



ERWACHSENENBILDUNG  
BILDUNG & BEGEGNUNG  
1. HALBJAHR 2026

& FORUM MAGAZIN  
„MEHR ODER WENIGER“

# Liebe Leserin, lieber Leser,

die Frage nach dem „*mehr oder weniger*“ scheint heute allgegenwärtig zu sein. Wir begegnen ihr in fast allen Lebensbereichen: in Diskussionen über Arbeitszeiten und Einkommen, über Konsumverhalten, Bildungschancen oder den Umgang mit digitalen Medien. Wir fragen uns: Braucht es mehr Leistung, mehr Produktivität, mehr Sicherheit – oder endlich weniger Stress, weniger Termine, weniger Anspruch? Selbst das Streben nach Balance wird oft zum neuen Wettbewerb.

Dabei spiegelt diese Frage etwas sehr Menschliches wider: den Drang, sich zu vergleichen. Mit anderen – und mit sich selbst. Wer hat mehr erreicht, mehr Anerkennung, mehr Einfluss? Oder auch: Warum schaffe ich nicht, was andere scheinbar mühelos hinbekommen? Solche Vergleiche können antreiben, aber sie erschöpfen auch. Sie nähren Neid auf der einen und Überheblichkeit auf der anderen Seite. Und nicht zuletzt führen sie dazu, dass wir uns selbst ständig messen, optimieren, neu erfinden müssen.

Ganz auf den Vergleich verzichten können wir allerdings nicht. Denn Vergleiche machen auch sichtbar, wo Ungerechtigkeit herrscht – in der Verteilung von Gütern, in Zugängen zu Bildung, in Chancen auf Teilhabe. Sie fordern uns heraus, Verantwortung zu übernehmen und Strukturen zu verändern.

Und doch bleibt der Eindruck: Von allem scheint es zu viel oder zu wenig zu geben – Zeit, Geld, Aufmerksamkeit, Ressourcen. „*Genau richtig*“ wirkt wie ein unerreichbarer Zustand. Vielleicht, weil die Welt so komplex geworden ist. Vielleicht auch, weil wir uns an ein Denken gewöhnt haben, das kaum Raum

lässt für Zufriedenheit. Aber was wäre, wenn wir die Perspektive ändern? Wenn wir nicht länger fragen, ob es mehr oder weniger braucht, sondern: **Wie viel ist genug?**

Das Wort „*genug*“ bedeutete ursprünglich Fülle, ein „*ausreichend sein*“. Es trug in sich das Bewusstsein, dass wir bereits beschenkt sind. „*Genügsamkeit*“ war kein Mangel, sondern eine Haltung der Dankbarkeit. Nach dieser inneren Ruhe, diesem Gefühl des Genug, sehnen sich heute viele Menschen. Es widerspricht den Logiken von Wachstum und Konsum, aber vielleicht liegt darin eine neue Freiheit. Statt über „*Verzicht*“ zu sprechen, könnten wir wieder lernen, das Teilen und Maßhalten als Ausdruck von Fülle zu verstehen – als Entscheidung für ein gutes Leben für alle.

In unseren Bildungsveranstaltungen im ersten Halbjahr 2026 möchten wir genau diesen Fragen zu unserem Thema „*mehr oder weniger*“ nachgehen: persönlich und gemeinschaftlich, kritisch und hoffnungsvoll. Wir laden Sie ein, mit uns zu entdecken, was für Sie „*genug*“ bedeutet – und welche neue Leichtigkeit darin liegen kann. Vielleicht möchten Sie direkt einsteigen und sich der Frage nach dem „*Genug*“ ganz persönlich nähern? Unsere kleine Werte-Übung auf Seite 28 lädt dazu ein, zu erkunden, was Ihnen wirklich wichtig ist – und was in Ihrem Leben Raum gewinnen darf.

Viel Vergnügen beim Lesen unserer Magazinartikel und beim Stöbern in unseren vielseitigen Veranstaltungen und Angeboten wünscht Ihnen

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

### IM WEB

[www.forum-mg-hs.de](http://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>Weniger ist mehr</i>	14
<i>Franz von Assisi – Rebell und Heiliger</i>	20
<i>Die zwei Seiten des nachhaltigen Lebens</i>	22
<i>Werte-Übung</i>	28
<i>Heute schon das Beste aus sich herausgeholt?</i>	32
<i>Das Forum-Team über die Frage nach dem „Mehr oder Weniger“</i>	34
<i>Unsere Buchempfehlungen</i>	36
RELIGION UND SPIRITUALITÄT	38
Mönchengladbach	40
Wassenberg und Wegberg	46
Erkelenz und Hückelhoven	46
Gangelt und Selfkant	47
Anderswo und im Netz	48
Bildung auf Bestellung	52
QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG	56
Mönchengladbach	58
Erkelenz und Hückelhoven	66
Heinsberg und Waldfeucht	71
Anderswo und im Netz	72
Bildung auf Bestellung	75

## LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT 80

Mönchengladbach	82
Erkelenz und Hückelhoven	87
Heinsberg und Waldfeucht	88
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	90
Anderswo und im Netz	93

## KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN 94

Mönchengladbach	96
Korschenbroich und Jüchen	100
Erkelenz und Hückelhoven	101
Heinsberg und Waldfeucht	103

## GESELLSCHAFT UND UMWELT 104

Mönchengladbach	106
Korschenbroich und Jüchen	112
Erkelenz und Hückelhoven	114
Anderswo und im Netz	119
Bildung auf Bestellung	121

## FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG 122

Mönchengladbach	124
Korschenbroich und Jüchen	130
Wassenberg und Wegberg	137
Erkelenz und Hückelhoven	141
Heinsberg und Waldfeucht	145
Gangelt und Selfkant	152
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	153
Anderswo und im Netz	157

## WEGBESCHREIBUNGEN 158

# UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungs-einrichtung 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 unterstützen Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und bei ihrer privaten und beruflichen Weiterentwicklung



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



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

# UNSER TEAM

## UNSERE VERWALTUNG

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



### GABY BRAHTZ

#### Arbeitsbereiche

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

02161 980644

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



### CARINA QUACK

#### Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

02161 980661

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



### JOSEFA SCHMITZ

#### Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

02161 980642

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



### MANUELA VOGLER

#### Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

02161 980639

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

## UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

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



**PANTEA DENNHOVEN** Diplom Sozialpädagogin, 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 LOOPEN** 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 in Geilenkirchen und 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](mailto: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](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

☎ 02161 980653

# FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

Unser Kursangebot erscheint halbjährlich in unseren Programmheften „Erwachsenenbildung“ und „Familienbildung“. Diese liegen z. B. an unseren Standorten aus. Der Umwelt zuliebe wollen wir nicht zu viel drucken.

Wenn die Hefte vergriffen sind, gibt es aber auf unserer Webseite immer unser vollständiges und aktuelles Kursangebot:

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

NEUSTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

 [@forum.mg.hs](https://www.facebook.com/forum.mg.hs)

 [@kath\\_forum\\_mg\\_hs](https://www.instagram.com/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](mailto: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](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



**PER ANMELDEFORMULAR  
AUF UNSERER WEBSEITE**



[www.forum-mg-hs.de/  
service/anmeldung](http://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 Werkstage 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 eine Ersatzteilnehmer:in gestellt werden).

Weitere Infos finden Sie in unseren AGB unter [www.forum-mg-hs.de/informationen/agb](http://www.forum-mg-hs.de/informationen/agb)



Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne auch postalisch zu.



# Weniger ist mehr

## ein neuer Blick auf Besitz, Konsum und Lebensqualität

GASTBEITRAG VON ILKA BRESGES

*Was passiert, wenn wir uns von Dingen trennen, die wir nicht mehr brauchen – und dadurch Platz schaffen für das, was uns wirklich guttut? In ihrem Gastbeitrag wirft die Autorin Ilka Bresges einen persönlichen und gesellschaftskritischen Blick auf unsere Beziehung zu Besitz und Konsum. Sie beschreibt, wie das Entrümpeln nicht nur das Zuhause verändert, sondern auch unsere innere Haltung. Es geht nicht um Verzicht, sondern um bewusste Entscheidungen und neue Freiräume – für mehr Ruhe, Klarheit und echte Lebensqualität.*



„Hast du was, bist du was“ – so lautete ein gängiges Motto vieler Eltern- und Großeltern-Generationen. Besitz war lange Zeit ein Zeichen von Sicherheit, Erfolg und Zugehörigkeit. Kein Wunder: In einer Welt, in der Ressourcen knapp waren, galt das Horten von Dingen als Überlebensstrategie. Doch die Welt hat sich verändert – und mit ihr auch unsere Beziehung zu den Dingen, die uns umgeben.

Heute leben wir im Überfluss. Wohnungen, Keller und Dachböden quellen über vor Gegenständen, die wir selten oder nie benutzen. Oft sind es unvollendete Projekte, alte Bastelsachen, längst vergessene Sportausrüstungen oder Küchenutensilien, die uns mehr belasten als bereichern. Unser Zuhause spiegelt so nicht nur unsere Werte wider, sondern auch unsere Unentschlossenheit und das Festhalten an Vergangenem.

Doch was passiert, wenn wir beginnen, unser Leben zu entrümpeln? Wir stellen fest: Aufräumen ist weit mehr als das Sortieren von Dingen. Es ist ein Prozess der Persönlichkeitsentwicklung. Wer bewusst loslässt, erkennt klarer, was wirklich wichtig ist – und gewinnt Ruhe, Klarheit und Leichtigkeit.

### Besitz und Konsum neu denken

Das Aufräumen allein genügt jedoch nicht. Entscheidend ist auch, wie wir in Zukunft mit Konsum umgehen. Einkaufen wird oft als Hobby, Belohnung oder Trost genutzt. Werbung verstärkt dieses Verhalten, indem sie uns vermittelt, dass wir ohne das neueste Produkt unvollständig sind. Dabei spricht sie nicht unseren Verstand an, sondern unsere tiefsten, unbewussten Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Attraktivität oder Sicherheit.

Wer jedoch einmal den Schritt gegangen ist, Ballast abzuwerfen, bemerkt: Dinge neu anzuschaffen verliert seinen Reiz. Ein Stadtbummel wird entspannter, wenn wir eine schöne Bluse einfach bewundern können, ohne sie besitzen zu müssen. Die Freiheit, nicht jedem Kaufimpuls nachzugeben, schenkt uns Gelassenheit – und gleichzeitig mehr Geld, Zeit und Raum für das, was uns wirklich nährt.

### Weniger ist mehr – ein Gewinn an Lebensqualität

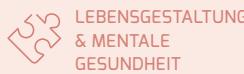
Minimalismus bedeutet nicht, sich radikal von allem zu trennen. Es geht vielmehr um Balance: bewusst zu wählen, was uns dient, und loszulassen, was uns belastet. Auf diese Weise wird das Zuhause zu einem Ort der



Ruhe und Klarheit. Und wer weniger pflegen, putzen und aufräumen muss, gewinnt Freiraum für Begegnungen, für Erholung und für die eigene Weiterentwicklung.

Das katholische Forum lädt Sie mit seinem vielfältigen Programm dazu ein, genau diese Erfahrung zu machen: in Kursen, die Körper, Geist und Seele in Balance bringen – von Persönlichkeitsentwicklung bis zu Entspannungskursen. Und auch in den Aufräumkursen zeigt sich: „Weniger ist mehr“ ist kein Verzicht, sondern eine Einladung, das Leben leichter, bewusster und erfüllter zu gestalten.

Ilka Bresges



## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Endlich – Ordnung im Papierkram

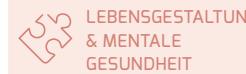
Der Schreibtisch quillt über, an der Garderobe und auf dem Esstisch liegt noch die Post der letzten Tage.

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 Do 29.01.2026 18:00 – 19:30

8,00 € [26-3HR5091](#)

Mehr Infos  
ab Seite 88  
oder online



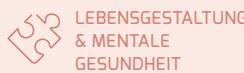
## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Alles geregelt – Ordnung im Alter

Mit zunehmendem 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. Der Kurs liefert einen Leitfaden zum Aufräumen, der auch für pflegende Angehörige eine Orientierung bieten kann.

01 x Sa 18.04.2026 09:30 – 11:45 12,00 € [26-3HR5093](#)

Mehr Infos  
ab Seite 89  
oder online



## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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 Kleider sortierung und zur Pflege von Kleidungsstücken gegeben. Das Ziel ist es zu lernen die Impulskäufe zu vermeiden und nachhaltigen Übersicht über die eigene Garderobe zu bekommen.

01 x Do 26.02.2026 18:00 – 19:30

8,00 € [26-3HR5092](#)

Mehr Infos  
ab Seite 89  
oder online



## MÖNCHENGLADBACH

### Alles eine Frage der Haltung – Wie will ich leben ? NEU

Weniger oder mehr – wie möchte ich mein Leben gestalten? „Was nützen einem die schönsten Gedanken, wenn man sie nicht mit anderen teilen kann“. Interessierte haben in diesem Seminar die Möglichkeit Erwartungen, Gefühle und Perspektiven einer sinnvollen Lebensgestaltung auszutauschen. Kommen Sie zum Beispiel über einen möglichen Fahrplan für ein gelungenes Leben oder der Frage „Was mache ich in der dritten Lebensphase?“ miteinander ins Gespräch. Die Fokussierung auf das Wesentliche und die Befreiung von überflüssigen Dingen oder Aktivitäten können mehr Energie und Zeit schenken.

Der Kurs wird aus Landesmitteln gefördert und ist deswegen kostenfrei.

05 x Mo 23.02.2026 19:30 – 21:00 [26-6MG5064](#)

Mehr Infos  
ab Seite 89  
oder online



# Franz von Assisi – Rebell und Heiliger

*Ein Leben rund um die Frage „mehr oder weniger“*

*Franz von Assisi suchte das große Glück – und fand es im Loslassen. Geboren als Sohn eines reichen Kaufmanns, hätte ihm die Welt offen gestanden. Doch der Glanz des Wohlstands ließ ihn leer zurück. Auf der Suche nach dem, was wirklich trägt, entdeckt Franz eine neue Freiheit: die Freude am Einfachen, die Nähe zur Natur, das Staunen über alles Lebendige. Auch 800 Jahre nach seinem Tod klingt seine Botschaft leise, aber kraftvoll: Wer weniger festhält, kann mehr empfinden. Und wer sich öffnet, entdeckt, dass in allem ein Stück Himmel wohnt.*

Vor 800 Jahren ist Franz von Assisi gestorben. Trotzdem scheint er uns heute erstaunlich nah und modern. Vielleicht, weil er Fragen gestellt hat, die sich bis heute niemand endgültig beantworten kann: Wie viel brauche ich, um glücklich zu sein? Was bedeutet es, frei zu leben? Und wann ist „mehr“ eigentlich zu viel?

## Geboren in Wohlstand

Franz wird um 1181 in Assisi geboren, mitten in eine Zeit, in der Geld, Besitz und Ansehen



das Elend, das er lieber nicht sehen wollte. Doch diesmal ist es anders. Er steigt ab, geht auf den Mann zu und umarmt ihn.

immer wichtiger werden. Sein Vater ist ein wohlhabender Tuchhändler, die Familie gehört zur gehobenen Gesellschaft. Für Franz scheint der Weg klar: Er soll das Geschäft übernehmen, Einfluss gewinnen, ein angesehener Bürger werden. Er lebt gern, liebt das Leben, die Feste, die Musik, die schönen Stoffe, die Sprache der Mode. Doch in all dem Glanz bleibt eine leise Unzufriedenheit. Etwas in ihm sucht nach einem Sinn, den Reichtum und Erfolg nicht stillen können.

Diese Suche begleitet ihn durch seine Jugend. Er versucht, sie zu übertönen – mit Abenteuern, Träumen von Ruhm, vielleicht auch mit einer Portion Leichtsinn. Aber die Fragen bleiben. Erst eine Begegnung öffnet ihm die Augen: Ein Aussätziger steht am Weg. Früher hätte Franz einen großen Bogen um ihn gemacht, aus Angst, aus Ekel, vielleicht auch, um nicht erinnert zu werden an

Dieser Moment wird zum Wendepunkt. Franz erkennt, dass Leben nicht dort beginnt, wo alles sauber, geordnet und sicher ist, sondern dort, wo Menschen sich berühren – in Mitgefühl, im Dasein füreinander. Aus dem jungen Mann, der vom Leben alles wollte, wird einer, der loslässt.

## Der Weg des Loslassens

Nach und nach trennt sich Franz von allem, was ihn bindet. Er gibt seinen Besitz auf, verlässt das Elternhaus, sucht die Stille. Viele halten ihn für verrückt. Doch Franz spürt, dass er auf dem richtigen Weg ist. Er entdeckt eine neue Freude daran, einfach zu leben. Er betet, arbeitet mit den Händen, hilft Armen und Kranken. Was andere als Verzicht sehen, empfindet er als Befreiung.

In der Natur findet er eine neue Heimat. Die Sonne, der Wind, das Wasser, die Tiere – alles spricht für ihn von der Gegenwart Gottes. Franz sieht die Welt nicht mehr als etwas, das man beherrschen muss, sondern als etwas, das man lieben darf. Diese Haltung ist revolutionär, gerade in einer Zeit, in der selbst die Kirche von Macht und Reichtum geprägt ist. Franz lebt anders – schlicht, freundlich, mit offenem Herzen.

## Eine wachsende Gemeinschaft

Sein Lebensstil bleibt nicht unbemerkt. Menschen beginnen, ihm zu folgen – Männer und Frauen, die spüren, dass in seiner Einfachheit eine große Wahrheit liegt. Sie teilen seinen Wunsch nach einem Leben in Frieden und Geschwisterlichkeit. Aus dieser Bewegung entstehen die ersten franziskanischen Gemeinschaften, die bis heute fortbestehen. Kurz vor seinem Tod im Jahr 1226 schreibt Franz den „Sonnengesang“. Darin wendet er

sich an die ganze Schöpfung wie an vertraute Geschwister: „Bruder Sonne“, „Schwester Mond“, „Mutter Erde“. Es ist kein poetisches Spiel, sondern Ausdruck seines tiefen Glaubens, dass Gott in allem lebt, was ist. Auch im Schmerz, auch in der Vergänglichkeit. Der Sonnengesang ist vielleicht eines der ehrlichsten Gebete, die je geschrieben wurden – ein Lied voller Staunen und Dankbarkeit.

Franz von Assisi bleibt faszinierend, weil er etwas gewagt hat, was uns heute fast unmöglich scheint: Er hat aufgehört, nach dem „Mehr“ zu greifen, und stattdessen das „Genug“ gefunden. Er hat verstanden, dass Fülle nicht in Dingen liegt, sondern in Beziehungen. Dass Freiheit nicht heißt, alles haben zu können, sondern sich selbst nicht festhalten zu müssen.

## Ein Ruf an uns heute

Vielleicht liegt darin seine bleibende Botschaft für uns. Wir leben in einer Welt, in der Wachstum, Effizienz und Sicherheit als höchste Ziele gelten. Wir rennen, planen, sichern ab – und merken doch, dass uns oft das Leichte fehlt. Franz lädt uns ein, für einen Moment stehen zu bleiben. Zu fragen: Was brauche ich wirklich? Was kann ich loslassen? Und worin liegt das Glück, das bleibt?

Er würde wohl sagen: im Vertrauen. In der Nähe zu Gott, der in allem gegenwärtig ist. In der Zärtlichkeit für das Leben, die sich zeigt, wenn wir uns nicht abwenden, sondern hinschauen. Franz von Assisi war sicher kein Held im klassischen Sinn. Eher ein Suchender, ein Mensch, der sich seiner Schwächen bewusst war. Und gerade deshalb berührt er uns. Seine Geschichte ist keine, die weit weg ist. Sie ist eine Einladung – dazu, das Leben einfacher zu denken, offener zu fühlen und mutiger zu glauben.

## ANKÜNDIGUNG

Das Jahr 2026 werden wir mit vielen anderen Menschen und Institutionen im Bistum Aachen in Erinnerung an Franz von Assisi als Schöpfungsjahr feiern. In vielen verschiedenen Angeboten und Veranstaltungen wollen wir in die von Franz inspirierte Spiritualität und Verbundenheit mit der Natur eintauchen. Hier schon mal ein Vorgeschmack auf ein paar Angebote.

**Mehr Informationen und Angebote folgen bald auf unserer Homepage!**



RELIGION  
&  
SPIRITUALITÄT

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Natur-Pilgern auf dem Jakobsweg im Franziskusjahr

**Unterwegs mit „Bruder Wind“, „Schwester Wasser“ und „Mutter Erde“**

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

In der Natur kannst du Verbindungen zu anderen geschaffenen Wesen, zum Kosmos und zu den Elementen nachspüren. So hat es Franz von Assisi vor 800 Jahren in seinem Sonnengesang beschrieben und darin erstmals die geschwisterliche Verbundenheit von uns Menschen mit allem in der Natur ausgedrückt.

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

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen ca. 11 Km auf einer Mischung aus naturnahen, asphaltierten und Schotterwegen.

**Angebot gefördert aus NRW-Landesmitteln, deswegen kostenfrei.**

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

**Anmeldeschluss: 17.04.2026**

**01 x Sa 25.04.2026 10:00 – 15:30**

**26-2KO5001**

Mehr Infos  
ab Seite 50  
oder online



GESELLSCHAFT  
&  
UMWELT

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Wandern mit den Gedanken des heiligen Franziskus

#### Teil 1: Die Erde – nostra matre terra

Anlässlich des 800. Todestages des Heiligen Franz von Assisi begeben wir uns auf die Spuren seiner Verbundenheit mit der Natur. Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft der Sophienhöhe. Sie beginnt mit einer steten, 3 km langen Steigung, was etwas Kondition bedarf. Unterwegs beugen wir uns über die ersten Blumen und Kräuter, genießen den frischen Duft der Erde und treffen auf dort lebende kleinste Tiere. Wahrnehmungsübungen und Text-Impulse regen dabei zur Reflexion an über die Frage: Wie ist es du zu sein, Mutter Erde?

Wegstrecke: ca. 12 Km, Rundweg, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Höhenmeter: 265 ↑, 265 ↓

**01 x So 22.03.2026 14:00 – 18:00**

**26-3HR9171**

Mehr Infos  
ab Seite 119  
oder online



## Buchempfehlung

**„Franz von Assisi. Tierschützer, Minimalist und Friedensstifter“**  
Alois Prinz

Franz von Assisi – was trieb den reichen Kaufmannssohn dazu, plötzlich sein privilegiertes Leben aufzugeben, um als heimatloser, armer Herumtreiber zu leben? Die einen hielten ihn für einen verrückten Aussteiger, für die anderen war er ein Vorbild, einer, der verstanden hatte, worauf es im Leben wirklich ankommt.

Alois Prinz nimmt die Leser:innen mit nach Assisi, in die Landschaften der Toskana und Umbriens. Wir tauchen ein in die mittelalterliche Welt des Franziskus. Wir erfahren, was ihn prägte und was er eigentlich wollte, aber auch, wie fortschrittlich er nicht nur für die damalige Zeit war mit seinem Bedürfnis nach einem einfachen Leben in Frieden und im Einklang mit der Natur und den Tieren.

Verlag: Gabriel Verlag

EAN: 9783522630757 (E-Book | 2023) ISBN: 978-3-522-30590-7 (Hardcover | 2023)

# Die zwei Seiten des nachhaltigen Lebens

für die einen ist ein ‚mehr‘ möglich, die anderen haben dafür eigentlich zu ‚wenig‘

Nachhaltigkeit ist in aller Munde. Kaum ein Begriff wird so oft verwendet, wenn es um Zukunft, Verantwortung und bewusstes Leben geht. Produkte werden als „nachhaltig“ beworben, Unternehmen geben sich „grün“, Familien möchten ihren Kindern eine lebenswerte Welt hinterlassen – und doch scheint es gar nicht so einfach, in all dem gut gemeinten Wollen einen gangbaren Weg zu finden. Denn so sehr nachhaltiges Handeln wünschenswert ist: Es ist nicht für alle Menschen gleichermaßen machbar. Und das muss mitgedacht werden.

