



forum

Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Mönchengladbach und Heinsberg

www.forum-mg-hs.de

ERWACHSENENBILDUNG

BILDUNG & BEGEGNUNG
2. HALBJAHR 2026

& FORUM MAGAZIN
„STARKE GEFÜHLE“

AUSKUNFT UND ANMELDUNG:



TELEFONISCH

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

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

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)



PER E-MAIL

forum-mg-hs@bistum-aachen.de



PER ANMELDEFORMULAR

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



IM WEB

www.forum-mg-hs.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

Gefühle sind mächtig – das haben wir alle schon erlebt: am eigenen Körper, in unseren Beziehungen, aber auch in der Gesellschaft. In manchen Situationen übernehmen unsere Gefühle das Ruder und der Kopf ist ausgeschaltet. Das kann ganz wunderbar sein (man denke an das erste Verliebtsein). Oder es macht möglich, dass wir über uns hinauswachsen und mutig Veränderungen angehen, die vernünftig betrachtet fast aussichtslos erscheinen. Hier hilft der so genannte „gerechte Zorn“ – ein Beispiel dafür ist der sogenannte „Female Rage“ – die „weibliche Wut“, die im feministischen Diskurs eine immer wichtigere Rolle spielt.

Durch unsere starke Gefühlswelt sind wir aber auch anfällig für Manipulation. Mit Gefühlen werden Geschäfte gemacht – und Politik. Und das oft nicht zum Wohle aller, sondern für den Gewinn weniger. Seit Ende des Zweiten Weltkrieges haben sich Psychoanalytiker:innen damit beschäftigt, wie es zum Aufstieg autoritärer Regimes kommen kann. Ihre Erkenntnis: Es hat damit zu tun, dass wir den Zugang zu uns selbst, zu unseren Gefühlen verloren haben. Dass wir kulturell gelernt haben, Gefühle von Angst, Ohnmacht, Trauer, Wut oder Hass zu verdrängen. Aber verdrängt ist nicht weg – diese Gefühle wirken weiter und suchen sich oft destruktive Ventile.

Und so ist der Weg bereitet für Fremdenhass, Wutbürgertum, Empörungskultur oder ein übersteigertes Sicherheitsbedürfnis, das sogar zur freiwilligen Aufgabe von Freiheitsrechten und zur Unterwerfung unter einen starken Anführer führen kann.

Wir im Forum finden das Thema „Gefühle“ echt stark und werden uns deshalb ein ganzes Jahr mit diesen „starken Gefühlen“ beschäftigen. Im Herbst rücken wir die „dunklen“, oft unterdrückten Gefühle in den Fokus. Denn wir sind überzeugt: Das ist wichtig für jeden und jede persönlich – aber auch für unser Zusammenleben und für unsere Demokratie. Und an dieser Schnittstelle zwischen dem Privaten und dem Politischen sind wir mit unseren Bildungsangeboten immer unterwegs.

Wir laden Sie herzlich ein, unser vielfältiges Programm zu entdecken und in unserem Forum-Magazin zu schmökern. Von der weiblichen Wut, über Empörungskultur und Verschwörungsglauben bis hin zur Angst als Begleitung auf dem Lebensweg geben wir dem Leitthema in verschiedenen Veranstaltungen Raum – und freuen uns, wenn Sie gemeinsam mit uns in den dazugehörigen Veranstaltungen den starken Gefühlen tiefer auf den Grund gehen.

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

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Angst: ein Gefühl zwischen Bedrohung und Begleitung</i>	14
<i>Vom Wohlfühl-Content zur Weltverschwörung</i>	20
<i>Schwestern, seid wütend! – Weibliche Wut in patriarchalen Strukturen</i>	24
 RELIGION UND SPIRITUALITÄT	32
Mönchengladbach	34
Wassenberg und Wegberg	43
Erkelenz und Hückelhoven	44
Heinsberg und Waldfeucht	44
Anderswo und im Netz	45
Bildung auf Bestellung	50
 QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG	54
Mönchengladbach	56
Erkelenz und Hückelhoven	64
Heinsberg und Waldfeucht	66
Anderswo und im Netz	69
Bildung auf Bestellung	74

LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT 78

Mönchengladbach	80
Erkelenz und Hückelhoven	84
Heinsberg und Waldfeucht	85
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	88
Anderswo und im Netz	90

KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN 94

Mönchengladbach	96
Korschenbroich und Jüchen	101
Erkelenz und Hückelhoven	102
Heinsberg und Waldfeucht	103

