektieren und anderen Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. In ihren Betzavta Trainings erfahren Jugendliche und junge Erwachsene was es heißt, sich im realen Leben demokratisch zu verhalten, wo/wie und warum sie sich selbst und andere (manchmal unbewusst) diskriminieren und was sie konkret tun können für eine demokratische Gesellschaft.

„Reden hilft – wirklich!“

Warum Kommunikation das Herz jeder Partnerschaft ist

In jeder Beziehung gibt es Höhen und Tiefen – entscheidend ist oft nicht, dass wir Probleme haben, sondern wie wir darüber sprechen. Doch was bedeutet eigentlich „gute“ Kommunikation? Muss man dafür ein Kommunikationsprofi sein? Und wie lässt sich der Gesprächsfaden wieder aufnehmen, wenn er einmal gerissen ist?

Madlen Roebuck, Diplom-Psychologin und Leiterin im Katholischen Beratungszentrum Mönchengladbach, beantwortet im Kurz-Interview die wichtigsten Fragen rund um Kommunikation in der Partnerschaft – alltagsnah, klar und ermutigend.

Frau Roebuck, warum ist Kommunikation in einer Beziehung wichtig?

Kommunikation ist das Fundament jeder gesunden Beziehung. Sie ermöglicht es den Partnern, ihre Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle auszutauschen, Missverständnisse zu klären und gemeinsam Lösungen zu finden. Ohne offene und ehrliche Kommunikation können sich Missverständnisse aufbauen, was zu Entfremdung und Konflikten führen kann.

Was macht „gute“ Kommunikation in einer Beziehung aus?

Gute Kommunikation zeichnet sich durch Ehrlichkeit, Respekt, aktives Zuhören und Empathie aus. Es geht darum, sich gegenseitig wirklich zu verstehen, ohne den anderen zu unterbrechen oder zu bewerten. Auch das klare Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse ist wichtig, um Missverständnisse zu vermeiden.

Ist mit Kommunikation immer das Gespräch gemeint?

Nicht nur das gesprochene Wort zählt. Kommunikation umfasst auch nonverbale Signale wie Körpersprache, Mimik und Tonfall. Manchmal sagen Gesten oder Blickkontakte mehr als Worte. Auch das Zuhören und das Verstehen der nonverbalen Signale sind essenziell für eine gelungene Kommunikation.



Gibt es „typische“ Stolpersteine oder Herausforderungen, auf die wahrscheinlich jedes Paar früher oder später trifft?

Ja, häufige Herausforderungen sind Missverständnisse, unterschiedliche Kommunikationsstile, unausgesprochene Erwartungen oder Verletzungen aus der Vergangenheit. Auch Stress, Zeitmangel oder Konflikte um Finanzen, Kinder oder Alltagsthemen können die Kommunikation erschweren.

Was ist mit Streit? Geht es bei guter Kommunikation darum, Streit zu vermeiden?

Gute Kommunikation bedeutet nicht, Streit komplett zu vermeiden, sondern Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Es geht darum, Meinungsverschiedenheiten offen anzusprechen, ohne den anderen anzugreifen, und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Streit ist normal, solange er respektvoll geführt wird.

Kann man gutes Kommunizieren als Paar lernen bzw. wie herausfordernd ist es, problematische Kommunikationsmuster wieder zu verlernen?

Ja, Kommunikation ist eine Fähigkeit, die man erlernen und verbessern kann. Es kann herausfordernd sein, alte, negative Muster zu durchbrechen, aber mit Bewusstheit, Übung und manchmal professioneller Unterstützung ist es gut möglich. Ein Kommunikationstraining kann dabei sehr hilfreich sein, um neue, gesunde Verhaltensweisen zu entwickeln.



Welchen Paaren würden Sie ein Kommunikationstraining empfehlen?

Ich würde jedem Paar ein Kommunikationstraining empfehlen, besonders wenn es wiederkehrende Konflikte, Missverständnisse oder emotionale Distanz erlebt. Auch Paare, die sich wieder näherkommen möchten oder nach einer Krise ihre Beziehung stärken wollen, profitieren oft von solchen Trainings. Es ist eine Investition in die Beziehung, um gemeinsam besser zu verstehen und zu wachsen.

Mehr Informationen zum katholischen Beratungszentrum

Das Katholische Beratungszentrum berät Paare und Einzelpersonen in Fragen zu Partnerschaft, Leben und Glauben. Auch Themen der Erziehungsberatung sind herzlich willkommen.

[www.bistum-aachen.de/
Beratungszentrum-
Moenchengladbach/](http://www.bistum-aachen.de/Beratungszentrum-Moenchengladbach/)



Zur Person

Madlen Roebuck ist seit 2022 in der Leitung des Katholischen Beratungszentrums Mönchengladbach. Sie ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (PA/TP) und Kinderschutzfachkraft.



LEBENSGESTALTUNG
& MENTALE
GESUNDHEIT

MÖNCHENGLADBACH

„Wir müssen reden!“ Gelungene Kommunikation in der Paarbeziehung

Dieses Seminar gibt Paaren in einem geschützten Raum die Möglichkeit, die Kommunikation in ihrer Beziehung zu betrachten. So besteht die Möglichkeit, Muster, die sich über eine längere Zeit entwickelt haben, zu entdecken. Häufig finden sich hier wiederkehrende Themen, die sich für das Paar ungelöst anfühlen, bei denen das Gefühl besteht, „nicht weiter zu kommen“ oder in Streit zu geraten. Der Grund dafür liegt selten in mangelnder Liebe oder Bereitschaft für die Beziehung.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Mönchengladbach.

Sa 20.09.25 + So 21.09.25 10:00 – 17:30 Uhr 100,00 € [25-6MG2017](#)

Mehr Infos ab Seite 82 oder online



„Mach dich stark, Mann!“

Eine Initiative ruft Männer zum Einsatz für Demokratie und Vielfalt auf

Rechtsextreme Haltungen gewinnen in Deutschland an Einfluss – und unter ihren Anhängern sind es vor allem Männer, die sich radikalisieren. Gleichzeitig sind Männer, die öffentlich Stellung gegen Hass, Hetze und demokratiefeindliche Ideologien beziehen, kaum sichtbar. Genau hier setzt die neue Initiative „Männer gegen Rechts“ an: Sie will Männer ermutigen, Haltung zu zeigen – gegen Rechtsextremismus und für eine offene, vielfältige Gesellschaft.



Michelle Horstkorte, Diplom-Soziologin und Referentin für Jungen- und Männerarbeit beim SKM Bundesverband, stellt in ihrem Workshop eindrucksvoll dar, warum Männer eine zentrale Rolle im Kampf für Demokratie spielen – und warum es jetzt mehr denn je Zeit ist, laut und sichtbar zu werden.

Männer machen fast die Hälfte der deutschen Bevölkerung aus. Doch in rechtsextremistischen Bewegungen und Gruppen sind deutlich mehr Männer aktiv als Frauen. Die Erfolge Rechtsextremer bei Landtagswahlen basieren

mehrheitlich auf Männern als Wählerschaft, vor allem jungen Männern mit einfacher Bildung, denen es wirtschaftlich nicht besonders gut geht. Auch bei den vorgezogenen Bundestagswahlen im Februar haben mehrheitlich Männer rechtsextrem gewählt.



Die Initiative „Männer gegen Rechts“ macht sich stark gegen Rechtsextremismus – und für positive Männlichkeitsbilder



Die „Initiative Männer gegen Rechts“ zeigt Möglichkeiten auf, sich für die demokratische Grundordnung stark zu machen

Männer, die sich in der Öffentlichkeit sichtbar gegen Rechtsextremismus positionieren, sind hingegen kaum wahrnehmbar. Es gibt zahlreiche Initiativen gegen Rechts wie „Omas gegen Rechts“, „Rock gegen Rechts“ oder „Frauen gegen Rechts“. Männer fehlen als eigenständige Gruppe auf der langen Liste von Initiativen gegen rechtsextreme und rechtsradikale Strömungen in Deutschland.

Das haben drei Interessenverbände für Männerarbeit und Männerpolitik geändert. Angesichts der Ergebnisse der Landtagswahlen in Sachsen und Thüringen 2024 haben

das Bundesforum Männer, der SKM Bundesverband und die Landesarbeitsgemeinschaft Jungen- und Männerarbeit Sachsen ein klares Zeichen gegen Rechtsextremismus eröffnet: die Gründung der Initiative „Männer gegen Rechts“. Mit der Initiative rufen sie in erster Linie Männer – aber auch Menschen aller anderen Geschlechtsidentitäten – dazu auf, sich für die Wahrung der Demokratie und eine pluralistische Gesellschaft einzusetzen. Auf der Webseite www.maenner-gegen-rechts.de und auf Instagram besteht die Möglichkeit, die Initiative zu unterstützen und sich ihr anzuschließen.

Sich stark machen gegen toxische Männlichkeit

Idee der Initiative ist es, der großen gesellschaftlichen Gruppe der Männer eine eigene Plattform zu bieten, um sich für die Demokratie einzusetzen. Michelle Horstkorte, Referentin für Jungen-, Väter- und Männerarbeit beim SKM Bundesverband, stellt die Initiative in ihrem Workshop „Männer gegen Rechts“ – Männlichkeiten und Radikalisierung vor: „In einer Zeit, in der die Demokratie in Deutschland bedroht ist, müssen wir den Männern in unserer Gesellschaft die Möglichkeit geben, sich gegen schädliche Männlichkeitsvorstellungen stark zu machen, die von rechtsextremen und populistischen Kräften propagiert werden und die Fortschritte der Gleichstellungspolitik infrage stellen. Wir brauchen alle Menschen beim Einsatz für die Demokratie.“

Wir machen uns stark für Demokratie.

Machst du mit?

#MachDichStarkMann

M MÄNNER
GEGEN
RECHTS

Drei Verbände, eine Haltung: Sag Stopp zu Hass und Hetze!

Angesichts der aktuellen antidemokratischen Entwicklungen und dem weltweiten Wiedererstarken maskulistischer und rechtsextremer Strömungen sehen die drei Verbände dringenden Handlungsbedarf. „**Mach dich stark, Mann!**“ lautet deshalb der Aufruf ihrer Initiative. Damit bricht sie mit dem veralteten Bild, männliche Stärke bestehe in körperlicher Stärke oder der Überlegenheit von Männern über andere Geschlechter. **#MachDichStarkMann** steht für Männer, die sich friedlich, respektvoll und gewaltfrei für eine vielfältige Gesellschaft engagieren.

Gemeinsam stark:

Folgende Möglichkeiten bietet die Initiative „Männer gegen Rechts“, um sich gegen Rechtsextremismus und für vielfältige Männlichkeitsbilder einzusetzen:

1.

Auf www.maenner-gegen-rechts.de können Menschen ihre Haltung gegen die extreme Rechte mit ihrem eigenen Statement oder ihrem selbsterstellten Social Media-Bild setzen:

- **Statement:**

www.maenner-gegen-rechts.de/initiative-unterstuetzen



- **Sharepic-Generator:**

www.maenner-gegen-rechts.de/sharepic-generator



2.

Postings des Instagram-Kanals [@maennergegenrechts](https://www.instagram.com/maennergegenrechts) unterstützen

- **Teilen und liken, um die Initiative auf Social Media zu unterstützen und das Umfeld zu aktivieren**

- **Hashtag #MachDichStarkMann nutzen**

- **Männer gegen Rechts-Instagram-Profil taggen**



GESELLSCHAFT
&
UMWELT

MÖNCHENGLADBACH

Workshop Männer gegen Rechts – Männlichkeiten und Radikalisierung:

Warum sind es oft Männer, die sich extremistischen Gruppen anschließen? Was treibt Männer zu solchen extremen Haltungen, die häufig von Hass, Überlegenheit und Gewalt geprägt sind? Ein wichtiger Faktor ist das Thema Männlichkeit – wie Männer ihre Gefühle ausdrücken dürfen und welche gesellschaftlichen Erwartungen an sie gestellt werden.

In diesem Workshop betrachten wir die Gefühlswelten von Männern: Brauchen wir noch ein „starkes“ Geschlecht, das sich über Macht und Ausgrenzung definiert? Wir gehen der Frage nach, warum diese Vorstellungen von Männlichkeit Männer anfällig für extremistische Ideologien machen.

Der SKM Bundesverband hat gemeinsam mit dem Bundesforum Männer und der LAG Jungen- und Männerarbeit Sachen die Initiative „Männer gegen Rechts“ ins Leben gerufen. In dem Workshop wird die Initiative vorgestellt und die Möglichkeiten, wie man sich gegen Rechtsextremismus und für eine vielfältige Gesellschaft stark machen kann.

Den Workshop leitet Michelle Horstkorte, Diplom-Soziologin und Referentin für Jungen- und Männerarbeit beim SKM Bundesverband. Der SKM Bundesverband ist der Caritas-Fachverband für Jungen-, Väter- und Männerarbeit. Der Verband setzt sich auf bundespolitischer Ebene dafür ein, dass mehr Hilfsangebote für Jungen und Männer etabliert werden und das Beratungsnetzwerk „Echte Männer reden.“ weiter ausgebaut wird. In dem Ansatz der Männerfokussierten Beratung spielt das Geschlecht des Klienten und auch der beratenden Personen eine große Rolle. Der SKM Bundesverband macht mit seiner Jungen-, Väter- und Männerarbeit deutlich, wie wirksam Geschlechterrollen und -anforderungen sind und wie wichtig geschlechterreflektierte Soziale Arbeit ist.

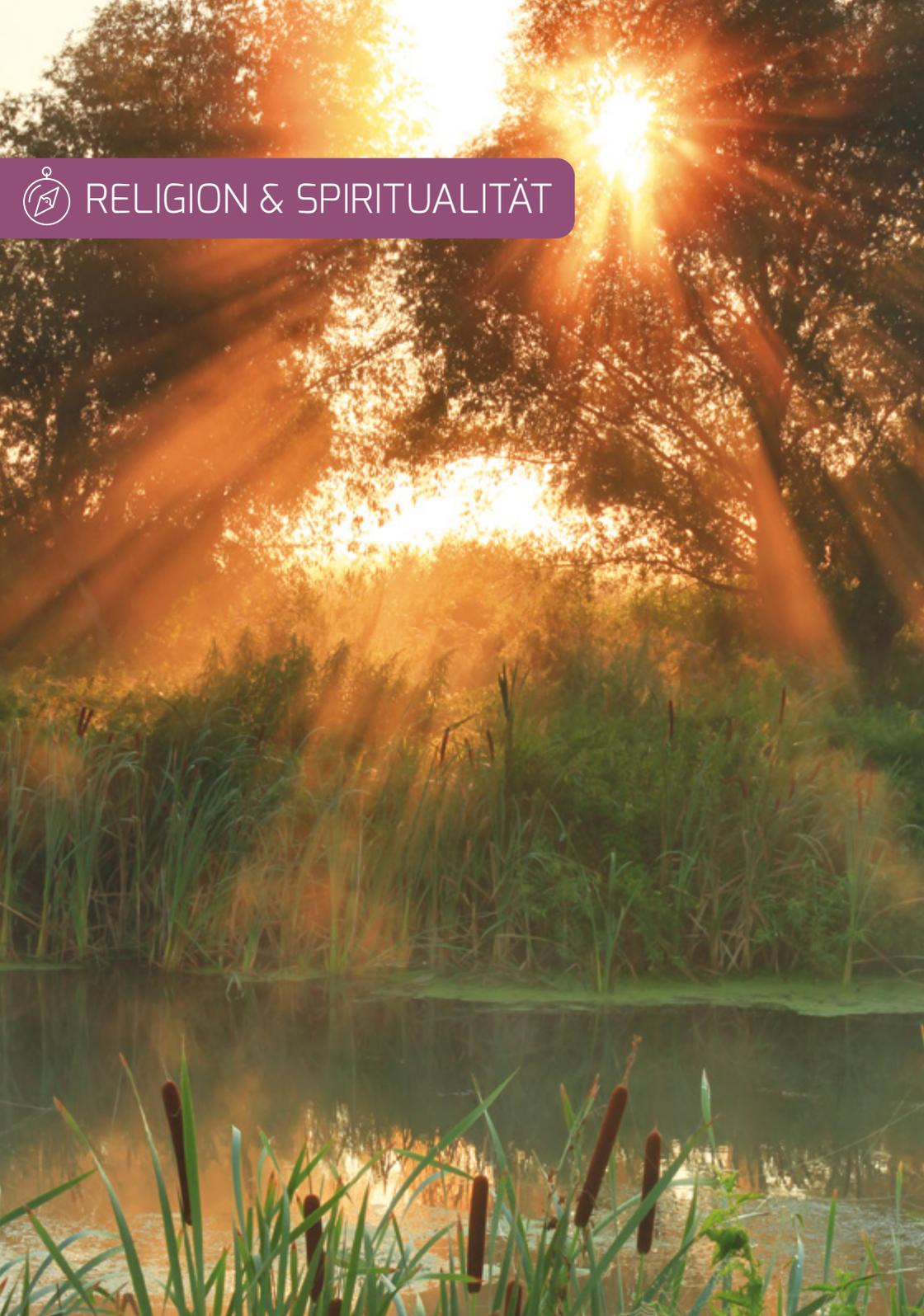
01 x Mo 03.11.2025 19:00 – 20:30

[25-1MG1022](#)



Mehr Infos
ab Seite 113
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 36

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 38

MÖNCHENGLADBACH

Filmoase – Spirituelle Auszeit mit Impulsen aus einem Film

KRAFTQUELLEN-Workshop „Spiritualität & Resilienz“ für pädagogische Fachkräfte in Kita und Jugendarbeit

„Du sollst dich selbst unterbrechen“ überschreibt Dorothee Sölle eines ihrer Gedichte.

Die spirituelle Auszeit will ein solcher Tag der Unterbrechung im (Arbeits-)Alltag mit all seinen Beanspruchungen sein: Rauskommen, Aufatmen, sich mit anderen austauschen, in Kontakt kommen mit dem, was mir Kraft gibt und mein Leben und Glauben trägt.

Ein Überraschungs-Film wird uns an diesem Tag Impulse für Besinnung und Austausch geben.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitionenarbeit im Bistum Aachen und dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und Fachbereich Jugend.

Anmeldeschluss: 10.10.2025

01 x Di 28.10.2025 9:30 – 16:00 30,00 € [25-7MG2009](#)

Islam verstehen

Der Islam ist stetig in den Medien präsent, meist im Zuge von Islamistischem Extremismus oder Konflikten im Nahen Osten. Aber was ist eigentlich „der Islam“? Was ist Muslimen besonders wichtig? Gibt es unterschiedliche Islamische „Konfessionen“, oder ist der Islam überall derselbe? Diese und weitere Fragen sollen im Laufe des Abends beantwortet werden. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt, die Einführung richtet sich an alle Interessierten, die eine erste Idee und Einführung in die Welt des Islam erhalten möchten.

In Kooperation mit der kfd-Rheindahlen

01 x Mo 29.09.2025 19:00 – 21:15 [25-6RH1007](#)

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

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

2015 hat der verstorbene Papst 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: 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 / 171 Seiten). Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an min. 3 der 5 Termine teilnehmen können.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitionenarbeit im Bistum Aachen. **Anmeldeschluss: 30.09.2025**

05 x Di	18:00 – 20:00	25-2MG5017
Di 14.10.2025	18:00 – 20:00	
Di 28.10.2025	18:00 – 20:00	
Di 18.11.2025	18:00 – 20:00	
Di 25.11.2025	18:00 – 20:00	
Di 02.12.2025	18:00 – 20:00	



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

Haus der Regionen, Betrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 044, EG
Gabriele Löser-Widua, Frank Reyans

Helena-Treff, Mühlenwallstraße 73, Mönchengladbach
Daniel Huthmacher

Lieder übers Leben, zum Überleben und das Mehr im Leben

SeelenSommer-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.