## Was ist eigentlich Nachhaltigkeit?

Nachhaltigkeit meint im Kern: so zu leben und zu wirtschaften, dass auch zukünftige Generationen gut leben können. Oder wie es das Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) formuliert: „Nachhaltigkeit bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden.“ Dabei gilt es, ökologische, wirtschaftliche und soziale Aspekte gleichermaßen zu berücksichtigen. Die Bundeszentrale für politische Bildung

ergänzt, dass der Begriff ursprünglich aus der Forstwirtschaft stammt: Nur so viele Bäume schlagen, wie auch nachwachsen können – ein Prinzip, das sich auf viele Lebensbereiche übertragen lässt.

## Nachhaltigkeit braucht Ressourcen – und nicht jede:r hat sie

In der Debatte rund um Klima, Konsum und Verantwortung wird jedoch oft übersehen: Nachhaltigkeit ist auch eine Frage der finanziellen, zeitlichen und sozialen Möglichkeiten. Denn ja – fair gehandelte Bio-Produkte, ein regionales Ernährungskonzept, plastikfreier Konsum oder die energetische Sanierung des Hauses kosten oft mehr Geld, mehr Zeit, mehr Organisation. Wer knapp bei Kasse ist, mit mehreren Jobs jongliert oder in unsicheren Wohnverhältnissen lebt, hat schlachtweg weniger Spielraum für bewussten Konsum.

Gleichzeitig ist es ein bemerkenswerter Widerspruch: Viele Menschen, die besonders „nachhaltig“ leben – weil sie auf Konsum verzichten, gebrauchte Kleidung tragen, wenig Auto fahren oder Reparaturen selbst übernehmen – tun dies nicht aus Überzeugung,

sondern aus Notwendigkeit. Sie leisten einen kleinen ökologischen Fußabdruck, ohne dass ihnen das bewusst als Leistung angerechnet wird.



## Gemeinsam statt gegeneinander

Nachhaltigkeit darf deshalb nicht zu einer Bühne für moralisches Fingerzeigen werden – etwa nach dem Motto: „Was machst du (nicht), um die Welt zu retten?“ Viel hilfreicher wäre die Frage: „Was kann ich mit meinen Mitteln beitragen?“

Denn nachhaltiges Leben beginnt nicht zwangsläufig mit Solaranlage und Unverpackt-Laden. Es kann auch heißen: Saisonales Gemüse auf dem Wochenmarkt kaufen. Kleidung tauschen statt neu kaufen. Müll beim Spaziergang aufsammeln. In der Nachbarschaftshilfe mitmachen. Kindern vermitteln, wie wertvoll Dinge sind. Oder schlicht: sich informieren, zuhören, verstehen.

Jede:r kann sich auf seine oder ihre Weise einbringen – die Voraussetzungen dafür sind individuell verschieden. Wer mehr Ressourcen hat – sei es Geld, Zeit, Wissen oder

Einfluss – trägt eine größere Verantwortung, diesen Einsatz auch zu leisten. Wer weniger hat, sollte dafür nicht zusätzlich beschämmt oder ausgeschlossen werden.

## Nachhaltigkeit ist politisch

Natürlich kann nicht alles beim Einzelnen bleiben. Damit Nachhaltigkeit nicht nur ein Projekt für Privilegierte ist, braucht es politische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen: Faire Löhne. Gute Bildung. Zugang zu nachhaltigen Produkten für alle. Und manchmal auch klare Regeln, Grenzen, Verbote und Anreize, die ein umweltfreundliches Leben erleichtern – statt es zur individuellen Heldenatat zu machen.

Denn letztlich ist Nachhaltigkeit kein Lifestyle-Trend, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Eine Frage der Gerechtigkeit – zwischen den Menschen heute und den Generationen von morgen. Und diese Frage lässt sich nur gemeinsam beantworten.



RELIGION  
&  
SPIRITUALITÄT

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

## Just People-Kurs: Eine Entdeckungsreise globaler Nächstenliebe

Bleibt eine gerechtere Welt bloß ein unerfüllter Traum? Oder können wir etwas dazu beitragen, dass dieser Traum möglich wird? Was hat unser Glaube mit Schöpfungsbewahrung zu tun und welche Rolle spielen eigentlich unsere christlichen Gemeinschaften und Kirchen?

Mehr Infos zum Just People-Kurs unter: [www.just-people.online](http://www.just-people.online)

Termine werden mit den Interessierten abgesprochen

[26-2MG5011](#)GESELLSCHAFT  
&  
UMWELT

## 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 Arbeitsgruppe oder um uns und die Gemeinwohl-Ökonomie kennenzulernen.

Fragen zur Mitwirkung beantworten Monika Kallen und Mike Fasolo gerne.

Kontakt: [moenchengladbach@econgood.org](mailto:moenchengladbach@econgood.org)

GESELLSCHAFT  
&  
UMWELT

## MÖNCHENGLADBACH

## Geld ethisch anlegen

## Möglichkeiten für wirkungsorientierte und ethische Geldanlagen

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Geld als persönliches Werkzeug für sozialen und ökologischen Wandel eingesetzt werden kann.

Der Kurs verbindet Impulsvorträge mit interaktiven Workshop-Elementen. So entsteht Raum für Reflexion, Austausch und praktische Ansätze, wie wir zu einer gerechteren und nachhaltigeren Wirtschaft beitragen können.

01 x Mi 17.06.2026 19:00 – 21:15

12,30 € [26-1MG5005](#)



Mehr Infos ab Seite 106 oder online



## Nachhaltigkeitsinitiativen und Initiativen gegen Armut in unserer Region

Diese Initiativen engagieren sich in unserer Region für Nachhaltigkeit oder gegen Armut. Es sind Vereine und Organisationen, mit denen wir zusammenarbeiten oder die wir persönlich kennen. Aber es gibt natürlich noch viele mehr, daher lohnt es sich, stets nach weiteren Adressen Ausschau zu halten.

### Kreis Heinsberg

- AMOS eG.  
[www.amos-hs.de](http://www.amos-hs.de)
- Heimat blüht auf e.V.,  
Erkelenz,  
[www.heimatblütauf.de](http://www.heimatblütauf.de)
- Netzwerk für Natur und  
Nachhaltigkeit, Wegberg,  
[www.netnana.de](http://www.netnana.de)
- Netzwerk „Hückelhoven hilft“



ALLE CAFÉS SIND ZU  
FINDEN UNTER:  
[www.reparatur-initiativen.de](http://www.reparatur-initiativen.de)



Viele der auf dieser Seite vorgestellten  
Initiativen engagieren sich im Netzwerk  
Nachhaltigkeit Kreis Heinsberg.  
Das Netzwerk wurde im Rahmen des  
Projekts MehrWertRevier der Verbrau-  
cherzentrale NRW e.V. gegründet.

Im Rahmen des Projekts finden einmal  
pro Quartal regionale und revierüber-  
greifende „Reviergespräche“ statt.



- Reparatur Café  
Hückelhoven
- Reparatur Café  
Heinsberg-Dremmen
- Reparatur Café Pfarrei  
Christkönig Erkelenz
- Reparatur Café  
Geilenkirchen
- Reparatur Café  
Wegberg

### WEITERE ADRESSEN:

- Naturschutzstation Haus  
Wildenrath e.V.,  
[www.naturschutzstation-wildenrath.de](http://www.naturschutzstation-wildenrath.de)
- KlimaTisch Wegberg e.V.,  
[www.klimatisch-wegberg.de](http://www.klimatisch-wegberg.de)
- NABU Wegberg-Erkelenz-  
Hückelhoven e.V.,  
[www.nabu-wegberg.de](http://www.nabu-wegberg.de)
- NABU Geilenkirchen-  
Übach-Palenberg e.V.,  
[www.nabu-geilenkirchen-uebach.de](http://www.nabu-geilenkirchen-uebach.de)
- NABU selfkant-Gangelt-  
Waldfeucht e.V.,  
[www.nabu-selfkant.de](http://www.nabu-selfkant.de)
- NABU Heinsberg e.V.,  
[www.nabu-heinsberg.de](http://www.nabu-heinsberg.de)
- Do it for Nature,  
[www.do-it-for-nature.com](http://www.do-it-for-nature.com)
- Dörfergemeinschaft  
KulturEnergie e.V.,  
[www.dgkulturenergie.de](http://www.dgkulturenergie.de)
- gemeinschaftsgarten „gesund  
und gartenfrisch“ Erkelenz,  
[www.gesund-und-gartenfrisch.de](http://www.gesund-und-gartenfrisch.de)
- Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club Kreisverband  
Heinsberg e.V.,  
[www.heinsberg.adfc.de](http://www.heinsberg.adfc.de)
- Verein der Freunde und Förderer  
des Natur- und Landschafts-  
schutzes Hückelhoven e.V.



### Mönchengladbach und Korschenbroich

- Netzwerk Nachhaltigkeit  
Mönchengladbach vom  
Projekt MehrwertRevier  
[www.mehrwertrevier.nrw/  
mitmach-kompass](http://www.mehrwertrevier.nrw/mitmach-kompass)
- Repaircafé Korschenbroich  
von der Initiative  
[www.41352-einfach-besser-  
leben.de](http://www.41352-einfach-besser-leben.de)  
(in Kooperation mit dem Forum  
finden regelmäßig Repair Cafés  
mit Lonux-Sonderschicht statt)



- Regionalgruppe Gemeinwohl-  
ökonomie Mönchengladbach  
[www.gemeinwohl-initiative.de](http://www.gemeinwohl-initiative.de)
- Volksverein Mönchengladbach  
gemeinnützige Gesellschaft  
gegen Arbeitslosigkeit mbH  
[www.volksverein.de](http://www.volksverein.de)
- TaK Treff am Kapellchen  
[www.treff-am-kapellchen.de](http://www.treff-am-kapellchen.de)
- Gemeinschaftszentrum das  
Westend Mönchengladbach



# Werte-Übung: Auf welchen Überzeugungen fußt mein Leben?

Was ist mir wirklich wichtig? Was darf mehr Raum einnehmen – und wovon vielleicht auch ein bisschen weniger? Diese Fragen begleiten viele von uns in der Erwachsenenbildung. Denn je mehr Erfahrungen wir sammeln, desto stärker spüren wir: Entscheidungen fallen leichter, wenn wir wissen, wofür wir eigentlich stehen. Wenn wir uns über unsere Werte klar sind. Aber was sind Werte eigentlich?



## Werte – unser innerer Kompass

Werte sind tief verwurzelte Überzeugungen, Haltungen und Prinzipien, die wir als erstrebenswert empfinden. Sie beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln – oft unbewusst, manchmal sehr bewusst. Im persönlichen Leben geben sie uns Richtung. In der Gesellschaft wirken sie wie ein gemeinsames Fundament für Zusammenleben und Orientierung. Sie können stabil und tragend sein – aber auch im Wandel, wenn sich Lebensumstände verändern.

## Warum lohnt es sich, die eigenen Werte zu reflektieren?

Wenn wir uns fragen, was wir in unserem Leben vermehren oder reduzieren möchten, geht es im Kern oft um Werte: Was zählt für mich? Was nährt mich – und was zieht mir Energie? Erst wenn wir Klarheit über unsere inneren Maßstäbe haben, können wir bewusst Entscheidungen treffen. Diese kleine Übung hilft dabei, genau das herauszufinden. Sie eignet sich für Einzelpersonen genauso wie für Gruppen und kann – je nach Lust und Zeit – kurz angestoßen oder tiefer durchdacht werden.

## Werte-Übung:

### Schritt 1: Was spricht mich an?

Im ersten Schritt schaust du dir die folgende Liste von Werten an – ganz in Ruhe und mit offenem Blick. Streiche alle Werte, mit denen du wenig anfangen kannst oder die sich für dich nicht stimmig anfühlen.

Es bleiben die Begriffe stehen, die dich ansprechen, berühren oder bei dir eine Resonanz auslösen. Werte, bei denen du innerlich denkst: „Ja, das passt zu mir.“

Ausdauer	Dankbarkeit	Herausforderung	Unabhängigkeit
Macht	Gesundheit	Verantwortung	Sicherheit
Liebe	Lebensfreude	Mut	Fürsorge
Selbstachtung	Optimismus	Zuversicht	Humor
Toleranz	Heiterkeit	Selbstverwirklichung	Respekt
Fantasie	Geborgenheit	Geselligkeit	Verständnis
Entfaltung	Wahrheit	Gelassenheit	Kreativität
Vergebung	Zuverlässigkeit	Bildung	Mitgefühl
Genuss	Geduld	Harmonie	Reichtum
Frieden	Individualität	Freunde	Schönheit
Vertrauenswürdigkeit	Zärtlichkeit	Anerkennung	Vertrauen
Erfolg	Offenheit	Spiritualität	Freiheit
Herzlichkeit	Heilung	Klarheit	Natur
Flexibilität	Ehrlichkeit	Gerechtigkeit	Loyalität
Authentizität	Bescheidenheit	Disziplin	Großzügigkeit
Leidenschaft	Nachhaltigkeit	Neugierde	Ordnung
Tradition	Kinder	Zugehörigkeit	Verbundenheit
Familie			

### **Schritt 2: Was ist mir am wichtigsten?**

Nun wird es etwas kniffliger – denn jetzt geht es ums Reduzieren. Wähle aus den verbleibenden Begriffen die **zehn Werte**, die dir **am wichtigsten** sind. Die du entweder lebst oder nach denen du dich sehnst. Das kann sich zunächst ungewohnt anfühlen – schließlich klingt alles irgendwie wichtig. Doch genau hier zeigt sich, welche Überzeugungen in deinem Leben den stärksten Platz einnehmen.

Notiere deine zehn Prioritäten in eine Liste – Platz bleibt auch für eigene Begriffe.

### **Schritt 3: Wo stehe ich gerade – und wo will ich hin?**

Jetzt folgt der ehrlichste Teil der Übung: Wir schauen uns an, **welche dieser Werte du bereits lebst** – und welche du **vielleicht gern stärker in deinem Leben verankern möchtest**

- Markiere mit einem **Kreuz oder einer Farbe** die Werte, die dich heute schon ausmachen. Das sind deine inneren Ressourcen, dein moralischer Kompass – sie geben dir Halt.
- Die Werte, die du zwar als wichtig erkannt hast, aber noch nicht ganz lebst, kannst du mit einem **Ausrufezeichen oder einer anderen Farbe** kennzeichnen. Das sind deine Entwicklungsfelder, dein persönliches Wachstumspotenzial.

#### **Beispiel:**

Du hast „Dankbarkeit“ als wichtigen Wert notiert. Frag dich: Bin ich im Alltag oft dankbar? Kann ich das Gute in meinem Leben wirklich sehen und würdigen? Oder weiß ich, dass da noch Luft nach oben ist? Dass ich mir und meiner Umgebung mehr Dankbarkeit schenken möchte – nicht aus Pflicht, sondern um ein Gefühl der Fülle zu stärken?

Es geht hier nicht um Leistung oder Bewertung – sondern um Orientierung. Die Übung zeigt dir, **wo du gerade stehst** – und was du dir wünschen darfst.



### **Und was bringt mir das alles?**

Sich die eigenen Werte einmal bewusst zu machen, schafft:

#### **Klarheit**

über das, was dir wirklich wichtig ist.

#### **Erkenntnis**

vielleicht überrascht dich, welche Werte aufgetaucht sind oder welche du aussortiert hast.

#### **Bewusstheit**

für Entscheidungen im Alltag: ob beim Kauf, im Miteinander, bei der Planung deiner Zeit.

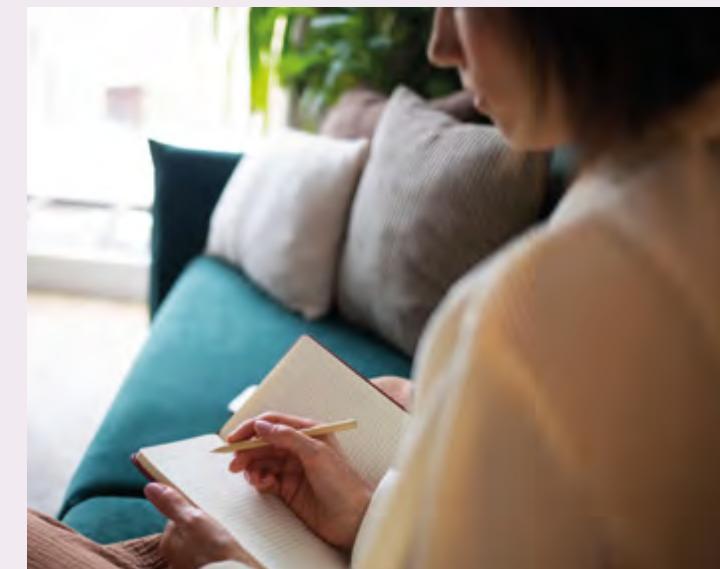
#### **Balance**

du kannst reflektieren, was du mehr brauchst: Freiheit oder Verbundenheit? Mut oder Ruhe?



#### **Gesprächsanlässe**

mit Partner:in, Freund:innen oder im Kolleg:innenkreis. Ein Austausch über Werte kann verbinden – und inspirieren.



Diese Übung lebt davon, dass du sie **immer wieder machen kannst**. Werte verändern sich – und das ist in Ordnung. Manchmal genügt ein kurzer Moment der Stille, um sich neu auszurichten.

# Heute schon das Beste aus sich herausgeholt?

**Warum Selbstoptimierung zur Falle werden kann und wie wir lernen, gesund zu wachsen und dabei selbstfürsorglich mit uns selbst zu sein.**

Ein bisschen mehr Achtsamkeit, eine bessere Work-Life-Balance, regelmäßig Sport treiben, gesunder essen, die perfekte Morgenroutine etablieren – und dabei bitte stets motiviert, produktiv und mental stabil bleiben. Klingt nach einem vernünftigen Ziel? Vielleicht. Klingt aber auch ziemlich anstrengend. Die Idee, an sich selbst zu arbeiten, ist keineswegs neu. Persönliche Entwicklung, das Streben nach einem besseren Leben – das sind wertvolle und zutiefst menschliche Impulse. Doch was passiert, wenn sich Selbstverbesserung in Daueranspruch verwandelt? Wenn der Wunsch, mehr aus sich zu machen, in das Gefühl kippt, nicht genug zu sein?

## Zwischen Selbstfürsorge und Selbstüberforderung

Selbstoptimierung – das klingt nach Zielstrebigkeit, Ehrgeiz und dem Willen, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Doch der Begriff hat längst einen bitteren Beigeschmack bekommen. Denn was einst als Möglichkeit zur Entfaltung begann, ist für viele zur Daueranforderung geworden. Zur leisen Stimme im Hinterkopf, die sagt: Mach

mehr. Sei besser. Reiß dich zusammen. In sozialen Medien begegnet uns eine Flut an Tipps, Routinen und Methoden – oft verpackt in ästhetischen Bildern und motivierenden Sprüchen. Doch statt zu motivieren, entsteht bei vielen der Eindruck: So wie ich bin, reicht nicht. Mein Leben ist nicht effizient, produktiv oder erfüllend genug. Ich muss mehr tun. Mich verbessern. Mich reparieren. Dabei ist die Grenze zwischen gesunder Selbstfürsorge und ungesunder Selbstoptimierung oft schmal. Wer sich ständig in Frage stellt, läuft Gefahr, sich selbst zu verlieren.



## Gesellschaftlicher Druck im Deckmantel der Freiheit

Selbstoptimierung wird häufig als freiwillige Entscheidung verkauft. Doch in Wahrheit ist sie auch ein Ausdruck gesellschaftlicher Erwartungen. Fit, belastbar, flexibel, immer up to date – das sind Anforderungen, die längst nicht mehr nur im Berufsleben gelten, sondern sich auch ins Private schleichen. Selbst der Schlaf soll messbar, die Freizeit sinnvoll'



LEBENSGESTALTUNG  
& MENTALE  
GESUNDHEIT

und die Ernährung möglichst „clean“ sein – idealerweise mit digitalem Tracking und stetiger Verbesserung. Doch wer entscheidet eigentlich, was „besser“ ist? Und warum fällt es so schwer, sich von diesem ständigen Mehr zu befreien?

## Die Sehnsucht nach Genug

Vielleicht ist es an der Zeit, einen Schritt zurückzutreten. Nicht, um alles hinzuwerfen – sondern um zu prüfen: Was will ich wirklich? Was brauche ich gerade? Was tut mir gut – und was mache ich nur, weil ich glaube, es tun zu müssen?

Selbstentwicklung darf befreiend sein, nicht belastend. Sie darf ermutigen, nicht erschöpfen. Sie braucht Räume für Ehrlichkeit – und auch für das Eingeständnis, dass Stillstand manchmal genau das ist, was wir brauchen.

## MÖNCHENGLADBACH

### Lesung mit Christoph Augner „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“

Der Autor, Organisations- und Arbeitspsychologe Christoph Augner stellt in seiner Lesung „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“ genau diese Fragen. Mit scharfem Blick und klarem Ton analysiert er das gesellschaftliche Phänomen der Selbstoptimierung – und lädt dazu ein, neue Wege zu mehr Selbstakzeptanz zu finden. Ein kluges Buch für alle, die nicht mehr funktionieren, sondern einfach leben wollen.

01 x Do 05.03.2026 19:00 – 21:15

26-6MG5001

Mehr Infos  
ab Seite 84  
oder online



## Statements:

# Das bewegt uns vom Forum-Team bei der Frage nach „Mehr oder Weniger“

Bei mehr oder weniger denke ich an:

mehr Mitmenschlichkeit – weniger Machtstreben

mehr Verbindung – weniger Konkurrenz

mehr Umverteilung – weniger Ausbeutung

mehr „wir alle“ – weniger „wir und die anderen“

mehr freudiges Sein – weniger gieriges Haben...

Diese Stichworte führen mich zu der Frage: Ist der Zustand unserer Welt mehr oder weniger gut? Oder schlecht? Ich finde es wichtig, die Wahrnehmung auf die positiven (Veränderungs-)Ideen zu lenken, die es vielfach gibt. Und die eine echte Chance sein können – im Großen wie im Kleinen.

Ulla Otte-Fahnenstich

„Buy good things – OWN them a long time“

Mein Credo: Mehr Dinge weglassen, die nicht so wichtig sind. So gewinnen die Dinge mehr Raum und Relevanz, die da ist.

Manuela Vogler

Ich wünsche mir so sehr mehr Grün in den Städten. Ich glaube, VERbetonierte, VERmauerte, VERsiegelte Städte sind keine gesunde Umgebung für Menschen. Nicht nur, dass wir hier wegen Lärm, Feinstaub und Hitzestaus leiden, sondern wir verlieren auch die Verbindung zu dem, was uns nährt und buchstäblich AUFatmen lässt – zu der Natur. Dadurch VERkümmern auch unsere Seelen.

Josefa Schmitz

Mehr Lächeln und mehr Freude über die kleinen Dinge und der Tag sieht schon ganz anders aus!

Carina Quack

Mit mehr oder weniger verbinde ich, dass alles eine Frage der Perspektive ist; von unterschiedlichen Sichtweisen. Diese existieren nebeneinander, machen uns alle zu einem Teil eines Ganzen. Mehr oder weniger lädt auch immer zu einem und ein, das Verbindung schafft.

Lea Loogen

Mein „mehr oder weniger“- Wunsch beim Blick auf die Weltlage, die mir durch meinen (Social-)Medien-Konsum immer düsterer erscheint: Weniger Verzweiflung und weniger Resignation. Stattdessen mehr Hoffnung und mehr Vertrauen: Darauf, dass das Gute und Schöpferische, das in uns Menschen steckt, stärker ist als alles Destruktive. Das ist meine Form von „Gottvertrauen“ in die göttliche Kraft in uns allen. Optimismus ist für mich Pflicht – als Mensch dieser Zeit, als Bildungsfrau, als Mutter und als Christin.

Lucia Traut

Das Sprichwort „Weniger ist mehr“ gilt NICHT für:

Sonne & Strand

Süßigkeit & Spaß

Bitte & Danke

Manieren & Höflichkeit

Lachen & Humor

Wärme & Zuwendung

Ehrlichkeit & Loyalität

Freundschaft & Liebe

Marion Höver-Battermann

Ich wünsche mir mehr Raum für das Wesentliche und weniger Konflikte auf der ganzen Welt.