GESELLSCHAFT UND UMWELT 104

Mönchengladbach	106
Korschenbroich und Jüchen	113
Erkelenz und Hückelhoven	114
Anderswo und im Netz	117

FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG 118

Mönchengladbach	120
Korschenbroich und Jüchen	128
Wassenberg und Wegberg	135
Erkelenz und Hückelhoven	137
Heinsberg und Waldfeucht	142
Gangelt und Selfkant	149
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	150

WEGBESCHREIBUNGEN 154

UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und gütesiegelzertifiziert



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



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



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



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



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



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



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



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



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

MEHR ZU UNSEREM LEITBILD AUF: WWW.FORUM-MG-HS.DE

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



CARINA QUACK

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

✉ carina.quack@bistum-aachen.de



JOSEFA SCHMITZ

Arbeitsbereiche

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

✉ josefa.schmitz@bistum-aachen.de



MANUELA VOGLER

Arbeitsbereiche

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

✉ manuela.vogler@bistum-aachen.de

UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

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



PANTEA DENNHOVEN Diplom Sozialpädagogin, Sexualpädagogin, Präventionsfachkraft

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

☎ 02161 980654
✉ pantea.dennhoven@bistum-aachen.de



MARION HÖVER-BATTERMANN Diplom Sozialarbeiterin, Diplom Sozialwirtin

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

☎ 02161 980626
✉ marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de



LEA LOOGEN M.A. Soziale Arbeit, Schwerpunkt Bildung und Teilhabe

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.

OLAF BEMFERT

Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

olaf.bemfert@bistum-aachen.de

ANDREA BECKERS

Arbeitsbereich

Servicekraft in Geilenkirchen und Heinsberg

andrea.beckers@bistum-aachen.de

DORIS KONRAD-WELLERDICK

Arbeitsbereich

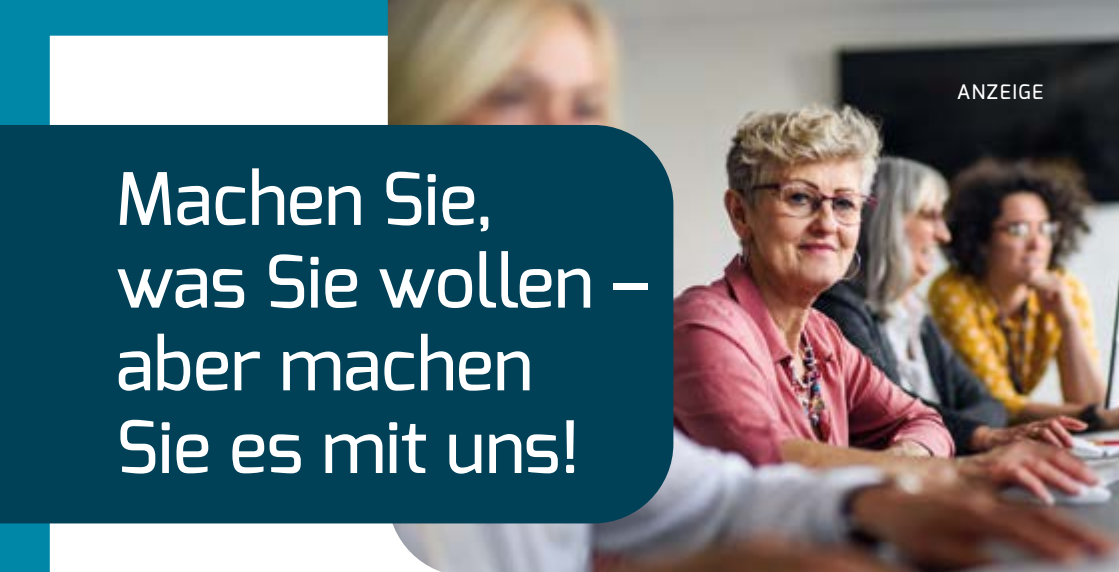
Servicekraft im Haus der Regionen,
Mönchengladbach

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-hs@bistum-aachen.de

☎ 02161 9806-44/-61



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

KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

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

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

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

Lucia Traut ✉ lucia.traut@bistum-aachen.de

☎ 02161 980653

FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

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

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

📧 @forum.mg.hs

📷 @kath_forum_mg_hs

Folgen Sie uns gerne auch dort!

Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

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

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

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:



TELEFONISCH

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

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

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)

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

Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

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

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

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

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



PER E-MAIL

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



PER ANMELDEFORMULAR AUF UNSERER WEBSEITE

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



PER WIEDERANMELDELISTE

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

Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

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

Wie kann ich bezahlen?

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

Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

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

Wie kann ich mich wieder abmelden?

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

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



Auf Anfrage senden wir sie Ihnen gerne auch postalisch zu.



Angst: ein Gefühl zwischen Bedrohung und Begleitung

GASTBEITRAG VON BRIGITTE VIELHAUS

Im September widmen wir uns im Forum dem Thema „Angst“. Im 3-teiligen Seminar „Angst als Begleitung auf meinem Lebensweg“ tauscht sich Brigitte Vielhaus, therapeutische Beraterin (BVPPT) und Coach, mit Interessierten darüber aus, wie Ängste entstehen und wie sie in den Alltag integriert werden können. Sie gibt Impulse, wie Ängste bewältigt und vielleicht sogar Triebfeder für das Bestehen herausfordernder Zeiten sein können.



Haben Sie das Gefühl, dass in den letzten Jahren Ängste und Sorgen mehr Ihr Leben bestimmen? Dass sich früher alles unbeschwerter und hoffnungsvoller angefühlt hat? Mit diesem Gefühl sind Sie nicht alleine. Wir leben in einer „Gesellschaft der Angst“, schrieb der Makrosoziologe Prof. Dr. Heinz Bude schon 2014 mit Blick auf unser gesellschaftliches Erscheinungsbild. Die individuellen und gesellschaftlichen Folgen sind so vielfältig wie fatal, so Bude: Ungewissheit, Wut und Verbitterung sind drei typische Folgereaktionen und führen dazu, dass wir immer tiefer in den Angst-Teufelskreis hineinrutschen.

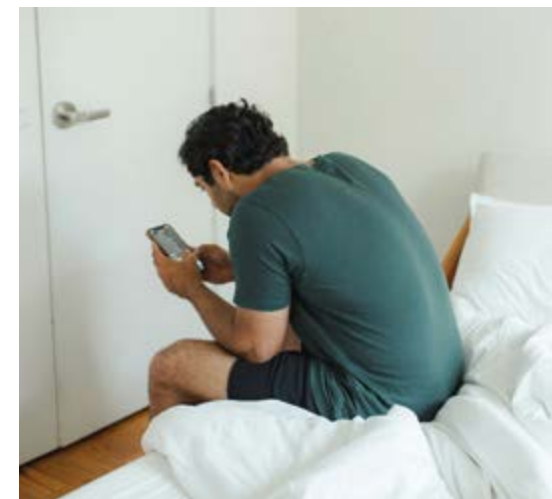
„Gesellschaft der Angst“

Dass die Angst zu einem gesellschaftlichen Leit-Gefühl wird, ist für Heinz Bude die Folge eines „Gesellschaftszustands auf schwankendem Boden“. Die Auslöser dieser Ängste sind ganz unterschiedlich: Aktuelle politische Entwicklungen in der Welt, wie Kriege oder der Rechtsruck, geben Anlass zur Sorge und können Ängste auslösen. Hinzu kommen die großen klimatischen und technologischen Umbrüche (künstliche Intelligenz), deren Folgen wir kaum abschätzen können und bei denen die Möglichkeiten der eigenen Wirksamkeit sich sehr beschränkt anfühlen. Aber auch ganz individuelle biografische

Themen und aktuelle Lebenssituationen können Ängste hervorrufen – besonders in einer Zeit, in der sich immer mehr das Gefühl einstellt, „in eine Welt geworfen zu sein, die einem nicht mehr gehört“, so Bude. Ständige Konfrontation mit angstmachenden Inhalten in Social Media und Co führen zu einem sich selbst verstärkenden System.