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)
Anmeldeschluss: 25.06.2025

01 x Do 03.07.2025 18:00 – 19:45 [25-2MG5002](#)

Menschenwende – Gotteswende – Zeitenwende

Theologischer Salon zum Thema „Trost – nicht Vertröstung“ mit Wilhelm Bruners

Welches Trost-Potenzial liegt im Christentum für Umbruchszeiten? Bei diesem theologischen Salon wollen wir uns den vielen Facetten des Begriffs „Trost“ widmen. Jesus und seine Botschaft wurden oft missbraucht, um Menschen zu vertrösten. Und auch heute müssen wir uns der Frage stellen, ob christlicher Glaube inzwischen eher eine Rolle als Rückzugsort aus dem schon verloren gegebenen Weltgeschehen spielt – und ob das im Sinne Jesu sein kann. Denn: Im Dialog mit den biblischen Texten werden wir den Trost als das trotzige Gegenteil einer Vertröstung entdecken. In einer Art Gegenmodell, Jesus spricht vom „Königtum Gottes“ oder „Reich Gottes“, finden wir ein „Regierungsprogramm“ für eine menschlichere Welt.

Im theologischen Salon kommen wir mit dem Bibelexperten, Theologen und Seelsorger Wilhelm Bruners und miteinander darüber ins Gespräch, wie wir das Trost-Potenzial der jesuanischen „Gottesreich-Idee“ für unser Leben heben können.

inkl. Getränke und Abendimbiss
Anmeldeschluss: 03.11.2025

01 x Fr 07.11.2025 15:00 – 21:00 15,00 € [25-2MG5015](#)

Sommerabend-Gottesdienst mit Wilhelm Bruners

SeelenSommer-Segenszeit

Sommerabend-Gottesdienst mit Inspirierendem, Nachdenklichem und Stärkendem. Im Anschluss an den Gottesdienst herzliche Einladung zum Zusammensein und zum Teilen von Brot und Gedanken bei einem kühlen Getränk. Bei schönem Wetter findet der Gottesdienst im Garten des Hauses der Regionen statt. Ggf. Sonnenschutz mitbringen.

Auch zu diesem Gottesdienst bitte anmelden!

Anmeldeschluss: 04.08.2025

01 x So 10.08.2025 17:00 – 18:30 [25-2MG5016](#)

„Wie das blühende Leben“ – Seelenzeit-Abend vor dem Barbara-Fest

WinterWärme-Angebot

An diesem Winterabend kannst du deine Seele mit Kraft füllen und deinem eigenen Weg nachspüren. Lass dich inspirieren von Eigensinn, Standhaftigkeit und Lebenskraft der heiligen Barbara – der Fremden, der Anderen – am Vorabend ihres Festes. Komm zur Ruhe und traue der Kraft in dir und dem Engel, der dich begleitet und zum Leben führt: mit Musik und Bewegung, Liedern und Stille, Nachspüren und Austausch, Erschaffen und Genießen. Sei dabei bei diesem achtsamen und bewegenden Abend, im Austausch mit Anderen und auch mit Zeit für DICH persönlich.

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)
Anmeldeschluss: 26.11.2025

01 x Mi 03.12.2025 19:00 – 21:00 [25-2MG5019](#)

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

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

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Ellen Weitz

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

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

GANGELT UND SELFKANT

Radpilgertour – mit Heiligen auf dem Weg 

Heilige – als Vorbild und Fürsprecher:innen werden von vielen Menschen in Ehren gehalten. Ihren Geschichten und Legenden werden Sie auf dem Weg begegnen und nachspüren. Tägliche Fahrstrecke beträgt ca. 65–70 km. Geplant sind 2 Übernachtungen mit Frühstück im Alten Pfarrhaus, Hartefeld.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

Übernachtung im Doppelzimmer: 95 Euro oder im Einzelzimmer 160 Euro.

**Information und Anmeldung: Michaela Klüttermann,
michaela.kluettermann@bistum-aachen.de oder 0155 66447904**

Fr 05.09.25 9:30 Uhr – So 07.09.25 17:00 Uhr

[25-3HR5086](#)

Treffpunkt:
Kranzes Kapellchen,
Ecke An der Schanz -
Ruhrstraße,
Heinsberg-Oberbruch
Michaela Klüttermann

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 umfasst etwa 6 km.

Den Podcast finden Sie auf unserer Homepage 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

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**

jederzeit ohne Anmeldung

[25-2HR5001](#)



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

Meditatives Bogenschießen für Frauen 

Spannend, das Agieren mit Pfeil und Bogen! Es lässt das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, von Halten und Loslassen, von Fokussieren und sich Ausrichten auf ein Ziel erfahren – und lehrt die Schützin den achtsamen Umgang mit der Kraft des Bogens und der eigenen Kraft, die auch der Kraft des eigenen Glaubens entspringt.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Kreis Heinsberg.

Bitte mitbringen: Leckereien für ein gemeinsames Mittagessen

01 x Sa 04.10.2025 10:00 – 16:30

30,00 € [25-3HR5091](#)

Kath. Pfarramt St. Nikolaus,
Kirchstraße 3,
Gangelnt
Gudrun Schmitz,
Eva Jessen

ANDERSWO UND IM NETZ

Adventlich-spirituelles Wochenende für Suchende, Sehnsüchtige und Hoffende

Der Advent ist schon per se eine erwartungsvolle Zeit und die Lieder und Texte oft voller Sehnsucht und Verheißung. Gerade in dieser jahreszeitlich dunklen Zeit spüren wir aber manchmal auch besonders das Dunkle und Gebrochene unserer Welt und in unserem eigenen Leben. In dieser Spannung Lichtvolles und Ermutigendes zu entdecken im Blick auf GOTT im Kommen – dazu bietet dieses adventlich-spirituelle Wochenende die Gelegenheit.

Elemente:

- biblisch-adventliche Impulse
- Zeiten für sich allein und Phasen der Stille
- Austausch in der Gruppe
- Körperwahrnehmungsübungen
- gemeinsames Morgen- und Abendgebet
- Gelegenheit, am Sonntag den Gottesdienst der Franziskanerinnen mitzufeiern

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitenarbeit des Bistums Aachen.

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Anmeldeschluss: 17.11.2025

Info und Anmeldung: exerzitenarbeit@bistum-aachen.de oder 02161 980685

Fr 05.12.25 17:00 – So 07.12.25 14:00 192,00 € [25-2TT5003](#)



Mutter Rosa Haus,
Waldbreitbacher
Franziskanerinnen,
Franziskusweg 1,
Waldbreitbach
Gabriele Löser-Widua

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 Homepage 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.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

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.

Beitrag zu Übernachtung (EZ) und Verpflegung; ermäßigt: 60 Euro / 84 Euro für kfd-Mitglieder

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 Weitz

BILDUNG AUF BESTELLUNG

„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; Junggesell: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 vorgespield, 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)

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

20,00 € [25-2BB5012](#)



Kursort nach Vereinbarung
Daniel Huthmacher

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; Junggesell: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 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 oder 02161 980653

Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin

20,00 € [25-2MG5011](#)



Kursort nach Vereinbarung
Daniel Huthmacher

QUALIFIKATION & FORTBILDUNG



Mehr Informationen zu unseren Fortbildungen & 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 67

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 70

MÖNCHENGLADBACH

Ehrenamt Begräbnisdienst

Praxisbegleitung „Hilfe – zu viele Beerdigungen!?“

Als ehrenamtliche Begräbnisleitung die eigenen Grenzen und Bedürfnisse im Blick haben – das ist manchmal eine Herausforderung. Sei es, dass zu viele Anfragen für Beerdigungen kommen und das Nein-Sagen schwer fällt. Oder sei es, dass „schwierige“ Beerdigungen mehr Zeit für Vorbereitung oder auch fürs persönliche Verarbeiten brauchen als gedacht. An diesem Abend widmen wir uns deshalb dem Thema „Selbstsorge“ und „Psychohygiene“ für Begräbnisleitungen und entwickeln im Erfahrungsaustausch miteinander Ideen und Methoden, wie wir uns gut um die eigenen zeitlichen und psychischen Ressourcen kümmern können – und was wir dafür vielleicht auch an Unterstützung von außen brauchen.

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

Anmeldeschluss: 22.09.2025

01 x Di 07.10.2025 18:00 – 21:00

25-2MG2005

Ehrenamt Liturgie

Da ist Musik drin. Neue Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit in der Kita

Workshop Religionspädagogik für pädagogische Fachkräfte und weitere Interessierte

Alte und neue Advents-, Weihnachts-, und Neujahrslieder, die vom Nikolaus, Weihnachtswichteln, Tannenbäumen, den Hirten in Bethlehem oder den Neujahrglocken erzählen, laden zum vielfältigen Musizieren ein.

Zu den Liedern und Kanons aus vielen Ländern, in unterschiedlichen Ton- und Taktarten, gibt es Anregungen zur Liedgestaltung mit Stimme, Körperklängen, Instrumenten, Bewegung und Tänzen.

In der Fortbildung wird ein fantasievoller und variantenreicher Zugang zu den Liedern vermittelt – ein guter Weg, die Weihnachtsbotschaft neu zum Klingen zu bringen.

Anmeldeschluss: 10.11.2025

01 x Do 20.11.2025 14:30 – 17:00

30,00 € 25-7MG2008

Ehrenamt Liturgie

Leichte Sprache für Unterricht, Katechese und Gottesdienst

Workshop für Lehrer:innen, Katechet:innen und Ehrenamtliche in der Gestaltung und Leitung von Gottesdiensten

Mit „Leichter Sprache“ können Menschen mit Beeinträchtigungen oder mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache oder mit Lernschwierigkeiten in Gemeinschaft eingebunden werden, weil durch eine bewusst gewählte Sprache Hürden im Verständnis abgebaut werden.

In dieser Fortbildung lernen Sie die Spielregeln von „Leichter Sprache“ als barrierefreien Zugang zu Texten kennen. Sie lernen Texte in „Leichte Sprache“ zu übersetzen und Erzählvarianten zu entwickeln, die neue Möglichkeiten für Ihre Lerngruppen oder Gottesdienstgestaltung bieten. Mit „Leichter Sprache“ erhalten Sie eine Möglichkeit differenziert auf unterschiedliche Bedarfe von Kindern und Erwachsenen einzugehen.

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

Anmeldeschluss: 27.10.2025

01 x Do 30.10.2025 18:00 – 20:30

25-2MG2007

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Friederike Braun



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 139, 1.OG
Maria Cremers,
Julia Kaun

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

Ehrenamt Liturgie Mit LEA-Figuren Bibelgeschichten lebendig gestalten

Workshop Religionspädagogik für pädagogische Fachkräfte und weitere Interessierte

LEA-Figuren bieten eine kreative Methode zu den Darstellungen von Geschichten, Erlebnissen oder auch Beziehungen untereinander. Die Figuren können in verschiedene Körperhaltungen gebracht werden und Bewegungen andeuten. Durch ihre lebendige Körpersprache lassen sich Gefühle in ihrer Gegensätzlichkeit zum Ausdruck bringen, wie z. B. Freude, Trauer, Angst etc.

LEA-Figuren sind ein ideales Medium, um biblische Texte mit einer zeitgemäßen Methodik zu inszenieren.

In dieser Fortbildung lernen Sie LEA-Figuren und ihren Einsatz beim Erzählen biblischer Texte exemplarisch kennen. In praktischen Übungen machen Sie sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten der LEA-Figuren vertraut.

Sie erarbeiten und erproben ein eigenes Konzept zum biblischen erzählen mit LEA-Figuren.

(inkl. Verpflegung)
Anmeldeschluss: 18.11.2025

01 x Di 18.11.2025 9:00 – 16:30 60,00 € [25-7MG2010](#)

Ehrenamt Trauerseelsorge Arbeiten mit Gruppen in der Trauerarbeit: Zweitägige Basisschulung für (ehren- und hauptamtliche) Trauerbegleiter:innen

Die zweitägige Basisschulung widmet sich der Leitung, Moderation und Gestaltung von offenen und geschlossenen Trauergruppen. Neben dem Input des theoretischem Grundlagenwissens über die Steuerung von Gruppen gibt es auch praktische Übungen zu Gruppenphasen, Gruppencharaktere und -dynamiken, Gruppenrollen, Rollenverständnis der Gruppenleitung und Interventionen in Gruppen. Weiterhin werden thematische Methoden und Konzepte zur Gestaltung der Gruppenarbeit mit Trauergruppen vorgestellt.

Das in der Schulung erfahrene Fachwissen und den erprobten Handlungsspielraum soll angehende Gruppenleitungen stärken, ermutigen und neugierig auf das Arbeiten mit Gruppen machen.

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Marita Max

Diese Basisschulung ist gedacht für ehren- oder hauptamtliche Kräfte, die schon eine Ausbildung zur Trauerbegleitung absolviert haben, denen aber noch Sicherheit oder Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen fehlt. Bei Bedarf und Interesse können weitere Termine zur Vertiefung angeboten werden.

Sa 08.11.2025 + So 09.11.2025 09:30 – 16:30 [25-6MG5078](#)

Ehrenamt Trauerseelsorge Befähigungskurs zur Trauerbegleitung vorwiegend von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Angehörigen im Ehrenamt / Grundstufe

Zertifikatskurs gemäß Bundesverband Trauerbegleitung – BVT e.V. (ehemals „Kleine Basisqualifikation“ – entspricht Grundstufe der „Großen Basisqualifikation“)

Sie:

- können sich vorstellen, ehrenamtlich an der Seite von Trauernden zu sein, vielleicht gerade an der Seite von Kindern und Jugendlichen
- sind gerne mit Menschen oder besonders mit Kindern und Jugendlichen im Kontakt
- haben Lust, etwas Neues zu lernen
- sind bereit, sich mit Ihren eigenen Trauererfahrungen auseinander zu setzen
- können sich vorstellen, in einem kleinen Zeitumfang in der Begleitung trauernder Kinder, Jugendlicher oder Erwachsener mitzuwirken und so ein Trauerprojekt in Ihrem Ort zu unterstützen

Wir bieten Ihnen:

- einen qualifizierten Vorbereitungskurs (80 Ustd. / 4 Blockwochenenden Freitag – Samstag)
- wenn gewünscht die Möglichkeit, im Anschluss an den Kurs ehrenamtlich in einem regionalen Trauerprojekt tätig zu werden

Ziele des Kurses:

- Befähigung zur Begleitung von Trauernden im Einzelgespräch oder TrauerCafé innerhalb einer Institution, die Koordination, Supervision und Fortbildung zur Verfügung stellt
- Befähigung zur Begleitung nicht-erschwerter Trauer, Stabilisierung bei erschwerter Trauer

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Alexander Marschner,
Marion Höver-Battermann

Abschluss des Kurses:

- Teilnahmebescheinigung „anerkannt durch den Bundesverband Trauerbegleitung e.V.“
- Weiterführung der Qualifizierung / Aufbaustufe: „Große Basisqualifizierung“
- Sie haben die Möglichkeit zur Teilnahme an der Aufbaustufe des Kurses ab März 2026, um damit die „Große Basisqualifikation zur Trauerbegleitung vorwiegend für Kinder und Jugendliche“ zu erreichen (weitere Infos unter Kursnummer: 26-2TT2001). Interesse bitte direkt bei der Anmeldung mit angeben!

Referentinnen:

Kirsten Fay und Nicole Nolden, Kinder-, Jugend- und Erwachsenen-trauerbegleiterinnen (BVT-zertifizierungsberechtigt) verfügen über langjährige Erfahrung im Bereich Sterben, Tod und Trauer, unter anderem 5-jährige Leitungserfahrung bei TrauBe Köln e. V. und über 10-jährige Leitung des bundesweiten Projektes „Endlich. Umgang mit Sterben, Tod und Trauer. Ein Konzept für Schüler:innen der Jahrgangsstufen 9–13“ im Zentrum für Palliativmedizin, Uniklinik Köln.

In Kooperation mit der Diözesanbeauftragten für Trauerpastoral des Bistums Aachen und der Trauerseelsorge an der Grabeskirche St. Elisabeth Mönchengladbach.

Für Haupt- oder Ehrenamtliche in der Trauerseelsorge des Bistums Aachen 120 Euro (bei Bereitschaft zur Mitarbeit in einem Trauerprojekt)

Anmeldung: Beatrix Hillermann (Seelsorgerin an der Grabeskirche St. Elisabeth Mönchengladbach, Diözesanbeauftragte für Trauerpastoral), beatrix.hillermann@bistum-aachen.de, 02161 2489212, mobil: 0151 52635910

04 x Fr/Sa	Fr: 13:00–21:00 Sa: 10:00–19:00	640,00 € 25-2TT2003
28./29.11.2025		
12./13.12.2025		
30./31.01.2026		
27./28.02.2026		



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Nicole Nolden, Kirsten Fay

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 22.11.2025 10:00 – 13:30 | **[25-1MG5005](#)**



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Andrea Jacobson

Prävention von sexualisierter Gewalt *Basis-Kurs*

für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen sowie Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst

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). Diese Schulung kann auch als Basis-Vertiefung anerkannt werden.

Anmeldung und Information:
02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 15.09.2025

01 x Mo 22.09.2025 18:30 – 21:30

[25-8MG0011](#)

Prävention von sexualisierter Gewalt *Intensiv-Kurs*

für Lehrkräfte und Mitarbeitende an bischöflichen Schulen sowie Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst

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.

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Grenzüberschreitungen unter Kindern
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (u.a. Bundeskinderschutzgesetz)
- 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 Lehrer:innen in katholischer Trägerschaft der bischöflichen Schulen (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Anmeldung und Information:
02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 28.11.2025

02 x Fr 09:00 – 16:00

[25-8TT0010](#)

01 x Fr 05.12.2025 09:00 – 16:00

01 x Mo 08.12.2025 09:00 – 16:00

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Vanessa Kolb
Sozialpädagogin, Referentin
für Prävention von
sexualisierter Gewalt

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Susanne Büdenhölzer-Boms
Erziehungswissenschaftlerin,
Systemische Beraterin /
Therapeutin

Prävention von sexualisierter Gewalt Intensiv-Kurs

für Pastorales Personal und Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst

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.

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Grenzüberschreitungen unter Kindern
- Täter:innen und Opferdynamik
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (u.a. Bundeskinderschutzgesetz)
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem Krisenmanagement

Eingeladen ist das Pastorale Personal und Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Anmeldung und Information:
02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 31.08.2025

02 x		09:00 – 16:00	25-8TT0012
01 x Mi	10.09.2025	09:00 – 16:00	
01 x Fr	12.09.2025	09:00 – 16:00	

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Annett Pudlowsky
Dipl. Pädagogin,
Kinderschutzfachkraft

Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung „Spirituelle Machtmissbrauch“ in Pastoral & Katechese – erkennen, entgegenzutreten, vorbeugen

für Pastorale Mitarbeiter:innen, Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst

Neben der Wiederholung der Grundlagen aus der Präventionsschulung 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?

Anmeldung und Information:
02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 02.10.2025

01 x Fr	10.10.2025	09:30 – 16:30	25-8MG0010
---------	------------	---------------	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Susanne Büdenhölzer-Boms
Erziehungswissenschaftlerin,
Systemische Beraterin /
Therapeutin,
Daniel Huthmacher
Religions- und Kulturwissen-
schaftler, Beratungsstelle für
Religions- und Weltanschau-
ungsfragen

Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung „Verhaltenskodex und Rolle“

für Pastore Mitarbeiter:innen, Mitarbeitende im allgemeinen
Bistumsdienst

Neben der Wiederholung der Grundlagen aus der Präventionsschu-
lung befassen wir uns bei dieser Vertiefungsveranstaltung verstärkt
mit den Thema: „Verhaltenskodex und Rolle“.

Im Umgang mit Schutzbefohlenen, Kindern und Jugendlichen ist
körperlicher Kontakt nicht auszuschließen und gehört zum pädä-
gogischen oder pflegerischen Alltag. Um den Kontakt bewusst, also
professionell und im Sinne der Präventionsordnung zu gestalten,
diskutieren wir Verhaltensweisen und kommen mit Hilfe der Refle-
xion des eigenen Handelns zu einer Haltung. Aus dieser erwächst
letztlich ein Verhaltenskodex. Die vertiefte Reflexion des Verhaltens
schärft das Bewusstsein bezüglich der eigenen Rolle und gibt Si-
cherheit für den beruflichen Alltag.