Gabriele Brahtz

Ich kann ziemlich schnell sagen, wovon ich gern mehr oder weniger hätte: mehr Zeit für schöne Dinge, weniger Stress. Aber will das nicht eigentlich jeder Mensch? Materiell ist alles da, was ich brauche – und ich weiß dieses Privileg zu schätzen. Deshalb kreisen meine Gedanken bei mehr oder weniger eher um emotionale, manchmal sogar spirituelle Themen. Mehr Leichtigkeit und Freude wäre schön. Weniger Vergleich mit anderen.

Vielleicht geht es aber gar nicht darum, ständig zwischen „mehr“ und „weniger“ abzuwagen, sondern das, was da ist, wirklich anzunehmen. Zufrieden zu sein. Die eigene Fülle zu erkennen – und den Moment. Oft braucht es dafür gar nicht so viel Veränderung im Außen, sondern eher im Denken: sich bewusst Zeit nehmen, statt sich immer nur danach zu sehnen. Weniger „mehr wollen“ – und dafür mehr Sein.

Conny Schubert

Als berufstätige Mutter kenne ich das ständige Abwägen von mehr Zeit für die Familie, weniger Termine. Mehr Achtsamkeit, weniger Perfektion. In der Familienbildung erlebe ich, wie entlastend es für Eltern sein kann, sich diese Fragen gemeinsam zu stellen. Für mich bedeutet mehr oder weniger vor allem eines: Bewusster leben – mit Klarheit für das, was uns als Familie wirklich guttut.

Pantea Dennhoven

# Unsere Buchempfehlungen

## „Warum weniger gut sein kann. Eine Ethik des Verzichts“

Ruben Zimmermann

Verzicht wird häufig als politischer Kampfbegriff oder apokalyptisches Drohwort verwendet und stößt so vielfach auf Widerstand. Aber könnte das Verzichten angesichts von Übermaß und Überdruss nicht nur notwendig, sondern vielleicht sogar hilfreich und befreiend sein? Was ist gut am Verzicht in ganz unterschiedlichen Handlungsfeldern? Wann tut er weh? Und warum verzichten Menschen trotzdem?

Ruben Zimmermann plädiert dafür, das Verzichten als individuell und sozial wertvolle Handlungsweise zu verstehen. Er erläutert, wie der freiwillige Verzicht funktioniert und was ihn vom auferlegten Verbot unterscheidet. So wird erkennbar, worin die Chancen einer Ethik des Verzichts für Einzelne, die Sozialgemeinschaft und sogar für kommende Generationen liegen.

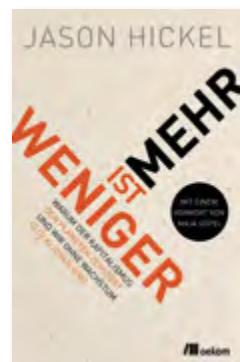
Verlag: Reclam

EAN: 9783159624044 (E-Book | 2025) | ISBN: 978-3-15-014661-3 (Taschenbuch | 2025)



## „Weniger ist mehr“

Jason Hickel



Jason Hickel rechnet mit dem Kapitalismus ab: Statt Wohlstand für alle hat unsere Art zu wirtschaften ein Leben voll künstlicher Verknappung, sozialer Ungerechtigkeit und massiver Umweltzerstörung hervorgebracht.

Hickel ist überzeugt: Wenn wir die Krisen unserer Zeit überleben wollen, müssen wir uns vom Kapitalismus befreien. Die Alternativen liegen dabei weder im Kommunismus noch im radikalen Verzicht. Ziel ist eine Wirtschaft, die zum Wohle aller agiert und unsere Lebensgrundlagen bewahrt. Hickel entwickelt konkrete Schritte für diese Transformation und liefert dabei einen bemerkenswerten Beitrag zu der Frage, wie Nachhaltigkeit sozial gerecht umgesetzt werden kann.

Verlag: oekom Verlag

EAN: 9783962388171 (E-Book | 2023) | ISBN: 978-3-98726-029-2 (Softcover | 2023)

## „Dinge. Warum wir sie brauchen und warum wir uns von ihnen trennen müssen“

Elke Brüns

Warum hängen wir an Gegenständen – und warum fällt es so schwer, sie loszulassen? Ausgehend von dieser Frage legt der Essay von Elke Brüns die existentielle Dynamik frei, die unser Leben von den ersten bis zu den letzten Dingen bestimmt – ein Umgang, der immer auf die Entscheidung zwischen Behaltenwollen oder Loslassenmüssen hinausläuft.

Die Literatur- und Kulturwissenschaftlerin Elke Brüns nähert sich dem Thema aus einer ungewöhnlichen, sehr klugen Perspektive: Sie verbindet wissenschaftliche Reflexion mit persönlichen Beobachtungen und fragt, was Dinge über unser Leben erzählen. Ein tiefgründiger, anregender Begleiter für alle, die sich mit Konsum, Besitz und dem Loslassen beschäftigen.

Verlag: Reclam

EAN: 9783159623221 (E-Book | 2022) | ISBN: 978-3-15-014597-5 (Taschenbuch | 2022)

## „Weniger haben – mehr sein“

Niklaus Kuster



Weniger Dinge schaffen mehr Bewegungsraum, weniger Gepäck macht leichtfüßer, weniger Termine lassen mehr Zeit, weniger Ablenkung macht achtsamer und weniger Kontakte kommen tieferen Beziehungen zugute. Doch es hilft wenig, ein Übermaß an Dingen oder Terminen zu reduzieren, wenn ich mich mit weniger Stress zu langweilen beginne. Erst wenn die Leere zum Freiraum für etwas wird, wirkt Verzicht beflügeln und macht kreativ.

Bewusstes und entschiedenes Weglassen ist eine Kunst, die sich üben lässt. Ein Weniger will sich mit einem Mehr verbinden: mehr Raum und Zeit für anderes, mehr Gesundheit und Vitalität, die mir und anderen zugutekommt. Ziel jedes Weglassens ist ein größeres oder tieferes Glück, sei es individuell oder gemeinsam.

Verlag: Patmos

EAN: 9783843615563 (E-Book | 2024) | ISBN: 978-3-8436-1547-1 (Hardcover | 2024)





## 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 zwangsfreie 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 48

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 52



## MÖNCHENGLADBACH

### Weltgebetstag 2026 – Nigeria

In diesem Jahr haben Frauen von Nigeria die Weltgebetstagsordnung geschrieben. Der Studentag ist gedacht für Multiplikatorinnen in den Gemeinden und für ökumenische Teams vor Ort. Er bietet Ihnen Ideen und Informationen zur Vorbereitung auf den WGT in Ihrer Gemeinde.

Sie haben die Möglichkeit, sich gezielt auf den WGT am 6. März 2026 vorzubereiten. Wir vermitteln Ihnen Eindrücke über „Land und Leute“ per Film, bieten eine Bibelwerkstatt an und geben kreative Vorschläge für den Gottesdienst weiter.

**Anmeldung und Information:** Liesel Welters, 02161 580575 oder [lieselwelters@web.de](mailto:lieselwelters@web.de)

01 x Fr 23.01.2026 09:00 – 18:00 25,00 € [26-6MG5149](#)

01 x Sa 24.01.2026 09:00 – 18:00 25,00 € [26-6MG5150](#)

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

### Würde = unantastbar – BROT-Zeit & Inspiration für mehr Menschlichkeit

„Kann Würde durch den Magen gehen?“ – Ein Abend für Frauen

„Du bist mir wie aus dem Gesicht geschnitten,“ sagt Gott. „Die Würde des Menschen ist unantastbar“, so hält Artikel 1 unseres Grundgesetzes fest. Wie gingen wir wohl mit uns selber, mit anderen Menschen und mit der Natur um, wenn uns das immer bewusst wäre? An diesem Abend nähern wir uns dem Thema in Gemeinschaft und auf verschiedene Weise. Wir können dadurch an ein großes Netzwerk andocken – rund um den Diakon und Bildhauer Ralf Knoblauch und seine Königsfiguren, die er als Botschafter der Menschenwürde in die Welt sendet. Was dich erwartet:

- Brot-Brettchen mit Brennstempel „Würde unantastbar“ gestalten
- Brotzeit mit Käse, Dips + Getränken
- spirituell-biblischer Input sowie Impulse und Austausch zur Achtung der Würde im kleinen und großen gesellschaftlichen Miteinander.

Sei dabei und mach mit für mehr Menschlichkeit!

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen und dem Netzwerk für Menschenwürde und Demokratie. Infos unter [www.wuerde-unantastbar.de](http://www.wuerde-unantastbar.de)

**Kostenfreies Angebot durch NRW-Landesmittel gefördert.**  
Spende für Verpflegung und 2. Brettchen willkommen.

**Anmeldeschluss: 18.02.2026**

01 x Mi 25.02.2026 19:00 – 21:30

[26-2MG5003](#)



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

### Gladbacher Kinosalon 2026 der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Mönchengladbach e.V. – „Klappe auf!“

Der Kinosalon ist unser Angebot für Leute, die über den Tellerrand jenseits des Mainstream-Kinos hinaussehen wollen. Wir stellen Ihnen künstlerisch hochwertige (aktuelle) Filme mit interreligiösen Inhalten aus Judentum, Christentum und Islam vor, die unserer Meinung nach Aufmerksamkeit verdienen. Klappe auf!

Der Eintritt zum Kinosalon und anschließendem lockeren Austausch bei Fingerfood und Getränken ist frei. Wir freuen uns über Ihre Spende.

Die Filmtitel dürfen leider aus rechtlichen Gründen nicht veröffentlicht werden. Weitere Informationen bekommen Sie unter [www.gcjz-mg.de](http://www.gcjz-mg.de), per Mail: [gcjz-mg@t-online.de](mailto:gcjz-mg@t-online.de) oder über die Ansprechpartnerin Ingrid Beschorner: +49 160 1235486 (WhatsApp).

**Anmeldung:** online unter [www.gcjz-mg.de](http://www.gcjz-mg.de) oder Telefon:  
+49 172 39 39392, Mobil: +49 160 1235486 (WhatsApp)  
E-Mail: [gcjz-mg@t-online.de](mailto:gcjz-mg@t-online.de)

02 x So 01.03.26 + 07.06.26

[26-2MG5007](#)

01 x So 01.03.26

15.00 Uhr Einlass, 15:30 Uhr Filmstart

01 x So 07.06.26

15.00 Uhr Einlass, 15:30 Uhr Filmstart

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Ingrid Beschorner



## Antijudaismus in den Passionsberichten?

Bereits in der Pfingstpredigt des Petrus Apg 2,22f. hören wir den antijüdischen Vorwurf: „Israeliten ... Jesus, den Nazoräer, ... habt ihr durch die Hand von Gesetzlosen ans Kreuz geschlagen und umgebracht.“ Schon zu dieser Zeit hatte sich die Vorstellung von „den Juden“ als „Gottesmörder“ in der christlichen Tradition festgesetzt und wurde durch die Passionsberichte der Evangelien weiter zementiert. Es ist immer wieder wichtig, diese Jahrhunderte währende antijüdische Tradition der christlichen Kirchen kritisch zu hinterfragen. Es gibt Aussagen in den Passionsberichten, die auf den ersten Blick die Aussage des Petrus stützen. Aber es lohnt sich ein zweiter Blick. Diesen wollen wir an diesem Abend auf die Texte werfen und so für einen verantwortungsvollen Umgang mit den Passionstexten sensibilisieren: in der Liturgie, aber auch in Kunst und Musik.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach e.V.

**Anmeldeschluss: 05.03.2026**

01 x Do 12.03.2026 19:00 – 21:15

[26-2MG5008](#)

## Bibliolog – die Bibel lebendig werden lassen

**Ein Abend zum Thema:**

**Einsam oder gemeinsam – Zusammenhalt?**

Der Bibliolog ist eine moderierte Methode zum Entdecken der Bibel – ein Weg, die Bibel als lebendig und bedeutsam für das eigene Leben zu erfahren.

Er geht zurück auf die jüdische Auslegungstradition des Midrasch und wurde von dem nordamerikanischen Juden Peter Pitzele entwickelt. Die Leitung führt zum Bibeltext hin und geleitet durch ihn hindurch. Dabei lädt sie die Teilnehmenden ein, ihr „Kopfkino“ einzuschalten, die Leerstellen des Textes mit eigenen Assoziationen zu füllen, sich in biblische Rollen hineinzuversetzen und auf ihre Gefühle zu achten. Wer mag, äußert diese auch. Hier gilt die Regel: Jede und jeder kann, niemand muss. Damit der Bibliolog seinen ganzen Reiz entfalten kann und zu einem unvergesslichen Erlebnis wird, mach dich als Teilnehmer\*in bereit, dich persönlich auf die Bibel einzulassen.

Lass uns zusammen den Raum der Bibel betreten und in ihr Vertrautes und auch Neues entdecken!

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

**Anmeldeschluss: 10.03.2026**

01 x Mi 18.03.2026 19:00 – 21:00

10,00 € [26-2MG5004](#)

## Theologischer Salon mit Wilhelm Bruners

**MEHR oder WENIGER – Wieviel Religion braucht der christliche Glaube?**

Glaube und Religion – eine ungleiches Geschwisterpaar. Wieviel Religion braucht der christliche Glaube? – Jesus hatte gewiss einen starken Glauben, aber in den Evangelien erleben wir ihn selten in religiösen Vollzügen: Tempelritus, Opfer... Zurückhaltend erzählen die Evangelien vom betenden Jesus. Und das Gebet, das Jesus hinterlässt, ist eher kurz und auf Wesentliches beschränkt.

An diesem Abend wollen wir unsere religiöse Praxis befragen, in wieweit sie unseren Glauben stärkt und fördert.

**inkl. kleinem Abendimbiss**

**Anmeldeschluss: 20.03.2026**

01 x Fr 27.03.2026 18:00 – 21:00

15,00 € [26-2MG5012](#)



## Königinnen im Alten Testament – Isebel und die Königin von Saba: Ermächtigung und Ermutigung

**Frauenbibeltag der Regionen Krefeld und Mönchengladbach und des kfd Regionalverbandes MG**

Im Alten Testament begegnen wir vielen Königen – doch was ist mit den Königinnen? Welche Rolle spielten sie, wie werden sie uns präsentiert, und was können wir heute von ihnen lernen?

Wir werden zu diesen beiden Frauen intensiver arbeiten:

Isebel, die starke, aber umstrittene Königin Israels, die viel Einfluss hatte und bis heute polarisiert.

Die Königin von Saba, die kluge und neugierige Herrscherin, die Salomo mit Fragen herausforderte und für ihre Weisheit bewundert wird. Gemeinsam tauchen wir in die biblischen Geschichten ein, tauschen unsere Eindrücke aus und lassen uns überraschen, welche Anregungen uns diese beiden Königinnen heute noch schenken können. Es braucht dafür keinerlei Vorwissen – Offenheit und Freude am Gespräch reichen völlig aus.

Leitung: Ingrid Scholz (Frauenseelsorgerin MG) und Kolleginnen, Liesel Welters (kfd Regionalverband) und Waltraud Baumeister-Hannen (Theologin).

In Kooperation mit den Frauenseelsorgerinnen Mönchengladbach, Krefeld und dem kfd Regionalverband Mönchengladbach.

**inkl. kleinem Snack**

**Anmeldeschluss: 10.04.2026**

**01 x Sa 18.04.2026 12:00 – 17:00**

**15,00 € [26-2MG5001](#)**

## Straßenexerzitien

### Ein Auszeittag in Mönchengladbach

Lerne dich anders kennen: Was bewegt mich? Wohin zieht es mich? Was spricht mich an? Für diese Fragen sind Straßenexerzitien ein Kurzexperiment – ein spiritueller Übungsweg. Mit geschärfter Wahrnehmung verbringst du ein paar Stunden in der Stadt und machst dabei deine Entdeckungen.

Nach einer guten Einführung zusammen mit anderen beginnt vormittags die Auszeit draußen. Alleine ziehst du los. Ohne Geld, ohne Plan, ohne Ziel. Offen für Begegnungen, Schweigen, Meditation, Langeweile. Am Nachmittag bringst du Erlebnisse und Erfahrungen mit und teilst sie in einer kleinen Gruppe. Vorwissen musst du nicht mitbringen.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.

**Anmeldeschluss: 22.05.2026**

**Anmeldung: [exerzitienarbeit@bistum-aachen.de](mailto:exerzitienarbeit@bistum-aachen.de) oder 02161 9806 85**

**01 x Sa 30.05.2026 9:30 – 16:30**

**[26-2MG5009](#)**

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
Patrick Wirges,  
Gabriele Löser-Widua

## Was glaubst du? – Lieder und Briefe zwischen Himmel und Erde

**Konzertlesung mit Carolin No und Rainer Oberthür**

Die Lieder und Worte zwischen Himmel und Erde bringen die großen Fragen des Lebens und Glaubens zur Sprache. Uns allen geben sie zu denken, zu hören und zu verstehen, bieten Antworten an und halten das Fragen wach. So stehen wir gemeinsam immer wieder vor der Frage: Was glaubst du?

Das Singer/Songwriter-Duo Carolin No (Carolin und Andreas Obieglo) und Rainer Oberthür (Autor und Dozent beim Katechetischen Institut Aachen) haben mit ihrem „WAS-GLAUBST-DU“-Projekt bei über 40 Konzertlesungen in Deutschland, Österreich und Schweiz die Menschen begeistert. Nun kommen sie zurück ins Bistum Aachen – mit aktuellen Liedern und Texten.

In Kooperation mit dem Katechetischen Institut des Bistums Aachen und der Citykirche Mönchengladbach.

**Ermäßigt: 10 Euro**

**Ihre Eintrittskarte wird nach Anmeldung und Bezahlung unter Ihrem Namen an der Abendkasse hinterlegt oder kann im Kath. Forum abgeholt werden.**

**01 x Sa 04.07.2026 17:00 – 19:00**

**[12,00 € 26-2MG5002](#)**

Citykirche Alter Markt,  
Kirchplatz 14,  
Mönchengladbach  
Rainer Oberthür &  
Carolin No  
(Singer/Songwriter Duo)



## WASSENBERG UND WEGBERG

### Frauenkreuzweg zum Birgelener Pützchen

In diesen Zeiten tut es gut, sich bewusst auf das zu besinnen, was uns trägt. Mit Gebeten, Meditationen und Gesängen führt der Weg durch den herrlichen, frühlingshaften Birgelener Wald bis hin zur bekannten Wallfahrtskapelle.

Treffpunkt: Kirche St. Lambertus Birgelen, Mühlenstr. – großer Parkplatz in der Nähe (Lambertusstraße)

In Kooperation mit Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

**Bitte mitbringen:** Wetter entsprechende Kleidung und feste Schuhe

**Anmeldung und Information:** Babette Sanders, 02452 9965578 oder [babette.sanders@bistum-aachen.de](mailto:babette.sanders@bistum-aachen.de)

01 x Mi 01.04.2026 16:30 – 18:00

[26-3HR5084](#)

Kath. Pfarrzentrum  
St. Lambertus,  
Mühlenstraße 1,  
Wassenberg - Birgelen  
Babette Sanders

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Workshop zum Weltgebetstag 2026

Die regionale Frauenseelsorge Heinsberg in Zusammenarbeit mit Ehrenamtlichen der kfd Erkelenz und des ev. Kirchenkreises stellen Nigeria, das Gastland des diesjährigen Weltgebetstages, vor.

Mit Geschichten von Land und Leuten, Bildern, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten möchten wir den Ausrichterinnen des Weltgebetstags, allen Interessierten, Neugierigen, allen, die einfach Lust haben, Neues kennen zu lernen und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, ein buntes Programm bieten, dass auf den kommenden Weltgebetstag einstimmt.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

**Das Angebot ist kostenfrei.**

**Anmeldung und Information:** Michaela Klütermann, 0155 66447904 oder [michaela.kluettermann@bistum-aachen.de](mailto:michaela.kluettermann@bistum-aachen.de)

01 x Sa 24.01.2026 09:30 – 14:00

[26-3HR5081](#)

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

### WegZeit+

#### Unterwegs auf dem SCHLÜPPKESWEG in Venrath und Kaulhausen

Ein spirituelles Angebot für Frauen und Männer, mit Impulsen, die im Gehen bedacht und über die man sich miteinander austauschen kann. Das Angebot findet bei jedem Wetter statt.

In Kooperation mit Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

**Bitte mitbringen:** wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränke und Verpflegung für den Mittag

**Das Angebot ist kostenfrei.**

**Anmeldung und Information:** Irmgard Zielenbach, 02431 974 373 27 oder [irmgard.zielenbach@bistum-aachen.de](mailto:irmgard.zielenbach@bistum-aachen.de)

01 x Sa 21.03.2026 10:00 – 15:00

[26-3HR5083](#)

Kath. Pfarrheim St. Valentin,  
In Venrath 9,  
Erkelenz - Venrath  
Irmgard Zielenbach,  
Angelika Exner-Wille,  
Beate Rambo,  
Sabine Schwartz

## GANGELT UND SELFKANT

### Mittsommer mit allen Sinnen – Poetisch-spiritueller Dämmerungsspaziergang *SeelenSommer*-Angebot

Genießen wir mit allen Sinnen den uralten Zauber der Mittsommernacht! In der wunderschönen, weiten Natur des Selfkant wandeln wir auf Mittsommerpfaden, lernen alte Bräuche rund um die Sonnenwendzeit neu kennen, lassen uns von poetischen Texten mit auf Traumreise nehmen und entdecken mit der einsetzenden Dämmerung das Licht - und uns - ganz neu. Im Anschluss der etwa 3-stündigen Mittsommernacht-Wanderung laden wir ein zum Verweilen am Johannifeuer.

Bei Regen fällt das Angebot leider aus – Sie werden rechtzeitig informiert.

**Bitte mitbringen:** wandergeeignetes Schuhwerk, Mückenschutz, ggf. Regenschutz

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

**Anmeldeschluss:** 12.06.2026

01 x Fr 19.06.2026 18:00 – 21:00

[26-2HR5001](#)

Kath. Pfarrkirche St. Gertrud,  
Sandkoul 3,  
Selfkant - Havert  
Gabriele Thönnessen,  
Brigitte Kempny,  
Lucia Traut



## ANDERSWO UND IM NETZ

### Biografiearbeit spirituell – „Wir, deine Verstecke“ (Kurt Marti)

#### Ein Wochenende im Kloster

Die poetischen Worte von Kurt Marti lassen ahnen, dass Gott nicht nur an besonderen Orten oder in der Natur erfahren werden kann, sondern auch in der konkreten – vom Alltag geprägten – Lebensgeschichte.

Die eigene Lebensgeschichte liebevoll in den Blick nehmen und die „Verstecke Gottes“ darin entdecken – dazu sind Sie an diesem Wochenende eingeladen.

#### Elemente:

- Impulse und Vertiefungsvorschläge
- Phasen der Stille und Zeiten für sich allein
- Körperwahrnehmungsübungen (Angebot)
- Gruppenaustausch und gemeinsames Gebet
- Angebot zum persönlichen Gespräch
- Gelegenheit, am Sonntag den Gottesdienst der Franziskanerinnen mitzufeiern

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen: [www.spirituelle-zeiten.de](http://www.spirituelle-zeiten.de)

#### inkl. Übernachtung, Verpflegung

**Anmeldung:** Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen, 02161 980685 oder [exerzitienarbeit@bistum-aachen.de](mailto:exerzitienarbeit@bistum-aachen.de)  
**Weitere Infos:** [gabriele.loeser-widua@bistum-aachen.de](mailto:gabriele.loeser-widua@bistum-aachen.de) oder 02161 980684

**Anmeldeschluss:** 08.01.2026

Fr 23.01.26 17:00 – So 25.01.26 14:00

192,00 € [26-2TT5003](#)



Geistlicher Ort San Damiano  
der Waldbreitbacher  
Franziskanerinnen,  
Margaretha-Flesch-Str. 8,  
Waldbreitbach  
Gabriele Löser-Widua

### „Vom Tod zum Leben“ – Führung durch den Ostergarten Kempen

**KRAFTQUELLEN-Workshop „Spiritualität und Resilienz“**  
für pädagogische Fachkräfte in Kita und Jugendarbeit sowie  
weitere Interessierte

Sieben Tage haben Ostern, wie wir es kennen, geprägt: die letzten sieben Tage im Leben von Jesus Christus. Dieser bedeutungsvollen Zeit widmet sich der Ostergarten in der Kirche St. Mariae Geburt in Kempen. Bereits zum dritten Mal verwandelt sich die Kirche in einen beeindruckenden Erfahrungsräum, der die Besucherinnen und Besucher mitnimmt in die letzten Tage im Leben von Jesus Christus. In Bildern, zum Sehen und Anfassen. Hautnah und emotional. Besucherinnen und Besucher wandeln über Wege durch diesen Garten, tauchen mit allen Sinnen in die Geschichte ein und erfahren, was vor über 2000 Jahren geschah. Es geht um Verrat, Tod und Hoffnung. Hoffnung, die bis heute trägt.