Erscheinungsformen der Angst

Wie sich die Ängste bei jedem und jeder einzelnen äußern, kann durchaus unterschiedlich ausgeprägt sein. Wenn der Mensch Angst hat, schüttet der Körper Adrenalin und Cortisol aus, was zu Herzrasen oder flacher Atmung führt. Wenn unser Nervensystem sich in oder nach Angstsituationen allerdings nicht richtig in einen Ruhezustand zurück reguliert, bleibt diese Energie im Körper stecken, äußert sich z. B. in Unruhe oder Zittern und kann konkrete körperliche Schäden anrichten. Neben körperlichen Problemen gibt es auch belastende gedankliche Phänomene wie Gedankenkarussells. Diese führen dazu, dass wir uns mental immer mehr Katastrophenszenarien ausmalen und uns darin ‚festfahren‘. Das Empfinden von Kontrollverlust, das die Angst ursprünglich mal ausgelöst hat, wird durch das Erleben der körperlichen und psychischen Reaktion also ggf. noch verstärkt: Ich habe Angst, kann aber nichts dagegen tun – und dadurch kommt die ‚Angst vor der Angst‘ evtl. noch mit hinzu. Das ist auf individueller Ebene ein großes Problem, aber auch eine Gefahr für die Gesellschaft: Denn mit unseren Ängsten kann gespielt werden, wir werden manipulierbar und verführbar für vermeintliche einfache Lösungen, wie wir die Angst (oder besser gesagt: ihren Auslöser)



wieder loswerden. Das ist eine weit verbreitete Methode z. B. von rechten Populisten: erst wird die Angst vor Fremden geschürt und dann die einfache Lösung angeboten: alle Fremden raus aus dem Land.

Angst gehört dazu

Die Lösung kann aber nicht sein, dass wir Angst in jeder Lebenssituation bekämpfen. Denn Angst gehört neben Freude, Trauer, Wut/Ärger und Ekel zu den fünf Grundgefühlen von uns Menschen. Sie ist ‚gesund‘, solange sie den Menschen schützt. Die Angst ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein hocheffizientes Warnsystem, das manchmal etwas zu sensibel eingestellt ist. Sie ist ein Schutzmechanismus, der uns warnt und auf mögliche Gefahren vorbereitet. Sie ist angeboren und gehört kulturübergreifend zu uns und unserem Leben dazu. Angst ist immer dann da, wenn wir uns in einer Situation befinden, der wir – aus welchem Grund auch immer – nicht gewachsen sind.



Es gibt auch individuelle Ängste, die wir aufgrund unserer jeweiligen Lebensgeschichte ‚gelernt haben‘ oder auch lernen mussten. So hat der eine Angst vor zu viel Nähe und die andere vielleicht Angst vor unbekannten Situationen. Einen geliebten Menschen zu verlieren kann genauso Ängste auslösen, wie Alleinsein, Einsamkeit, Krankheit oder Tod. Ängste sind verschieden und haben in der Regel auch die unterschiedlichsten Ursachen.

Angst kann Kräfte freisetzen

Die gute Nachricht: Wir können lernen, mit der Angst auf eine ‚gesunde‘ Art und Weise zu leben. Ein wichtiger Schritt ist, die Angst als Teil des eigenen Lebens anzunehmen. Wer sich mit seinen Ängsten beschäftigt und sie kennenlernt, kann mit ihnen besser umgehen und ist weniger manipulierbar. Ängste können sogar auch wieder verlernt werden. Sie können sogar ‚als Begleitung‘ auf dem eigenen Lebensweg positiv genutzt werden und helfen, sich besser kennen zu lernen.

Was auch wichtig ist: Ängste können zwar kurzfristig einschränken und lähmen, aber langfristig sogar motivieren und ungeahnte Kräfte freisetzen. In der Regel haben wir nämlich schon Kräfte und Ressourcen gegen die Angst entwickelt, z.B. die Erfahrung, es geschafft zu haben oder Mut, Vertrauen, Erkenntnis, Hoffnung, Kraft und Liebe. Sich diese Ressourcen und Kräfte bewusst zu machen, setzt neue, positive Energie für einen konstruktiven Umgang mit Ängsten frei – damit wir Angst nicht als Bedrohung, sondern als Begleitung im Leben annehmen können.

Brigitte Vielhaus



LEBENSGESTALTUNG
& MENTALE
GESUNDHEIT

MÖNCHENGLADBACH

Angst als Lebensbegleitung – ein Schlüssel auf dem Entwicklungsweg

Ängste haben eine tief verwurzelte Bedeutung im Leben und erfüllen verschiedene Funktionen: sie warnen und schützen vor Gefahren; sie können motivieren und Kräfte freisetzen. Sie können aber auch einschränken und lähmen.

Dieses Seminar möchte dabei unterstützen, eigene positive Kräfte und Ressourcen zu entdecken, zu bündeln und für sich selbst und andere zu nutzen. An drei Abenden stehen unsere eigenen Kräfte und Ressourcen im Umgang mit Ängsten im Mittelpunkt. In einer festen Gruppe kann ein neuer und konstruktiver Weg aufgezeigt werden, damit Ängste als Begleitung und nicht als Bedrohung gesehen werden können.