Anmeldung und Information:
02161 980644 oder forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Anmeldeschluss: 20.10.2025

01 x Mo 27.10.2025 09:30 – 16:30

[25-8MG009](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Jürgen Schmitz
Theologe, Pädagoge,
Trauerberater

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Entdeckungsreise Wald – Natur erleben mit Kindern

Schulung für pädagogische 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, son-
dern entwickeln auch soziale Kompetenzen, Verantwortungsbe-
wusstsein und Respekt für die Natur.

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

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

Die Teilnehmer:innen haben die Möglichkeit, alle vorgestellten Me-
thoden 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!

**Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Bei Regen wird der
Kurs nicht stattfinden.**

01 x Sa 27.09.2025 10:00 – 13:30

[25-1HR5005](#)



„Kühler Busch“,
Am Kammerbusch 18,
Erkelenz - Hetzerath
Andrea Jacobson

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.

Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. Bei Regen wird der Kurs nicht stattfinden.

01 x Sa 16.08.2025 09:00 – 12:30 [25-1HR5006](#)



Sportplatz TUS Hertha
1920 Hetzerath e.V.,
Hatzurodestr. 56,
Erkelenz
Andrea Jacobson

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 den Verantwortlichen im Pastoralen Raum für den Dienst als Leitung von Wort-Gottes-Feiern angefragt und gebeten, diesen Ausbildungskurs zu besuchen.

Anmeldeschluss: 05.09.2025

05 x Mo + 01 x Sa		25-2HR2004
Mo	15.09.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Mo	22.09.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Mo	06.10.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Mo	27.10.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Mo	17.11.2025	19:00 – 21:30 Uhr
Sa	22.11.2025	10:00 – 17:00 Uhr

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 1
Frank Seeger-Hupperten

ONLINE Infoveranstaltung Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem QHB

In dieser Veranstaltung erhalten Sie alle Informationen über die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach dem Qualitäts- handbuch (QHB) des Deutschen Jugendinstituts. Neben persönli- chen Voraussetzungen und inhaltlichen Aspekten stehen hierbei der Zeitaufwand und die konkreten Termine im Vordergrund, damit Sie wissen, worauf Sie sich einstellen müssen und sicher und vor- ausschauend planen können.

Weitere Information: Ulla Otte-Fahnenstich,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de oder 02161 980643

01 x Mi 17.09.2025 17:00 – 19:15 0,00 € [25-4HR2013](#)

Start der Kompetenzorientierten Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson nach den Kriterien des QHB

in Kooperation mit den Jugendämtern der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven sowie dem Kreisju- gendamt Heinsberg

Mit dieser zertifizierten Weiterbildung qualifizieren Sie sich für die Tätigkeit als Kindertagespflegeperson. Die Weiterbildung folgt dem bundesweit verbindlichen „Kompetenzorientierten Qualifizierungs- handbuch Kindertagespflege, Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern unter drei“ (QHB). Der Fokus liegt hierbei auf der Kom- petenzorientierung im Lehren und Lernen sowie der Verzahnung von Theorie und Praxis. Das bedeutet, die Teilnehmenden werden darin unterstützt

- Ihre Ressourcen wahrzunehmen und zu stärken
- Fachwissen und pädagogische Kompetenz zu erwerben
- Ihre Persönlichkeit und Professionalität weiter zu entwickeln.

Die Qualifizierung umfasst insgesamt 300 Unterrichtsstunden (ggf. auch online) sowie 2 x 40 Stunden Praktikum in Voll- oder Teilzeit und 140 Einheiten Selbststudium.

Der erste Teil findet tätigkeitsvorbereitend statt und beinhaltet 160 Unterrichtseinheiten, Sie leisten ihr Praktikum und erweitern Ihre

Kompetenzen in 100 Stunden Selbststudium. Die Unterrichtsein- heiten finden 14 x am Vormittag und 8 x am Wochenende (Freitag, 17.00 Uhr – Samstag, 16.30 Uhr) statt. Er endet im Sommer 2026 mit einer Lernergebnisfeststellung.

Anschließend kann das zuständige Jugendamt eine vorläufige Pfl- geerlaubnis erteilen.

Der zweite Teil findet dann tätigkeitsbegleitend statt: Das heißt, Sie beginnen ihre Tätigkeit als Kindertagespflegeperson und leisten 140 Unterrichtseinheiten sowie 40 Stunden Selbststudium am Wo- chenende.,

Dieser Teil schließt mit einer Lernergebnisfeststellung im Frühjahr 2027 ab.

Nach erfolgreichem Abschluss der Qualifizierung erhalten die Teil- nehmenden ein Zertifikat des Bundesverbandes Kindertagespflege.

Voraussetzungen für die Teilnahme:

- min. Hauptschulabschluss
- Beherrschen der deutschen Sprache auf min. B2-Niveau
- Eignungsfeststellung durch das zuständige Jugendamt.

Weitere Information: Ulla Otte-Fahnenstich,
ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de oder 02161 980643
Anmeldeschluss: 24.11.2025

01 x Fr 16.01.2026 17:00 – 16:00 3.680,00 € [26-4HR2000](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Andrea Schwartz,
Ulla Otte-Fahnenstich,
Tanja Hurtmann



Onlineseminar
Ulla Otte-Fahnenstich

Vom Bewerten zur echten Verbindung

Kurz – kompakt – wirkungsvoll: für Achtsamkeit und Wohlwollen

Unser Alltag ist geprägt von Bewertungen. Oft unbewusst ordnen wir Menschen und Situationen in Kategorien ein: gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, liebenswert oder nicht. Diese Muster geben uns Sicherheit und Orientierung – doch sie haben auch ihren Preis. Denn allzu oft stehen sie uns im Weg, wenn es darum geht, echte, tiefgehende Verbindungen zu schaffen. Was wäre, wenn wir die Welt – und uns selbst – mit einem wohlwollenderen Blick betrachten würden? Wenn wir weniger bewerten und mehr wahrnehmen? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für diese Fragen und erforschen gemeinsam, was es braucht, um uns wieder offener, authentischer und herzlicher zu begegnen. Mit kleinen Übungen und Impulsen laden wir mehr Verständnis, Mitgefühl und Verbindung in unser Leben ein – beruflich und privat.

Inhalt:

- Bewertungen erkennen: Die alltäglichen Muster von Bewertungen und deren Einfluss auf unsere Wahrnehmung
- Wohlwollender Blick: Wie wir uns selbst und andere ohne Urteile wahrnehmen können
- Echte Verbindung schaffen: Die Bedeutung von Authentizität und Offenheit in Beziehungen
- Praktische Übungen: Kleine Übungen, die Mitgefühl und Verständnis fördern
- Impulse für den Alltag: Wie wir mehr Achtsamkeit und Verbindung in unseren Alltag integrieren können

Ziel:

Ziel des Kurses ist, Bewertungen erkennen und loslassen zu können und mit einem wohlwollenden Blick authentische Verbindungen zu uns selbst und anderen zu schaffen.

Für Kursleitungen des Katholischen Forums ist dieses Angebot kostenfrei.

Anmeldeschluss: 30.11.2025

01 x Mi 10.12.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-4HR2028](#)

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). Diese Schulung kann auch als Basis-Vertiefung anerkannt werden.

Kostenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende katholischer Einrichtungen.

Anmeldeschluss: 18.09.2025

01 x Do 25.09.2025 18:00 – 21:00 [25-8HR0011](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Julia Vahsen

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

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

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

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 anregt 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,
akademie@franziskusheim-gk.de oder 02451 62099990

01 x Mi 09.07.2025 09:00 – 16:00 145,00 € 25-3HR2010



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 Musik, aber ohne musikalische Vorbildung.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

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

01 x Di 30.09.2025 09:00 – 16:00 145,00 € 25-3HR2013

Umgang mit Demenzerkrankten

Demenziell veränderte Menschen, auch in frühen Phasen, haben aufgrund ihrer Erkrankung oft ganz andere Bedürfnisse/Sehnsüchte und auch andere Kommunikationsformen als wir Gesunden. Es geht in diesem Seminar darum einen neuen Blick zu erarbeiten - in die Welt der demenziell Erkrankten einzutauchen – und deren „andere Bedürfnisse und Kommunikation“ zu erkennen bzw. verstehen zu lernen. Dies dient als Grundlage für ein besseres Verständnis auf beiden Seiten.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

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

01 x Mo 13.10.2025 09:00 – 16:00 150,00 € 25-3HR2011



Franziskus Akademie,
Zum Kniepbusch 5,
52511 Geilenkirchen
Bernadette Keller



Franziskus Akademie,
Zum Kniepbusch 5,
52511 Geilenkirchen
Brigitte Schroeder

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,
akademie@franziskusheim-gk.de oder 02451 62099990

01 x Di 02.12.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2014](#)



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,
akademie@franziskusheim-gk.de oder 02451 62099990

01 x Do 04.12.2025 09:00 – 16:00 145,00 € [25-3HR2015](#)

Champagnertrüffel in der Bratensoße? Ernährung von Menschen mit Demenz

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – dies gilt insbesondere 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 Generation hin zu den Tipps zur Gestaltung der Mahlzeiten, all den Themen widmen wir uns in dieser Veranstaltung mit vielen praktischen Methoden.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

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

01 x Fr 05.12.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2016](#)



Franziskus Akademie,
Zum Kniepbusch 5,
52511 Geilenkirchen
Bernadette Keller



Franziskus Akademie,
Zum Kniepbusch 5,
52511 Geilenkirchen
Tatjana Finkelberg

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: 25.08.2025

01 x Fr 05.09.2025 09:00 – 18:00

25-2HR5002

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Beatrix Hillermann,
Lucia Traut

ANDERSWO UND IM NETZ

Ehrenamt Liturgie *Religionspädagogische Methoden leicht gemacht*

Alles rund um den Storybag: Erzählen, nähen, gestalten ...
Für pädagogische Fachkräfte in Kita und Grundschule sowie weitere Interessierte

Storybags sind kleine Stoffbeutel, mit verschiedenen, übereinander gefalteten Stofflagen. Durch Umkrempeln oder Drehen des Beutels werden wie von Zauberhand nach und nach die Bilder zur Geschichte aufgedeckt und entwickelt sich so vor den Augen der Zuhörer:innen.

Der Workshop richtet sich an alle, die Geschichten aus der Bibel wieder mehr ins Leben und ins Gespräch bringen wollen. Beginnt man nämlich die Geschichten, wie es im Anfang der Bibel üblich war, mit eigenen Worten zu erzählen und wiederzugeben, werden sie wieder lebendig. Storybags können dabei das Erzählte auf spannende Weise unterstützen.

Inhalte der Fortbildung:

- Vorstellen von verschiedenen Erzählmöglichkeiten mit dem Storybag
- praktische Übungen
- Erstellen eines eigenen Erzählrasters
- Nähen eines eigenen Storybags anhand des zuvor erstellten Erzählrasters

Besondere Nähkenntnisse sind nicht erforderlich. Wenn vorhanden, bitte eigene Nähmaschine mitbringen.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.

inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 22.09.2025

01 x Fr 10.10.2025 10:00 – 18:00

60,00 € 25-7AC2014



Katechetisches Institut,
Eupener Straße 132,
Aachen
Angelika Faupel

Ehrenamt Liturgie

„Bibel be-greifen“ – 5 Minuten Kreativität zur Bibel in Kita und Primarbereich

Religionspädagogische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte
in der Kita und weitere Interessierte

„Bibel be-greifen“ oder „von der Hand zum Herz“ ist eine kreative Religionspädagogik von Gabi Scherzer. Ein kleines Ritual eröffnet das religiöse Angebot und schon sind alle mitten in einer biblischen Geschichte. Mit einfachsten Materialien und einer passenden Technik wandert der Kerngedanke einer biblischen Botschaft von der Hand direkt ins Herz. Aber auch der Kopf wird benötigt, wenn es darum geht, was die Zachäus-Geschichte und andere Bibelstellen eigentlich mit mir zu tun haben?

In diesem Online-Workshop lernen Sie die Methode der kreativen Religionspädagogik theoretisch und praktisch kennen und entwickeln Ideen zur Umsetzung.

Bitte Material bereitlegen:

Schere, 20 cm Wolle/Garn, Wasserfarben, dicker Pinsel, Wassergefäß, DIN A4 Papier, 1 Strohalm, gefülltes Federmäppchen (Bleistift, Buntstift, Filzer, Radiergummi)

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3,
Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder.

Anmeldeschluss: 29.09.2025

01 x Di 07.10.2025 13:30 – 16:30 40,00 € [25-7ON2004](#)



Onlineseminar
Gabi Scherzer

Ehrenamt Liturgie

Einführungstag Godly Play / Gott im Spiel

Religionspädagogische Fortbildung

Für pädagogische Fachkräfte in Kitas, Lehrkräfte im Elementarbereich und weitere Interessierte

Godly Play ist ein religionspädagogischer Ansatz, der sich an der Pädagogik Maria Montessoris orientiert. Er wurde von Jerome Berryman (USA) innerhalb der letzten 50 Jahre entwickelt und erprobt.

Dieser Ansatz möchte Kinder (aber auch Erwachsene) befähigen, ihre religiöse Sprache zu entwickeln und fördert ihr selbstständiges theologisches Denken und Verstehen. Über das Spielen als der ureigenen Form von Kindern, sich Dinge anzueignen, erschließen sich die Kinder biblische Geschichten. Dem dient auch das an Montessori orientierte Raumkonzept.

Eine Godly Play – Stunde folgt einem festen Ritual aus Erzählen mit besonderen Erzählmateriale, einem Ergründungsgespräch zur Geschichte mit ergebnisoffenen Fragen, einer von den Kindern selbstständig gewählten Vertiefungsphase und einem gemeinsamen Fest.

An diesem Tag wird das Konzept vorgestellt, Sie erleben und reflektieren eine komplette Godly Play – Einheit, erhalten Einblick in das Raumkonzept und in die verschiedenen Geschichten-Genres bei Godly Play und überlegen gemeinsam, ob und wie sich Godly Play oder Elemente daraus in die eigenen Arbeitsfelder umsetzen lassen.

Der Einführungstag wird bescheinigt und ist Voraussetzung zur Teilnahme an einem Godly Play – Erzählkurs.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen.

Anmeldeschluss: 15.09.2025

01 x Do 02.10.2025 09:00 – 16:30 60,00 € [25-7AC2015](#)



Katechetisches Institut,
Eupener Straße 132,
Aachen
Anne Mütling

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Workshop für Ihre Gruppe

Kennzeichnend für sogenannte Stammtischparolen, die bei unterschiedlichsten Anlässen fallen können, ist ihre Einfachheit, Plumpheit, Verallgemeinerung und ihr meist negativer Charakter. Wer damit konfrontiert ist, fühlt sich häufig überrumpelt und überfordert und fragt sich, wie dem Gegenüber Grenzen gesetzt werden können.

Mit dem Ziel, handlungskompetent zu sein, erarbeiten wir Merkmale und Muster für die Situation von „Stammtisch“-Diskussionen und zeigen, wie bei der Konfrontation mit Stammtischparolen im Alltag couragiert und zielorientiert reagiert werden kann.

Das Seminar orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

Preis auf Anfrage

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

[25-1MG1016](#)

Ehrenamt Liturgie und Trauerseelsorge ^{NEU} 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.

Tagesseminar (9 Zeitstunden), Gruppengröße nach Vereinbarung

**Anfrage und Information: lucia.traut@bistum-aachen.de
oder 02161 980653**

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

[25-2MG5009](#)



Bei Ihnen vor Ort
N.N.



Kursort nach Vereinbarung

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. wird erfahrbar, wie eine Wiesenexkursion mit Kindern umgesetzt und zum besonderen Erlebnis werden kann.

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

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

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

250,00 € [25-1HR5001](#)

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 oder 02161 980653

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

[25-2BB2001](#)



Kursort nach Vereinbarung
Andrea Jacobson



Kursort nach Vereinbarung
Ricarda Polnik

Prävention von sexualisierter Gewalt *Basiswissen*

Angebot für Ihre Gruppe (3 Stunden/ Teamsitzung)

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

Diese Schulung eignet sich für Mitarbeitende sowie ehrenamtlich Tätige mit sporadischem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen.

Preis für eine Gruppe (bis zu 20 Personen)

Information: Pantea Dennhoven,
pantea.dennhoven@bistum-aachen.de oder 02161 980654

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

Preis auf Anfrage [25-8MG0012](#)

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 13 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,
pantea.dennhoven@bistum-aachen.de oder 02161 980654

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

Preis auf Anfrage [25-8MG0013](#)



Kursort nach Vereinbarung
N.N.



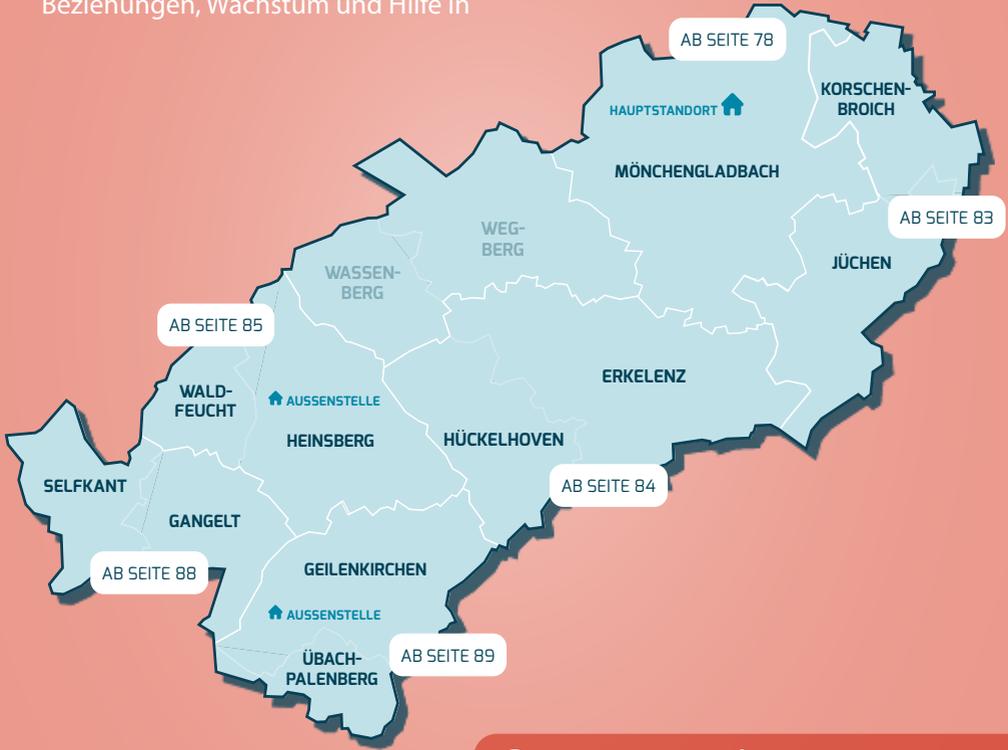
Kursort nach Vereinbarung
N.N.

LEBENS- GESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT



Im Fachbereich **LEBENS-
GESTALTUNG &
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

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 26.09.2025 18:00 – 20:15 12,00 € [25-6MG5067](#)

Body in Balance – ein Frauenworkshop F

Ständige Erreichbarkeit, viele Aufgaben und zu wenig Zeit alles unter einen Hut zu bringen...

Es scheinen die Herausforderungen von Frauen in dieser schnelllebigen Zeit zu sein. Zahlreiche Impulse über den Tag verteilt können zu einer inneren Unruhe führen – daraus folgen oft Gereiztheit und Erschöpfung. Die Selbstfürsorge kommt oft zu kurz, aber oft fehlt auch die Zeit sich mit seinem Gegenüber auseinanderzusetzen.