Nach der Führung wird es einen Austausch und Gelegenheit zur Auseinandersetzung zum Thema „Vom Tod zum Leben“ geben. Herzliche Einladung an alle, die Jesus einmal anders begegnen und die christliche Oster-Hoffnung für sich neu entdecken möchten.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und Fachbereich Jugend.

**Anmeldeschluss: 23.02.2026**

01 x Mi 04.03.2026 9:00 – 11:15

15,00 € [26-7KK5001](#)



Kirche St. Mariae Geburt,  
An St. Marien,  
Kempen  
Harald Hüller,  
Andreas Bodenbrenner



## Natur-Pilgern auf dem Jakobsweg im Franziskusjahr

### Unterwegs mit „Bruder Wind“, „Schwester Wasser“ und „Mutter Erde“

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

In der Natur kannst du Verbindungen zu anderen geschaffenen Wesen, zum Kosmos und zu den Elementen nachspüren. So hat es Franz von Assisi vor 800 Jahren in seinem Sonnengesang beschrieben und darin erstmals die geschwisterliche Verbundenheit von uns Menschen mit allem in der Natur ausgedrückt.

Auch die Umwelt-Enzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus folgte diesem Geist franziskanischer Natur-Spiritualität: „Der Erdboden, das Wasser, die Berge – alles ist eine Liebkosung Gottes.“ Du bist eingeladen, mit diesem zärtlichen Blick unterwegs zu sein – auf Pilgerpfaden, die schon viele Menschen vor dir gegangen sind.

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

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen ca. 11 km auf einer Mischung aus naturnahen, asphaltierten und Schotter-Wegen.

**Start:** 10:00 Uhr Bahnhof Neuss-Holzheim, von dort Fahrt zum Quirinus-Münster in Neuss

**Ende:** 15:30 Uhr Bahnhof Neuss-Holzheim

Weitere Absprachen mit der Referentin per Mail nach Anmeldeschluss.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

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

**Angebot gefördert aus NRW-Landesmitteln, deswegen kostenfrei.**

**Anmeldeschluss: 17.04.2026**

**01 x Sa 25.04.2026 10:00 – 15:30**

[26-2KO5001](#)



Bahnhof Holzheim (Neuss),  
Bahnhofsstraße 45,  
Neuss  
Ellen Weitz



## Atem und Wind – Gottes dynamische Seite

### Kurzexerzitien im Kloster Steyl

Gott, die Heilige Geistkraft, ist im Menschen wirksam, ist „Gott-in-uns“. Dieser dynamischen Seite Gottes wollen wir auf vielfältige Weise nachspüren und uns neu inspirieren lassen.

Elemente:

- Gemeinsame Impulse für den Tag
- Meditatives Morgen- und Abendgebet
- Körperwahrnehmungsübungen (Angebot)
- 3 volle Tage im Schweigen
- tägliches Begleitgespräch
- Gelegenheit zur Mitfeier der Eucharistie der Steyler Missionsschwestern

Diese Kurzexerzitien sind auch für „Neulinge“ gut geeignet.  
max. 8 Teilnehmende.

Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.

**Anmeldung nur über: [exerzitienarbeit@bistum-aachen.de](mailto:exerzitienarbeit@bistum-aachen.de) oder 02161 980685**

**Anmeldeschluss: 31.03.2026**

**01 x So 03.05.2026**

**320,00 € [26-2TT5001](#)**



Herz-Jesu-Kloster der  
Styler Missionsschwestern,  
Zustersstraat 20,  
Steyl / Venlo  
Gabriele Löser-Widua,  
Sr. Martina Kohler SSpS



## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Just People-Kurs: Eine Entdeckungsreise globaler Nächstenliebe

Bleibt eine gerechtere Welt bloß ein unerfüllter Traum? Oder können wir etwas dazu beitragen, dass dieser Traum möglich wird? Was hat unser Glaube mit Schöpfungsbewahrung zu tun und welche Rolle spielen eigentlich unsere christlichen Gemeinschaften und Kirchen?

Der Just People-Kurs stellt sich mit euch den großen globalen Fragen unserer Zeit! Er lässt die Zusammenhänge des heutigen Weltgeschehens besser verstehen und lädt dazu ein, Gott als Schöpfer und die Weite unserer Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken und zu feiern. In 7 Einheiten (à 2 Stunden) bringt die Just-People-Kurs-Lernreise Menschen ins Gespräch, die christliche Spiritualität als Kraftquelle für den Einsatz für eine gerechtere Welt entdecken und ins Tun kommen möchten.

Wir planen für das Jahr 2026 einen Kurs in Mönchengladbach oder Umgebung anzubieten. Wer daran interessiert ist, melde sich bitte bis zum 01.03.26 (Einzelteilnahme oder „Bildung auf Bestellung“ vor Ort mit einer schon vorhandenen Gruppe denkbar).

Mehr Infos zum Just-People-Kurs unter: [www.just-people.online](http://www.just-people.online)

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

**Termine werden mit den Interessierten abgesprochen**

[26-2MG5011](#)



Ort wird noch bekannt gegeben.  
Lucia Traut

### 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:innenabschiede, 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 1 Gruppe; Preis für mehrere Gruppen hintereinander auf Anfrage**

**Pro Gruppe 4–8 Teilnehmende (keine reinen Kindergruppen!);**  
**Zeitbedarf: ca. 3 Stunden (inkl. Auf- und Abbau und Einführung)**  
**Anfrage und Information:** [lucia.traut@bistum-aachen.de](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de) oder  
02161 980653

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

180,00 € [26-2BB5001](#)



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 Köstlichkeiten“**

Weltweit sind die Götter und ihre Gläubigen wahre Schleckermäuler. An diesem Kochabend entdecken wir so manchen himmlischen süßen und herhaften 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 in Achtsamkeit.

**4) „Der Geschmack des Anfangs – Neujahrsgesichte“**

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

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

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

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

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

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

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

25,00 € [26-2BB5002](#)

**...und jetzt? – Umgang mit antijüdischen Darstellungen im kirchlichen Raum**

**Begleit- und Beratungs-Angebote für kirchliche Gemeinden und Einrichtungen**

Das dunkle Erbe des jahrhundertelangen christlichen Antijudaismus hat Spuren hinterlassen – auch in unseren Kirchen. Viele davon sind noch unentdeckt. Erst seit ein paar Jahren steigt die Sensibilität für antijüdische Darstellungen in Kirchen und die Bereitschaft von Gemeinden und Einrichtungen, sich mit den kunstgeschichtlichen Zeugen christlicher Judenfeindlichkeit bei ihnen vor Ort auseinanderzusetzen.

Im März 2025 haben die katholischen Bistümer und evangelischen Landeskirchen in Nordrhein-Westfalen unter dem Titel „...und jetzt? Leitlinien zum Umgang mit antijüdischen Bildwerken an und in Kirchenräumen“ veröffentlicht. Darin heißt es: „Wir werden uns zunehmend bewusst, dass der christliche Antijudaismus dem modernen Antisemitismus einen fruchtbaren Boden bereitet hat. Vor diesem Hintergrund stellen wir uns der Verantwortung der Aufarbeitung. Dies ist auch Aufgabe in unseren Gemeinden und kirchlichen Einrichtungen.“

Das Bistum Aachen bietet Begleit- und Beratungsangebote an, die Kirchengemeinden oder Einrichtungen unterstützen beim Prozess des Identifizierens und der theologischen, kunsthistorisch sachkundigen sowie seelsorgerisch sensiblen Aufarbeitung. Sie können wählen zwischen Kurzworkshops von 2 Unterrichtsstunden, (Halb-)Tagesformaten oder mehreren Terminen – wir passen das Format nach Absprache an Ihre Bedarfe an.

**\*Die Leitlinie ist im Internet verfügbar:  
[www.bistum-aachen.de/aktuell/nachrichten/nachricht/katholische-kirche-umgang-mit-antijuedischen-bildwerken/](http://www.bistum-aachen.de/aktuell/nachrichten/nachricht/katholische-kirche-umgang-mit-antijuedischen-bildwerken/)**

In Kooperation mit dem Generalvikariat Aachen, Referent für Ökumene und interreligiösen Dialog

**Kontakt und Information:  
Tim Lindfeld, [oekumene@bistum-aachen.de](mailto:oekumene@bistum-aachen.de)**

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

[26-2BB5003](#)



## QUESTION MARK 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 72

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 75

**Ehrenamt Liturgie**
**Wort-Gottes-Feiern 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. Für eine mögliche Beauftragung im Anschluss an den Kurs bedarf es der Zustimmung durch den Rat des Pastoralen Raums.

**Anmeldeschluss: 12.01.2026**

**07 x**

[26-2MG2001](#)

**Di 20.01.26** 19:00 – 21:00

**Di 27.01.26** 18:30 – 21:00

**Di 10.02.26** 18:30 – 21:00

**Di 24.02.26** 18:30 – 21:00

**Sa 28.02.26** 10:00 – 18:00

**Di 10.03.26** 18:30 – 21:00

**Di 24.03.26** 18:30 – 21:00

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
Frank Seeger-Hupperten

**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 theoretischen 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.

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.

**02 x Sa 07.03.2026 09:30 – 16:30**

[26-6MG5078](#)

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

## Fit für BNE

### Workshop Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Kindertagespflege, 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 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 28.03.2026 10:00 – 13:30 16,40 € [26-1MG5001](#)

## Berufsbegleitende Qualifizierung für OGS-Mitarbeitende

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

Diese berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an erfahrene Kräfte im offenen Ganztag. Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflicht und Selbstlerneinheiten. Die Qualifizierung wird bis Ende 2026 abgeschlossen sein. Alle Teilnehmenden erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat.

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

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld und Viersen.

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

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

Anmeldeschluss: 20.03.2026

14 x 1.600,00 € [26-6TT2005](#)

Mo 13.04.2026 09:00 – 16:00 Einführung OGS / Präsenz

Di 14.04.2026 17:00 – 20:00 Grundlagen Teil 1 / online

Mi 15.04.2026 17:00 – 20:00 Grundlagen Teil 2 / online

Mo 20.04.2026 09:00 – 16:00 Entwicklung Grundschulkind / Präsenz

Mo 27.04.2026 09:00 – 16:00 Praxisreflexion und Abschlussarbeit / Präsenz

Sa 02.05.2026 09:00 – 16:00 Spiel 1 / Präsenz

Mo 04.05.2026 17:00 – 20:00 Spiel 2 / Präsenz

Do 07.05.2026 17:00 – 20:00 Hausaufgabenbetreuung / online

Mo 11.05.2026 08:00 – 11:00 Bedürfnisse und Bindung / online

Mo 18.05.2026 08:00 – 11:00 Regeln, Grenzen und Rituale / online

Mo 01.06.2026 08:00 – 11:00 Erziehung und Sozialisation / online

Sa 13.06.2026 09:00 – 16:00 Grundlagen der Kommunikation / Präsenz

Mo 07.09.2026 09:00 – 16:00 Abschlusskolloquium / Präsenz

Do 15.10.2026 17:00 – 20:00 Praxisreflexion / Präsenz

Haus der Regionen, Bettrather Straße 22, Mönchengladbach, Raum 139, 1.OG  
Marion Höver-Battermann, Nadine Preuth, Gabi Renk, Thomas Semrau, Ute Voormanns-Wolters



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

## Ehrenamt Liturgie

### *Präsenz – Haltung – Stimme in der Liturgie*

#### Workshop für Ehrenamtliche in Gottesdienstleitung

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

Folgende Fragen sind dabei leitend:

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

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

In Kooperation mit dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

#### freiwilliger Beitrag für die Verpflegung

**Anmeldeschluss: 27.04.2026**

**01 x Sa 09.05.2026 10:00 – 17:00**

**26-2MG2002**

Pfarrheim St. Helena,  
Helenaplatz 9,  
Mönchengladbach -  
Rheindahlen  
**Tina Kukovic-Ulfik,**  
Frank Seeger-Hupperten

## Gott bewegt uns – Kinder spielen, tanzen, singen und trommeln von Gott

### religionspädagogische Fortbildung für päd. Fachkräfte in Kitas, Lehrkräfte im Elementarbereich und weitere Interessierte

Seit vielen Jahren reist der Geschichtenerzähler und Musiker Markus Hoffmeister durch die Kindergärten, Grundschulen und Gemeinden in ganz Deutschland und entwickelt stets neue Formen, um den Glauben mit den Kindern mit Freude und Tiefe neu zu erleben.

In dieser Fortbildung bietet er eine bunte Mischung aus seiner religionspädagogischen Praxis an:

- Lieder zum Sofort-Mitsingen und Mitmachen
- Interaktive Erzählungen aus der Bibel (z.B. die wunderbaren Steingeschichten)
- Rituale und Gebete mit Leib und Seele
- Religionspädagogische Einheiten zur direkten Umsetzung in die eigene Praxis
- und natürlich gibt er einen Einblick in sein Konzept „Trommelgeschichten“.

Ob für den Morgenkreis, für den Wortgottesdienst oder für eine themenbezogene Einheit: Die Bausteine können vielseitig eingesetzt und direkt in die eigene Praxis umgesetzt werden. So möchte diese Fortbildung nicht nur konkretes Handwerkszeug vermitteln, sondern vor allem Mut und Freude für die eigene religionspädagogische und liturgische Praxis schenken. Denn Glaube mit Kindern erleben macht Spaß und schenkt unserem Leben eine besondere Tiefe und Weite.

Mehr Infos zu seiner Arbeit gibt es unter [www.trommelreise.de](http://www.trommelreise.de)

Moderatorin: Julia Kaun (Regionalbeauftragte des Katechetischen Instituts für die Regionen Mönchengladbach und Heinsberg) und Ulrike Riemann-Marx (Referentin für Kitapastoral und Religionspädagogik).

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

**Anmeldeschluss: 15.05.2026**

**01 x Mi 03.06.2026 09:00 – 16:30**

**60,00 € 26-7MG2001**



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

## 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.

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

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

**Anmeldeschluss: 13.04.2026**

**01 x Mo 20.04.2026 18:30 – 21:30**

**[26-8MG0003](#)**

**Weiterer Basis-Kurs in Heinsberg:**

**01 x Do 05.03.2026 18:00 – 21:00**

**[26-8HR0001](#)**

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

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
**Luisa Tümmers**

siehe Seite 71

## Prävention von sexualisierter Gewalt

### Vertiefungsveranstaltung „Verhaltenskodex und Rolle“

für Pastorale Mitarbeiter:innen, Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst und Lehrkräfte an bischöflichen Schulen

Neben der Wiederholung der Grundlagen aus der Präventionsschulung befassen wir uns bei dieser Vertiefungsveranstaltung verstärkt mit dem Thema: „Verhaltenskodex und Rolle“.

Im Umgang mit Schutzbefohlenen, Kindern und Jugendlichen ist körperlicher Kontakt nicht auszuschließen und gehört zum pädagogischen oder pflegerischen Alltag. Um den Kontakt bewusst, also professionell und im Sinne der Präventionsordnung zu gestalten, diskutieren wir Verhaltensweisen und kommen mit Hilfe der Reflexion 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 Sicherheit für den beruflichen Alltag.

**Anmeldeschluss: 02.03.2026**

**01 x Mo 09.03.2026 09:30 – 16:30**

**[26-8MG0001](#)**

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
**Jürgen Schmitz**

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Ehrenamt Liturgie

#### Begräbnisdienst

##### Qualifizierung für Ehrenamtliche

Qualifizierungskurs für den Begräbnisdienst durch Laien in Kirchengemeinden des Bistums Aachen. Der Kurs führt ein in die vielfältigen Aufgaben der Begräbnisleitung und gibt den Teilnehmenden das theoretische und praktische Rüstzeug mit für die Begleitung von Trauernden sowie die unterschiedlichen Formen und Möglichkeiten zur Gestaltung einer Begräbnisfeier.

Ziel des Kurses ist die Befähigung der Teilnehmenden zur selbständigen Leitung einer katholischen Beerdigungsfeier. Zu diesem Ziel werden die Teilnehmenden gestärkt in liturgisch-ritueller Kompetenz, theologisch-spiritueller Kompetenz, Kompetenz in der Trauerbegleitung, Kommunikations- und Organisationskompetenz.

Die Methoden des Kurses: Gruppen- und Einzelarbeitsphasen, Impulsvorträge, Praxisübungen im geschützten Raum (Trauergespräch, Predigt, liturgische Elemente), Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Der Kurs dauert etwa 8 Monate und umfasst auch Hospitationen und eine Praxisphase, die durch eine:n Mentor:in (hauptamtliche oder erfahrene ehrenamtliche Begräbnisleiter:in aus dem eigenen pastoralen Raum) begleitet und betreut werden müssen. Der Vorbereitungsabend für diese Mentor:innen findet statt am Mittwoch, 07.01.26, 19:00 bis 21.00 Uhr im Pfarrzentrum Hückelhoven „Die Burg“.

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

In Kooperation mit der Trauerseelsorge der Region Heinsberg und dem Büro der Regionen Mönchengladbach und Heinsberg.

**Anmeldeschluss: 19.11.2025**

12 x Di	26-2HR2001
Di 20.01.26	18:00 – 21:00
Di 03.02.26	18:00 – 21:00
Di 24.02.26	18:00 – 21:00
Di 10.03.26	18:00 – 21:00
Di 24.03.26	18:00 – 21:00
Di 14.04.26	18:00 – 21:00
Di 28.04.26	18:00 – 21:00
Di 12.05.26	18:00 – 21:00
Di 02.06.26	18:00 – 21:00
Di 16.06.26	18:00 – 21:00
Di 30.06.26	18:00 – 21:00
Di 01.09.26	18:00 – 21:00

Haus Hückelhoven  
Pfarrzentrum „die Burg“,  
Dinstühlerstraße 53,  
Hückelhoven (hinter der  
Pfarrkirche St. Lambertus)  
**Lucia Traut,  
Brigitta Schelthoff**

## Ehrenamt Trauerseelsorge

### Workshop zur Resilienzförderung für ehrenamtlich Mitarbeitende in der Trauerseelsorge

Mehr Gelassenheit und Einfühlungsvermögen:

Lieben Sie Ihre Tätigkeit und möchten sich mit voller Aufmerksamkeit den betreuten Personen und deren Angehörigen widmen, ohne sich selbst dabei zu verlieren? Lernen Sie, mit Gelassenheit und Empathie auf deren Bedürfnisse einzugehen.

Stärkung Ihrer Resilienz:

Durch die Förderung Ihrer Resilienz gewinnen Sie seelische Widerstandskraft und innere Balance. Bereiten Sie sich besser auf die emotionalen Herausforderungen in Ihrer Arbeit vor und behalten Sie langfristig Freude und Ausgeglichenheit in Ihrer Tätigkeit.

Workshop-Inhalte:

- Definition von Resilienz; Erarbeitung Ihrer eigenen Resilienz mit einem Resilienzfragebogen
- Umgang mit eigenen Gefühlen
- Achtsamkeit, Selbstfürsorge und sich selbst Gutes tun
- Förderung und Hindernisse Ihrer individuellen Resilienz-entwicklung
- Gelassenheit in der Begleitung und im Alltag: Was raubt Ihnen Energie? Was gibt Ihnen Energie? Sinnvoller Einsatz Ihrer Energie

Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Resilienz für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit in der Trauerseelsorge.

Für Ehrenamtliche kostenfrei.

Anmeldeschluss: 13.03.2026

01 x Sa 21.03.2026 10:00 – 14:00

[26-2HR2002](#)

Kath. Pfarrheim  
St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
Karsten Hartdegen

## Entdeckungsreise Wald – Natur erleben mit Kindern

### Schulung für päd. Fachkräfte in der Kindertagespflege, Kita und Grundschule

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

Zieht euch wetterangepasste Kleidung an. Bei Regen wird der Kurs nicht stattfinden.

01 x Sa 25.04.2026 10:00 – 13:30 16,40 € [26-1HR5002](#)



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

**Zieht euch wetterangepasste Kleidung an. Bei Regen wird der Kurs nicht stattfinden.**

01 x Sa 13.06.2026 09:00 – 12:30

16,40 € [26-1HR5001](#)



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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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.

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

**Anmeldung und Information: 02161 980644 oder  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)**

**Anmeldeschluss: 26.02.2026**

01 x Do 05.03.2026 18:00 – 21:00

[26-8HR0001](#)

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Luisa Tümmers

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Qualifizierung zur Kidix® – Eltern-Kind-Kursleitung

Eltern-Kind-Kurse sind seit Jahrzehnten eine feste Säule der Familienbildung. Hinter dem Konzept Kidix® verbergen sich einheitliche Qualitätsstandards für die Eltern-Kind-Arbeit der katholischen Träger der Familienbildung in NRW. Kidix®-Kurse strukturieren sich durch folgende Elemente:

#### 1. Spielzeit der Kinder und Ruhe- und Beobachtungszeit der Eltern

Eltern beobachten die Aktivitäten der Kinder und haben Zeit für Gespräche untereinander. Die Kinder finden kein Überangebot vor, sondern erhalten gezielte Anregungen. Sie erforschen unterschiedliche Materialien, experimentieren und gehen im Spiel mit anderen Kindern auf Entdeckungsreise. Die Kursleitung unterstützt die Beobachtung des eigenen Kindes sowie den Erfahrungsaustausch der Eltern untereinander.

#### 2. Spielzeit der Kinder und Themenzeit der Eltern

Die Kinder spielen selbstständig. Moderiert von der Kursleitung wird gemeinsam ein Thema besprochen, das die Lebensgestaltung mit Kindern betrifft und sich nach den Bedürfnissen der Eltern richtet. Die Kursleitung gibt Anregungen zur Reflexion und zum gegenseitigen Lernen.

#### 3. Gemeinsame Zeit

Gemeinsames Tun (z. B. Singen, Finger- und Bewegungsspiele) stärkt die Freude miteinander. Die Kursleitung initiiert alters- und entwicklungsgerechte Spiele und Aktivitäten.

Voraussetzung für die Leitung von Kidix® – Eltern-Kind-Kursen ist ein Zertifikat der Landesarbeitsgemeinschaft für Katholische Erwachsenen- und Familienbildung in Nordrhein-Westfalen e.V., das Sie durch die hier beschriebene Qualifikation beim Katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung erwerben können.

Die Qualifizierung zur Kidix®-Eltern-Kind-Kursleitung beinhaltet fachliches und methodisches Basiswissen. Parallel werden Hospitationen in bestehenden Kidix®-Eltern-Kind-Kursen ermöglicht und erwartet. Pädagogische Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Neu in unserer Qualifizierung ist die Einbindung der digitalen QEKK-Lernplattform. Diese beinhaltet zahlreiche praktische Lehrvideos für die Tätigkeit als Kursleitung. Hierfür ist die Bereitschaft, Selbstlernseinheiten zu absolvieren, notwendig.