Neben theoretischen Überlegungen wird es konkret um Techniken und Methoden zur Selbstberuhigung und Stressbewältigung gehen.

03 x Mo	60,00 €	26-6MG5089
01 x Mo	21.09.2026	19:00 – 21:15
01 x Mo	28.09.2026	19:00 – 21:15
01 x Mo	02.11.2026	19:00 – 21:15

Mehr Infos
ab Seite 80
oder online



Unsere Buchempfehlungen

„Gesellschaft der Angst“

Heinz Bude

Angst kennzeichnet eine Zeit, in der in Europa Populisten von rechts im Anmarsch sind, in der sich unter ganz normalen Leuten Erschöpfungsdepressionen ausbreiten und in der der Kapitalismus von allen als Krisenzusammenhang erlebt wird. Angst ist der Ausdruck für einen Gesellschaftszustand mit schwankendem Boden. Die Mehrheitsklasse fühlt sich in ihrem sozialen Status bedroht und im Blick auf ihre Zukunft gefährdet. Man ist von dem Empfinden beherrscht, in eine Welt geworfen zu sein, die einem nicht mehr gehört. Am Leitfaden des Erfahrungsbegriffs der Angst erfasst Heinz Bude eine Gesellschaft der verstörenden Ungewissheit, der heruntergeschluckten Wut und der stillen Verbitterung.

Welchen gesellschaftlichen Entwicklungen sehen sich die Menschen ausgeliefert, wo fühlen sie sich verlassen, bevormundet oder übergangen? Wie kann unser Ich der Angst standhalten und in welchen Ritualen und Diskursen kann es sich mit anderen über die gemeinsamen Ängste verständigen?

Verlag: Hamburger Edition, HIS

EAN: 9783868546231 (E-Book | 2014) | ISBN: 978-3868542844 (Hardcover | 2014)



„Das Alphabet der Angst“

200 Fakten rund um unsere wichtigste Emotion

Katharina Domschke und Peter Zwanzger



Faszinierend und Respekt einflößend zugleich – die Angst. Jeder kennt sie. Sie ist lebenswichtig, weil sie uns vor Gefahr schützt. Allerdings fühlt sie sich alles andere als gut an, weshalb sie meist verdrängt und selten angesprochen wird. Besonders laut wird das Schweigen dann, wenn Angst zur Erkrankung wird – und das, obwohl es sich mit Abstand um die häufigste psychische Störung handelt. Prof. Katharina Domschke und Prof. Peter Zwanzger, international anerkannte klinische wie wissenschaftliche Experten auf dem Gebiet der Angsterkrankungen, nehmen uns mit diesem Buch die Angst vor der Angst. Informativ und unterhaltsam geht es um die zahlreichen und vielfältigen Ausprägungen eines zutiefst menschlichen Gefühls.

Mit einem Vokabular von Angstlust bis Zähneklappern werden die nützlichen, die problematischen und die schädlichen Aspekte der Angst beleuchtet – und viele Wege aus der Angst heraus aufgezeigt. Dabei reicht das Spektrum vom klinischen Phänomen der Angsterkrankungen bis hin zu soziokulturellen Aspekten der Angst mit Ausflügen in Literatur, Kunst und Musik – von Angstbeißer und Angstblüte über Gottesfurcht und Gespenster, Penis-Panik und Panikstörung bis hin zu Wut, Witz und Waldbaden. Ein kurzweiliger, faszinierender und lehrreicher »Deep Dive« in das Thema Angst – ein unterhaltsames Buch für interessierte Leser, ein Ratgeber für Patienten und eine Fundgrube für wissenschaftlich Anspruchsvolle.

Verlag: Herder

EAN: 9783451836503 (E-Book | 2025) | ISBN: 978-3451608865 (Hardcover | 2025)

„Generation Angst“

Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen

Jonathan Haidt

Drei mediale Megatrends bestimmten die frühen 2010er-Jahre: Smartphones, Social-Media-Plattformen und die Selfie-Kultur. Das Ergebnis: Eine ganze Generation von Kindern und Jugendlichen verwendete mehrere Stunden am Tag darauf, durch die Beiträge von Influencer:innen und mehr oder weniger fremden Nutzer:innen zu scrollen, statt sich mit Menschen in ihrem unmittelbaren Umfeld auseinanderzusetzen. Die Mitglieder der Generation Z, die als Erste ihre Pubertät mit den neuen Medien in der Tasche durchlebten, wurden so zu Testpersonen für das Aufwachsen in einer radikal umgestalteten, zunehmend digitalen Umgebung.