Mit Übungen zur Achtsamkeit, Atemübungen und einer Anleitung zur Selbstreflexion können an diesem Abend einige Möglichkeiten kennengelernt werden. Die gezeigten Methoden helfen Betroffenen den Fokus wieder mehr auf sich und den aktuellen Moment zu lenken.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Ermäßigung für kfd-Mitglieder 18 Euro

Anmeldeschluss: 23.10.2025

Anmeldung: info@kfd-aachen.de oder 0241 452452

01 x Do 06.11.2025 18:30 – 21:30 26,00 € [25-6MG5039](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Ilka Bresges



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Katharine Robens

Endlich – Ordnung im Kleiderschrank

„Hand auf’s Herz“ – jede(r) kennt die Situation vor einem vollen Kleiderschrank zu stehen und das benötigte Kleidungsstück nicht zu finden. Wie kann im Kleiderschrank Ordnung und Struktur geschaffen werden? In diesem Seminar werden Impulse zur Entsorgung von überflüssigen Kleidungsstücken, zur sinnvollen Kleidersortierung und zur Pflege von Kleidungsstücken gegeben.

01 x Mi 29.10.2025 18:00 – 20:15 12,00 € [25-6MG5072](#)

Endlich – Ordnung im Papierkram

Der Schreibtisch quillt über, an der Garderobe und auf dem Esstisch liegt noch die Post der letzten Tage.

Endlich einmal Ordnung – in diesem Seminar erfahren Teilnehmende, wie lange bestimmte Papiere aufbewahrt werden müssen und welche aussortiert werden können. Es wird darüber gesprochen, welche Kategorien beim Sortieren wichtig und sinnvoll sind. Als Unterstützungsmedium wird der „Alles im Griff“ – Ordner von der Kursleitung vorgestellt.

01 x Mi 05.11.2025 18:00 – 20:15 12,00 € [25-6MG5073](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Ilka Bresges

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Ilka Bresges

Frauenworkshop – Reif für die Insel ? F

Manchmal fühlt frau sich wie im Hamsterrad und hat das Gefühl, ständig die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. Zwischen allen Erfordernissen des Lebens können Fragen, wie wer bin ich eigentlich und was will ich von meinem Leben, auftauchen? In diesem Seminar wird der Kontakt zu Bedürfnissen, Wünschen und Träumen gefördert, die STOPP-Taste gedrückt um so eine Auszeit zu erleben. Die Teilnehmerinnen werden Erkenntnissen aus der Glücks- und Resilienzforschung und kreativen Methoden aus der Biografiearbeit kennenlernen. In wundervoller Natur rund um das Wilhelm-Kliewer-Haus gehen die Frauen auf der Suche nach ihren (oft verborgenen) Schätzen und ihrer weiblichen Kraft. Ziel dieses Wochenendes ist es sich wieder besser spüren, sich mit den vorhandenen Stärken und Ressourcen zu verbinden und vielleicht auch den ein oder anderen persönlichen Schatz zu heben. Vieles kann, nichts muss.

Die Teilnahmegebühr ist inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung.

In Kooperation mit der kfd Diözesanverband Aachen e.V

Ermäßigung für kfd-Mitglieder 146 Euro
Gebühr Übernachtung im Einzelzimmer inkl. Verpflegung

Anmeldung: bitte mit der Kursnummer 21821 unter 0241 452452 oder info@kfd-aachen.de

Anmeldeschluss: 21.07.2025

02 x Sa	23.08.2025	10:30 – 16:30	208,00 €	25-6MG5104
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

Meine persönlichen Ziele 2026 F NEU

Die LEGO® Methode ist eine Kommunikations- und Denktechnik, die effizientere und motivierende Lösungsfindung fördert. Sowohl das Denken mit den Händen als auch die Visualisierung der Gedanken in 3 D unterstützt Interessierte darin, Klarheit zu gewinnen. In diesem Workshop blicken die Teilnehmenden spielerisch auf das aktuelle Jahr zurück. Führen sich vor Augen, was ihnen wichtig ist. Daraus können persönliche Ziele für 2026 und mögliche erste Umsetzungsmaßnahmen formuliert werden.

01 x Mo	17.11.2025	18:00 – 21:00	40,00 €	25-6MG5080
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Wilhelm-Kliewer-Haus,
Ungermannsweg 8,
Mönchengladbach
Andrea Herzog-Legewie

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

Trauerwege – Gesprächsgruppe für Trauernde

Mit dieser Gesprächsreihe laden wir Sie ein, Trauerwege zu entdecken und auszuhalten, zu suchen und zu gehen. Diese Wege kann niemand stellvertretend für eine:n Andere:n gehen. Jeder: ist dabei auf sich selbst verwiesen. Gleichzeitig ist es gut zu spüren: „Ich bin nicht allein gelassen; es gibt andere Menschen, die in ähnlicher Weise betroffen sind, mit denen ich sprechen kann.“

Im Verlauf der 10 Gesprächsabende soll es möglich werden, bei sich selbst zu sein, einander zuzuhören, im lebendigen Austausch zu sein, Mut zu fassen, neue Wege zu gehen.

Der 1. Abend am 26.11.2025 ist ein Informations- und Schnupperabend. Nach diesem Abend können Sie sich für den Rest des Kurses anmelden.

In Kooperation mit der Katholischen Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf.

25–50 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeit

Anmeldung und Information: Daniela Zadrija,
Daniela.Zadrija@mariahilf.de oder 02161 8921845

10 x Mi	26.11.2025	18:00 – 20:00		25-2MG5004
----------------	-------------------	---------------	--	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 139, 1.OG
Jürgen Schmitz,
Daniela Zadrija

Von der äußeren zur inneren Ordnung

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 kann ein Stressfaktor sein, denn äußere und innere Unordnung hängen oft eng zusammen. In diesem Seminar werden mögliche Ursachen der „Unordnung“ aufgedeckt und eingefahrene Gewohnheiten hinterfragt. Es hilft darin stressfreier und leichter durchs Leben zu gehen.

01 x Di	09.09.2025	18:00 – 20:15	12,00 €	25-6MG5069
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Ilka Bresges

„Wir müssen reden!“ Gelungene Kommunikation in der Paarbeziehung

Dieses Seminar gibt Paaren in einem geschützten Raum die Möglichkeit, die Kommunikation in ihrer Beziehung zu betrachten. So besteht die Möglichkeit, Muster, die sich über eine längere Zeit entwickelt haben, zu entdecken. Häufig finden sich hier wiederkehrende Themen, die sich für das Paar ungelöst anfühlen, bei denen das Gefühl besteht „nicht weiter zu kommen“ oder in Streit zu geraten. Der Grund dafür liegt selten in mangelnder Liebe oder Bereitschaft für die Beziehung.

Das Seminar richtet sich schwerpunktmäßig an Paare, die bereits einige Zeit zusammen sind und jetzt merken, dass sich vermehrt Missverständnisse einschleichen, persönliche Bedürfnisse zu kurz kommen oder einfach der Spaß an der Beziehung auf der Strecke geblieben ist und die gerne etwas für ihre Beziehung tun und sich besser verstehen möchten.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Mönchengladbach.

Kursgebühr pro Paar

Sa 27.09.25 + So 28.09.25	10:00 – 17:30 Uhr	100,00 € 25-6MG2017
------------------------------	-------------------	-------------------------------------

„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“ (Frida Kahlo) F

Entdecken Sie Frida Kahlo, die weltberühmte Malerin aus Mexiko, Surrealistin, Feministin, Überlebenskünstlerin und Ikone! Mit Bildern, Folklore und Trachten aus Mexiko führt Stefanie Hoppe, Mexiko-Expertin und selbst aufgewachsen in Südamerika, durch die Biografie und das gesellschaftspolitische Umfeld der Künstlerin.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

Ermäßigung für kfd-Mitglieder 7 Euro

Anmeldung: info@kfd-aachen.de oder 0241 452452

Anmeldeschluss: 16.10.2025

01 x Fr 31.10.2025	19:00 – 20:30	10,00 € 25-6MG5029
--------------------	---------------	------------------------------------

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Fülle dein Seelenhaus und staune

SeelenSommer - Angebot

Möchtest du deinem Innern Raum geben – darauf schauen, wo deine Seele zu Hause ist und welche Träume in dir wohnen? Dann laden wir dich ein zu diesem meditativ-kreativen Tag, begleitet von einer Kunsttherapeutin und einer Meditationsbegleiterin. Wir nutzen verschiedene Wahrnehmungs- und Atemübungen, durch die du entdecken kannst, welche Sehnsüchte in deiner Seele wohnen, was bereits in dir blüht – oder was sich noch entfalten möchte. Aus einem Holzrohling und vielfältigen Materialien gestaltest du dann nach und nach dein persönliches Seelenhaus. Höre in dich hinein, schöpfe aus dem Material, fühle das Holz des Hauses, spiele mit Gedanken und Formen, erschaffe und richte ein, ganz so, wie es dir heute entspricht. Lass dein Seelenhaus entstehen – einen Schutzraum für das, was dir wichtig ist. Aber auch ein Möglichkeitsraum für deine Träume und Visionen und die Verheißung des neu-Aufbrechen-Könnens.

Bitte mitbringen: Einen kleinen Snack für die Mittagspause.

Getränke werden gestellt.

Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)

Anmeldeschluss: 11.07.2025

01 x Sa 19.07.2025	10:00 – 15:00	10,00 € 25-2KO5020
--------------------	---------------	------------------------------------

Pfarrheim St. Marien,
An der Kapelle 4,
Korschenbroich-Pesch
Nicole Malik,
Andrea Voß

Haus der Regionen,
Betrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Julia Vahsen,
Nikolaus Schneider

Haus der Regionen,
Betrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Stefanie Hoppe



ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Erste Hilfe – fit und sicher für Notfälle im Alltag

Bei „lebensbedrohlichen Notfällen“ kann man auch als Laie große Hilfe leisten und Schlimmeres verhindern. In diesem Kurs erlernen Sie die wenigen dafür erforderlichen Handgriffe oder frischen Ihre bisherigen Kenntnisse auf. Sie werden geschult in: Erkennen einer medizinischen Notfallsituation, Organisation der lebensrettenden Maßnahmen, Lagerungsarten, Freimachen der Atemwege, Anwendung des Notfalldefibrillators (AED), Herzmassage an moderner Puppe. Der Kurs dient auch zur Auffrischung Ihrer bisherigen Kenntnisse.

02 x Do 13.11.2025 20:00 – 21:30 12,40 € [25-3HR9192](#)

Gespräche in der Küche für pflegende Männer

Sie pflegen einen Ihnen nahe stehenden Menschen und sind für Tätigkeiten rund um das Kochen, beginnend mit Einkaufen bis hin zur Zubereitung der Mahlzeiten zuständig? Dabei haben Sie das bis jetzt nur selten gemacht und erleben es als eine Herausforderung? In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit Männern, die gerade ähnliche Erfahrungen machen, in geselliger Runde unter Anleitung lernen, einige Gerichte zuzubereiten. Beim Kochen und Essen geht es auch darum, ins Gespräch zu kommen und sich über die Pflegesituation auszutauschen. Gemeinsam tragen sich Belastungen leichter.

Wir beginnen mit einem Experiment: Jeder Teilnehmer bringt zum ersten Termin ein Lebensmittel seiner Wahl mit - etwas, was Sie mögen oder etwas, das Sie gerne zuzubereiten lernen möchten. Mal sehen, was für kulinarische Kreationen daraus entstehen können! ;-)
An den Folgeterminen kochen Sie, was Sie mit der Kursleiterin absprechen. Der letzte Termin ist für das Backen reserviert. Wir wünschen viele genussvolle Erfahrungen!

Lebensmittelumlage nach Absprache, vor Ort zu entrichten

06 x Mo 08.09.2025 16:00 – 20:00 [25-3HR5031](#)

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



Quartierszentrum
Friedrichsplatz 1,
Hückelhoven
Judith Klump

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Save the Date – Aktionstag mentale Gesundheit

Im Rahmen unseres Projektes „Extraportion Aktivität für die grauen Zellen“ laden wir ein zu einem Aktionstag zum Thema: Mentale Gesundheit – Demenz verstehen und vorbeugen. In Vorträgen erfahren Sie mehr über neuste Forschungserkenntnisse bezüglich Demenz Prävention sowie Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Praxisworkshops zum Mitmachen runden den Tag ab. Nähere Infos folgen.

01 x Sa 11.10.2025 10:00 – 16:30 [25-3HR5000](#)



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg

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 27.10.2025 19:00 – 20:30 49,60 € [25-3HR9255](#)



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

Familie werden – den Start in die Elternschaft gestalten

Mit der Ankunft eines Babys verändert sich nicht nur die Dynamik von Beziehungen, sondern auch die täglichen Routinen und Prioritäten verändern sich. Das betrifft jedes einzelne Elternteil, aber auch Elternpaare, und es braucht emotionale und praktische Anpassungen.

Mit diesem Workshop möchten wir Sie als Elternteil oder als Elternpaar darin bestärken, den Start in die Elternschaft aktiv und nach Ihren Bedürfnissen zu gestalten. Ziel ist, fundierte Informationen zu den Veränderungen in dieser Lebensphase zu erhalten und den Austausch mit anderen werdenden Eltern(-teilen) zu ermöglichen.

Diese Themen erwarten Sie:

- Was für ein Bild von Familie habe ich?
- Wie stelle ich mir meine zukünftige Rolle vor und welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann eine gleichberechtigte, partnerschaftliche Elternschaft aussehen?
- Welche Bedürfnisse habe ich und welche Erwartungen werden an mich gestellt?
- Wie sieht mein/unser zukünftiger Lebensentwurf mit Kind aus und was ist mir/uns wichtig in der Erziehung?
- Welche Stolpersteine sehe ich in der Familienphase?
- Wie lassen sich Familie, Beruf und Freizeit vereinbaren?

Und natürlich wird es auch um die Vorfreude auf das Kind gehen - und um ein spannendes Leben als Familie, mit Wünschen und Träumen, individuell und als Paar.

Wenn Sie noch etwas mehr erfahren möchten, hören Sie sich gerne unseren Podcast an:
<https://www.lag-kefb-nrw.de/export/sites/lagkefbnrw/galleries/downloads/ueber-uns/Podcast-Kidix-Familie-werden.mp3>

pro Person, inkl. Getränke und Verpflegung

Anmeldeschluss: 08.11.2025

01 x Sa 29.11.2025 09:30 – 16:00 18,00 € [25-4HR7604](#)

Vom Bewerten zur echten Verbindung

Unser Alltag ist geprägt von Bewertungen. Oft unbewusst ordnen wir Menschen und Situationen in Kategorien ein: gut oder schlecht, wichtig oder unwichtig, liebenswert oder nicht. Diese Muster geben uns Sicherheit und Orientierung – doch sie haben auch ihren Preis. Denn allzu oft stehen sie uns im Weg, wenn es darum geht, echte, tiefgehende Verbindungen zu schaffen. Was wäre, wenn wir die Welt – und uns selbst – mit einem wohlwillenderen Blick betrachten würden? Wenn wir weniger bewerten und mehr wahrnehmen? In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für diese Fragen und erforschen gemeinsam, was es braucht, um uns wieder offener, authentischer und herzlicher zu begegnen. Mit kleinen Übungen und Impulsen laden wir mehr Verständnis, Mitgefühl und Verbindung in unser Leben ein – beruflich und privat.

Inhalt:

- Bewertungen erkennen: Die alltäglichen Muster von Bewertungen und deren Einfluss auf unsere Wahrnehmung
- Wohlwillender Blick: Wie wir uns selbst und andere ohne Urteile wahrnehmen können
- Echte Verbindung schaffen: Die Bedeutung von Authentizität und Offenheit in Beziehungen
- Praktische Übungen: Kleine Übungen, die Mitgefühl und Verständnis fördern
- Impulse für den Alltag: Wie wir mehr Achtsamkeit und Verbindung in unseren Alltag integrieren können

Ziel:

Ziel des Kurses ist, Bewertungen erkennen und loslassen zu können und mit einem wohlwillenden Blick authentische Verbindungen zu uns selbst und anderen zu schaffen.

Für Kursleitungen des Katholischen Forums ist dieses Angebot kostenfrei.

Anmeldeschluss: 30.11.2025

01 x Mi 10.12.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-4HR2028](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Ulla Otte-Fahnenstich,
Antje Freudenberg

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Anja Mlodoch

Rückbildungsgymnastik für Sternemamas

Ein Kind zu verlieren, ist das Schlimmste, was einer Mutter und einem Paar zustoßen kann. In dieser Situation kann es hilfreich sein, einen geschützten Raum zu finden, in dem es möglich ist, den körperlichen Veränderungen, die durch Schwangerschaft und ggf. Geburt entstanden sind, durch gezielte Übungen und Gymnastik zu begegnen und Ruhe und Entspannung zu finden, um sich im eigenen Körper wieder zu Hause zu fühlen.

Gleichzeitig bietet dieses spezielle Angebot Betroffenen Begleitung und Austausch mit all den Gefühlen, die eine solche Erfahrung mit sich bringt.

Wenn Sie ein solches Angebot in der Region Heinsberg suchen, wenden Sie sich bitte an: Ulla Otte-Fahnenstich, 02161 980643 oder ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

GANGELT UND SELFKANT

Trauerspaziergang

Gemeinsam in Bewegung sein, die Natur genießen, ins Gespräch kommen, sich austauschen können...

Trauernde sind eingeladen zu einem ca. 3,5 km langen, wohltuenden Spaziergang durch Wald und Feld auf den Meditationspfaden Blick.Weite. In den Pausen hören Sie kurze Impulse, die Kraft und Mut wecken und zum Nachdenken und zum Austausch anregen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu einem Kaffee oder einer Erfrischung in einem Café.

Der Spaziergang wird begleitet von Gemeindereferentin und Trauerbegleiterin Gabriele Thönnessen.

In Kooperation mit dem Trauerpodcast „Für dich da“.

kostenfrei (Auslagen im Café tragen die Teilnehmenden selbst)

Anmeldeschluss: 01.09.2025

01 x Di 09.09.2025 16:00 – 18:00

25-2HR5016

Kath. Pfarrkirche
St. Gertrud,
Sandkoul 3,
Havert
Gabriele Thönnessen

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Autogenes Training in Gillrath – Hilfe zur Selbsthilfe

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die uns in Zeiten von Stress und Hektik hilft, bewusst zur Ruhe zu kommen. Der Begründer war Professor Johannes-Heinrich Schulz (1884–1970).

Er fand heraus, dass sich Muskeln entspannen und Blutgefäße weiten, wenn wir unseren Körper so beeinflussen, dass er sich schwer und warm anfühlt. Das lässt sich durch Autosuggestion erreichen, d.h. durch wiederholte innere Formeln oder Bilder.

Dies lernen Sie mit Hilfe der Formeln, die wir in 8 Sitzungen trainieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Woldecke

08 x Mi 03.09.2025 18:30 – 20:00

49,60 € [25-3HR9259](#)



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Silvia Bickmann

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!

Bitte mitbringen: eine kleine Trinkflasche

Der Kurs wird vom Land NRW gefördert, die Teilnahme ist daher kostenlos.

Information: info@coaching-vonfuerstenberg.de oder 02451 9944739

04 x Do 04.09.2025 16:00 – 17:00

[25-3HR9084](#)



Ort wird noch bekannt gegeben.
Kirsten von Fürstenberg

Fit im Kopf! – Einführungskurs Kognitionstraining

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 Namenstraining und vielen praktischen Übungen, die sich auch an den Wünschen der Teilnehmenden orientieren.