**Bei einer anschließenden Tätigkeit als Kursleitung beim Katholischen Forum MG/HS werden bei bis zu vier durchgeführten Kursen jeweils 25 Euro – zusätzlich zum Honorar zurück erstattet.**

**Anmeldung:** [forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de) oder 02161 980661

**Weitere Informationen:** U. Otte-Fahnenstich, 02161 980643, [ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de](mailto:ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de) oder C. Schubert, [cornelia.schubert@bistum-aachen.de](mailto:cornelia.schubert@bistum-aachen.de), 02161 980658

07 x	125,00 €	<a href="#">26-4TT2000</a>
Fr 27.02.2026	09:30 – 15:30	
Sa 28.02.2026	09:30 – 15:30	
Mo 16.03.2026	09:30 – 15:30	
Di 17.03.2026	09:30 – 15:30	
Mo 20.04.2026	09:30 – 15:30	
Di 21.04.2026	09:30 – 15:30	
Sa 09.05.2026	09:30 – 15:30	



verschiedene Kursorte  
(Haus der Regionen,  
Gladbach, Forum Heinsberg,  
Forum Gillrath und online)  
Ulla Otte-Fahnenstich,  
Cornelia Schubert

## Die Heilige Woche be-greifen: Von Palmsonntag bis zum Ostermorgen – Symbolarbeit auf der Erzählschiene

religionspädagogische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte  
in Kita, Lehrkräfte im Elementarbereich und weitere Interessierte

Erleben Sie die vielen Möglichkeiten des kreativen Erzählens und Gestaltens mit der Erzählschiene. Ein online-Workshop passend zur Osterbotschaft mit der Entwicklerin der Erzählschiene Gabi Scherzer.

Rund um die symbolhafte Darstellung der einzelnen Szenen auf der Erzählschiene, geht es auch noch um vorbereitende und vertiefende Methoden und Gestaltungsideen zu den Kerngedanken der einzelnen Festtage. So können Palmsonntag, Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern kreativ und persönlich von den Kindern begriﬀen werden.

Bitte bereitlegen:

Pdf-Materialbrief, DINA4 Papier, Fotokartonrest, Filzer, Buntstifte, Wasserschüssel

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

**Anmeldeschluss: 16.02.2026**

01 x Mi 04.03.2026 08:30 – 11:30

40,00 € [26-7ON2001](#)



Onlineseminar  
Gabi Scherzer

## 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 dauert ca. 3 Stunden und orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

325,00 € [26-1MG1014](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Klaus-Peter Hufer



**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 Krankencommunion
- Religionssensibler Umgang und Einbezug des/der Sterbenden und der Angehörigen
- Die Feier des Sterbesegens in der Praxis

**Voraussetzung zur Teilnahme:**

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

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

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

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

**Bildung auf Bestellung –**  
**an Ihrem Wunschtermin**

[26-2BB2001](#)



**Prävention von sexualisierter Gewalt**  
***Basiswissen***

**Angebot für Ihre Gruppe (3 Stunden)**

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, 02161 980654 oder  
[pantea.dennhoven@bistum-aachen.de](mailto:pantea.dennhoven@bistum-aachen.de)

**Bildung auf Bestellung –**  
**an Ihrem Wunschtermin**

440,00 € [26-8AA0001](#)





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

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

Die Inhalte im Kurs sind:

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

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

Information: Pantea Dennhoven, 02161 980654 oder [pantea.dennhoven@bistum-aachen.de](mailto:pantea.dennhoven@bistum-aachen.de)

Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin

680,00 € [26-8AA0002](#)



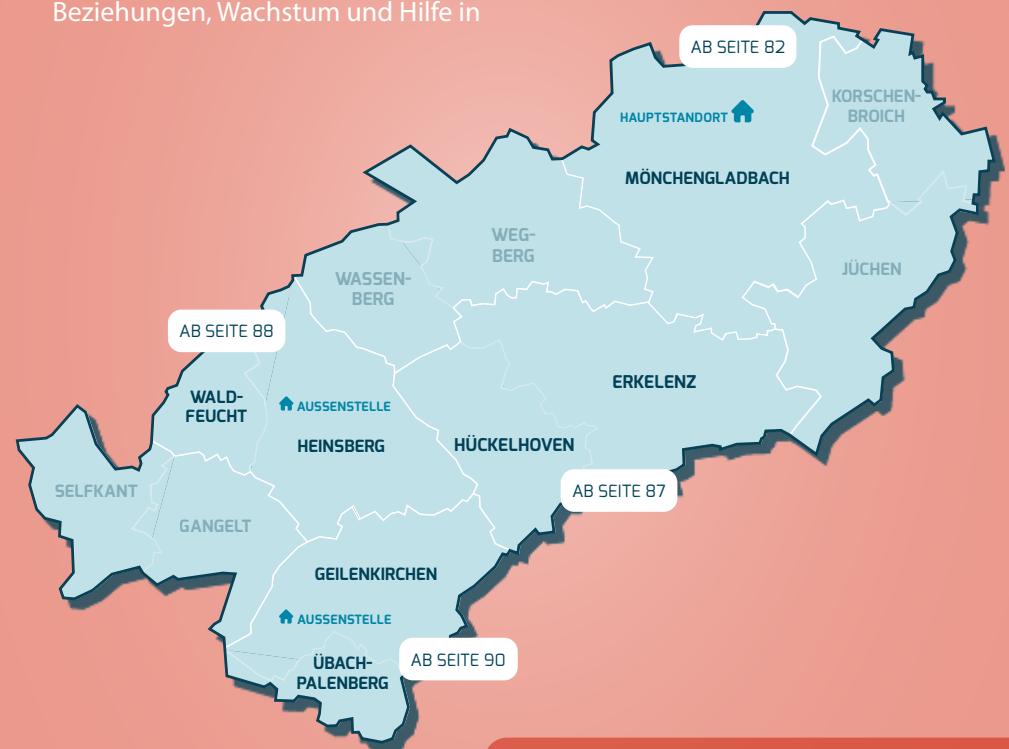
Kursort nach Vereinbarung  
N.N.



## LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

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

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



ANDERSWO UND IM NETZ SEITE 93

BILDUNG AUF BESTELLUNG



## Erzählcafé

„Das musste mal raus!“ Wer kennt das nicht? Oft sind es ärgerliche Dinge, Vorwürfe, die von diesem Gedanken oder Ausspruch begleitet werden. Aber auch Berührendes, Beglückendes, Verwunderliches und nicht zuletzt Alltägliches ist es Wert ausgesprochen UND gehört zu werden. Was ausgesprochen und gehört wird, ändert seine Qualität, wird klar, deutlich und greifbar. In unserer hektischen, von Medien dominierten Zeit werden die Gelegenheiten zum Erzählen und Zuhören immer seltener. Hier gibt es sie!

Einmal im Monat öffnet das Erzählcafé und erschließt den Raum zum Erzählen und zum Zuhören. Die Referentin gibt Regeln vor, die das Erzählen und Zuhören fördern. Seien Sie gespannt!

In Kooperation mit dem TAK der Stiftung Volksverein.

**Anmeldung:** TAK,  
02161 912613 oder [barbara.rossmndl@stiftung-volksverein.de](mailto:barbara.rossmndl@stiftung-volksverein.de)

05 x Di 13.01.2026 15:00 – 16:00

[26-6MG5099](#)

TaK – Treff am Kapellchen,  
Rudolfstraße 7–9,  
Mönchengladbach  
Marlene Giesen

## Mentale Gesundheit stärken – Resilienz und Gelassenheit im Alltag

In einer Zeit hoher Anforderungen und stetiger Veränderungen ist innere Stärke entscheidend. Dieser kompakte Workshop richtet sich an alle, die ihre mentale Widerstandskraft stärken, souveräner mit Belastungen umgehen und gelassener durch den Alltag navigieren möchten.

Der Workshop vermittelt alltagsnahe Impulse und erprobte Methoden zur Förderung von Resilienz, Selbstfürsorge und emotionaler Balance – praxisorientiert, komprimiert und wirkungsvoll.

Inhalte des Workshops sind:

- Resilienz verstehen und einschätzen können
- Strategien für den Umgang mit innerem Druck und Stress
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Gelassen im Umgang mit Herausforderungen
- Austausch untereinander „Was hilft mir konkret – was lasse ich los?“

01 x Do 22.01.2026 17:00 – 20:45 35,00 € [26-6MG5008](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Karsten Hartdegen

## Alles eine Frage der Haltung – Wie will ich leben?

Weniger oder mehr - wie möchte ich mein Leben gestalten? „Was nützen einem die schönsten Gedanken, wenn man sie nicht mit anderen teilen kann“. Interessierte haben in diesem Seminar die Möglichkeit Erwartungen, Gefühle und Perspektiven einer sinnvollen Lebensgestaltung auszutauschen. Kommen Sie zum Beispiel über einen möglichen Fahrplan für ein gelungenes Leben oder der Frage „Was mache ich in der dritten Lebensphase?“ miteinander ins Gespräch. Die Fokussierung auf das Wesentliche und die Befreiung von überflüssigen Dingen oder Aktivitäten können mehr Energie und Zeit schenken.

**Der Kurs wird aus Landesmitteln gefördert und ist deswegen kostenfrei.**

05 x Mo 23.02.2026 19:30 – 21:00 [26-6MG5064](#)

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

## Lesung mit Christoph Augner „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“

Selbstoptimierung – die Geschichte einer Versuchung, die uns unglücklich macht, und wie wir ihr begegnen können.

Effizienter, schneller, besser – was könnte daran schon schlecht sein? Auf den ersten Blick schenkt uns die Kultur der Optimierung Orientierung und Sicherheit. Doch hinter der glänzenden Fassade erkennen wir einen hohen Preis: Die Sehnsucht, in jedem Moment die Spitze zu erreichen, lässt uns erschöpft zurück, entfremdet von dem, was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht.

Wenn der Druck wächst, sich an den Entwürfen und Zielen anderer zu messen, geraten wir ins Grübeln: Was bedeutet es eigentlich, gut zu leben? Welche Werte tragen uns, welche Grenzen schützen uns? In dieser Auseinandersetzung finden sich keine einfachen Antworten, wohl aber die Möglichkeit, neu zu wählen – für mehr Langlebigkeit von Sinn, Freude und Freiheit.

Impulsgeber für diesen Reflexionsprozess ist der Autor Christoph Augner, der an diesem Abend auch Anregungen gibt um den Blick auf das Wesentliche zu schärfen. So dass es möglich ist ein Leben zu führen, das uns gut tut, ohne sich selbst zu verlieren.

01 x Do 05.03.2026 19:00 – 21:15

[26-6MG5001](#)

## Mein IKIGAI – ein Workshop mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode

Was gibt meinem Leben Sinn? Was ist es, wofür ich jeden Morgen aufstehe? In diesem Workshop mit der LEGO® SERIOUS PLAY® Methode bauen Sie Ihr IKIGAI – das japanische Konzept für ein erfülltes Leben. Sich dies auf effiziente und spielerische Art bewusst zu machen, unterstützt die positive Lebenseinstellung und innere Zufriedenheit.

LEGO® SERIOUS PLAY® ist eine Kommunikations- und Denktechnik, die durch Denken mit den Händen und Visualisierung hilft, im Flow zu arbeiten und Klarheit zu gewinnen.

01 x Mi 18.03.2026 18:00 – 21:00

40,00 € [26-6MG5080](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Christoph Augner,  
Marion Höver-Battermann

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
Julia Velder

## Kreativzeit für Paare

Mal anders miteinander ins Gespräch kommen, durch verschiedenste kleine kreative Impulse. Ohne Leistungsdruck Freude miteinander haben, ungewohnte Perspektiven einnehmen und einander vielleicht auf neue entspannte Weise kennenlernen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Unterschiedliches Impulsmaterial wird von der Seminarleiterin zur Verfügung gestellt

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle und Wolldecke.**

pro Paar

01 x Sa 25.04.2026 15:00 – 18:00 40,00 € [26-6MG5009](#)

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

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

### SeelenSommer - Angebot

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

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

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

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa 11.07.2026 10:00 – 16:00 [26-6MG5005](#)

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



## Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

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

Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.

In Kooperation mit dem Trauerzentrum St. Elisabeth und dem Beratungszentrum Mönchengladbach.

Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.

Kontakt: [beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de](mailto:beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de),  
02161 2489212 oder 0151 52635910

monatlich mittwochs, 17:30 – 19:30 Uhr  
(genaue Termine auf Anfrage)

[26-2MG5010](#)

Weitere Angebote für Trauernde in der Region Mönchengladbach finden Sie unter:  
[www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de/](http://www.trauerseelsorge-elisabeth-mg.de/)



## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### 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.

Über das jeweilige Menü für den nächsten Termin wird gemeinsam in der Gruppe abgestimmt.

12 x Mo 12.01.2026 16:00 – 20:00 198,00 € [26-3HR5031](#)

Pfarrhaus St. Stephanus  
Terreiken 54  
Erkelenz  
Judith Klump

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

Bei lebensbedrohlichen Notfällen können auch Laien schnelle Hilfe leisten und Schlimmes verhindern. Im Notfallkurs lernen Sie, die wenigen erforderlichen lebensrettenden Informationen und Handgriffe. Sie werden geschult in: Erkennen einer medizinischen Notfallsituation, Basisuntersuchung des Notfallpatienten, Organisation der lebensrettenden Maßnahmen, Lagerungsarten, Freimachen und Freihalten der Atemwege, Herzdruckmassage, Notfallmaßnahmen bei wichtigen Notfallsituationen des Kreislauf- und Atmungssystems, Zuckerschock, Epileptischer Anfall. Sie üben die Anwendung des Notfalldefibrillators (AED) und die Herzmassage an moderner Puppe mit Kontrolle der Wirksamkeit ihrer Maßnahmen.

02 x Do 19.03.2026 20:00 – 21:30 12,40 € [26-3HR9191](#)

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



## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Ilka Bresges

### 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 Do 29.01.2026 18:00 – 19:30 8,00 € [26-3HR5091](#)

### 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 Denkorgans – 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

Anmeldung über das Kath. Forum

Information:

02451 9944739 oder [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)

Der Kurs ist mit Landesmitteln gefördert und deswegen gebührenfrei.

05 x Do 05.02.2026 15:30 – 17:00 [26-3HR9085](#)

### 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. Das Ziel ist es zu lernen die Impulskäufe zu vermeiden und nachhaltigen Übersicht über die eigene Garderobe zu bekommen.

01 x Do 26.02.2026 18:00 – 19:30 8,00 € [26-3HR5092](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Ilka Bresges

### Alles geregelt – Ordnung im Alter

Mit zunehmendem 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. Der Kurs liefert einen Leitfaden zum Aufräumen, der auch für pflegende Angehörige eine Orientierung bieten kann.

Themen des Kurses sind:

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

01 x Sa 18.04.2026 09:30 – 11:45 12,00 € [26-3HR5093](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Ilka Bresges

### Beileidskarten schreiben

Was schreibt man in eine Trauerkarte? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Wie finde ich die passenden Worte? An wen richtet man denn die Beileidskarte? Wie formuliere ich einfühlsam und persönlich? Wir haben Tipps und Beispiele, über die wir ins Gespräch kommen. Eigene Fragen können gerne mitgebracht werden.

In Kooperation mit dem Trauerpodcast „Für dich da“.

Anmeldeschluss: 13.04.2026

01 x Di 21.04.2026 18:00 – 20:00 [26-2HR5003](#)

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Gabriele Thönnessen



## Workshop zum Thema Positive Gesundheit

Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit – sie ist die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und ein erfülltes Leben zu gestalten. In diesem interaktiven Workshop lernen Sie das Konzept der Positiven Gesundheit nach Machteld Huber kennen – ein ganzheitlicher Ansatz, der den Menschen in seiner Vielfalt und Selbstwirksamkeit stärkt.

In Kooperation mit Gesundheitsamt Kreis Heinsberg.

01 x Sa 20.06.2026 10:00 – 12:00 [26-3HR9991](#)

01 x Sa 04.07.2026 10:00 – 12:00 [26-3HR9992](#)

## Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

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

Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.

Kontakt: R.Nuetten-Honings@regenbogen-hospiz.de oder  
02161 898788 (Achim Sasse)

monatlich dienstags, 17:30 – 19:30 Uhr  
(genaue Termine auf Anfrage) [26-2HR5002](#)

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

### Rückbildungsgymnastik für Sternenmamas

Ein Kind zu verlieren, gehört zu dem Schlimmsten, was einer Mutter und auch einem Paar zustoßen kann. Trauer, Wut und Schmerz brauchen einen Ort, an dem sie gefühlt und integriert werden können. Dieser individuelle Rückbildungskurs bietet eine behutsame Begleitung durch seelischen Schmerz ebenso wie eine sanfte Rückbildung für den Körper. In sicherem, respektvollem Rahmen ist es möglich, mit anderen Müttern ins Gespräch zu kommen und Trauer im eigenen Tempo und auf individuelle Art zum Ausdruck zu bringen.

Unterstützt von einer qualifizierten und erfahrenen Kursleitung eröffnet sich die Perspektive für den eigenen Weg durch die Trauer und es gibt Raum, die eigenen Rückbildungsprozesse zu erspüren, wieder Vertrauen zum eigenen Körper aufzubauen und typische Beschwerden zu vermeiden.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:

Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin, 0172 9836075  
oder Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin, Rückbildung spez. für Sternenmamas, [info@petra-weis.de](mailto:info@petra-weis.de)

07 x Do 08.01.2026 16:30 – 18:30 [26-4HR7200](#)

07 x Do 19.03.2026 16:30 – 18:30 [26-4HR7201](#)

## 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:

02451 9944739 oder [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)

08 x Do 05.03.2026 08:45 – 10:15 [70,00 € 26-3HR9081](#)



## 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:

02451 9944739 oder [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)

08 x Do 05.03.2026 10:30 – 12:00 70,00 € [26-3HR9082](#)

## Brainwalking x 4 – Denkspaziergang rund um Burg Trips

Wen Sie Ihre geistige und körperliche Fitness an der frischen Luft trainieren wollen, dann ist Brainwalking das richtige dafür! Mit dem Gehirn ist es wie mit einem Muskel: Gut trainiert bleiben beide im Normalfall bis ins hohe Alter fit und leistungsfähig. Ganz nach dem Motto: Use it or lose it! Bei regelmäßigm Training können Informationen im Alltag schneller verarbeitet und die Denkflextibilität gesteigert werden. Bewegung an der frischen Luft erhöht dabei die geistige Leistungsfähigkeit um ca. 20 %. Deshalb ist ein „Denkspaziergang“ – Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegung – an der frischen Luft aktivierend, demenzvorbeugend (lt. SimA-Studie Uni Erlangen) und macht zudem noch Spaß!

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

04 x Mi 17.06.2026 18:00 – 19:30 70,00 € [26-3HR9084](#)

## Trauer-Podcast „Für dich da“

### Podcast zur Begleitung und Unterstützung auf deinem Trauerweg

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.

[26-ZON5001](#)



 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, Horizenterweiterung und Selbsterfahrung:

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



ANDERSWO UND IM NETZ

BILDUNG AUF BESTELLUNG

## MÖNCHENGLADBACH

### Biografisches 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 es da ein Zeugnis Ihres Erlebens in Händen zu halten – einen Gruß sozusagen durch die Generationen. Die Seminarleiterin hilft bei den ersten autobiografischen Versuchen.

Wo ansetzen? Am Anfang aller Zeiten oder episodisch mittendrin? In der Ich-Form oder als eine Art Brief direkt an die Nachkommen gerichtet? Das Seminar widmet sich diesen verschiedenen Ansätzen, und gibt stilistische Hilfestellung bei den ersten Schritten.

Das Angebot versteht sich als Schreibgruppe, die sich über mehrere Einheiten trifft und eine eventuelle Veröffentlichung der entstandenen Texte anstrebt.

05 x Di 20.01.2026 18:00 – 20:15 50,00 € [26-6MG5101](#)

### Familiengeschichte – Erste Schritte in der Ahnenforschung

Woher komme ich?

Welche Wege haben meine Vorfahren zurückgelegt?

In diesem Seminar begeben sich Interessierte auf eine spannende Spurensuche. Das Seminar beschäftigt sich mit dem Aufbau eines Familienstammbaums. Hierzu werden persönliche Dokumente sowie öffentlich zugängliche Archivalien ausgewertet. Anhand von Geburts-, Heirats- und Sterbeurkunden lassen sich Informationen bis ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen. Darüber hinaus geben viele dieser Dokumente Hinweise auf Berufe, frühere Wohnorte und Lebensumstände. So entsteht ein lebendiges Bild der eigenen Familiengeschichte – über reine Namen und Daten hinaus. Ein weiterer Schwerpunkt des Seminars liegt auf der Zeit des Nationalsozialismus. Viele Menschen stellen sich die Frage, welche Rolle ihre Vorfahren während dieser Zeit spielten oder wie sie davon betroffen waren.

Auf Wunsch werden gemeinsam digitalisierte Quellen erkundet, oder die Teilnehmenden lernen, wie Anfragen an Archive gestellt werden. Zudem lernen die Teilnehmenden die Recherche mit einem bewährten Online-Portal zur Ahnenforschung kennen.

Die Referentin verfügt über Kenntnisse in Kurrentschrift (Sütterlin, altdeutsche Schrift) und hilft außerdem beim Entziffern alter Dokumente.

Bitte bringen Sie – falls vorhanden – eigene Unterlagen oder Kopien, bereits begonnene Stammbäume sowie ein internetfähiges Gerät mit.

06 x Di 27.01.2026 18:00 – 20:15 200,00 € [26-6MG2017](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 139, 1.OG  
Julia Vahsen

### 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.

05 x Mo 02.02.2026 10:00 – 11:30 31,00 € [26-6RH5001](#)

Helena-Treff,  
Mühlenwallstraße 73,  
Mönchengladbach  
Margret Wirtz



## Kulinarischer Dialog – Kochen wie in Israel

Wenn Sie Ihrem kulinarischen Repertoire neue und aufregende Aromen hinzufügen möchten, ist die israelische Küche genau das Richtige für Sie. Mit ihren kräftigen Gewürzen, frischen Kräutern und lebendigen Farben ist diese Küche eine Fusion von Einflüssen aus dem Nahen Osten, dem Mittelmeer und Nordafrika. Von herzhaftem Shakshuka bis zu flauschigem Falafel ist für jeden Geschmack etwas dabei. Machen Sie sich bereit, Ihren Gaumen zu verführen und das reiche kulturelle Erbe der israelischen Küche zu erleben.

Wer mit dabei sein möchte, ob mit Kochlöffel oder auch einfach nur als nützlicher Helfer, ist herzlich zu diesem Nachmittag eingeladen! Wir wollen gemeinsam in einer kleinen Gruppe von Interessierten der jüdischen Küche eine leckere Mahlzeit mit Vor- und Nachspeise in der Küche des Treffs am Kapellchen (TAK) kochen und zusammen genießen – spannende Infos zu Gerichten, Gewürzen und Gewohnheiten in Israel inklusive.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach e.V.

inkl. Speisen und Getränke; erm. 15 Euro

Anmeldeschluss: 23.02.2026

Anmeldung: online unter [www.gcjz-mg.de](http://www.gcjz-mg.de) oder Telefon:

+49 172 3939392 / Mobil: +49 160 1235486 (WhatsApp) /

E-Mail: [gcjz-mg@t-online.de](mailto:gcjz-mg@t-online.de)

01 x Do 05.03.2026 15:30 – 20:00

35,00 € [26-2MG5005](#)

## Film zum Weltfrauentag im Kino Haus Zoar

Die Frauenseelsorge lädt wieder zum Kinobesuch, anlässlich des Weltfrauentages ein. Der ausgesuchte Frauenfilm wird zur gegebenen Zeiten in der Presse bekannt gegeben.

Kinokarten sind erhältlich in der Cinefactory Haus Zoar am Alten Markt oder online buchen.

Anmeldung und Informationen: Ingrid Scholz, 02165 913115 oder [Ingrid.Scholz@bistum-aachen.de](mailto:Ingrid.Scholz@bistum-aachen.de)

01 x Do 12.03.2026 19:30 – 21:45

[26-6MG5037](#)

TaK - Treff am Kapellchen,  
Rudolfstraße 7–9,  
Mönchengladbach  
Daniel Huthmacher,  
Ingrid Beschorner

Haus Zoar,  
Viersener Straße 15–19,  
Mönchengladbach  
Ingrid Scholz

## 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 31.05.2026 11:00 – 16:00

25,00 € [26-6MG5100](#)

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

## Literaturspaziergang – Bunte Geschichten im Bunten Garten

*SeelenSommer* - Angebot

Geschichten liegen auf der Straße – oder auf der Parkbank. Man muss sie nur entdecken und erkennen. Wie in Dingen, die sich finden lassen, im Straßengraben, am Feldrand oder eben auch mal im Park.