Die Folgen dieses Experiments waren, wie Jonathan Haidt auf Grundlage umfangreichen Datenmaterials zeigt, katastrophal – und sie betreffen auch die heute Heranwachsenden. Die schnellste und allumfassendste Neuverdrahtung menschlicher Beziehungen führte dazu, dass sich die mentale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen rapide und dauerhaft verschlechtert hat. Dieser Entwicklung müssen wir jetzt entgegenreten: Haidt erklärt, was Regierungen, Schulen und Eltern tun können, um Kindern ein gesundes Aufwachsen zu ermöglichen.

Verlag: Rowohlt Taschenbuch

EAN: 9783644046917 (E-Book | 2025) | ISBN: 978-3499629419 (Taschenbuch | 2025)



Vom Wohlfühl-Content zur Weltverschwörung

Über emotionalisierte Desinformation

GASTBEITRAG VON FLORIAN TELLER UND YANNICK PASSEICK

„Speicher dieses Video, denn die Eliten wollen nicht, dass du DAS hier erfährst!“ – so oder ähnlich beginnen viele Videos von Influencerinnen wie Jessica Martin alias vegatimeline auf Instagram oder TikTok. Der Einstieg soll die Zuschauerinnen neugierig machen und nutzt eine Form des „Click-Baiting“, die aus dem Boulevard- und Online-Journalismus bekannt ist. Martin und andere „spirituelle“ Influencer*innen versprechen mit solch einem Einstieg zusätzlich exklusives „Geheimwissen“, welches nur für kurze Zeit abrufbar sei.

Wenn Desinformation als Geheimwissen daherkommt

Die „Erkenntnisse“, die darauf folgen, drehen sich meist darum, dass Kondensstreifen am Himmel der Gedankenkontrolle dienen, Leitungswasser die Gesellschaft „verweiblicht“ und führende Politiker in Wirklichkeit Echsenmenschen oder Aliens mit Zugang zur inneren Erde seien. Solche Behauptungen sind oft falsch oder verzerren Tatsachen gezielt. Studienergebnisse werden aus dem Zusammenhang gerissen und zugespitzt – diese Taktik des sogenannten Rosinenpickens wird seit den 1980er Jahren angewendet, um Zweifel am menschengemachten Klimawandel zu säen.

Durch die ständige Verdrehung von Erkenntnissen und dem Heranziehen von vermeintlichen Expert*innen wird gezielt Unsicherheit erzeugt und an Emotionen appelliert. In der Debatte um Klimaschutz und erneuerbare Energien nutzen dies extrem rechte und rechtspopulistische Parteien, wie die Alternative für Deutschland und ihr Umfeld, um Ängste zu erzeugen, Sorgen vor einer Transformation in Wut umzuwandeln und damit Diskurse zu verunmöglichen.

Angst als politisches Werkzeug

Neben den erprobten rechten Strategien hat sich spätestens seit Beginn der Coronapandemie eine Mischszene aus Esoterikerinnen, Reichsbürgerinnen, Untergangsprophetinnen und selbsternannten Gesundheitsexpertinnen etabliert, die wirkmächtige zivilisationskritische Weltbilder verbreitet. Alles vermeintlich „Natürliche“ wird dem „Unnatürlichen“ entgegengestellt. Als „unnatürlich“ gelten in diesen Szenen verarbeitete Lebensmittel, „Schulmedizin“, Impfungen, liberale Gesellschaften, LGBTIQ*- und Frauenrechte und vieles mehr, was Mensch und Gesellschaft angeblich krank machen würde. Dabei klingt dann ein sehnsüchtiger romantisierter Blick in die Vergangenheit durch, in welcher die

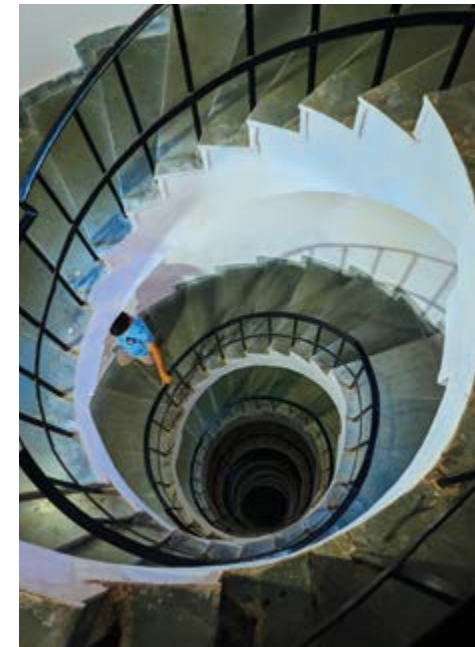
Menschen noch „natürlich“ gelebt hätten und es ihnen besser gegangen sei.