Information: info@coaching-vonfuerstenberg.de oder 02451 9944739

08 x Do 25.09.2025 08:45 – 10:15 75,00 € [25-3HR9085](#)



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

Fit im Kopf! – Aufbaukurs Kognitionstraining

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

Information: info@coaching-vonfuerstenberg.de oder 02451 9944739

08 x Do 25.09.2025 10:30 – 12:00 75,00 € [25-3HR9086](#)

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung wurde von dem Arzt und Psychophysiologen Prof. Edmund Jakobsen (1885–1976) entwickelt. Er erkannte den engen Zusammenhang zwischen psychischer Anspannung und Muskelverspannung. Er fand heraus, dass durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen, Muskelanspannungen abgebaut werden können und sich damit auch das psychische Wohlbefinden verbessert. Gleichzeitig wird die Muskulatur schonend und effektiv trainiert. Bei fortgeschrittenem Training wird auch die Muskulatur der inneren Organe positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

05 x Mi 03.09.2025 17:00 – 18:00 20,68 € [25-3HR9258](#)



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



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Silvia Bickmann

Workshops und Fortbildungen für Fachkräfte und pflegende Angehörige

Umgang mit Verlust und Trauer

Der Umgang mit Verlust und Trauer ist eine Herausforderung, die jede:n von uns früher oder später im Leben betrifft. In unserem Seminar möchten wir uns intensiv mit diesem Thema auseinandersetzen und Wege finden, wie wir diese schwierige Lebenssituation bewältigen können.

Gemeinsam wollen wir uns mit Fragen, wie der Bedeutung von Verlust, den verschiedenen Phasen der Trauer und den individuellen Bewältigungsstrategien auseinandersetzen. Wir werden uns auch mit dem Tabuthema Tod beschäftigen und darüber sprechen, wie wir Angehörige, Freunde oder Kollegen unterstützen können, die einen Verlust erlebt haben.

In Kooperation mit der Franziskus Akademie.

Inklusive Getränke und Mittagsimbiss

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

01 x Di 14.10.2025 09:00 – 16:00 150,00 € [25-3HR2012](#)

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

[25-20N5001](#)



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 108

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

Eine märchenhafte Zeit – Bäume

„Wer einen Baum pflanzt, wird den Himmel gewinnen“

Der Mensch hat seit Urzeiten eine innige Beziehung zum Baum. Er sah in ihm eine Entsprechung seiner selbst und seines Lebens. Mit den Wurzeln der Erde verbunden, der Stamm als Körper und eine Krone, die in den Himmel ragt, ähnelt der Baum ihm äußerlich. In ihrem Blühen, Fruchtbringen und Verlieren der Blätter spiegelt sich in ihm unser eigenes Leben. In vielen Religionen und Kulturen kommt der „Baum des Lebens“ vor, als Sinnbild für die Schöpfung, die Kraft allen Lebens. In unserer, der nordischen Mythologie, ist es Yggdrasil, die Weltenesche, der erste und größte Baum unserer Welt.

So ist es nicht verwunderlich, dass in vielen Märchen Bäume eine Rolle spielen. Mal sind Menschen in sie verwandelt und warten auf Erlösung, mal sind die Bäume Lebensspender oder beschenken die Menschen. Sie können Zufluchtsort sein oder Ratgeber.

An diesem Nachmittag können die Besucher:innen in eine zauberhaften Welt voller Geschichten und Magie eintauchen. Jeder Baum, hat seine eigene Geschichte, ist Symbol für Hoffnung, Stärke und Gemeinschaft. Lassen Sie sich von den lebhaften Bildern und den bewegenden Erlebnissen mitreißen, welche die untrennbare Verbindung zwischen Menschen und Bäumen verdeutlichen.

01 x Fr 12.09.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-6MG5050](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Gabriele Claßen

Eine märchenhafte Zeit – Weihnachten

Plätzchen backen, einen Weihnachtsmarkt besuchen, die Wohnung festlich dekorieren, einen schönen Weihnachtsfilm schauen oder mit Bedacht weihnachtliche Musik auflegen, alles Dinge, die zu der Adventszeit gehören.

Gönnen Sie sich eine Auszeit und ganz viel Ruhe. Gemeinsam mit der Seminarleitung können die Besucher:innen in die zauberhafte Welt der weihnachtlichen Märchen eintauchen. An diesem Nachmittag werden Geschichten über Hoffnung, Liebe und Kraft der Gemeinschaft, die das Herz erwärmen und die Seele berühren, erzählt.

Bei Kerzenschein und einer Tasse Glühwein oder Tee wird der Nachmittag eine Reise zum Träumen und Schmunzeln.

01 x Fr 12.12.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-6MG5051](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Gabriele Claßen

Einführung in das biografische Schreiben

Erinnerungen sind wie alte Fotos. Mit den Jahren verblassen sie, und bereits Jugendliche können sich schon kaum mehr vorstellen, wie ihre Großeltern gelebt haben, was sie liebten, worüber sie weinten oder lachten. Wie schön für sie wäre da ein Zeugnis ihres Erlebens in Händen zu halten – einen Gruß sozusagen durch die Generationen.

Die Seminarleitung hilft den Teilnehmenden bei den ersten autobiografischen Versuchen. Wo ansetzen? Am Anfang aller Zeiten oder episodisch mittendrin? In direkter Anrede, eine Art Briefform, oder doch besser ein Bericht? In diesem Workshop wird sich den verschiedensten Ansätzen gewidmet und erste stilistische Schritte werden erprobt.

Dieses Seminar findet mit der Option für die Fortführung einer Schreibgruppe statt. Diese würde sich im Frühjahr über mehrere Einheiten treffen und die geschriebenen Texte veröffentlichen.

01 x Mi 03.09.2025 17:00 – 19:15 15,00 € [25-6MG5008](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 139, 1.OG
Vera Henkel

Kreativ Happy Hour

SeelenSommer-Angebot

Du liebst es, kreativ zu sein und kannst beim Werkeln so richtig entspannen? Deine digitale Pinnwand ist voll mit Bastelideen, die du immer schon mal zum Leben erwecken wolltest?

Bei unserer Kreativ Happy Hour kannst du einfach loslegen. Wir besorgen Material für 3 trendige DIY-Projekte, du setzt um, was und wie viel du möchtest – Getränke und nette Gesellschaft gibt's natürlich dazu.

Das Happy Hour Menü*:

- Makramee Schlüsselanhänger
- Porzellan Lettering
- Statement Sticken (Anstecker oder Aufnäher mit Botschaft)

*Änderungen vorbehalten

Materialbeitrag + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa	30.08.2025	10:00 – 14:00	10,00 €	25-9MG5031
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Rebecca La Lumia

Kreativ Happy Hour

WinterWärme-Angebot

Du liebst es, kreativ zu sein und kannst beim Werkeln so richtig entspannen? Deine digitale Pinnwand ist voll mit Bastelideen, die du immer schon mal zum Leben erwecken wolltest?

Bei unserer Kreativ Happy Hour kannst du einfach loslegen. Wir besorgen Material für 3 trendige DIY-Projekte, du setzt um, was und wie viel du möchtest – Getränke und nette Gesellschaft gibt's natürlich dazu.

Das Happy Hour Menü*:

- 1–2 Christbaumkugeln mit Lettering Botschaft
- weihnachtliches Makramee an Zimtstangen
- DipDye Kerzen

*Änderungen vorbehalten

Materialbeitrag + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa	06.12.2025	11:00 – 14:00	10,00 €	25-9MG5032
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Rebecca La Lumia

Licht aus – Film ab

Filme eröffnen Welten – andere Kulturen, neue Glaubenswege, motivierende Lebensperspektiven...

In diesem Sinne wollen wir an diesem Abend mit einem spannenden Film Ihre Seele zum Schwingen bringen und Ihnen Hoffnung machen mit dem, was eine Frau alles schaffen und verändern kann.

Nach dem Film besteht die Möglichkeit sich über das Gesehene auszutauschen.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach

Gebühr für Organisation und Imbiss

Kinokarten erhältlich in der Cinefacotry Haus Zoar am Alten Markt oder online über das Haus Zoar.

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz,
Ingrid.Scholz@bistum-aachen.de oder 02165 913115

Anmeldeschluss: 03.11.2025

01 x Do	04.12.2025	18:00 – 22:00	10,00 €	25-6MG5036
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus Zoar,
Viersener Straße 15–19,
Mönchengladbach
Ingrid Scholz,
Marion Höver-Battermann

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 jeweils am 1. Montag im Monat statt.

In Kooperation mit der kfd - Rheindahlen

Einstieg jederzeit möglich.

04 x Mo	08.09.2025	10:00 – 11:30	24,80 €	25-6RH5003
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Helena-Treff,
Mühlenwallstraße 73,
Mönchengladbach
Margret Wirtz

Upcycling für die Weihnachtszeit – kreative Geschenktüten selber basteln

WinterWärme-Angebot

Verpackungs-Müllberge an Weihnachten nerven dich? Du hast Lust, Neues auszuprobieren und mit einfachen Techniken Schönes zu erschaffen? Dann komm zum Upcycling-Workshop und bastele Geschenktüten aus Kalenderblättern. Das ist ziemlich einfach, macht Spaß und hilft beim Stressabbau. Und schließlich dient die nachhaltige Verpackung auch der Umwelt.

Du bist herzlich eingeladen zu dieser Auszeit: Gestalte von Hand einzigartige Verpackungen und genieße dabei Ruhe und Gemeinschaft.

Wenn vorhanden - bitte mitbringen: Scheren, dünne Klebestifte (kein Flüssigkleber), Bleistifte, Unterlagen zum Basteln, Tesafilm, Lochzange/Locher, Lineal, evtl. Geodreieck

01 x Sa 29.11.2025 11:00 – 14:00 12,40 € [25-1MG5004](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 043, EG
Ellen Weitz

Urban Sketching

SeelenSommer-Angebot

Mit dem Künstler probieren Interessierte im SEELENSOMMER das Urban Sketching aus.

Urban Sketching ist eine schnelle, lockere, unperfekte und damit „skizzenhafte“ Form des Zeichnens und Malens vor Ort.

Mit wenig Zeichenmaterial wird dabei die Umgebung bildnerisch im Skizzenbuch festgehalten.

Schnell entstehen interessante und wunderbare Zeichnungen. Der Morgen vermittelt den Teilnehmenden die Grundlagen des Urban Sketching.

Bitte mitbringen: Stifte, Aquarellfarben, Pinsel, Malblock, Unterlage, Wasserbehältnis

kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa 05.07.2025 10:00 – 13:00 [25-6MG5031](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Markus König

Veeh-Harfen Nachmittag

Im Seminar erfahren die Teilnehmenden zunächst Wissenswertes über die Veeh-Harfe und dann zupfen wir auch schon gemeinsam die ersten Melodien. Mit bekannten Liedern gelingt es ganz leicht. Wir beginnen erst einstimmig zu spielen und nach kurzer Zeit klappt auch das zwei- oder mehrstimmige Zusammenspiel. Die Begeisterung, innerhalb von wenigen Stunden gemeinsam zu musizieren ist groß. Am 17.12.25 spielt die Veeh-Harfen Gruppe im TaK die geübten Weihnachtslieder vor. Alle Besucher:innen sind zum Mitsingen eingeladen.

In Kooperation mit dem TaK der Stiftung Volksverein.

**Anmeldung: TaK 02161 912613 oder
barbara.rossmadl@stiftung-volksverein.de**

02 x Mo 08.12.2025 15:00 – 18:00 [25-6MG5033](#)

TaK - Treff am Kapellchen,
Rudolfstraße 7–9,
Mönchengladbach
Christiane Eckert

Workshop: Schreiben und Zeichnen unterwegs

Urban Sketching wird immer beliebter: das zeichnerische Skizzieren von interessanten Motiven in der eigenen Umgebung oder am Urlaubsort. „Zeichnen und Schreiben unterwegs“ erweitert dieses beobachtende Notieren um eine weitere Aufzeichnungsart: den schriftlichen Mitschnitt, das kurze schnelle Auffangen von Motiven mit Worten und Sätzen.

Nach der Einführung geht es gleich los. Interessante Motive, gibt es in Hülle und Fülle. Zeichnen „können“ muss man nicht, um an diesem Seminar teilzunehmen. Schreiben „können“ auch nicht – aber die Lust dazu haben und sich trauen, ohne Radiergummi aus dem Stand loszulegen. Die Seminarleitung hilft den Teilnehmenden bei der Motivauswahl und gibt Tipps für den Schreibeinstieg.

Bitte mitbringen: Zeichenstift schwarz, weicher Bleistift, Buntstifte, Zeichenpapier / Block in A3, feste Unterlagen, kleiner Hocker zum Sitzen in der Landschaft

01 x So 07.09.2025 11:00 – 16:00 25,00 € [25-6MG5007](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Vera Henkel

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Aquarell & Handlettering Workshop – Weihnachtsgrüße

Winter Wärme-Angebot

Erlebe die Magie des Weihnachtsfestes, indem du deine eigenen zauberhaften Kunstwerke gestaltest. Im „Aquarell & Handlettering“-Workshop lernst du zunächst die Grundlagen des Aquarellmalens und des Handletterings kennen.

Mit den Aquarellfarben kannst du verschiedene Farbverläufe, Farbmischungen und Texturen sowie weihnachtliche Motive, wie Tannenzweige, Geschenke oder Schneeflocken ausprobieren und üben. Die Grundlagen der Schriftgestaltung ermöglichen verschiedene Schriftarten und Techniken kennenzulernen, um deine persönlichen Weihnachtsgrüße harmonisch in die Gestaltung deines Projekts einzufügen.

Du gestaltest ca. 1–2 Postkarten oder alternativ ein kleines Wandbild mit deinen individuellen Aquarell-Illustrationen und Schriftzügen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Materialbeitrag (+ freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa	22.11.2025	10:00 – 13:00	10,00 €	25-9KO5033
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Aquarell trifft Poesie – Kreativ Workshop

Seelen Sommer-Angebot

In diesem Kreativ-Workshop kannst Du dieses Mal einzigartige und kreative Wandbilder in A5 oder A4 gestalten.

Nach einer Einführung in die Aquarell Technik und einigen Übungen zu Farbverläufen und Texturen gestaltest Du Deinen Wandbild Hintergrund. Anschließend laden verschiedene Materialien wie Fotos, Zitate, Zeitungsausschnitte oder poetische Literatur dazu ein Dein Sommergefühl zu verewigen. (Bringe gern eigene inspirierende Materialien mit wenn Du welche hast)

Mixed Media Collagen sind immer individuell und es ist spannend sich treiben zu lassen und zu entdecken was auf das Papier möchte. Mit dem Mix aus Aquarell, Schriftelementen und Collage-Schnipseln erstellen auch künstlerisch Unerfahrene ein tolles Sommerbild für zu Hause oder zum Verschenken.

Künstlerische Vorerfahrung ist nicht notwendig.

Materialbeitrag + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa	05.07.2025	10:00 – 14:00	10,00 €	25-9KO5030
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Nähen nach Wunsch

Hier finden nähreudige 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

06 x Mo	22.09.2025	19:00 – 21:15	55,80 €	25-6KO8003
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Töpfern – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

Wir arbeiten mit verschiedenen Tönen und verfolgen aktuelle Trends. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewendet: Freies figurliches 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!

07 x Mo	08.09.2025	19:00 – 22:00	86,80 €	25-6KO8007
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

07 x Mi	10.09.2025	09:00 – 12:00	86,80 €	25-6KO8011
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

07 x Do	11.09.2025	19:00 – 22:00	86,80 €	25-6KO8008
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Rebecca La Lumia

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Regina Metzen

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Jutta Albert

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Rebecca La Lumia

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 ziehe entsprechend Kleidung an, die Farbflecken vertragen kann.

Materialbeitrag pro Person + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Sa	09.08.2025	10:00 – 16:00	10,00 €	25-3HR5077
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Hardanger Stickerei

Hardanger ist eine traditionelle Sticktechnik aus dem skandinavischen Raum. Hardanger Stickerei gehört in die Gruppe der Durchbruchstickereien und hat orientalischen Ursprung, auch wenn sie ihren Namen dem norwegischen Hardanger Fjord verdankt. Sie kann auf speziellen Hardanger-Stoffen – glatte Zählstoffe, bei denen die Fadenzahlen von Kette und Schuss gleich sind – ausgeführt werden. Mit einer Nadel ohne Spitze wird mit Perlgarn gestickt. Eine Vielfalt an Stoffen und farblich passenden Garnen, sowie neue, interessante Muster halten die Technik auch heute noch attraktiv. Tischdecken, Tischbänder, Läufer, Kissen, Türschleifen, Sets mit Tiermotiven, Blumen oder Obstformen regen zum kreativen Sticken an. Selbst kleine Stoffreste finden Verwendung, sei es als Lesezeichen, Geschenkanhängern oder als Kartenmotiv.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

06 x Mi	24.09.2025	19:00 – 21:15	55,80 €	25-3HR5009
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kräuter- und Wildblumensträuße binden

Seelen Sommer -Angebot

Um den 15.08. Kräutersträuße zu binden, ein sehr alter Brauch. In dieser Zeit sind die Heilkräuter besonders wirksam: 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 Kräuterbuscheln rituell binden, damit jede:r diese nach Hause nehmen kann.

Mit geplant ist eine Kräutersegnung.

Bitte beachten: Eine liebe Hündin ist im Raum dabei.

Bitte mitbringen: Getränk, Wander- und wettertaugliche Kleidung und Schuhe

Materialbeitrag + freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag

01 x Do	21.08.2025	17:00 – 20:00	10,00 €	25-3HR5066
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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 Zuhause eine schöne Erinnerung an die achtsam-kreativen Tag wird.

Sowohl Anfänger 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	06.09.2025	10:00 – 16:00	20,00 €	25-3HR5079
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

01 x Sa	11.10.2025	10:00 – 16:00	20,00 €	25-3HR5081
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

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

Mixed Media – Malen, Spachteln, Collage

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 50×70 cm oder 3 Werke 30×30 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 44,80 € [25-3HR5078](#)

Nikolaus spachteln

Wir spachteln mit Ölfarben einen Nikolaus auf einer Leinwand 50×70 cm. Unter fachkundiger Anleitung können sowohl Anfänger:innen, als auch Fortgeschrittene ein ausdrucksstarkes, individuelles Weihnachtsbild spachteln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich das Tragen von Arbeitskleidung, die dauerhafte Flecken erträgt, und Freude am Material.

Das Material wird zur Verfügung gestellt.

01 x Sa 01.11.2025 10:00 – 16:00 44,80 € [25-3HR5082](#)

01 x Sa 08.11.2025 10:00 – 16:00 44,80 € [25-3HR5083](#)

Nähwerkstatt im „Treffpunkt“ der Caritas

In der Nähwerkstatt treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund um unter fachlicher Anleitung Selbstgenähtes herzustellen. Neben der Bekleidungstechnikerin steht auch eine Designerin den Teilnehmenden zur Seite. Dieser Kurs findet in der Kontakt- und Beratungsstelle für Menschen mit einem psychischen Handicap statt.

Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz oder 02431 81544

08 x Di 08.07.2025 09:30 – 12:30 32,00 € [25-3HR5025](#)

13 x Di 16.09.2025 09:30 – 12:30 52,00 € [25-3HR5026](#)

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

Kunsttreff Erkelenz,
In Gerderhahn 3A,
Erkelenz
Elke Bürger

„Treffpunkt“
Kontaktstelle Caritas,
Roermonder Straße 18,
Erkelenz
Susanna Jochims

Nähschule für Anfänger:innen im „Treffpunkt“ der Caritas

In der Nähwerkstatt treffen sich Menschen mit und ohne Migrationshintergrund um unter fachlicher Anleitung Selbstgenähtes herzustellen. In diesem Kurs lernen Sie zunächst die Nähmaschine kennen, dann folgen verschiedene Grundtechniken und Nähübungen auf Papier. Das erste Ziel ist nach ca. 15 Stunden ein Kissen mit Hotelverschluss herzustellen. Nachdem Sie alle Grundtechniken gelernt haben, werden Sie am Ende des Kurses in der Lage sein, ein Hemd zu nähen.

In Kooperation mit dem Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.

Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz, 02431 81544

08 x Di 08.07.2025 13:15 – 15:30 24,00 € [25-3HR5027](#)

13 x Di 16.09.2025 13:15 – 15:30 39,00 € [25-3HR5028](#)

„Treffpunkt“
Kontaktstelle Caritas,
Roermonder Straße 18,
Erkelenz
Susanna Jochims

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Frauenkino mit Lieblingsimbiss

Wir machen uns eine gute Zeit mit einem besonderen Film und gönnen uns anschließend etwas Leckeres. Dazu bitten wir alle eine Fingerfood-Liebingskleinigkeit für ein Büfett mitzubringen.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

Information und Anmeldung: Michaela Klüttermann, michaela.kluettermann@bistum-aachen.de oder 0155 66447904

01 x Sa 08.11.2025 10:00 – 14:00 [25-3HR5084](#)

Kapelle und
Gemeindezentrum
Neu-Immerath,
Rurstraße 1,
Erkelenz
Michaela Klüttermann



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

Nähen für Anfänger:innen in Heinsberg – Kinderkleidung und co.

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, Nestchen, etc. ...) und Kleidung für Kleinkinder. Auch einfache Kleidungsstücke für Erwachsene können genäht werden. Nähmaschinen, Schnittmuster und Nähzubehör sind mitzubringen.

10 x Do 18.09.2025 18:30 – 21:00 103,32 € [25-3HR5053](#)

Der Tag beginnt zunächst mit einer Führung durch die Ausstellung. Zeit zum Austausch, für Gespräche und zum Kennenlernen bleibt dann bei der Einkehr in die Cafeteria. Im Anschluss haben alle die Möglichkeit auf eigene Faust noch einmal die Ausstellung anzusehen oder die einzigartige Natur zu genießen.

Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Teilnahme ist kostenlos.

Anmeldeschluss: 01.08.2025

01 x Sa 30.08.2025 10:30 – 16:30

[25-6KL5026](#)



Neuss,
Museum Insel Hombroich,
Minkel 2,
Marion Höver-Battermann

ANDERSWO UND IM NETZ

Exkursion zur Museumsinsel Hombroich

Für Kursleitungen und Referent:innen des Kath. Forums MG & HS

Kursleitungen und Referent:innen des Kath. Forum MG HS sind herzlich eingeladen, an diesem Tag mal anderen die Führung zu überlassen, selbst in die Teilnehmendenrolle zu schlüpfen und sich einen Tag Auszeit zu gönnen. Gemeinsam mit Referent:innen aus anderen Regionen oder Fachbereichen sowie einigen Mitarbeiter:innen vom Forum können Sie das Kunstmuseum Insel Hombroich entdecken.

Das Museum in Neuss-Holzheim am Ufer der Erft gelegen ist etwas besonderes. Auf 21 Hektar Landschaftsschutzareal erstreckt sich eine teils renaturierte Auenlandschaft mit viel Wasser, Wiesen und Freiflächen. Die Kunst existiert parallel zur Natur – Landschaft und Kunst verschmelzen miteinander. In alten, teilweise restaurierten Gebäuden und verschiedenen Ausstellungspavillons werden Kunstwerke aus zwei Jahrtausenden und verschiedener Kulturen ausgestellt. Die anfangs private Sammlung der Stiftung folgt dabei keiner bestimmten kunsthistorischen Richtung oder Kriterien. Das breite Spektrum an Kunst das sich durch wechselnde Tageslicht- und Jahreszeitverhältnisse zusätzlich immer anders präsentiert, birgt so für jeden Geschmack etwas und lädt zum Erkunden ein.

Mit dem Frauengeschichtsverein in Köln auf Spurensuche

Frauenexkursion „Köstlich! Köchin und Kölsche Leckerfress“

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen und dem Regionalverband der kfd begibt sich das Katholische Forum auf eine kulinarisch-historische Reise mit Café- und Brauhausbesuch in Köln. Bei der Tour durch die Altstadt hören die Teilnehmerinnen von aufwendigen Rezepten und Fastengebieten und von Speisebeschränkungen bei Kindbettfesten. Spannenden Fragen, wie zum Beispiel warum Fischverkäuferinnen im 15. Jh. keine großen Fische verkaufen durften, werden beantwortet. Die Teilnehmenden hören Geschichten über die Zeit der Hungerjahre und wie Kölner Frauen das Überleben sicherten. Die Gästeführerin des Kölner Frauengeschichtsverein, Frau Heike Rentrop, erzählt von der weiblichen Tradition des Bierbrauens sowie von Kaffeegenießerinnen, für die ein extra Damensalon eingerichtet wurde. Treffpunkt ist der Theo-Burauen-Platz in Köln.

Ermäßigung für kfd-Mitglieder 21 Euro

Inklusive 2 Getränke und Leckerei

Die Anreise erfolgt selbst organisiert.

Anmeldung: mit der Kursnummer 21828 kfd Diözesanverband Aachen e.V., info@kfd-aachen.de oder 0241 452 452

Anmeldeschluss: 14.08.2025

01 x Sa 06.09.2025 13:15 – 16:30

30,00 € [25-6MG5026](#)



Theo-Burauen-Platz,
Köln
Andrea Herzog-Legewie



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 118

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.

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 Arbeitsgemeinschaft oder um uns und die Gemeinwohl-Ökonomie kennenzulernen.

Wir pflegen ein wertschätzendes und wohlthuendes 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

Einstieg jederzeit möglich.

01 x Di	08.07.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1007
01 x Di	12.08.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1008
01 x Di	09.09.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1009
01 x Di	14.10.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1010
01 x Di	11.11.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1011
01 x Di	09.12.2025	19:00 – 21:00	25-1MG1012



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

Männer gegen Rechts – Männlichkeiten und Radikalisierung:

Workshop

Warum sind es oft Männer, die sich extremistischen Gruppen anschließen? Was treibt Männer zu solchen extremen Haltungen, die häufig von Hass, Überlegenheit und Gewalt geprägt sind? Ein wichtiger Faktor ist das Thema Männlichkeit – wie Männer ihre Gefühle ausdrücken dürfen und welche gesellschaftlichen Erwartungen an sie gestellt werden.

In diesem Workshop betrachten wir die Gefühlswelten von Männern: Brauchen wir noch ein „starkes“ Geschlecht, das sich über Macht und Ausgrenzung definiert? Wir gehen der Frage nach, warum diese Vorstellungen von Männlichkeit Männer anfällig für extremistische Ideologien machen und finden Möglichkeiten, wie man sich gegen Rechtsextremismus und für eine vielfältige Gesellschaft stark machen kann.

Anmeldeschluss: 27.10.2025

01 x Mo 03.11.2025 19:00 – 20:30

[25-1MG1022](#)



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Michelle Horstkorte

Mönchengladbach entscheidet – Ihre Stadt. Ihre Fragen. Ihre Zukunft.

Podiumsdiskussion mit den OB-Kandidat:innen

Am 14. September 2025 wählt Mönchengladbach eine neue Stadtspitze. Doch welche Visionen, Ideen und Pläne haben die Kandidierenden für die Zukunft unserer Stadt?

Um den Bürgerinnen und Bürgern eine fundierte Wahlentscheidung zu ermöglichen, veranstalten die Mönchengladbacher Weiterbildungseinrichtungen Arbeiterwohlfahrt, Familienbildungsstätte, Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung und die Volkshochschule eine Podiumsdiskussion mit allen OB-Kandidat:innen.

Unter der Moderation von Sabine Pannhausen und Axel Tillmanns diskutieren die Bewerberinnen und Bewerber die wichtigsten Zukunftsfragen in folgenden Themenblöcken:

- Soziales
- Bildung
- Stadtentwicklung
- Arbeit
- Was macht das Leben in MG lebenswert?

Die Fragen zu diesen Themen werden in einem groß angelegten Partizipationsprojekt (läuft bis Ende Mai 2025) mit Bürgerinnen und Bürgern erarbeitet – direkt aus dem Alltag der Menschen in unserer Stadt.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich kurz vor der Kommunalwahl selbst ein Bild zu machen, wer Mönchengladbach am besten durch die nächsten Jahre führen kann.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Wir laden Sie ein, sich vorab aktiv einzubringen und die Themen des Abends mit Ihren Fragen mitzugestalten. Eine Auswahl der Fragen wird während der Veranstaltung den Oberbürgermeister-Kandidatinnen und -Kandidaten gestellt.

Alle Fragen werden gesammelt und an die Kandidatinnen und Kandidaten weitergegeben. Keine Frage geht verloren!

In Kooperation mit AWO, FBS und VHS MG

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung und Infos zum Fragen einreichen unter:
vhs-mg.de/MG-entscheidet

01 x Do 04.09.2025 19:00 – 21:30

[25-1MG1025](#)

AWO, Limitenstraße 64–78,
Mönchengladbach - Rheydt
Sabine Pannhausen,
Axel Tillmanns

Podiumsdiskussion mit OB-Kandidat:innen in Mönchengladbach

Die Regionalgruppe der Gemeinwohloökonomie in Mönchengladbach lädt zu einer Podiumsdiskussion in der City Kirche ein.

Gemeinsam wollen wir die OB-Kandidat:innen befragen, wie in unserer Stadt das Gemeinwohl in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen gefördert und gestärkt werden kann.

Keine Anmeldung notwendig.

01 x Di 02.09.2025 19:00 – 20:30

[25-1MG1023](#)

Citykirche Alter Markt,
Kirchplatz 14,
Mönchengladbach
Mike Fasolo,
Monika Kallen

Ökologie in der „Neuen Rechten“: Vortrag & Diskussion

Nicht nur bekennende Anhänger:innen des Nationalsozialismus sondern auch die sogenannte „Neue Rechte“ beschäftigt sich mit ökologischen Themen. Oft werden bei ihnen rückwärtsgewandte Konzepte mit progressiven Elementen wie zum Beispiel Postwachstumsökonomie, Bioregionalismus und Nachhaltigkeitskonzepten verbunden. Das Seminar beleuchtet die Argumentationsweisen neu-rechter Akteur:innen und Gruppierungen und wirft einen Blick auf deren mediales Erscheinungsbild. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche neu-rechte Akteur:innen kennen und setzen sich mit deren Engagement für Natur- und Umweltschutz auseinander. Die Teilnehmenden werden für Argumentationsmuster sensibilisiert, die auf den ersten Blick nicht so leicht als rechtsextrem erkannt werden.

(Quelle: www.nf-farn.de/bildung)

01 x Di 02.12.2025 18:30 – 22:00

[25-1MG1024](#)



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Lukas Nicolaisen

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

Repair Café mit Linux-Sonderschicht – 41352 – Einfach besser leben

Beim Repair Café steht alles im Zeichen der Nachhaltigkeit. Hier können alle mit kaputten Gegenständen hinkommen und diese vor Ort mit Hilfe von fachkundiger Unterstützung reparieren. Es gibt Hilfe bei Elektrogeräten, Software- und Computerproblemen, mechanischen Geräten u.v.m.

Für alle, die ihren Computer auf das Betriebssystem Linux umrüsten möchten, stehen Expert:innen zur Verfügung.

Bei Kaffee und Plätzchen kann sich in netter Atmosphäre ausgetauscht und so eventuelle Wartezeiten verkürzt werden. Die Veranstaltung ist kostenlos. Spenden werden aber gerne entgegengenommen.

In Kooperation mit der Initiative „41352 – einfach besser leben“.

Keine Anmeldung nötig.

1 x Sa	27.09.2025	13:00 – 17:00	25-1KO5005
1 x Sa	18.10.2025	13:00 – 17:00	25-1KO5006
1 x Sa	22.11.2025	13:00 – 17:00	25-1KO5007



Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Oliver Sitt

Pfarrheim St. Andreas,
Kirchplatz 2a,
Korschenbroich
Oliver Sitt

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Oliver Sitt

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Herbst-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 in 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 Di	09.09.2025	17:30 – 19:45	12,00 € 25-3HR9363
---------	------------	---------------	------------------------------------



Treffpunkt:
an der Burg Erkelenz,
Burgstraße,
Erkelenz
Ingrid Paulußen

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Naturnahen Garten planen

In dem Workshop erhalten Sie viele wertvolle 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 Lebensräume ein naturnaher Garten braucht und welche Pflanzen eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten und Kleintiere sind. Gemeinsam werden Sie einen Bepflanzungs- und Organisationsplan anhand eines Beispiel-Gartens erarbeiten. Dabei werden alle wichtigen Merkmale eines naturnahen Gartens besprochen und in der Planung berücksichtigt.

Egal ob Sie einen neuen Garten anlegen wollen oder einen vorhandenen verändern - der Kurs wird zu einer Inspiration werden!

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

01 x Sa	04.10.2025	09:00 – 12:00	15,00 € 25-3HR5551
---------	------------	---------------	------------------------------------



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, EG
Yvonne Gluche

BILDUNG AUF BESTELLUNG

Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Workshop für Ihre Gruppe

Kennzeichnend für sogenannte Stammtischparolen, die bei unterschiedlichsten Anlässen fallen können, ist ihre Einfachheit, Plumpheit, Verallgemeinerung und ihr meist negativer Charakter. Wer damit konfrontiert ist, fühlt sich häufig überrumpelt und überfordert und fragt sich, wie dem Gegenüber Grenzen gesetzt werden können.

Mit dem Ziel, handlungskompetent zu sein, erarbeiten wir Merkmale und Muster für die Situation von „Stammtisch“-Diskussionen und zeigen, wie bei der Konfrontation mit Stammtischparolen im Alltag couragiert und zielorientiert reagiert werden kann.

Das Seminar orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

In Kooperation mit dem Netzwerk Hückelhoven hilft

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

250,00 € [25-1HR1003](#)



Kursort nach Vereinbarung
Klaus-Peter Hufer

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 € [25-1MG2001](#)



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

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

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

Atempause vor der Adventszeit

Kurz vor der Adventszeit durchatmen – dem bevorstehenden Weihnachtsstress entfliehen und die adventliche bevorstehende Hektik abstreifen und bei einem sanften, harmonischen Klangbad entspannen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden Achtsamkeitsübungen und können Entspannungsgeschichten lauschen. Eine Geschichte heißt „Der genussvolle Weihnachtsmarkt“, diese Imaginationsübung wird durch meditative Klänge, Chimes und Gongs begleitet. Die Schwingungen fließen sanft durch den Körper, Stille kehrt ein und eine innere Ruhe bereitet sich aus. Diese inspirierende Tiefenentspannung bringt eine Alltagsunterbrechung und entschleunigt Geist und Seele.

Bitte mitbringen:
Kissen, Decke, dicke Socken und Gymnastikmatte

01 x Do 27.11.2025 19:00 – 20:30 | 7,00 € [25-6MG1030](#)

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

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

06 x Mi 27.08.2025 18:30 – 20:00 | 48,00 € [25-6MG9113](#)

04 x Mi 05.11.2025 18:30 – 20:00 | 28,00 € [25-6MG9114](#)

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

Klangbad NEU

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 und Gymnastikmatte

01 x Do 16.10.2025 19:00 – 20:30 | 7,00 € [25-6MG1029](#)

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

Licht in der Dunkelheit – ein Wohlfühl-Nachmittag für Frauen F

Winter Wärme -Angebot

Ein Nachmittag zum Verwöhnen für Leib und Seele. Wir hören eine herzerwärmende Geschichte, lauschen den sanften Klängen der Kalimba und meditativer Stille. Wir erfreuen uns mit einem gemeinsamen Lichter-Tanz. Kleine Leckereien und Kräutertee laden uns ein, sie zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wollecke, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Snack-Buffer.

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa 13.12.2025 15:00 – 18:00 | [25-6MG5006](#)

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

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

07 x Mi	03.09.2025	19:00 – 20:30	43,40 €	25-6RH9012
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Nachtwanderung

Seelen Sommer-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 im Volksgarten 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	0,00 €	25-6MG1010
---------	------------	---------------	--------	----------------------------

Naturbewegung – „Gesund leben im Quartier“

Ein achtsamer Spaziergang im „Bunten Garten“

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

Anmeldung und Information: Frau Hamacher; 02166 1471180

12 x Di	05.08.2025	10:00 – 11:30		25-6MG5169
---------	------------	---------------	--	----------------------------

08 x Di	28.10.2025	10:00 – 11:30		25-6MG5170
---------	------------	---------------	--	----------------------------

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

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



Bunter Garten
Vogelvoliere,
Bettrather Straße 82,
Mönchengladbach
Ursula Hamacher

Qigong für Menschen 50+

Stärke deine Gesundheit:

Finde mit einfachen entspannenden Übungen aus dem Meridian Qigong zu mehr Lebenskraft, Freude und Beweglichkeit. Die Bewegungen sind einfach auszuführen und für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit flacher Sohle mit.

07 x Mo	10.11.2025	18:30 – 20:00	56,00 €	25-6MG9116
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Shinrin Yoku – Waldbaden in Schloss Rheydt

Den Herbst begrüßen 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 Herbst und tanken Energie für unseren Alltag auf.

Treffpunkt ist die Schutzhütte, Parkplatz Schloss Rheydt, Schlossstraße 508, Mönchengladbach

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	18.09.2025	17:00 – 19:15	10,00 €	25-6MG1028
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Unterstützt und gelassen in unsicheren Zeiten

Körperwahrnehmung und Atmung

In den heutigen turbulenten Zeiten mit vielen Veränderungen ist es wichtig einen inneren Halt zu finden und sich selbst zu stärken. Sich auf sich selbst zu besinnen, seine inneren Kräfte spüren und Zuversicht entwickeln sind Ziele des Seminars. Die im Seminar angewandte Methode der Alexander Technik ist nicht nur Körperarbeit, sondern auch energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit, die das Selbst stärken können.

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Elke Szych

Museum Schloss Rheydt,
Schlossstraße 508,
Mönchengladbach
Silke Haenen



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 044, EG
Agnes Erkens

Alles, was der Mensch auf seinem Lebensweg erfährt – Unfälle, Verletzungen usw. – wird in Körperzellen, Muskeln und Organen gespeichert. Es beeinflusst seine Körperhaltung, die wiederum das seelische Empfinden beeinflusst. Die Körperwahrnehmungsübungen des Seminars dienen dazu dies im eigenen Körper nachzuspüren und zu verändern. Die „Alexander Technik“ kann eine medizinische oder andere fachliche Behandlungen nicht ersetzen und macht explizit keine Heilversprechen – aber sie erweist sich in vielen Fällen als hilfreiche Unterstützung und Ergänzung. In puncto Prävention und Schmerztherapie zählt sie sogar zu den erfolgreichsten Methoden und gehört nicht umsonst zur meist angewandten Körperarbeit für darstellende Künstler:innen aus dem Bereich Musik, Schauspiel und Tanz.

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

01 x Sa 06.09.2025 10:00 – 17:00 45,00 € [25-6MG5056](#)

Yogakurs für Eltern der Anton-Heinen Schule

In Kooperation dem städtischen Gemeinschaftszentrum Westend.

13 x Mi 03.09.2025 09:00 – 10:00 [25-6MG5180](#)

Gemeinschaftszentrum
„Westend“,
Alexianerstraße 6,
Mönchengladbach
Alexandra Bleihauer

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 und Getränke (keine Glasflaschen)

Termin nach Vereinbarung

12 x Mi 17.09.2025 19:30 – 21:00 74,40 € [25-6KO9078](#)

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

Fit durch Bewegung für Frauen **F**

Der Kurs richtet sich an Frauen, die sich gern in einer fröhlichen Gruppe bewegen. Mit Hilfe von Kleingeräten und Musik werden Körper und Gelenke in Schwung gebracht, sowie die gesamte Körpermuskulatur gestärkt. Jede Kursstunde besteht aus Bewegung und Stuhlgymnastik

12 x Do 04.09.2025 18:00 – 19:00 49,60 € [25-6KO9072](#)

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Olena Kuzoyatova

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.

16 x Di 05.08.2025 19:00 – 20:30 99,20 € [25-6KO9018](#)

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.