Inspiriert von solchen verloren gegangenen Gegenständen, die am Straßenrand, unter einem Baum oder zwischen Löwenzahn und Grashalmen liegen, schreibt Rena Müller Geschichten über Menschen mitten im Leben. Sie erzählt von Freude und Leid, von kleinen Katastrophen und großer Liebe, von Glückskindern und Pechvögeln. Mit Humor, Verständnis und Empathie, unterhaltsam, spannend, berührend.

Einige dieser Geschichten wird die Wegberger Autorin, die bereits auf etliche Veröffentlichungen zurückblicken kann, vortragen – auf einem 90 minütigen literarischen Spaziergang durch den Bunten Garten in Mönchengladbach.

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Rena Müller

Bei Regen findet die Veranstaltung in den Räumen des Kath. Forums statt.

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Do 11.06.2026 18:00 – 20:15

[26-6MG5010](#)

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Nähen nach Wunsch

Hier finden nähfreudige Schneidertalente (von Anfänger:innen bis zu erfahrenen Hobby Schneider: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 26.01.2026 19:00 – 21:15

55,80 € [26-6KO8003](#)

06 x Mo 20.04.2026 19:00 – 21:15

55,80 € [26-6KO8004](#)

### Töpfert – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

Wir arbeiten mit verschiedenen Tonen und verfolgen aktuelle Trends. Dabei werden unterschiedliche Techniken angewendet: freies figürliches Gestalten, Aufbau von Hand oder mit Hilfe von Gipsschalen. Wir fertigen Gefäße oder Objekte für Wohnung und Garten und töpfert Deko nach jahreszeitlicher Saison. Zum Malen oder Glasieren haben wir eine große Auswahl an Farben vorrätig. Anfänger:innen sind herzlich willkommen!

09 x Mo 09.02.2026 19:00 – 22:00

111,60 € [26-6KO8007](#)

09 x Mi 11.02.2026 09:00 – 12:00

111,60 € [26-6KO8011](#)

09 x Do 12.02.2026 19:00 – 22:00

111,60 € [26-6KO8008](#)

### 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.

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

Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz  
02431 81544

11 x Di 06.01.2026 09:30 – 12:30

[26-3HR5021](#)

11 x Di 14.04.2026 09:30 – 12:30

[26-3HR5022](#)

„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

11 x Di 06.01.2026 13:15 – 15:30

[26-3HR5023](#)

11 x Di 14.04.2026 13:15 – 15:30

[26-3HR5024](#)

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

## Veeh-Harfen-Workshop

Nach 1,5 bis 2 Stunden kann jede:r diese einfache Harfe mit Unterlegnoten spielen. Das kleine Instrument steht dabei bequem auf dem Tisch. Harfen und Notenmaterial werden gestellt. Während des Workshops gibt es eine Kaffeepause mit Fla. Die Teilnehmer:innen-Zahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich.

Für Anfänger:innen geeignet.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

**Teilnahmegebühr 15 Euro nach Anmeldung an:**

**Bistum Aachen, IBAN: DE54 3706 0193 1000 1000 10**

**Stichwort: Regionale Frauenseelsorge Heinsberg,**

**Veeh-Harfen-Workshop**

**Information und Anmeldung: Babette Sanders, 02452 9965578**

**oder babette.sanders@bistum-aachen.de**

**01 x Di 03.03.2026 15:00 – 18:00**

**15,00 € [26-3HR5082](#)**

Kath. Pfarrheim St. Stephanus,  
Palandstraße 74,  
Hückelhoven - Kleingladbach  
**Georg Pusch,**  
Michaela Klüttermann

## 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 Perl garn gestickt. Eine Vielfalt an Stoffen und farblich passenden Garnen, sowie neue, interessante Muster halten die Technik heute noch attraktiv. Tischdecken, Tischbänder, Läufer, Kissen, Türschleifen, Sets mit Tiermotiven, Blumen oder Obstformen regen zum kreativen Stickern an. Selbst kleine Stoffreste finden Verwendung, sei es als Lesezeichen, Geschenkanhängern oder als Kartenmotiv.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

**06 x Mi 04.03.2026 19:00 – 21:15**

**55,80 € [26-3HR5001](#)**

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

## 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-creativen 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 07.03.2026 10:00 – 16:00** 48,00 € [26-3HR5071](#)

**01 x Sa 04.04.2026 10:00 – 16:00** 48,00 € [26-3HR5072](#)

Kunsttreff Erkelenz,  
In Gerderhahn 3A,  
Erkelenz  
Elke Bürger

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### 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 08.01.2026 18:30 – 21:00** 103,32 € [26-3HR5051](#)

**10 x Do 16.04.2026 18:30 – 21:00** 103,32 € [26-3HR5052](#)

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



## GESELLSCHAFT & UMWELT

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 SEITE 119

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 121



## Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) in Mönchengladbach

### offenes Treffen der Regionalgruppe

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

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

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

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

Fragen zur Mitwirkung beantworten Monika Kallen und Mike Fasolo gerne.

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

**Einstieg jederzeit möglich.**

01 × Di	13.01.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1001</a>
01 × Di	10.02.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1002</a>
01 × Di	10.03.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1003</a>
01 × Di	14.04.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1004</a>
01 × Di	12.05.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1005</a>
01 × Di	09.06.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1006</a>
01 × Di	14.07.2026	19:00 – 20:30	<a href="#">26-1MG1007</a>



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

## Argumente gegen Stammtischparolen – Erfolgreich gegen Parolen, Palaver und Populismus

Viele von uns kennen die Situation, wenn im Freund:innen- oder Familienkreis populistische Aussagen getroffen werden. Doch wie damit umgehen und darauf kontern?

Unter Stammtischparolen werden vereinfachende und polarisierende Aussagen verstanden, mit denen Menschen anderer Religion, Hautfarbe, Herkunft, Lebensart oder sozialer Situation diffamiert werden sollen. 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, werden Merkmale und Muster für die Situation von „Stammtisch“-Diskussionen erarbeitet und auch praktisch gezeigt, 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.

01 × Di 03.02.2026 18:30 – 21:30 16,40 € [26-1MG1000](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Klaus-Peter Hufer



## Arnolds Erben oder Wie sieht Demokratie aus? – Filmvorführung

Auf monatlichen Dorf- oder Waldspaziergängen informieren sich Anwohner und Interessierte über die Entwicklungen im Rheinischen Braunkohlerevier. Indem sie öffentlich machen, was in der Region gefährdet ist und mit der Unterstützung durch Aktivisten können sie 5 Dörfer vor dem Abriss retten – bis auf das Dörfchen Lützerath. Bei ihren Recherchen sind sie auch auf die Tradition des Wachszins gestoßen, die dem heiligen Arnold gewidmet war, der die Grundlage für die Allmendewirtschaft geschaffen hat, eine nachhaltige Wirtschaftsform die sich über mehr als tausend Jahre bewährt hat. (Filminfo)

Filmvorführung und Gespräch mit dem Regisseur Thomas Meffert.

Der Eintritt ist frei. Im Sinne des solidarischen Grundgedankens laden wir dazu ein, einen freiwilligen Wertschätzungsbeitrag zu geben.

In Kooperation mit dem Bündnis „Alle Dörfer Bleiben“!

01 x Di 06.02.2026 19:00 – 22:00

[26-1MG1016](#)

## Antisemitismus in Mönchengladbach – Podiumsgespräch

### Geschichte, Ursachen und Erscheinungsformen

Antisemitische Äußerungen und Vorfälle häufen sich zunehmend in der Gesellschaft.

An diesem Abend laden wir Sie ein, mit uns einen Blick auf Antisemitismus durch Expert:innen-Statements und eine gemeinsame Podiumsdiskussion aus drei verschiedenen Perspektiven einzunehmen:

Prof. Dr. Klaus-Peter Hufer wird aus sozialpsychologischer Perspektive der Frage nach Ursache und Funktion von sozialen Vorurteilen und der empirischen Verbreitung von Antisemitismus in Deutschland sowie von Antisemitismus im aktuellen Rechtsextremismus nachgehen.

Zur Einschätzung der aktuellen Situation und den politischen Strukturen in unserem Land ist die Antisemitismusbeauftragte von NRW, Sylvia Löhrmann, angefragt.

Ebenso werfen wir einen Blick auf die Geschichte jüdischen Lebens und von Antisemitismus in Mönchengladbach. Für diese Perspektive ist Felix Heinrichs als lokaler Experte angefragt.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Mönchengladbach.

Wir behalten uns Änderungen vor.

01 x Di 24.02.2026 19:00 – 21:30

13,65 € [26-1MG1015](#)



## Lesung mit Christoph Augner „Selbstoptimierung ist auch keine Lösung“

Selbstoptimierung – die Geschichte einer Versuchung, die uns unglücklich macht, und wie wir ihr begegnen können.

Effizienter, schneller, besser – was könnte daran schon schlecht sein? Auf den ersten Blick schenkt uns die Kultur der Optimierung Orientierung und Sicherheit. Doch hinter der glänzenden Fassade erkennen wir einen hohen Preis: Die Sehnsucht, in jedem Moment die Spitze zu erreichen, lässt uns erschöpft zurück, entfremdet von dem, was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht.

Wenn der Druck wächst, sich an den Entwürfen und Zielen anderer zu messen, geraten wir ins Grübeln: Was bedeutet es eigentlich, gut zu leben? Welche Werte tragen uns, welche Grenzen schützen uns? In dieser Auseinandersetzung finden sich keine einfachen Antworten, wohl aber die Möglichkeit, neu zu wählen – für mehr Langlichkeit von Sinn, Freude und Freiheit.

Impulsgeber für diesen Reflexionsprozess ist der Autor Christoph Augner, der an diesem Abend auch Anregungen gibt um den Blick auf das Wesentliche zu schärfen. So dass es möglich ist ein Leben zu führen, das uns gut tut, ohne sich selbst zu verlieren.

01 x Do 05.03.2026 19:00 – 21:15

[26-6MG5001](#)



## Alles natürlich!? Antifeminismus und Gender im extrem rechten Naturschutz

### Vortrag & Diskussion

Die extreme Rechte nutzt das Deckmäntelchen der „Natürlichkeit“ gerne, um traditionelle Geschlechtervorstellungen zur einzigen richtigen Lebens- und Liebensweise zu erklären. Verweise auf die „Natur“ und die „natürliche Ordnung“ dienen dazu, sexistische, antifeministische und LGBTIQ-feindliche Denkweisen zu `rechtfertigen`. Doch was ist Antifeminismus überhaupt? Wie wird in der extremen Rechten über Gender und (Un-)Natürlichkeit gesprochen? Was haben solche Vorstellungen für Konsequenzen für mich und andere? Und was kann ich diesen Argumenten entgegensetzen? Mit diesen und mehr Fragen beschäftigen wir uns in diesem interaktiven Workshop. (Quelle: [www.nf-farn.de/bildung](http://www.nf-farn.de/bildung))

01 x Di 17.03.2026 18:30 – 22:00 19,15 € [26-1MG1013](#)



Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Organisation FARN

## Fit für BNE

### Workshop Bildung für nachhaltige Entwicklung in der Kindertagespflege, 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 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 28.03.2026 10:00 – 13:30 16,40 € [26-1MG5001](#)



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

## Geld ethisch anlegen NEU

### Möglichkeiten für wirkungsorientierte und ethische Geldanlagen

Geld prägt unser Leben, unsere Gesellschaft und die Zukunft unseres Planeten. Oft wird es als neutral betrachtet, doch tatsächlich trägt es enorme Gestaltungskraft in sich: Es kann Ungleichheit und Zerstörung verstärken – oder positive Veränderungen ermöglichen.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, wie Geld als persönliches Werkzeug für sozialen und ökologischen Wandel eingesetzt werden kann. Wir beleuchten die Rolle von Achtsamkeit und Bildung im Umgang mit Geld, entwickeln eine neue Beziehung zu diesem Thema und erkunden konkrete Wege, wie unsere finanziellen Entscheidungen Wirkung entfalten.

Der Kurs verbindet Impulsvorträge mit interaktiven Workshop-Elementen. So entsteht Raum für Reflexion, Austausch und praktische Ansätze, wie wir zu einer gerechteren und nachhaltigeren Wirtschaft beitragen können.

01 x Mi 17.06.2026 19:00 – 21:15 12,30 € [26-1MG5005](#)



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



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Weihnachtsbaum-Upcycling!

Viel zu schade ist es, den zuvor schön geschmückten Weihnachtsbaum einfach aus dem Haus zu werfen, lassen sich aus den Zweigen bzw. Nadeln doch noch so viele kulinarische, heilsame und kreative Dinge herstellen. In gemütlich, lockerer Runde erwarten Euch wichtige Infos zur sicheren Bestimmung essbarer Nadelbäume und deren giftigen Verwandten bevor wir mit der Verarbeitung starten.

Als Basis starten wir mit der Herstellung eines Nadelpulvers. Des Weiteren stellen wir ein Oxymel, ein Erkältungssalz und ein Massage-Körperöl her!

#### Bitte mitbringen:

gut verschließbare Gläser und Dosen, um die waldigen Schätze sicher nach Hause transportieren zu können.

Wer hat, bringt was von seinem – ungespritzten – Weihnachtsbaum mit.

01 x Sa 10.01.2026 10:00 – 13:00 16,40 € [26-1MG5004](#)



Familienzentrum,  
Am Sportplatz 5,  
Korschenbroich  
Kerstin Wöllke-Tetzlaff

### Gundermann und Gänseblümchen

Frühling – erste wärmende Sonnenstrahlen und hervorspitzendes Grün versprechen den Aufbruch in ein neues Jahr voller Elan und Energie.

Diese kleinen Tausendsassa haben es in sich, man kann sie ja das ganze Jahr über finden.

Welche Power in ihnen und weiteren Frühjahrsboten steckt und wie wir sie für uns nutzen können, wollen wir in gemütlicher Runde erörtern, bevor wir uns ans Verarbeiten machen. Wir werden ein Detox-Salz, eine Wunde- und Heilsalbe sowie ein Immun-Oxymel herstellen.

01 x Sa 24.01.2026 10:00 – 13:00 16,40 € [26-1MG5002](#)



Familienzentrum,  
Am Sportplatz 5,  
Korschenbroich  
Kerstin Wöllke-Tetzlaff

### Die erstaunliche Kraft der Knospen – Gemmotherapie

Ein altes Sprichwort sagt: „Äpfel sammelt man in Kübeln, Kräuter im Korb und Knospen im Fingerhut!“

Jede Knospe, egal wie klein, beinhaltet alle Informationen der Pflanze und ist damit ein wahres Kraftpaket. Schon Hildegard von Bingen nutzte die Kraft der Knospen des Apfelbaums gegen Kopfschmerzen. Wie man diese sammelt, verarbeitet und welche Nutzen sie uns bringen, erfahren wir beim Spaziergang durch den Wald und im anschließenden Workshop.

01 x Sa 07.02.2026 10:00 – 12:00 10,95 € [26-1MG5003](#)



Familienzentrum,  
Am Sportplatz 5,  
Korschenbroich  
Kerstin Wöllke-Tetzlaff



## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Kochen über den Tellerrand hinaus – weil gutes Essen verbindet!

Bei diesem Kochevent geht es um mehr als leckere Gerichte und ein entspanntes Dinner. In lockerer Atmosphäre kochen und essen Menschen verschiedener Herkunft miteinander und lernen so Gerichte und Gewohnheiten anderer Länder kennen. Dabei wird stets vegetarisch gekocht und vorwiegend saisonale Lebensmittel verwendet. Neben neuen Techniken und Geschmäckern können hier ganz unkompliziert neue Kontakte geknüpft werden.

In Kooperation mit „Über den Tellerrand e.V.“ Hückelhoven – der Satellit des in Berlin gegründeten Vereins ist bereits seit 2023 in Hückelhoven aktiv und schafft Räume, in denen Begegnung und Austausch auf Augenhöhe stattfindet.

**Der Kurs ist kostenfrei. Wer möchte, kann gerne einen freiwilligen Wertschätzungsbeitrag geben.**

01 × Sa	17.01.2026	11:00 – 14:00	<a href="#">26-1HR5003</a>
01 × Sa	14.03.2026	11:00 – 14:00	<a href="#">26-1HR5004</a>
01 × Sa	09.05.2026	11:00 – 14:00	<a href="#">26-1HR5005</a>
01 × Sa	25.07.2026	11:00 – 14:00	<a href="#">26-1HR5006</a>



Begegnungszentrum,  
Friedrichplatz 1,  
Hückelhoven  
**Ulli Minkenberg,**  
**Monika Eichenauer,**  
**Ralf Eichenauer**

### Winterimpressionen im Dalheimer Wald – eine Wanderung

Die Wanderung ist ein Teil einer Reihe von 4 Ausflügen an den gleichen Ort. Sie bietet die Möglichkeit den Kreislauf der Natur zu beobachten, schätzen zu lernen und die Parallelen zum menschlichen Leben, wo auch alles ständig im Veränderung ist, zu reflektieren. Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten und außerdem viele Reize für alle Sinne. Wir laden Sie ein, in die Landschaft einzutauchen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit des Dalheimer Waldes in den verschiedenen Jahreszeit zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert. Zum Schluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr in die Dalheimer Mühle.

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 Liter (warmen) Getränk sowie Proviant für die Pause, Temperatur entsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke**

01 × So 08.02.2026 10:30 – 13:30 12,40 € [26-3HR9261](#)



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



## Frühlingserwachen im Dalheimer Wald – eine Wanderung

Die Wanderung ist ein Teil einer Reihe von 4 Ausflügen an den gleichen Ort. Sie bietet die Möglichkeit den Kreislauf der Natur zu beobachten, schätzen zu lernen und die Parallelen zum menschlichen Leben, wo auch alles ständig im Veränderung ist, zu reflektieren. Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten und außerdem viele Reize für alle Sinne. Wir laden Sie ein, in die Landschaft einzutauchen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit des Dalheimer Waldes in den verschiedenen Jahreszeit zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert. Zum Schluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr in die Dalheimer Mühle.

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 Liter (warmen) Getränk sowie Proviant für die Pause, Temperatur entsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke**

01 x So 26.04.2026 10:30 – 13:30

12,40 € [26-3HR9262](#)



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

## Entdeckungsreise Wald – Natur erleben mit Kindern Schulung für päd. Fachkräfte in der Kindertagespflege, Kita und Grundschule

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

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

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

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

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

**Zieht euch wetterangepasste Kleidung an. Bei Regen wird der Kurs nicht stattfinden.**

01 x Sa 25.04.2026 10:00 – 13:30

16,40 € [26-1HR5002](#)



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

**Zieht euch wetterangepasste Kleidung an. Bei Regen wird der Kurs nicht stattfinden.**

01 x Sa 13.06.2026 09:00 – 12:30

16,40 € [26-1HR5001](#)



## Wandern mit den Gedanken des heiligen Franziskus

### Teil 1: Die Erde – nostra matre terra

Anlässlich des 800. Todestages des Heiligen Franz von Assisi begeben wir uns auf die Spuren seiner Verbundenheit mit der Natur. Die Wanderung führt durch die abwechslungsreiche Landschaft der Sophienhöhe. Sie beginnt mit einer steten, 3 km langen Steigung, was etwas Kondition bedarf. Unterwegs beugen wir uns über die ersten Blumen und Kräuter, genießen den frischen Duft der Erde und treffen auf dort lebende kleinste Tiere. Wahrnehmungsübungen und Text-Impulse regen dabei zur Reflexion an über die Frage: Wie ist es du zu sein, Mutter Erde?

Wegstrecke: ca. 12 Km, Rundweg, Schwierigkeitsgrad: mittelschwer, Höhenmeter: 265 ↑, 265 ↓

Je nach Wetterlage oder Wegezustand 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.

Weitere Wanderungen dieser Reihe sind in Planung.

**Bitte mitbringen: Rucksack mit Getränk, Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke, sowie Fotoapparat (ein Handy ist auch OK) und Notizblock mit Schreibstift**

**Angebot gefördert aus NRW-Landesmitteln, deswegen kostenfrei.**

01 x So 22.03.2026 14:00 – 18:00

[26-3HR9171](#)





## Studienreise nach Prag mit Besuch der Gedenkstätten von Lidice und Theresienstadt

Eines der dunkelsten Kapitel der Menschheitsgeschichte war die Zeit des Nationalsozialistischen Regimes. Für viele sind die Gräueltaten der Nazis heute kaum mehr vorstellbar. Umso wichtiger sind Gedenkstätten wie das ehemalige Konzentrationslager Theresienstadt, einem der größten jüdischen Ghettos im Zweiten Weltkrieg. Die Festungsstadt Terezín, die etwa 50 Kilometer nördlich von Prag liegt, ist eigentlich eine wunderschöne Festungsstadt, die im 18. Jahrhundert von den Habsburgern systematisch mit einem uneinnehmbaren Festungswall, mit Verschanzungen, unterirdischen Gängen und militärischen Gebäuden ausgebaut wurde. Noch heute sind die mächtigen Befestigungsanlagen und die tiefen Gräben, die mit Wasser geflutet waren, sichtbar und können frei erkundet werden. In der sogenannten Kleinen Festungsanlage errichteten die Nationalsozialisten nach der Besetzung der damaligen Tschechoslowakei zuerst ein Gestapo-Gefängnis. Später wurde die eigentliche Garnisonsstadt als Durchgangs- und Sammellager für vorwiegend tschechische Juden, später auch für prominente Juden, eingerichtet. Theresienstadt galt unter den Nazis als „Mustersiedlung“ und Vorzeigelager eines jüdischen Ghettos, das gerne in Propagandafilmen gezeigt wurde. Jedes Jahr kommen mehrere tausend Besucher, vor allem Schulklassen, Gruppen und Geschichtsinteressierte, um die weitläufige Anlage zu besichtigen. Trotz dieser hohen Anzahl an Besuchern, ist es an diesem Ort immer bedrückend still.

Die Teilnehmergruppe wird sich auf dieser 5-tägigen Reise diesem Ort und seinen Geschehnissen, aber auch der schönen alten Stadt Prag mit ihrer Geschichte und ihren Künstlern nähern.

Reiseleitung: Ingrid Beschorner, GCJZ MG und Renata Gargas-Altrock, IBB Dortmund

### PROGRAMM

Neben Theresienstadt stehen derzeit auf dem Programm:

- Das goldene Prag
- ausführliche Stadtführung
- Führung durch Josefov
- Synagogen, jüdisches Viertel und alter jüdischer Friedhof
- Fahrt nach Lidice
- Führung über das Gestapo-Gefängnis „Kleine Festung“ in Theresienstadt
- Kafka Museum, etc.

Veranstalter: Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit Mönchengladbach e. V. in Zusammenarbeit mit dem IBB-Dortmund und dem katholischen Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg.

**ca. 1200 Euro plus geringer Einzelzimmerzuschlag**

Die Mindestteilnehmerzahl für diese Reise beträgt 20 Personen. Wird diese nicht erreicht, kann die Gesellschaft bis 21 Tage vor Reiseantritt die Reise absagen.

Anmeldeschluss: 20.04.2026

Infos und Anmeldung auf der Internetseite der Gesellschaft: [www.gcjz-mg.de](http://www.gcjz-mg.de) oder Telefon: +49 172 3939392 / Mobil: +49 160 1235486 (WhatsApp) / E-Mail: [gcjz-mg@t-online.de](mailto:gcjz-mg@t-online.de)

01 x Mo 18.05.2026

[26-2TT5002](#)



Prag  
Ingrid Beschorner,  
Renata Gargas-Altrock

## 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 dauert ca. 3 Stunden und orientiert sich an dem Konzept von Prof. Klaus-Peter Hufer, der sich seit vielen Jahren mit Populismus und seinen Konsequenzen befasst.