Nun mag eine gewisse Ermüdung von der Schnelllebigkeit der kapitalistischen und globalisierten Welt im 21. Jahrhundert für viele Menschen nachvollziehbar und der Wunsch nach Entschleunigung und Naturverbundenheit verständlich sein. Mit den Videos werden diese Bedürfnisse und der Wunsch nach Kontrolle, Sinn und Zugehörigkeit emotional direkt angesprochen. Sie liefern einfache Erklärungen für komplexe Zusammenhänge auf der Welt. Gleichzeitig werden dort antisemitische und rassistische Verschwörungserzählungen verbreitet. Aus dem Bedürfnis nach Orientierung entsteht so nicht selten Misstrauen gegenüber Institutionen, Wissenschaft und Medien.

Bedürfnis nach Halt und Orientierung

Neben der ideologischen Beeinflussung steht ein ökonomischer Anreiz: Influencer*innen vermarkten ihre Produkte, die ein Ausweg aus der geschilderten Misere versprechen – Nahrungsergänzungsmittel (übrigens künstlich produziert), Heilsteine, Meditationskurse.

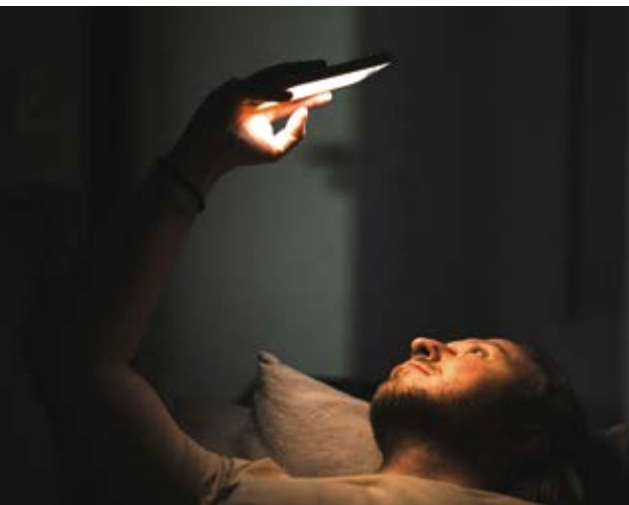
Auf Esoterik-Kongressen oder in Telegram-Gruppen verdichten sich diese Strömungen zu geschlossenen Parallelwelten, in denen darüber aufgeklärt wird, dass die Arier von Atlantis abstammen würden und es sich bei



der Bundesrepublik Deutschland eigentlich um eine GmbH handele. Dort wird die Welt alternativer Heilsversprechen und Wohlfühloasen endgültig zu rechter Esoterik – inklusive Verschwörungsmymen und Reichsbürger-Ideologien. Von Rohkost-Influencer*innen bis hin zu extrem rechten Preppern spannt sich ein Netzwerk, das Unsicherheiten in modernen Gesellschaften emotional auflädt und instrumentalisiert.

Von Wohlfühlwelten zu Parallelrealitäten

Der Weg in diese Netzwerke geschieht selten abrupt. Umso wichtiger ist Aufklärung und Sensibilisierung darüber, wie Emotionalisierung, rückwärtsgewandte Natürlichkeitsvorstellungen und esoterische Sinnsuche als Einfallstore für antidemokratische Ideologien fungieren können. In der Umweltbildung sensibilisieren wir daher bei FARN pädagogische Fachkräfte für diese Dynamiken – auch auf TikTok und Instagram.



Emotionale Polarisierung in der Breite der Gesellschaft

Es gibt allerdings Akteurinnen, die einen solchen Kulturkampf um Gender, Klima, Migration oder Wärmepumpen gezielt bespielen und damit einigen Erfolg haben. Hier sind die Mechanismen sehr ähnlich wie bei den oben beschriebenen rechten Esoterikerinnen – nur die politische Intention mag zielgeleitet sein und direkter auf politische Parteien wie die AfD einzahlen.