11 x Mo 01.09.2025 19:00 – 20:15 45,48 € [25-6KO9043](#)

Grundschule Alte Halle,
Pescher Straße 127,
Korschenbroich
Edith Neumann

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 Wolldecke

07 x Mo	18.08.2025	10:30 – 12:00	43,40 €	25-6KO9047
07 x Di	19.08.2025	09:00 – 10:30	43,40 €	25-6KO9089
07 x Di	19.08.2025	10:45 – 12:15	43,40 €	25-6KO9090
07 x Mo	27.10.2025	10:30 – 12:00	43,40 €	25-6KO9059
07 x Di	28.10.2025	09:00 – 10:30	43,40 €	25-6KO9091
07 x Di	28.10.2025	10:45 – 12:15	43,40 €	25-6KO9092

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.

05 x Mo	01.09.2025	17:30 – 19:00	31,00 €	25-6KO9067
06 x Mo	03.11.2025	17:30 – 19:00	37,20 €	25-6KO9079

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

14 x Mo	01.09.2025	08:45 – 10:15	86,80 €	25-6KO9012
12 x Fr	29.08.2025	09:00 – 10:30	74,40 €	25-6KO9001
14 x Mo	01.09.2025	18:00 – 19:30	86,80 €	25-6KO9023

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, kita-herrenshoff@korschenbroich.de oder 02161 644105

10 x Do	02.10.2025	18:30 – 20:00	62,00 €	25-6KO9077
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Annette Nolden

Forum der Grundschule,
Dionysiusstraße 9,
Kleinenbroich
Annette Nolden

Familienzentrum Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich-Herrenshoff
Annette Nolden

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Margret Kaluba

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Ingrid Ginko-Groteklaes

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: Matte

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff,
kita-herrenshoff@korschenbroich.de oder 02161 644105**

17 x Mi	06.08.2025	19:00 – 20:30	105,40 €	25-6KO9022
12 x Mo	01.09.2025	18:30 – 20:00	74,40 €	25-6KO9052

Meditation mit Musik, Tanz und Berührung

Bewegte Meditation

Jeden Tag werden wir mit unzähligen Gedanken konfrontiert, was es oft schwierig macht, in sitzender Meditationen zur Ruhe zu kommen und den Geist wirklich abzuschalten, um im Hier und Jetzt präsent zu sein.

Bewegte Meditationen helfen auf besondere Art in die tiefen Ebenen des Seins zu finden und ins Fühlen, statt ins Denken zu kommen.

Durch angeleitete Meditation, dynamische und sanfte Rhythmen, Melodien und Songs kann die Seele auf eine Reise voller Emotionen gehen und sich zum Ausdruck bringen. Die Bewegung lenkt die Aufmerksamkeit in den Körper und ermöglicht dem Geist zur Ruhe zu kommen, Ballast abzuwerfen und mentale Blockaden zu lösen.

Anschließend geht es in die Stille, zum nachspüren und entspannen. Mit angeleiteten Wahrnehmungsübungen können noch einmal achtsam verschiedene Körperempfindungen erspürt werden, was das Loslassen fördert.

Egal, ob Anfänger:in oder erfahren, diese Meditation ist für alle, die nach innerer Zufriedenheit und Verbundenheit mit sich selbst suchen.

Egal, ob Anfänger:in oder erfahren, diese Meditation ist für alle, die nach innerer Zufriedenheit und Verbundenheit mit sich selbst suchen.

Für eine optimale Wohlfühlzeit empfehlen wir bequeme Kleidung und warme Socken.

07 x Di	26.08.2025	19:00 – 19:45	21,70 €	25-9JU9041
07 x Di	04.11.2025	19:00 – 19:45	21,70 €	25-9JU9042

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.

06 x Do	04.09.2025	17:30 – 19:00	37,20 €	25-6KO9086
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Männerkochkurs ^M

Das gemeinsame Zubereiten von leckeren Gerichten und der Spaß am Kochen in gemütlicher Runde stehen hier im Vordergrund.

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage

02 x Fr	05.09.2025	19:00 – 22:00	24,80 €	25-6KO8024
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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)

Termin nach Vereinbarung

12 x Do	25.09.2025	18:15 – 19:15	49,48 €	25-6KO9037
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Susanne Eva Reinders

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Lisel Aust

Realschule,
Dionysiusstraße 11,
Kleinenbroich
Uta Hußmann

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

Familienzentrum Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich-Herrenshoff
Katharina Beckmann



Rückbildungsgymnastik F

Rückbildungsgymnastik ist unabhängig von der Anzahl der Kinder oder der Art der Geburt (Kaiserschnitt, leichte oder schwere natürliche Geburt) sinnvoll und wichtig. Trainiert wird in erster Linie der Beckenboden, aber auch alle anderen Muskelgruppen, die sich in der Schwangerschaft verändert haben. Vor allem die Rücken- und Bauchmuskulatur. Beschwerden wie Rückenschmerzen können dadurch gelindert werden. Wie zusätzlich zu den Übungen im Kurs, auch im Alltag rückenschonend und Beckenbodenaktivierende Bewegung integriert werden kann, ist außerdem Thema im Kurs.

Die Babys sind natürlich willkommen, wenn Du es nicht abgeben möchtest oder kannst.

Beginn des Kurses frühestens 8 Wochen nach natürlicher Geburt oder 12 Wochen nach Kaiserschnitt.

Dieser Kurs ist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert, es fällt eine Teilnahmegebühr an.

Auf Wunsch kann eine Teilnahmebestätigung erstellt werden, diese kann eigenständig bei der Krankenkasse eingereicht werden (für zum Beispiel Punkteprogramme etc.).

07 x Fr	29.08.2025	9:30 – 10:45	36,18 €	25-9JU9036
08 x Fr	31.10.2025	9:30 – 10:45	41,32 €	25-9JU9037

Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Saskia Voß



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.

06 x Do	04.09.2025	19:00 – 20:00	24,80 €	25-9JU9038
07 x Mo	06.10.2025	19:00 – 20:00	28,92 €	25-9JU9039

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch

12 x Mi	10.09.2025	18:00 – 18:45	37,20 €	25-6KO9055
12 x Mi	10.09.2025	18:45 – 19:30	37,20 €	25-6KO9087



Hebammenpraxis
Dein FreiRaum,
Garzweiler Allee 65 A,
Jüchen - Garzweiler
Sabrina Hinterlang

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Gerda-Marie Neukirchner

WASSENBERG UND WEGBERG



Kath. Pfarrheim St. Rochus,
Josef-Loogen-Straße 1,
Wegberg - Rath-Anhoven
Heidi Breidt

Entspannt und ausgeglichen durch Eutonie

Eutonie zu praktizieren ist ein guter Weg, um zur Ruhe zu kommen und mehr Leichtigkeit in Alltag zu erlangen. Die Methode hilft, sich zu zentrieren und die eigene Kraft zu spüren. Eutonie (= gute Spannung) ist eine westliche Kunst der Körperarbeit, die leicht erlernbar ist. Durch sanfte und achtsame Übungen im Liegen, aber auch im Stehen und Sitzen können Verspannungen aufgespürt und abgebaut werden. Sie lernen, Ihre Energie sinnvoll einzusetzen und spüren sich in Ihrer Lebendigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch als Kopfunterstützung, warme Socken und evtl. eine Decke

04 x Di	28.10.2025	16:00 – 17:30	24,80 €	25-3HR9217
04 x Di	25.11.2025	16:00 – 17:30	24,80 €	25-3HR9218

Extraportion Aktivität für die grauen Zellen

Stark gegen Demenz mit Bewegung 70+

Bewegung steigert die kognitiven Fähigkeiten und die Lebensqualität – und ist deswegen im Alter oder bei bereits einsetzender Demenz besonders wichtig. Der erste Schritt, wieder in Bewegung zu kommen, ist oft schwer. Dieser Kurs ist für alle Menschen gedacht, die seit längerer Zeit keinen Sport betrieben haben oder körperlich eingeschränkt sind. Eingeladen sind auch demenziell erkrankte Menschen mit einer begleitenden Person – Hauptsache Sie haben Spaß an Bewegung und Ihr Zustand lässt es zu, 45 Minuten bei der Sache zu bleiben.

Mit einem Personal Trainer arbeiten Sie behutsam daran, Ihren Körper beweglich zu halten und die Muskulatur zu stärken – ganz im Rahmen Ihrer Möglichkeiten. Die Übungssequenzen beinhalten sorgfältig ausgewählte Elemente zur Stärkung der Vernetzung zwischen den Gehirnhälften und Verbesserung der Koordination.

Die Übungen ohne Sportgeräte können Zuhause wiederholt werden. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um Spaß, Geselligkeit und bessere Lebensqualität.

Dieser Kurs wird durch das Land NRW gefördert - die Teilnahme ist daher kostenlos.

10 x Mo	15.09.2025	15:30 – 16:30		25-3HR9902
---------	------------	---------------	--	----------------------------

Qigong & Taichi

In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der traditionellen chinesischen Gesundheits- und Bewegungslehren. Sie erlernen Figuren und Formen von Qigong und Taichi parallel. Im weiteren Kursverlauf erleben Sie dann bereits zusammenhängende Übungsabfolgen aus beiden Lehren. Balance-Bewegungen, Dehnungen und Atemtechniken nach asiatischer Tradition sind ebenfalls Bestandteil des Kurses.

Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse. Es reicht die Offenheit Neues zu erleben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte, bewegliche Schuhe oder Socken

13 x Do	04.09.2025	16.00 – 17:00	57,88 €	25-3HR9553
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

10 x Di	16.09.2025	18:00 – 19:30	62,00 €	25-3HR9523
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



Kath. Pfarrheim St. Rochus,
Josef-Loogen-Straße 1,
Wegberg - Rath-Anhoven
Niclas Eich

Kath. Pfarrheim St. Rochus,
Josef-Loogen-Straße 1,
Wegberg - Rath-Anhoven
Volker Kosching-Elsermann

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 schulertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin

14 x Mo 01.09.2025 16:00 – 17:30 86,80 € [25-3HR9044](#)

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 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin

14 x Mo 01.09.2025 17:30 – 19:00 93,00 € [25-3HR9045](#)

Schwimmbhalle,
Hermann-Josef-Straße 23,
Erkelenz - Gerderath
Olga Neustädter

Schwimmbhalle,
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

14 x Mo 01.09.2025 14:00 – 15:30 86,80 € [25-3HR9043](#)

Gespräche in der Küche für pflegende Männer M

Sie pflegen einen Ihnen nahe stehenden Menschen und sind für Tätigkeiten rund um das Kochen, beginnend mit Einkaufen bis hin zur Zubereitung der Mahlzeiten zuständig? Dabei haben Sie das bis jetzt nur selten gemacht und erleben es als eine Herausforderung? In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit Männern, die gerade ähnliche Erfahrungen machen, in geselliger Runde unter Anleitung lernen, einige Gerichte zuzubereiten. Beim Kochen und Essen geht es auch darum, ins Gespräch zu kommen und sich über die Pflegesituation auszutauschen. Gemeinsam tragen sich Belastungen leichter.

Wir beginnen mit einem Experiment: Jeder Teilnehmer bringt zum ersten Termin ein Lebensmittel seiner Wahl mit - etwas, was Sie mögen oder etwas, dass Sie gerne zuzubereiten lernen möchten. Mal sehen, was für kulinarische Kreationen daraus entstehen können! ;-) An den Folgeterminen kochen Sie, was Sie mit der Kursleiterin absprechen. Der letzte Termin ist für das Backen reserviert. Wir wünschen viele genussvolle Erfahrungen!

Lebensmittelumlage nach Absprache, vor Ort zu entrichten

06 x Mo 08.09.2025 16:00 – 20:00 [25-3HR5031](#)

Sporthalle,
Callstraße 3,
Hückelhoven - Hilfarth
Olga Neustädter



Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Judith Klump



Treffpunkt:
an der Burg Erkelenz,
Burgstraße,
Erkelenz
Ingrid Paulußen

Herbst-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 in 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 Di	09.09.2025	17:30 – 19:45	12,00 €	25-3HR9363
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Meditation in Stille und Bewegung

Fernöstliche Meditationswege bieten Ihnen einen Zugang zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit. Durch das gemeinsame, entspannte Praktizieren finden Sie mit der Zeit zu einer liebevollen Verbindung mit sich selbst und erlangen eine heitere Gelassenheit. Die Übungen ohne körperliche Anstrengung sind für jeden leicht erlernbar.

01 x Sa	30.08.2025	11:00 – 12:30	0,00 €	25-3HR9525
---------	------------	---------------	--------	----------------------------

09 x Mo	29.09.2025	18:00 – 19:00	37,20 €	25-3HR9526
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Kath. Pfarrheim St. Rochus,
Josef-Loogen-Straße 1,
Wegberg - Rath-Anhoven
Marlies Küpper

Mystischer Dalheimer Wald – eine Wanderung

SeelenSommer-Angebot

Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten. Eine reiche Tier- und Pflanzenwelt bietet Reize für alle Sinne. Wir laden ein, einzutauchen in die grüne Welt, den Alltag zu vergessen und die Geheimnisse des Dalheimer Waldes zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert.

Wegstrecke: ca 8 km, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer

Je nach Wetterlage oder Waldzustand kann es notwendig sein, den Ort der Wanderung, also auch die Wanderstrecke zu verändern, oder notfalls den Termin zu verschieben.

Mit der Anmeldung bestätigen Sie, dass Sie – evtl. nach Rücksprache mit Ihrem Arzt – körperlich zu dieser Wanderung in der Lage sind. Wichtige gesundheitliche Einschränkungen (z. B. Herzerkrankungen oder Allergien) müssen der Wanderführung vorab mitgeteilt werden. Bitte führen Sie Notfallmedikamente, falls notwendig, bei sich und informieren Sie vorab darüber, wo sie sich befinden.

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1–2 Liter Wasser sowie Proviant, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x So	27.07.2025	10:30 – 13:30		25-3HR9261
---------	------------	---------------	--	----------------------------

Treffpunkt: Parkplatz neben
der Dalheimer Mühle,
Mühlenstraße 15,
Wegberg
Ursula Hamacher

Rückenfreundlicher Seniorensport in Kückhoven S

Entspannter Rücken und klarer Geist – das sind die langfristigen Ziele 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.

Einstieg jederzeit möglich.

10 x Mi	17.09.2025	14:00 – 15:00	41,32 €	25-3HR9524
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Mehrzweckhalle,
Thingstraße 24 A,
Erkelenz-Kückhoven
Marlies Küpper

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Gerderath

Dieser Kurs bietet musikalisch begleitete Übungen mit z. B. Therabändern, Gewichten, Bällen oder auch ohne Gerätschaften um die allgemeine Muskulatur zu stärken und den Rücken beweglich zu halten. Diverse Entspannungstechniken sorgen danach für einen angenehmen Ausklang. Dieser Kurs ist für Personen jeglichen Alters geeignet, die Spaß an Bewegung zu Musik haben.

Bitte mitbringen: Getränke und Gymnastikmatte

07 x Do	28.08.2025	19:30 – 21:00	43,40 €	25-3HR9153
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

06 x Do	30.10.2025	19:30 – 21:00	37,20 €	25-3HR9154
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Bürgerhaus,
van-Wiggen-Platz 1,
Erkelenz - Gerderath
Margret Bonnie

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-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen und wird mit einer Entspannungsphase abgeschlossen.

09 x Di 02.09.2025 09:00 – 10:30 55,80 € [25-3HR9093](#)

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

14 x Di 02.09.2025 10:45 – 12:15 86,80 € [25-3HR9047](#)

Zumba im Quartierszentrum für Anfänger:innen

Es neues Angebot für alle, die zu guter Musik trainieren und ihre Fitness nach und nach steigern wollen. Das Tempo und der Schwierigkeitsgrad der Choreografien werden an die Gruppe angepasst und langsam Schritt für Schritt gesteigert. Vielleicht werden Sie sich in Zumba verlieben?

13 x Di 02.09.2025 17:30 – 18:30 80,60 € [25-3HR9592](#)

Kath. Pfarrheim St. Stephanus,
Palandstraße 74,
Hückelhoven - Kleingladbach
Susanne Kusner

Kath. Pfarrheim St. Stephanus,
Palandstraße 74,
Hückelhoven - Kleingladbach
Olga Neustädter

Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Judith Klump

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 27.10.2025 19:00 – 20:30 49,60 € [25-3HR9255](#)

Body Fit in Waldenrath

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die gerne unter Anleitung Sport mit Musik machen. Ziel ist es, im Alltag mit einem starken Rücken fit zu bleiben.

Bitte mitbringen: Lockere, leichte Kleidung, Sportmatte

12 x Mi 03.09.2025 09:30 – 10:30 49,60 € [25-3HR9075](#)

12 x Mi 03.09.2025 10:30 – 11:30 49,60 € [25-3HR9076](#)



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

Begegnungsstätte,
Corneliusstraße 4,
Heinsberg - Waldenrath
Annette Jörling



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Heidi Breidt

Entspannt und ausgeglichen durch Eutonie

Eutonie zu praktizieren ist ein guter Weg, um zur Ruhe zu kommen und mehr Leichtigkeit in Alltag zu erlangen. Die Methode hilft, sich zu zentrieren und die eigene Kraft zu spüren. Eutonie (= gute Spannung) ist eine westliche Kunst der Körperarbeit, die leicht erlernbar ist. Durch sanfte und achtsame Übungen im Liegen, aber auch im Stehen und Sitzen können Verspannungen aufgespürt und abgebaut werden. Sie lernen, Ihre Energie sinnvoll einzusetzen und spüren sich in Ihrer Lebendigkeit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch als Kopfunterstützung, warme Socken und evtl. eine Decke

04 x Mi	08.10.2025	16:30 – 18:00	24,80 €	25-3HR9215
04 x Mi	05.11.2025	16:30 – 18:00	24,80 €	25-3HR9216

Extraportion Aktivität für die grauen Zellen

Life Kinetik – Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Life Kinetik ist eine Trainingsform, bei der Gedächtnistraining und Bewegung kombiniert werden. Mittels nicht alltäglicher kognitiver, koordinativer und visueller Aufgaben wird das Gehirn vor immer neue Herausforderungen gestellt und somit im Gehirn neue Verbindungen geschaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto kreativer und leistungsfähiger ist das Gehirn!

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass ein einstündiges Training pro Woche über einen Zeitraum von zehn bis zwölf Wochen die besten Ergebnisse in unterschiedlichen Bereichen bringt: Kinder werden kreativer, Schülerinnen und Schüler konzentrierter, Sportlerinnen und Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Seniorinnen und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Für das Katholische Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg bieten die beiden lizenzierten Life Kinetik-Trainerinnen Christiane von Dreusche und Frauke Sielschott speziell einen Kurs für Menschen über 70 Jahre an, gerne auch für Menschen mit Demenz (mit einer Begleitung).

Die Dozentinnen fordern die Teilnehmenden mit Abwechslung und Spaß zu Bewegungsabläufen auf, die das Gehirn aktivieren und belohnen – und ein Gehirn wird besonders aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann! Die Dozentinnen betonen, dass das Training jeden in seiner persönlichen Entwicklung unterstützt, egal welchen Alters und Fitnessgrads. Ebenso entsteht auch kein Leistungsdruck, da die Übungen nicht so lange geübt werden, bis man sie beherrscht, sondern bereits vorher das Gehirn vor neue Herausforderungen gestellt wird.

Der Kurs wird vom Land NRW gefördert und ist daher kostenlos.