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

325,00 € [26-1MG1014](#)



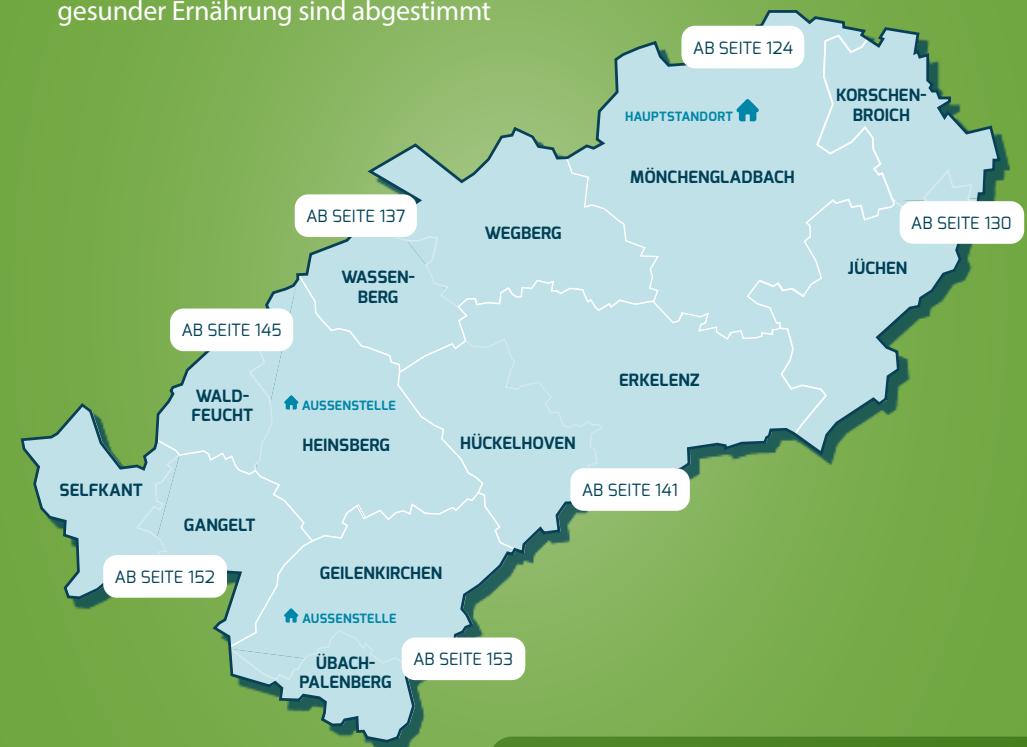
Kursort nach Vereinbarung  
Klaus-Peter Hufer



## FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG

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

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 157

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



## Das Geheimnis der Hundertjährigen

In diesem Seminar wird das Geheimnisse der Hundertjährigen entschlüsselt.

Welche Lebensweisen, Gesundheitspraktiken und Ernährungsgewohnheiten es Menschen ermöglichen, sowohl körperlich als auch geistig fit zu bleiben und zufrieden zu sein? Die neuesten Erkenntnisse aus der Lifestyle-Medizin zeigen, dass die 3 Faktoren Ernährung, Bewegung und Mindset unser Wohlbefinden und Lebensqualität zu steigern vermögen. Daraus ergeben sich praktische Tipps und Strategien um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Die Inhalte des Seminars erhalten die Teilnehmenden auch als Wordbook.

01 x Di 27.01.2026 19:00 – 21:15 20,00 € [26-6MG5042](#)

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

Qigong ist eine der 5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefloss 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**

09 x Mi 07.01.2026 18:30 – 20:00 72,00 € [26-6MG9114](#)

06 x Mi 15.04.2026 18:30 – 20:00 48,00 € [26-6MG9117](#)

06 x Mi 03.06.2026 18:30 – 20:00 48,00 € [26-6MG9118](#)

## Frauenworkshop: Zeit für Selbstfürsorge – Zeit für mich

Für andere da zu sein kann sehr schön sein, für andere immer da sein zu müssen kann als belastend empfunden werden.

Hier ist Zeit für sich selbst da zu sein, und sich zu stärken. Entspannung geschieht durch sanfte Eutonie-Übungen, sowie feine Bewegung zu wohltuenden Klängen.

Es gibt Raum für Ruhe und Stille, und meditative Geschichten. Die Seminarleiterin gibt auch Impulse für den Alltag, um diese bewusst einzusetzen und für sich fürsorglich da zu sein.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle und Wolldecke.**

01 x Sa 20.06.2026 15:00 – 18:00 25,00 € [26-6MG5006](#)

## Gesundheit beginnt in der Zelle – Natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden

In einem Impulsvortrag erhalten die Teilnehmenden Fakten zu dem Thema, wie wichtig es ist die Gesundheit auf zellulärer Ebene zu fördern. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit, sondern ein ganzheitliches Wohlbefinden, das wir aktiv unterstützen können.

In diesem Seminar erfahren Sie wie unser Immunsystem gestärkt werden kann, wie Selbstheilungskräfte aktiviert werden und wie wir unsere Leistungsfähigkeit auf natürliche Weise steigern können. Dabei geht es um einfache, alltagstaugliche Tipps und Ansätze, um das eigene Wohlbefinden zu fördern und die Gesundheit nachhaltig zu unterstützen.

01 x Do 26.03.2026 10:00 – 11:30 10,00 € [26-6MG5043](#)

01 x Do 25.06.2026 18:30 – 20:00 10,00 € [26-6MG5044](#)



## Klangbad – Stille im Winter

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 gelöst, Endorphine (Glückshormone) werden ausgeschüttet und die Resilienz wird gestärkt.

### Kissen, Decke, dicke Socken und Gymnastikmatte

01 x Do 29.01.2026 19:00 – 20:30 7,00 € [26-6MG1029](#)

01 x Do 23.04.2026 19:00 – 20:30 7,00 € [26-6MG1030](#)

## Klar im Kopf – Ernährung als Schlüssel für mentale Stärke und ein gutes Gehirn

In diesem interaktiven Vortrag erfahren Interessierte wie sie durch gezielte Ernährung und einen bewussten Lebensstil ihre geistige Leistungsfähigkeit stärken, die Konzentration verbessern und sich selbst vor Erschöpfung und Vergesslichkeit schützen können. Die Seminarleiterin gibt Auskunft zu den Fragen: Was nährt unser Gehirn wirklich? Welche Rolle spielen Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe? Und wie lassen sich Alzheimer und Demenz durch einfache Maßnahmen hinauszögern?

Neben wissenschaftlich fundierten Grundlagen gibt es an diesem Abend alltagstaugliche Tipps, erprobte Brainfood-Rezepte und Empfehlungen für Nahrungsergänzungsmittel, die kognitiven Funktionen gezielt unterstützen.

Für alle, die auch im Kopf kraftvoll, klar und konzentriert bleiben wollen.

01 x Di 03.03.2026 19:00 – 21:15 20,00 € [26-6MG5050](#)

## Meditatives Tanzen

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

Einstieg jederzeit möglich.

### Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen

12 x Mi 14.01.2026 19:00 – 20:30 74,40 € [26-6RH9012](#)

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

## Migräne verstehen – Ursachen erkennen – natürliche Wege zur Linderung

Viele Menschen leiden unter Migräne, doch oft ist unklar, was im Körper dabei wirklich passiert. In diesem Kurs erhalten Interessierte Input zu der Frage welche Faktoren wie chronischer Stress, Nährstoffmängel, ein überreiztes Nervensystem und ungünstige Lebensgewohnheiten Migräne begünstigen können. Davon ausgehend vermittelt die Referentin natürliche und ganzheitliche Ansätze, die die Selbstheilung unterstützen und Migräne nachhaltig lindern können. Ziel ist es, dass das Seminar den Teilnehmenden Wissen und praktische Strategien an die Hand gibt, um wieder mehr Kontrolle über die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu gewinnen.

Wer die Hintergründe der Migräne kennt, hat den Schlüssel zu einem schmerzfreieren und lebenswerteren Alltag in der Hand.

01 x Do 11.06.2026 18:30 – 20:00 10,00 € [26-6MG5045](#)

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
Daniela Anderheiden

## Naturbewegung – „Gesund leben im Quartier“

Ein achtsamer Spaziergang im „Bunten Garten“

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

12 x Di 06.01.2026 10:00 – 11:30 [26-6MG5170](#)

14 x Di 14.04.2026 10:00 – 11:30 [26-6MG5169](#)



Bunter Garten  
Vogelvoliere,  
Bettrather Straße 82,  
Mönchengladbach  
Ursula Hamacher



## Mittsommerspaziergang

### Seelen Sommer -Angebot

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

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 So 21.06.2026 18:00 – 20:15

[26-6MG1013](#)

## Shinrin Yoku –

### Waldbaden Frühlingserwachen in Schloss Rheydt

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

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 16.04.2026 17:00 – 19:15

10,00 € [26-6MG1020](#)



## Wieder in die Kraft – ganzheitlich durch die Wechseljahre

Die Lebensmitte ist kein Stillstand, sondern ein Übergang – und eine Einladung zur Neuausrichtung. Viele Frauen spüren in den Wechseljahren körperliche und emotionale Veränderungen: Schlafstörungen, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme. Doch es gibt Wege, wieder in die eigene Kraft zu kommen – mit der Unterstützung aus der Natur, kluger Ernährung und gezieltem Wissen.

In diesem Vortrag beleuchten wir, wie Heilpflanzen Burnout vorbeugen, welche Superfoods den Hormonhaushalt harmonisieren und wie Mikronährstoffe Körper und Geist in Balance bringen können. Dazu gibt es praktische Tipps und Rezepte für mehr Energie, Lebensfreude und Selbstfürsorge im Alltag.

Für alle Frauen, die wieder in ihre Kraft kommen wollen.

01 x Di 24.03.2026 19:00 – 21:15

20,00 € [26-6MG5049](#)

## Wohlfühlzeit für Paare

Etwas Schönes miteinander erleben, gemeinsam mit Anderen die sich auch diesen Nachmittag schenken, um eine Partnerschaft, Freundschaft, oder andere Form des Miteinanders zu vertiefen. Spaß miteinander haben, in Kontakt sein, sich verwöhnen mit sanfter Entspannung, Geschichten und kleinen Massagen am bekleideten Körper.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle und Wolldecke.**

**pro Paar**

01 x Sa 21.03.2026 15:00 – 18:00

40,00 € [26-6MG5002](#)



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Cardio Workout Mix

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

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

12 x Mi 14.01.2026 19:30 – 21:00 74,40 € [26-6KO9078](#)

12 x Mi 29.04.2026 19:30 – 21:00 74,40 € [26-6KO9079](#)

### 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.

10 x Do 15.01.2026 18:00 – 19:00 43,72 € [26-6KO9072](#)

10 x Do 16.04.2026 18:00 – 19:00 43,72 € [26-6KO9073](#)

### 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.

10 x Di 13.01.2026 19:00 – 20:30 62,00 € [26-6KO9020](#)

12 x Di 14.04.2026 19:00 – 20:30 74,40 € [26-6KO9019](#)

### 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.

08 x Mo 12.01.2026 19:00 – 20:15 33,08 € [26-6KO9043](#)

11 x Mo 13.04.2026 19:00 – 20:15 45,48 € [26-6KO9044](#)

### 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**

11 x Mo 12.01.2026 10:30 – 12:00 68,20 € [26-6KO9059](#)

11 x Di 13.01.2026 09:00 – 10:30 68,20 € [26-6KO9060](#)

11 x Di 13.01.2026 10:45 – 12:15 68,20 € [26-6KO9061](#)



## Gymnastik für Senioren

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.**

**10 x Mo 12.01.2026 17:30 – 19:00 62,00 € [26-6KO9080](#)**

**12 x Mo 13.04.2026 17:30 – 19:00 74,40 € [26-6KO9081](#)**

## HappyBauch

### Fit in der Schwangerschaft

HappyBauch gibt werdenden Mamas einen sanften Bewegungs- und Energieschub, um sie für die körperliche Schwangerschafts- und Geburtsanstrengung zu wappnen. Das gelenkschonende Ausdauer- und Krafttraining ist speziell auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft abgestimmt und vereint Elemente aus Fitness, Pilates, Yoga und Entspannung.

Die risikoarme Sportart ist gut für den Stoffwechsel, verringert das Risiko von Wassereinlagerungen, Schwangerschaftsdiabetes und einer übermäßigen Gewichtszunahme. Müdigkeit, Verspannungen und Rückenschmerzen können gelöst werden. Außerdem wirkt sich Bewegung positiv auf das emotionale Wohlbefinden aus - und es können erste Kontakte zu anderen Mamas aus der Gegend geknüpft werden.

Der Kurs ist speziell für Frauen im zweiten und dritten Trimester ihrer Schwangerschaft empfohlen, sofern keine Komplikationen vorliegen und die Unbedenklichkeit medizinisch abgeklärt ist.

**11 x Mi 14.01.2026 18:15 – 19:45 68,20 € [26-9JU9021](#)**

**07 x Mi 15.04.2026 18:15 – 19:45 43,40 € [26-9JU9022](#)**

**07 x Mi 03.06.2026 18:15 – 19:45 43,40 € [26-9JU9023](#)**

## 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**

**10 x Mo 12.01.2026 08:45 – 10:15 62,00 € [26-6KO9012](#)**

**13 x Mo 13.04.2026 08:45 – 10:15 80,60 € [26-6KO9015](#)**

**10 x Mo 12.01.2026 18:00 – 19:30 62,00 € [26-6KO9013](#)**

**13 x Mo 13.04.2026 18:00 – 19:30 80,60 € [26-6KO9014](#)**

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Annette Nolden

## Hatha Yoga für Frauen

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**

**11 x Do 08.01.2026 18:30 – 20:00 68,20 € [26-6KO9077](#)**

**10 x Do 16.04.2026 18:30 – 20:00 62,00 € [26-6KO9089](#)**

Familienzentrum  
Herrenhoff,  
Schaffenbergerstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenhoff  
Annette Nolden

## Hatha Yoga für jedes Alter

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**

**15 x Fr 30.01.2026 09:00 – 10:30 93,00 € [26-6KO9001](#)**

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Lisa Becker



## 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 Herrenhoff,  
02161 644105, [kita-herrenhoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenhoff@korschenbroich.de)

23 x Mi 14.01.2026 19:00 – 20,3 142,60 € [26-6KO9022](#)

## Meditation

### In Fließen & Fühlen kommen – Deine Sinne neu entdecken

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 uns ins Fühlen zu kommen.

Wenn du mehr in deinen Körper kommen, deine Sinne neu erleben und dich mit deinem inneren Fluss verbinden möchtest, erwartet dich bei diesen Mediationen:

- Klangimpulse zur Vertiefung der Wahrnehmung
- Somatische Übungen - Bewegungen die Spannungen lösen, das Nervensystem beruhigen und dich in Fluss bringen
- Sinnesreisen - Hören, Sehen, Riechen und Fühlen neu erleben

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

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

11 x Di 13.01.2026 19:00 – 19:45 34,10 € [26-9JU9042](#)

13 x Di 14.04.2026 19:00 – 19:45 40,30 € [26-9JU9043](#)

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

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Lisel Aust

Realschule,  
Dionysiusstraße 11,  
Kleinenbroich  
Uta Hußmann

## Meditativer Tanz

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.

08 x Do 05.02.2026 17:30 – 19:00 49,60 € [26-6KO9086](#)

## Männerkochkurs M

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

**Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage**

04 x Fr 30.01.2026 19:00 – 22:00 49,60 € [26-6KO8005](#)

## Pilates – Matwork

Die PILATES-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über 70 Jahren entwickelt. Sie ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Bei diesem Körpertraining wird die Muskulatur gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht gefördert sowie Körper & Geist vereint. Die Regelmäßigkeit führt hier zum Erfolg.

**Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, rutschfeste Socken, Handtuch oder Decke und Getränk (keine Glasflaschen)**

12 x Do 15.01.2026 18:15 – 19:15 49,48 € [26-6KO9038](#)

10 x Do 30.04.2026 18:15 – 19:15 41,32 € [26-6KO9039](#)

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

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



## 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.**

11 x Do	15.01.2026	19:00 – 20:00	45,48 €	<a href="#">26-9JU9050</a>
11 x Do	23.04.2026	19:00 – 20:00	45,48 €	<a href="#">26-9JU9051</a>

## Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

**Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch**

12 x Mi	07.01.2026	18:45 – 19:00	37,20 €	<a href="#">26-6KO9055</a>
12 x Mi	07.01.2026	18:00 – 18:45	37,20 €	<a href="#">26-6KO9056</a>
14 x Mi	15.04.2026	18:00 – 18:45	43,40 €	<a href="#">26-6KO9057</a>
14 x Mi	15.04.2026	18:45 – 19:00	43,40 €	<a href="#">26-6KO9068</a>

## WASSENBERG UND WEGBERG

### Bring Gleichgewicht in dein Leben mit Taiji

In diesem Kurs lernen Sie die entschleunigten Bewegungen von Taiji Figuren und deren Grundprinzipien basierend auf der Pekingform. Schon bald spüren Sie mehr Wohlbefinden, die Beweglichkeit verbessert sich, Sie haben mehr Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit, verspannte Muskeln werden lockerer und die Muskulatur stärker. Das vermittelt die Kursleiterin mit Leichtigkeit und Geduld, denn die Freude am gemeinsamen Training soll im Vordergrund stehen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen, Wiedereinsteiger:innen und Erfahrene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

**Bitte mitbringen: ein Getränk, vorteilhaft sind bequeme Kleidung und leichte Schuhe mit flexibler Sohle**

22 x Do	08.01.2026	18:00 – 19:30	136,40 €	<a href="#">26-3HR9603</a>
06 x Do	23.07.2026	18:00 – 19:30	37,20 €	<a href="#">26-3HR9604</a>



### 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**

05 x Di	13.01.2026	16:00 – 17:30	31,00 €	<a href="#">26-3HR9211</a>
04 x Di	03.03.2026	16:00 – 17:30	24,80 €	<a href="#">26-3HR9212</a>
06 x Di	14.04.2026	16:00 – 17:30	37,20 €	<a href="#">26-3HR9213</a>



## Frühlingserwachen im Dalheimer Wald – eine Wanderung

Die Wanderung ist ein Teil einer Reihe von 4 Ausflügen an den gleichen Ort. Sie bietet die Möglichkeit den Kreislauf der Natur zu beobachten, schätzen zu lernen und die Parallelen zum menschlichen Leben, wo auch alles ständig im Veränderung ist, zu reflektieren. Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten und außerdem viele Reize für alle Sinne. Wir laden Sie ein, in die Landschaft einzutauchen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit des Dalheimer Waldes in den verschiedenen Jahreszeit zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert. Zum Schluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr in die Dalheimer Mühle.

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 für die Pause, Temperatur entsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke**

01 x So 26.04.2026 10:30 – 13:30 12,40 € [26-3HR9262](#)

## 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.

15 x Mo 12.01.2026 17:30 – 18:30 62,00 € [26-3HR9523](#)



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

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

## 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**

12 x Do 08.01.2026 16:00 – 17:00 49,60 € [26-3HR9551](#)

12 x Do 16.04.2026 16:00 – 17:00 49,60 € [26-3HR9552](#)

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

## Taiji für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Taiji-Schüler:innen, die bereits mit den Grundprinzipien des Taiji vertraut sind. Voraussetzung ist mindestens der sichere Lauf der Pekingform und die Bereitschaft regelmäßig zu üben. In diesem Kurs lernen Sie Taiji als Bewegungslehre, Gesundheitslehre, Meditation und innere Kampfkunst kennen. Unterrichtet werden verschiedene Formen des Yang Stil, Taiji-Fächer, Taiji Kurzstab und Baguazhang.

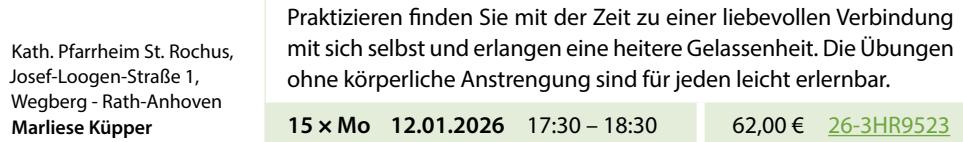
Eine Probestunde ist für die Aufnahme in diese Gruppe Voraussetzung.

**Bitte mitbringen: ein Getränk, vorteilhaft sind bequeme Kleidung und leichte Schuhe mit flexibler Sohle**

28 x Mi 07.01.2026 18:30 – 20:00 173,60 € [26-3HR9601](#)

06 x Mi 22.07.2026 18:30 – 20:00 37,20 € [26-3HR9602](#)

Kath. Pfarrheim St. Rochus, Josef-Loogen-Straße 1, Wegberg - Rath-Anhoven  
Delia Höyng





## Winterimpressionen im Dalheimer Wald – eine Wanderung NEU

Die Wanderung ist ein Teil einer Reihe von 4 Ausflügen an den gleichen Ort. Sie bietet die Möglichkeit den Kreislauf der Natur zu beobachten, schätzen zu lernen und die Parallelen zum menschlichen Leben, wo auch alles ständig im Veränderung ist, zu reflektieren. Diese kleine Wanderung ist trotz ihrer Kürze sehr abwechslungsreich. Sie führt durch Wald und Feld und hat sogar ein paar Höhenmeter zu bieten und außerdem viele Reize für alle Sinne. Wir laden Sie ein, in die Landschaft einzutauchen, den Alltag zu vergessen und die Schönheit des Dalheimer Waldes in den verschiedenen Jahreszeit zu entdecken. Ein Erholungseffekt und mentale Erfrischung sind garantiert. Zum Schluss besteht die Möglichkeit zur Einkehr in die Dalheimer Mühle.

Wegstrecke: ca 8 km, Schwierigkeitsgrad: schwer

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 Liter (warmen) Getränk sowie Proviant für die Pause, Temperatur entsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke**

01 x So 08.02.2026 10:30 – 13:30

12,40 € [26-3HR9261](#)



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

## 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**

18 x Di 13.01.2026 18:00 – 19:30

111,60 € [26-3HR9521](#)

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

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Aquafitness für Frauen F

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

**zzgl. 1 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin**

10 x Mo 12.01.2026 16:00 – 17:30

62,00 € [26-3HR9033](#)

12 x Mo 13.04.2026 16:00 – 17:30

74,40 € [26-3HR9034](#)

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



## Aquafitness in Gerderath

Aquafitness ist ein vielseitiges, gelenkschonendes Bewegungsprogramm für alle Altersstufen. Aquafitness verbessert die Herz-Kreislauf-Ausdauer. Das Training gegen den Wasserwiderstand ist für alle Muskeln ein gezieltes Kraftausdauer-Training und wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Es verbrennt viele Kalorien, schont die Gelenke und strafft die Haut. Die Durchblutung wird verbessert und die Gewebeflüssigkeit schneller abtransportiert.

Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

**zzgl. 1 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin**

**10 x Mo 12.01.2026 17:30 – 19:00 62,00 € [26-3HR9035](#)**

**12 x Mo 13.04.2026 17:30 – 19:00 74,40 € [26-3HR9036](#)**

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

## Fitness in der 2. Lebenshälfte

Die Heilkraft des Sports nutzen. Von der Bewegung profitieren Rücken und Gelenke, Bindegewebe und Knochen, das Herz und das Immunsystem. Sport fördert die Gesundheit und zögert den Alternungsprozess 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**

**10 x Mo 12.01.2026 14:00 – 15:30 62,00 € [26-3HR9031](#)**

**12 x Mo 13.04.2026 14:00 – 15:30 74,40 € [26-3HR9032](#)**

Sporthalle,  
Callstraße 3,  
Hückelhoven - Hilfarth  
Olga Neustädter

## Kochen über den Tellerrand hinaus – weil gutes Essen verbindet!

Bei diesem Kochevent geht es um mehr als leckere Gerichte und ein entspanntes Dinner. In lockerer Atmosphäre kochen und essen Menschen verschiedener Herkunft miteinander und lernen so Gerichte und Gewohnheiten anderer Länder kennen. Dabei wird stets vegetarisch und vorwiegend mit saisonalen Lebensmitteln gekocht. Neben neuen Techniken und Geschmäckern können hier ganz unkompliziert neue Kontakte geknüpft werden.

In Kooperation mit „Über den Tellerrand e.V.“ Hückelhoven - der Satellit des in Berlin gegründeten Vereins ist bereits seit 2023 in Hückelhoven aktiv und schafft Räume, in denen Begegnung und Austausch auf Augenhöhe stattfindet.