06 x Mo	22.09.2025	14:30 – 15:30		25-3HR9905
06 x Mo	03.11.2025	15:00 – 16:00		25-3HR9906

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 Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen und ist für jeden Menschen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke

11 x Mo	15.09.2025	17:00 – 18:30	68,20 €	25-3HR9117
11 x Mo	15.09.2025	18:30 – 20:00	68,20 €	25-3HR9118

11 x Di	16.09.2025	09:00 – 10:30	68,20 €	25-3HR9119
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
**Christiane von Dreusche,
Frauke Sielschott**



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Claudia Schlicht

Kath. Pfarrheim
St. Clemens,
Clemensstraße 73,
Braunsrath
Claudia Schlicht



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Nicole Mühren

Feldenkrais® – Sanfte Bewegung mit großer Wirkung:

Gesicht und Kiefer

Die Feldenkrais®-Methode verbessert die Bewegungskoordination und hilft dabei, sich aufrechter, geschmeidiger und leichter zu bewegen. Sie wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Die Übungen lösen wirksam festgehaltene Verspannungen, die z. B. nach einem sitzenden Tag im Büro im Bereich Kopf, Nacken oder Rücken entstehen. Im Kurs lernen Sie auf spielerische Weise leichte Bewegungen und steigern Ihre Körperwahrnehmung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Socken, Decke, Kissen, Getränk

01 x Sa	30.08.2025	14:00 – 18:00	16,52 €	25-3HR9103
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Gut gestimmt mit Eutonie

Seelen Sommer-Angebot

Eutonie zu praktizieren ist ein guter Weg, im Trubel des Alltags zu entspannen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die Methode kennenzulernen. Sie lernen Ihre Energie sinnvoll einzusetzen und sich in Ihrer Lebendigkeit zu spüren. Bei gutem Wetter wird in Kombination mit Natur- und Sinnesübungen auf der Wiese geübt.

Die Stärkung in der Mittagspause bietet ein Buffet aus mitgebrachten Speisen. Für Getränke ist gesorgt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte (50 x 90 cm), ein Handtuch und Turnschuhe und einen Beitrag zum Mittagsbuffet

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

Anmeldeschluss: 06.08.2025

01 x Sa	09.08.2025	11:00 – 17:00		25-3HR9214
---------	------------	---------------	--	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Heidi Breidt

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

13 x Mo	25.08.2025	19:00 – 20:00	53,72 €	25-3HR9183
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Gymnastik und Sturzprophylaxe

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, Redondoball, Brasil, Stäbe und Übungen auf der Matte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Terraband, ein kurzes Fitnessband

10 x Di	26.08.2025	14:00 – 15:00	41,32 €	25-3HR9023
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Pfarrzentrum St. Nikolaus,
Kirchstraße 17,
Heinsberg - Waldenrath
Doris Heuter

Turnhalle der Grundschule,
Römerstraße,
Heinsberg - Straeten
Hans-Josef Vogt,
Agatha Osterwinter



Wassergymnastik 60+ S

Das Training ist ein sanftes, ganzheitliches Fitnessstraining mit und ohne Geräte zu Musik im Lehrschwimmbecken. Es 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.

Senior:innen ab 60 Jahren sind herzlich willkommen. 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

12 x Mi	03.09.2025	18:30 – 19:15	36,00 €	25-3HR9124
12 x Mi	03.09.2025	19:15 – 20:15	48,00 €	25-3HR9125
12 x Fr	05.09.2025	17:00 – 18:00	48,00 €	25-3HR9126

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.

10 x Mo	25.08.2025	18:30 – 20:00	62,00 €	25-3HR9005
10 x Mo	25.08.2025	20:00 – 21:00	41,32 €	25-3HR9006

Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen F

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.

Sportzentrum Haaren,
Alter Klausen Kirchweg 18,
Waldfeucht-Haaren,
Hallenbad
Josefine Jansen

Kath. Kindergarten
St. Hubertus,
Ackerbrucher Straße 45,
Kirchhoven
Birgit Szarka

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

Anmeldeschluss: 27.06.2025

01 x Sa	05.07.2025	10:00 – 16:00	50,00 €	25-3HR5004
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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. Schritt für Schritt, 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

03 x Di	15.07.2025	18:30 – 19:30	12,40 €	25-3HR9574
06 x Di	02.09.2025	18:30 – 19:30	24,80 €	25-3HR9575
07 x Di	28.10.2025	18:30 – 19:30	28,92 €	25-3HR9576

Yoga Ashtanga Ayi Basic-Form NEU

Ashtanga nach der Ayi Methode verbindet Tradition mit innovativer Yogatherapie. Die Basic-Form schafft eine sichere Basis für die traditionelle Übungspraxis und findet für jeden Übenden die passende Form. Der Fokus liegt auf der körperlichen Praxis, aber auch Meditation und Atemübungen werden mit eingebunden. Der Kurs ist somit besonders für Menschen geeignet, die noch keine Lieblingsschule im Yoga haben. Denn die erlernte Technik kann man in jede beliebige Yoga-Richtung ausbauen.

Bitte mitbringen: Bade- oder Yogatuch; Yogamatte, Blöcke oder Yogakissen können vor Ort ausgeliehen werden

10 x Mi	03.09.2025	18:00 – 19:30	62,00 €	25-3HR9512
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg, OG Raum 2
Katharina Schick-Helm

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
Sabine Jezyschek-Joeris

GANGELT UND SELFKANT

Funktionsgymnastik in Birgden

In diesem Kurs arbeiten Sie daran, durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie Entspannungstechniken, Ihre körperliche und geistige Fähigkeiten zu erhalten und zu verbessern.

14 x Di 02.09.2025 09:00 – 10:00 57,88 € [25-3HR9046](#)

Ganzkörpergymnastik zum Fitbleiben für Frauen

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.

12 x Mo 01.09.2025 10:00 – 11:00 49,60 € [25-3HR9162](#)

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.

11 x Mi 17.09.2025 12:30 – 13:30 45,48 € [25-3HR9058](#)

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.

07 x Do 28.08.2025 09:00 – 10:00 28,92 € [25-3HR9143](#)

08 x Do 30.10.2025 09:00 – 10:00 33,08 € [25-3HR9144](#)

Kath. Pfarrheim St. Urbanus,
Großer Pley 73,
Gangelt - Birgden
Olga Neustädter

Kath. Pfarrheim St. Maternus,
Altenburgstraße 6,
Gangelt - Breberen
Waltraud Wöllenweber

Dorfgemeinschaftshaus
(früher: Kath. Pfarrheim
Hl. Dreifaltigkeit),
Kirchweg 12,
Gangelt - Stahe
Walburga Rabben

Kath. Pfarrzentrum St. Lucia,
Pfarrer-Jäger-Straße,
Selfkant - Saeffelen
Heike Dahlmans

Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

11 x Do 18.09.2025 20:00 – 21:00 45,48 € [25-3HR9059](#)

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.

11 x Mo 15.09.2025 20:00 – 21:30 68,20 € [25-3HR9057](#)

Städt. Turnhalle,
Zur Turnhalle 1,
Selfkant - Tüddern
Walburga Rabben

Dorfgemeinschaftshaus
(früher: Kath. Pfarrheim
Hl. Dreifaltigkeit),
Kirchweg 12,
Gangelt - Stahe
Walburga Rabben

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Silvia Bickmann

Autogenes Training in Gillrath – Hilfe zur Selbsthilfe

Autogenes Training ist eine anerkannte Entspannungsmethode, die uns in Zeiten von Stress und Hektik hilft, bewusst zur Ruhe zu kommen. Der Begründer war Professor Johannes-Heinrich Schulz (1884–1970).

Er fand heraus, dass sich Muskeln entspannen und Blutgefäße weiten, wenn wir unseren Körper so beeinflussen, dass er sich schwer und warm anfühlt. Das lässt sich durch Autosuggestion erreichen, d.h. durch wiederholte innere Formeln oder Bilder.

Dies lernen Sie mit Hilfe der Formeln, die wir in 8 Sitzungen trainieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

08 x Mi 03.09.2025 18:30 – 20:00 49,60 € [25-3HR9259](#)

Fit mit Pilates in Übach-Palenberg

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert. Durch regelmäßiges Training steigern Sie die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Übungen verbessern insbesondere den Zustand der tiefen Muskulatur und verleihen dem Körper mehr Stabilität. Pilates ist unter anderem zur Kräftigung der Körpermitte und der Beckenboden Muskulatur sehr empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

14 x Mi 03.09.2025 09:00 – 10:00 57,88 € [25-3HR9048](#)

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

11 x Do 04.09.2025 16:00 – 17:30 68,20 € [25-3HR9014](#)

Kath. Pfarrzentrum St. Petrus,
Kirchplatz 11,
Übach - Palenberg
Olga Neustädter

Kath. Grundschule Gillrath,
Bergstraße 36,
Geilenkirchen-Gillrath
Karin Döpgen

Licht in der Dunkelheit – Wohlfühl-Nachmittag für Frauen

Winter Wärme -Angebot

Ein Nachmittag zum Verwöhnen für Leib und Seele. Wir hören eine herzerwärmende Geschichte, lauschen den sanften Klängen der Kalimba und meditativer Stille. Wir erfreuen uns mit einem gemeinsamen Lichter-Tanz. Kleine Leckereien und Kräutertee laden uns ein, sie zu genießen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, ein Getränk und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Snack-Buffer.

kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa 22.11.2025 15:00 – 18:00 [25-3HR5006](#)

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung wurde von dem Arzt und Psychophysiologen Prof. Edmund Jakobsen (1885–1976) entwickelt. Er erkannte den engen Zusammenhang zwischen psychischer Anspannung und Muskelverspannung. Er fand heraus, dass durch gezieltes An- und Entspannen von Muskelgruppen, Muskelanspannungen abgebaut werden können und sich damit auch das psychische Wohlbefinden verbessert. Gleichzeitig wird die Muskulatur schonend und effektiv trainiert. Bei fortgeschrittenem Training wird auch die Muskulatur der inneren Organe positiv beeinflusst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

05 x Mi 03.09.2025 17:00 – 18:00 20,68 € [25-3HR9258](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Katharina Schick-Helm



Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Silvia Bickmann



Wellness für die Seele

SeelenSommer-Angebot

In diesem Seelensommerangebot lernen Sie anerkannte Entspannungsmethoden und entspannende Atemtechniken kennen. Sie reisen in Ihrer Phantasie zu Wohlfühlorten und trainieren achtsam Ihre 5 Sinne. Eine kleine Meditation rundet den Tag ab und lässt Sie die Macht Ihrer Gedanken wahrnehmen. Es ist eine kleine Auszeit für Körper und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

01 x Sa	05.07.2025	14:00 – 17:00	25-3HR9256
01 x Sa	30.08.2025	14:00 – 17:00	25-3HR9257

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Silvia Bickmann

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	30.08.2025	10:00 – 16:00	25-3HR5005
---------	------------	---------------	----------------------------

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - 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 Üben 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, Isomatte, Kissen, Handtuch

11 x Di	02.09.2025	16:45 – 18:15	68,20 €	25-3HR9583
11 x Di	02.09.2025	18:30 – 20:00	68,20 €	25-3HR9584

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Carmen Savva Kubitzek

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 und T.K.V. Desikachar fernab gymnastischer Übungen und modischer Strömungen durchgeführt. Eine Auswahl von dynamischen, statischen und atemverbindenden Übungen ist wesentlicher Inhalt der Stunden.

06 x Mi	03.09.2025	09:30 – 11:00	37,20 €	25-3HR9567
08 x Mi	29.10.2025	09:30 – 11:00	49,60 €	25-3HR9568

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 03, OG
Johanna Krüppel

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.

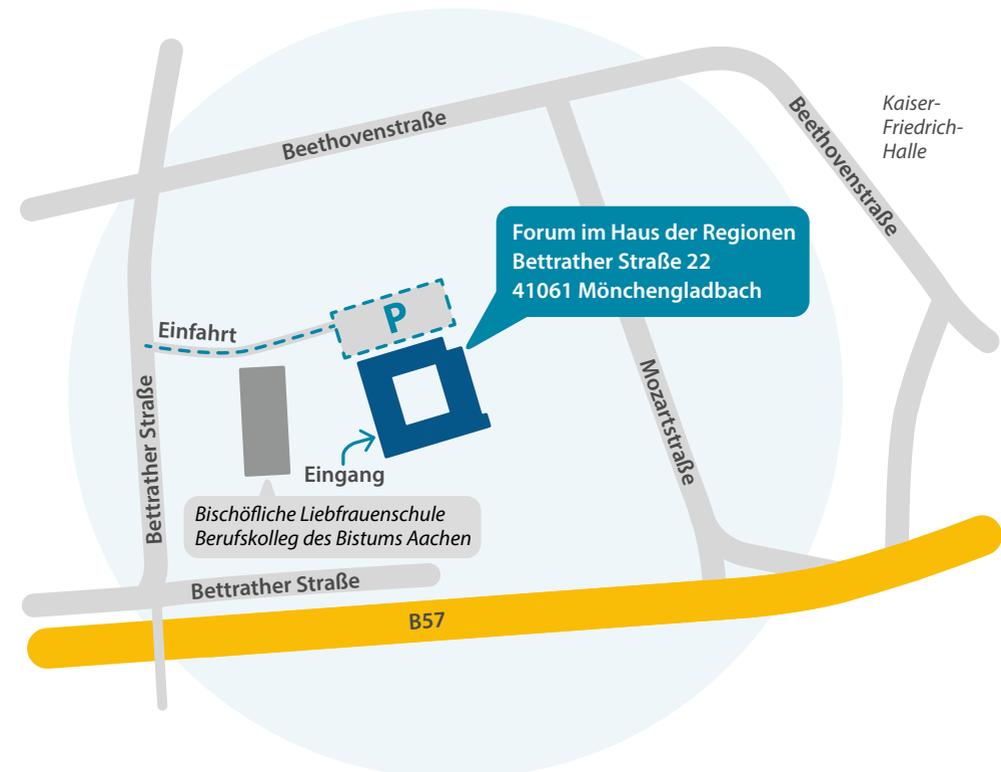
ZU FUSS

„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:

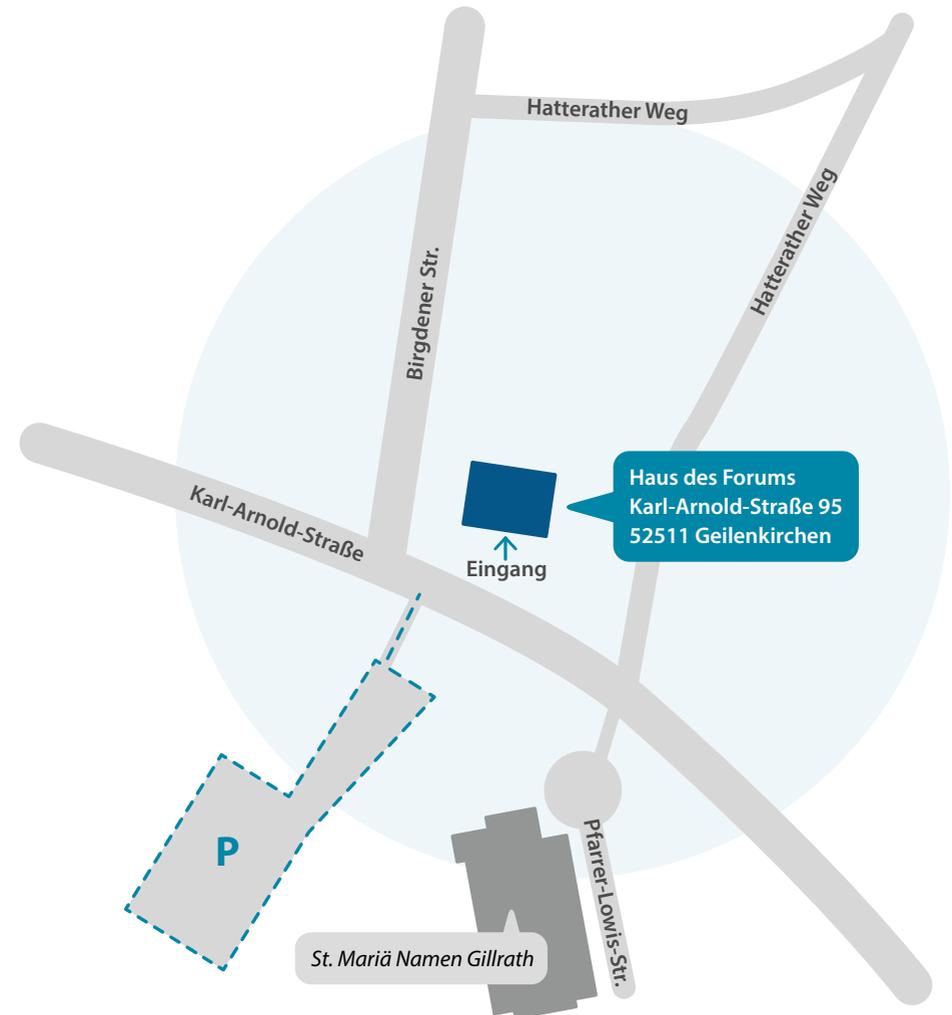
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

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:

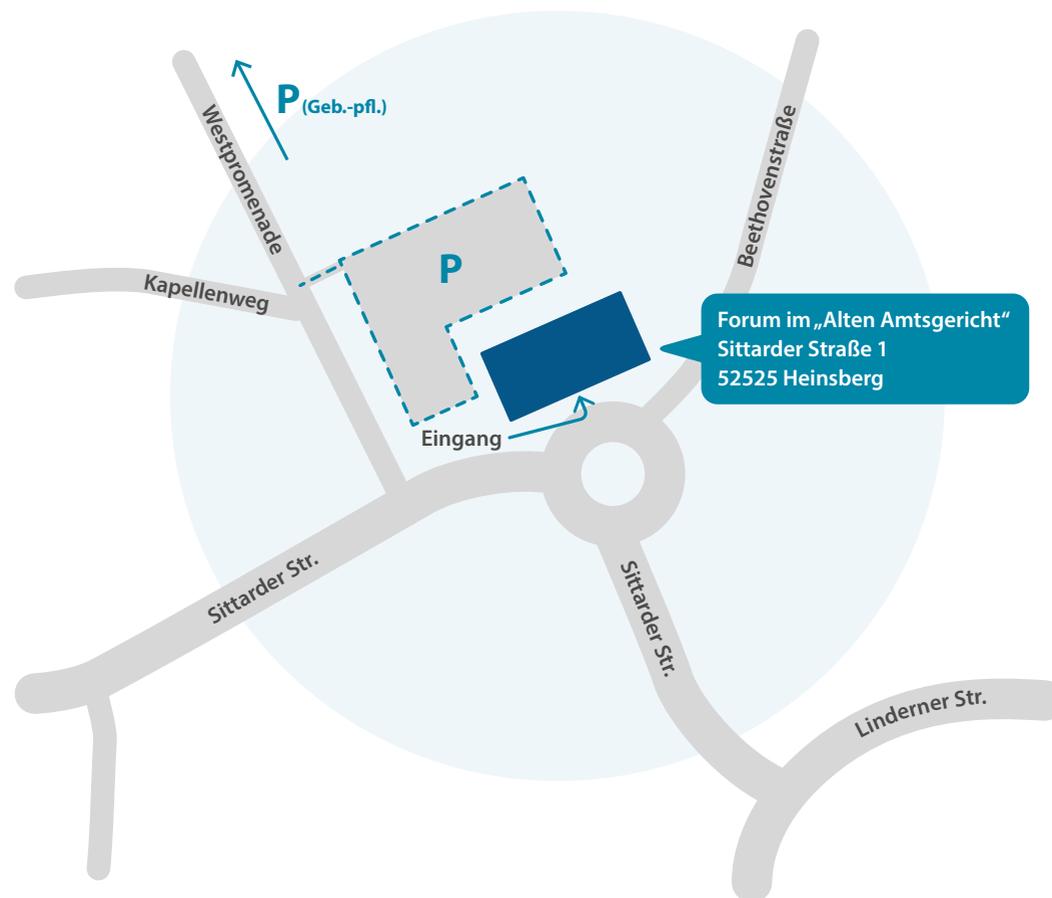
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am
Kreisverkehr.

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

VERANSTALTER	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
GESTALTUNG	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
DRUCK	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

www.forum-mg-hs.de

 @forum.mg.hs

 @kath_forum_mg_hs