**Der Kurs ist kostenfrei. Wer möchte, kann gerne einen freiwilligen Wertschätzungsbeitrag geben.**

**01 x Sa 17.01.2026 11:00 – 14:00 [26-1HR5003](#)**

**01 x Sa 14.03.2026 11:00 – 14:00 [26-1HR5004](#)**

**01 x Sa 09.05.2026 11:00 – 14:00 [26-1HR5005](#)**

**01 x Sa 25.07.2026 11:00 – 14:00 [26-1HR5006](#)**



Begegnungszentrum,  
Friedrichplatz 7,  
Hückelhoven  
Ulli Minkenberg,  
Monika Eichenauer,  
Ralf Eichenauer

## Rückenfreundlicher Seniorensport in Kückhoven

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.**

**18 x Mi 14.01.2026 14:00 – 15:00 74,40 € [26-3HR9522](#)**

Mehrzweckhalle,  
Thingstraße 24 A,  
Erkelenz-Kückhoven  
Marliese Küpper

## Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Gerderath

Dieser Kurs bietet musikalisch begleitete Übungen mit z. B. Thera-Bändern, 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**

**09 x Do 08.01.2026 19:30 – 21:00 55,80 € [26-3HR9151](#)**

**11 x Do 16.04.2026 19:30 – 21:00 74,40 € [26-3HR9152](#)**

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



## Tanz dich fit zu lateinamerikanischen Rhythmen im Quartierszentrum

für Frauen und Mädchen ab 10

Ein 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 sogar in das Tanzen zu lateinischen Rhythmen verlieben.

für Kinder (10–17 Jahre) kostenfrei

09 x Di 27.01.2026 17:30 – 18:30 37,20 € [26-3HR9591](#)

12 x Di 14.04.2026 17:30 – 18:30 49,60 € [26-3HR9592](#)

Pfarrhaus St. Stefanus,  
Terreiken 54,  
Erkelenz  
Judith Klump

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

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen

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 13.01.2026 09:00 – 10:30 55,80 € [26-3HR9091](#)

09 x Di 14.04.2026 09:00 – 10:30 55,80 € [26-3HR9092](#)

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

## 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 Körpererfühlung 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

10 x Di 13.01.2026 10:45 – 12:15 62,00 € [26-3HR9039](#)

12 x Di 14.04.2026 10:45 – 12:15 74,40 € [26-3HR9040](#)

## 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 26.01.2026 19:00 – 20:30 49,60 € [26-3HR9251](#)



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

## Autogenes Training – Aufbaustufe

In dem Aufbaukurs „Autogenes Training nach Prof. Schulz“ geht es um das Zur-Ruhe-kommen und Sich-selbst-finden. Die körperliche und seelische Entspannung wird durch den Einsatz der Grundformeln des Basiskurses herbeigeführt. Neben der Entspannung richtet sich in diesem Kurs die Aufmerksamkeit auf die inneren „Bild-Erlebnisse“, der Innenschau. Es werden meditative Techniken eingesetzt, um zur Tiefenentspannung zu gelangen. Dabei sind die Wahrnehmungen eigener Bedürfnisse und Wünsche, Erlebtes zu verarbeiten und die Verinnerlichung von Zielen und Vorsätzen das erstrebte Ziel. Die Aufbaustufe rundet das Autogene Training zu einem ganzheitlichen System ab.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine vorherige Erfahrung im Autogenen Training.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

08 x Mo 13.04.2026 19:00 – 20:30 49,60 € [26-3HR9252](#)



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



## Beweglich im Alter 60+ in Horst

Sport für Senior:innen – Beweglichkeit im Alter bedeutet: Wir betreiben wirksame Sturzprophylaxe, machen regelmäßig Rücken- und Beckenboden-Gymnastik, sowie Gedächtnistraining mit Musik und in Bewegung. Um Muskelkraft zu stärken nutzen wir verschiedene Handgeräte, wie Bälle, Hanteln, Erbsensäckchen oder Terrabänder. Unter Gleichgesinnten sorgen wir für gute Stimmung und Motivation, sodass Sie auch Zuhause die Übungen wiederholen.

Die Übungen werden ausschließlich im Stehen oder am Stuhl gemacht. Es wird darauf geachtet, dass jeder: seine Möglichkeiten erschöpft, aber nicht strapaziert. Jede Stunde endet mit einer angenehmen Entspannungseinheit.

10 x Mi 14.01.2026 09:30 – 10:30 41,32 € [26-3HR9301](#)

Bürgerhaus Horst,  
Rickenbacher Weg 1,  
Heinsberg  
Elisabeth Derichs

## 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

10 x Mi 11.02.2026 09:30 – 10:30	41,32 €	<a href="#">26-3HR9071</a>
10 x Mi 11.02.2026 10:30 – 11:30	41,32 €	<a href="#">26-3HR9072</a>
08 x Mi 06.05.2026 09:30 – 10:30	33,08 €	<a href="#">26-3HR9073</a>
08 x Mi 06.05.2026 10:30 – 11:30	41,32 €	<a href="#">26-3HR9074</a>

Begegnungsstätte,  
Corneliusstraße 4,  
Heinsberg - Waldenrath  
Annette Jörling

## 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

08 x Mo 19.01.2026 17:00 – 18:30	49,60 €	<a href="#">26-3HR9111</a>
08 x Mo 19.01.2026 18:30 – 20:00	49,60 €	<a href="#">26-3HR9113</a>
11 x Mo 13.04.2026 17:00 – 18:30	68,20 €	<a href="#">26-3HR9112</a>
11 x Mo 13.04.2026 18:30 – 20:00	68,20 €	<a href="#">26-3HR9114</a>

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

08 x Di 20.01.2026 09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">26-3HR9115</a>
11 x Di 14.04.2026 09:00 – 10:30	68,20 €	<a href="#">26-3HR9116</a>

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

## Feldenkrais® – Sanfte Bewegung mit großer Wirkung:

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.

In jedem Einzeltermin gibt es einen anderen Schwerpunkt:

- im Februar: starker Rücken, bewegliche Hüften
- im April: Kiefer, Nacken, Wirbelsäule
- im Juni: bewegliche Schultern, freier Nacken.

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

01 x Sa 28.02.2026 14:00 – 18:00	16,52 €	<a href="#">26-3HR9101</a>
01 x Sa 25.04.2026 14:00 – 18:00	16,52 €	<a href="#">26-3HR9102</a>
01 x Sa 27.06.2026 14:00 – 18:00	16,52 €	<a href="#">26-3HR9103</a>

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



## Gymnastik und Fitness für Frauen

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**

10 x Mo	12.01.2026	19:00 – 20:00	41,32 €	<a href="#">26-3HR9181</a>
11 x Mo	13.04.2026	19:00 – 20:00	45,48 €	<a href="#">26-3HR9182</a>

## 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**

09 x Di	13.01.2026	14:00 – 15:00	37,20 €	<a href="#">26-3HR9021</a>
08 x Di	14.04.2026	14:00 – 15:00	33,08 €	<a href="#">26-3HR9022</a>

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

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

## Meditation und Achtsamkeit – Wege zu innerer Ruhe und Resilienz

Als praxisorientierte Wege zur Förderung psychischer Gesundheit und innerer Stabilität gewinnen Techniken der Achtsamkeit und Meditation in einer Zeit zunehmender Beschleunigung und Reizüberflutung an Bedeutung. Dieser Kurs vermittelt grundlegende Techniken der Achtsamkeit und Meditation zur Förderung von innerer Balance, Stressreduktion und mentaler Gesundheit. Zu den Kursinhalten gehören: geleitete Meditationen, Achtsamkeitstraining, Körperübungen, theoretische Impulse und Erfahrungsaustausch. Zum Abschluss reflektieren Sie persönliche Erfahrungen in einem offenen, vertrauensvollen und herzlichen Rahmen und lernen, wie Sie Achtsamkeit im Alltag und Beruf integrieren können.

Der Kurs eignet sich für Menschen, die mit dem Meditieren erste Erfahrungen machen möchten. Selbstverständlich auch Fortgeschrittenen sind herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen: falls Sie im Liegen meditieren möchten – ein Badetuch und evtl. eine Decke**

10 x Fr	16.01.2026	15:30 – 17:00	62,00 €	<a href="#">26-3HR9531</a>
10 x Fr	17.04.2026	15:30 – 17:00	62,00 €	<a href="#">26-3HR9532</a>

Katholisches Forum  
im Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
Mareike Feilen

Bürgertreff,  
Brabanter Straße 32,  
Waldebeck  
Eva Zilgens

## Rückengymnastik in Waldebeck

Bewegung stärkt Herz, Muskeln, den Rücken und die Gelenke, baut Stress ab und macht gute Laune. Bewegung in der Gruppe hält sowohl körperlich als auch seelisch fit und fördert die Gesundheit. Wer sich rundum gut fühlt, ist im Alltag belastbarer und besser drauf.

10 x Do	15.01.2026	15:00 – 16:30	62,00 €	<a href="#">26-3HR9063</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



## Sanftes Yoga NEU

In diesem Kurs entdecken Sie die Grundlagen des Yoga auf eine sanfte und achtsame Weise. Der Fokus liegt auf einfachen Dehnübungen, die Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern. Die Stunden enden stets mit einer Tiefenentspannung um Kraft für den Alltag zu tanken. Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter und Fitnesslevel.

08 x Do 15.01.2026 17:00 – 18:30 49,60 € [26-3HR9541](#)

## Wassergymnastik 60+ S

Das Training ist ein sanftes, ganzheitliches Fitnesstraining 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 14.01.2026 18:30 – 19:15 36,00 € [26-3HR9121](#)

12 x Mi 14.01.2026 19:15 – 20:15 48,00 € [26-3HR9122](#)

12 x Fr 16.01.2026 17:00 – 18:00 48,00 € [26-3HR9123](#)

## 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.

11 x Mo 05.01.2026 18:30 – 20:00 68,20 € [26-3HR9001](#)

11 x Mo 05.01.2026 20:00 – 21:00 45,48 € [26-3HR9002](#)

09 x Mo 01.06.2026 18:30 – 20:00 55,80 € [26-3HR9003](#)

09 x Mo 01.06.2026 20:00 – 21:00 37,20 € [26-3HR9004](#)

## 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 anpasst, damit sie sich auf der ganz eigenen Yogareise wohl fühlen.

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

10 x Di 13.01.2026 18:30 – 19:30 41,32 € [26-3HR9571](#)

13 x Di 14.04.2026 18:30 – 19:30 53,72 € [26-3HR9572](#)

## Yoga Ashtanga Ayi Basic-Form

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 07.01.2026 18:00 – 19:30 62,00 € [26-3HR9511](#)

09 x Mi 15.04.2026 18:00 – 19:30 55,80 € [26-3HR9512](#)



## 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.

10 x Di 13.01.2026 09:00 – 10:00 41,32 € [26-3HR9037](#)

12 x Di 14.04.2026 09:00 – 10:00 49,60 € [26-3HR9038](#)

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

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

Dorfgemeinschaftshaus,  
Kirchweg 12,  
Gangelt - Stahe  
Walburga Rabben

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

### Ganzkörpergymnastik zum Fitbleiben für Frauen

Ganzkörpergymnastik umfasst alle Muskelpartien. Es werden geilenk- und rückenfreundliche Übungen angeboten. Hier trainieren Sie mit Musik und viel Spaß, um die Beweglichkeit im Alltag zu stärken und zu erhalten.

15 x Mo 12.01.2026 10:00 – 11:00 62,00 € [26-3HR9161](#)

### 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.

10 x Mi 07.01.2026 12:30 – 13:30 41,32 € [26-3HR9053](#)

14 x Mi 15.04.2026 12:30 – 13:30 57,88 € [26-3HR9054](#)

### Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

10 x Do 08.01.2026 20:00 – 21:00 41,32 € [26-3HR9055](#)

11 x Do 16.04.2026 20:00 – 21:00 45,48 € [26-3HR9056](#)

### 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 Kraftraining.

09 x Mo 12.01.2026 20:00 – 21:30 55,80 € [26-3HR9051](#)

13 x Mo 13.04.2026 20:00 – 21:30 80,60 € [26-3HR9052](#)

Dorfgemeinschaftshaus,  
Kirchweg 12,  
Gangelt - Stahe  
Walburga Rabben

### Rückengymnastik in Höngen

Der Fokus liegt auf Rücken und Gelenke stärkenden und mobilisierenden Übungen, um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Kombiniert mit sanften Elementen des Kardio- und Krafttrainings trägt der Kurs zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

10 x Di 13.01.2026 16:00 – 17:30 62,00 € [26-3HR9061](#)

10 x Di 14.04.2026 16:00 – 17:30 62,00 € [26-3HR9062](#)

Turnhalle der Selfkantschule,  
Pfarrer-Meising-Straße 1b,  
Selfkant - Höngen  
Eva Zilgens

## 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, Wolldecke**

09 x Mi 25.02.2026 18:30 – 20:00 55,80 € [26-3HR9273](#)



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



## Fit mit Pilates in Übach

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert. 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**

12 x Mi	15.04.2026	09:00 – 10:00	49,60 €	<a href="#">26-3HR9042</a>
11 x Mi	14.01.2026	09:00 – 10:00	45,48 €	<a href="#">26-3HR9041</a>

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

## Gesund und fit für Beruf und Alltag

Sie trainieren und verbessern bestehende Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Gedächtnis durch gelenk- und rückenschonende Übungen und Tanzen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Halbenschuhe**

17 x Do	29.01.2026	16:00 – 17:30	105,40 €	<a href="#">26-3HR9011</a>
---------	------------	---------------	----------	----------------------------

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



## 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	25.02.2026	17:00 – 18:00	20,68 €	<a href="#">26-3HR9272</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Wellness für die Seele

### Winter *Wärme*-Angebot

In diesem Winterwärmeangebot lernen Sie anerkannte Entspannungsmethoden und entspannende Atemtechniken kennen. Sie reisen in Ihrer Fantasie 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**  
kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa	10.01.2026	14:00 – 17:00	<a href="#">26-3HR9256</a>
---------	------------	---------------	----------------------------

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

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit für Frauen

### Seelen *Sommer*-Angebot

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Gernade 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 Kleidung für ein vegetarisches Mittagsbuffet.**

**kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)**

01 x Sa	13.06.2026	10:00 – 16:00	<a href="#">26-3HR5005</a>
---------	------------	---------------	----------------------------

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 Übenden zu mehr Beweglichkeit und tiefer Entspannung. Das Faszien-Yoga wird in diesem Kurs mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Iso-matte, Kissen, Handtuch**

19 x Di 13.01.2026 16:45 – 18:15 117,80 € [26-3HR9581](#)

19 x Di 13.01.2026 18:30 – 20:00 117,80 € [26-3HR9582](#)

## 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.

09 x Mi 14.01.2026 09:30 – 11:00 74,40 € [26-3HR9561](#)

14 x Mi 15.04.2026 09:30 – 11:00 86,80 € [26-3HR9562](#)

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

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

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Fasten und Eutonie

#### Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihr Fastenvorhaben mit Ihrem Hausarzt besprechen und für die Woche eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für das Fasten (auf Basis von Brühen, Tees und Säften) vorliegen muss. Diese möchten wir Sie bitten, bis zu 2 Wochen vorher an uns zu senden. Für Interessierte, die als Erstteilnehmende in dieser Gruppe fasten möchten, empfehlen wir das 70. Lebensjahr aus medizinischen Gründen nicht überschritten zu haben.

Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Wolldecke, Socken, Wärmflasche**

**Anmeldeschluss: 15.12.2025**

**Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Zimmer können am Anreisetag ab 14.00 Uhr bezogen werden.**

So 22.02.26 16:00 – Do 26.02.26 13:00 480,00 € [26-6TT9001](#)



Gästehaus Kloster Steinfeld,  
Hermann-Josef-Straße 4,  
Kall - Steinfeld  
Birgit Hagen

# WEGBESCHREIBUNG

## HAUPTSITZ / VERWALTUNG

### Mönchengladbach

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg

#### Forum im Haus der Regionen

Betrather 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.

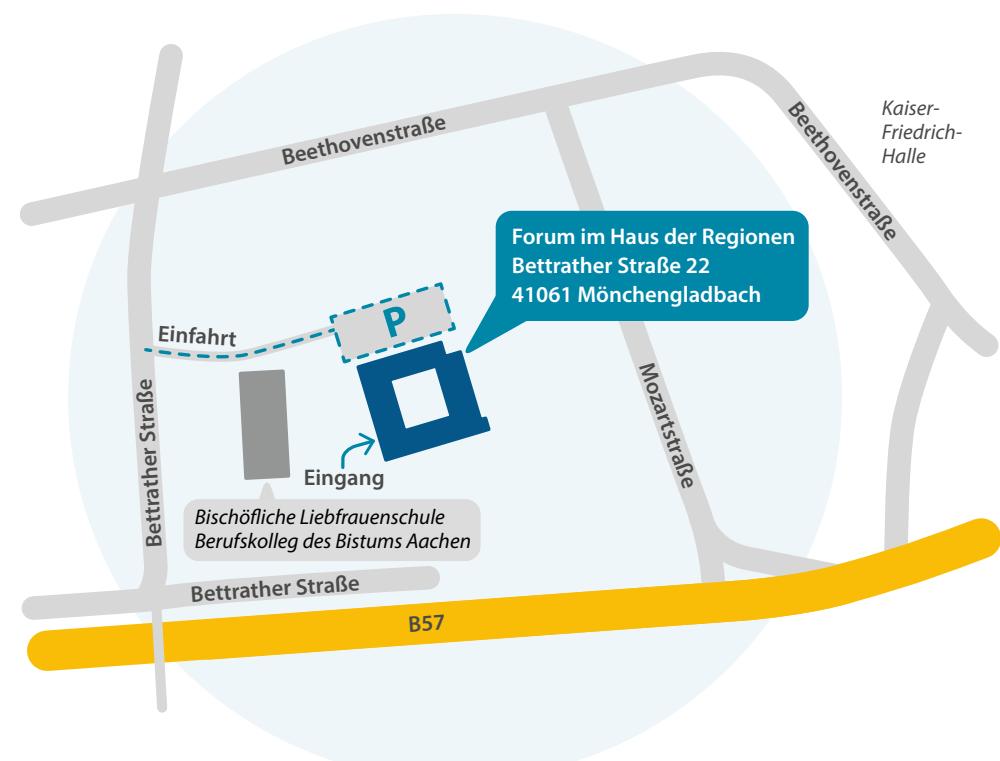
## ZU FUSS

„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:

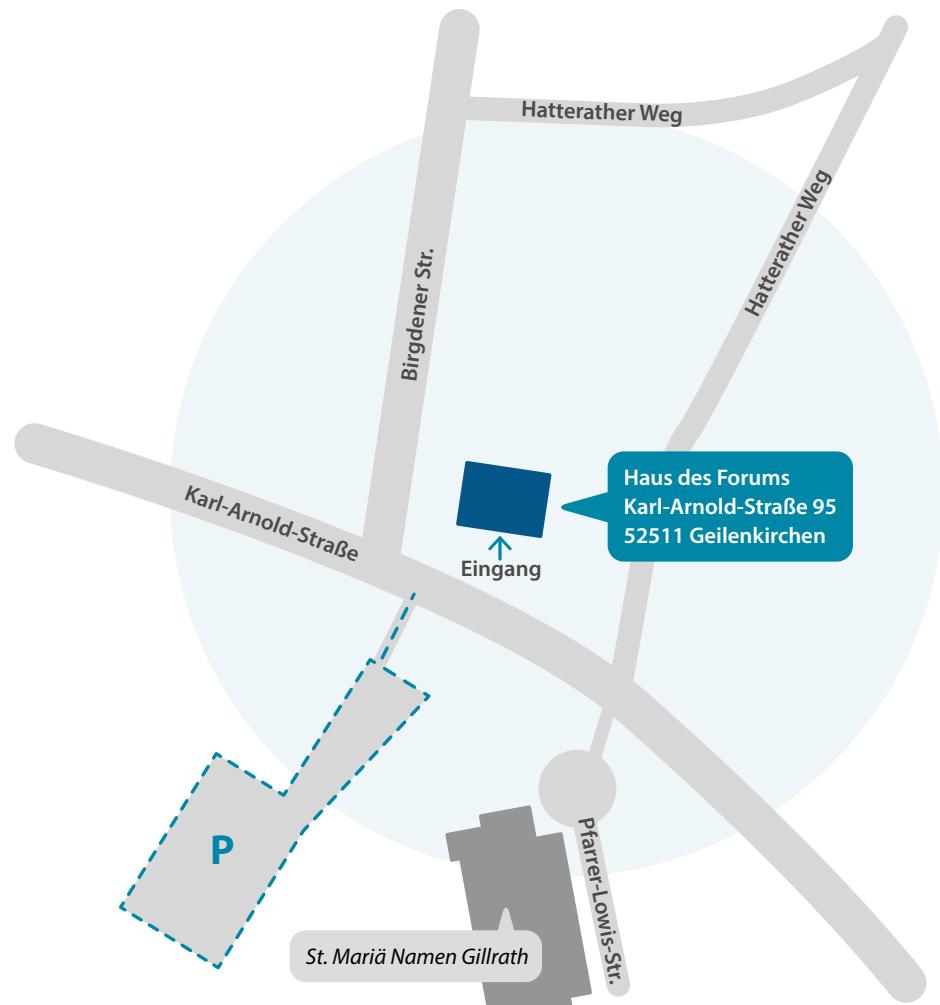
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### 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:

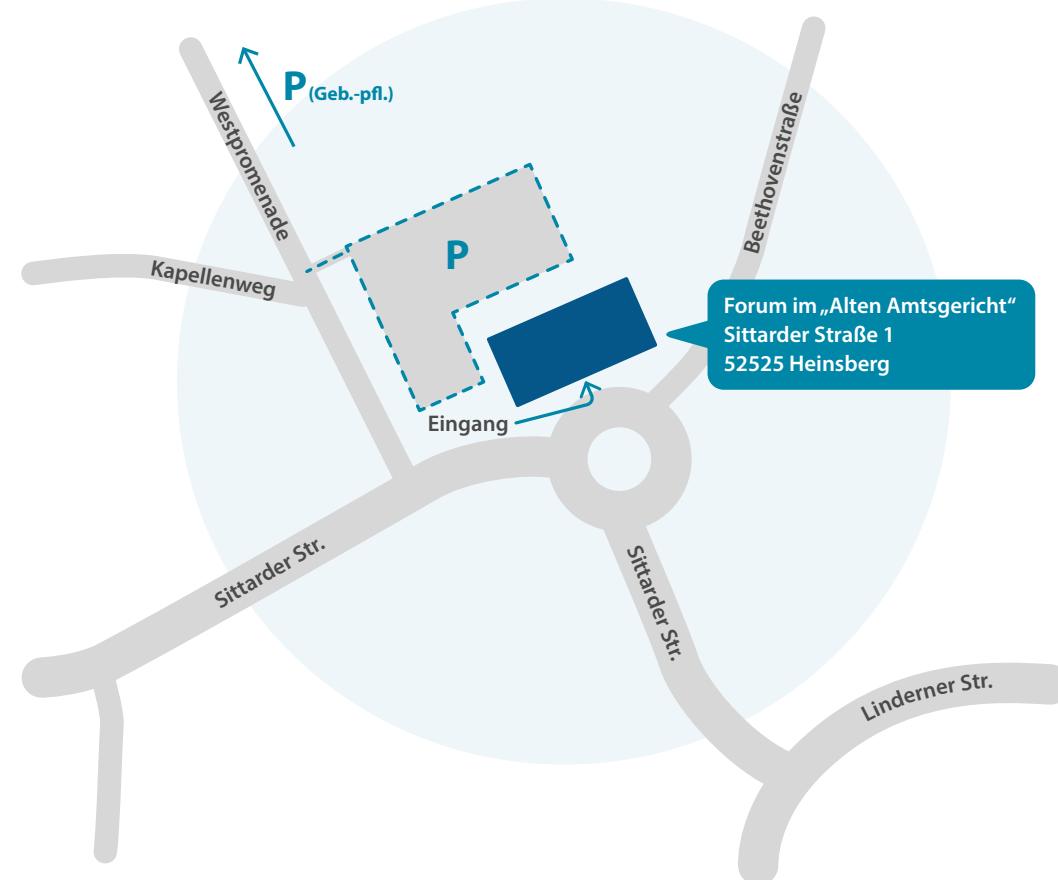
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung: Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am Kreisverkehr.

#### 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 erreichbar. Keine Behindertentoilette.



## IMPRESSUM

### VERANSTALTER

Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg  
Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach

### GESTALTUNG

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

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

 @forum.mg.hs

 @kath\_forum\_mg\_hs