Was wäre nun also ein möglicher Umgang mit diesen Entwicklungen? Neben der notwendigen Gegenrede, Aufklärung und Sensibilisierung für diese Strategien, Akteur*innen

Aber auch abseits von naturspirituellen und alternativen Kreisen können sich diese emotional geführten Diskurse und Ansprachen in breiten Teilen der Gesellschaft und im gemeinsamen Miteinander auswirken. Das zeigt sich etwa in der Tendenz, nahezu jedes Thema zu emotionalisieren und dadurch eine starke Polarisierung zwischen verschiedenen Ansichten zu erzeugen – oder zumindest den Eindruck einer solchen Polarisierung entstehen zu lassen. Die Soziologen Steffen Mau, Linus Westheuser und Thomas Lux sprechen hier von „Triggerpunkten“, die gezielt von Polarisierungsunternehmerinnen bespielt werden. Dadurch entstehe durch mediale Vermittlung und Äußerungen von Politikerinnen und Prominenten das Bild einer großen Spaltung der Gesellschaft, die sich in ihren erhobenen Daten aber in vielen Fällen so dramatisch gar nicht zeige.

und Narrative bedarf es auch immer wieder objektiver Faktenchecks in einer Flut von Desinformation. Zudem braucht es gerade mit der Zunahme von Künstlicher Intelligenz und abnehmender Inhaltskontrollen der großen Social-Media-Unternehmen mehr digitale Kompetenz und eine Stärkung von unabhängigem Journalismus. Außerdem hilft auch sich einfach wieder mehr direkt an die Mitmenschen zu wenden und das direkte Gespräch zu suchen und gemeinsame Erlebnisse und positive Erfahrungen zu sammeln. Nicht immer, aber oft finden sich doch mehr Gemeinsamkeiten als man vielleicht denkt.

Florian Teller und Yannick Passeick

FARN

Die Fachstelle Radikalisierungsprävention und Engagement im Naturschutz (FARN) ist ein gemeinsames Projekt der NaturFreunde und Naturfreundejugend Deutschland. Die Arbeit umfasst das Informieren, Beraten und Qualifizieren von Aktiven und Interessierten im Natur-, Umwelt- und Klimaschutz zu antidemokratischen Ideologien – per Workshops, Vorträgen und Ausbildungen für Multiplikator:innen, Initiativen und Vereine, auch im ländlichen Raum. FARN stärkt Menschen und Organisationen im ökologischen Bereich in ihrem demokratischen Engagement und unterstützt sie, sich gegen Vereinnahmungen von extrem rechter Seite zu wehren. Dabei wird die Bearbeitung ökologischer Fragen im Rahmen von globaler Gerechtigkeit & Solidarität ermöglicht, sowie zur selbstkritischen Auseinandersetzung eingeladen, um emanzipatorische, solidarische Erzählungen zu bestärken.

www.nf-farn.de



GESELLSCHAFT
&
UMWELT

MÖNCHENGLADBACH

Braune Esoterik: Vortrag & Diskussion

Heile Welt und ein Leben in Liebe und Einklang mit der Natur: In der öffentlichen Wahrnehmung wird von esoterischen Gruppierungen oft ein positives Bild gezeichnet. Doch zahlreiche esoterische Zusammenschlüsse verorten sich selber in einem von Hass getriebenen Umfeld. Die Annahme der eigenen Überlegenheit durch geheimes Wissen der Ahnen, aber auch Ausgrenzung von Andersdenkenden oder Vernichtungsfantasien finden sich nicht nur in Einzelfällen.

Der Vortrag behandelt die Verbindung esoterischer und auch anthroposophischer Bewegungen zu menschenverachtenden Grundeinstellungen.

01 x Di 22.09.2026 19:00 – 20:30

26-1MG1020

Mehr Infos
ab Seite 108
oder online



Schwwestern, seid wütend!

Weibliche Wut in patriarchalen Strukturen

GASTBEITRAG VON SUSANNE BOMS

Weibliche Wut unterliegt seit Jahrhunderten abwertenden Klischees und ist für weiblich sozialisierte Menschen von großer Ambivalenz geprägt. Gleichzeitig kann diese Wut ein kraftvoller Motor für Veränderung und Gerechtigkeit sein.

Als weiblich sozialisierte Person in Zeiten wie diesen wütend zu sein, erscheint einfach. Männer sind immer noch überrepräsentiert in Machtpositionen, Care-Arbeit wird mies bezahlt – wenn sie überhaupt bezahlt wird, alleinerziehende Frauen* sind durchweg von Armut bedroht. Jeden zweiten oder dritten Tag wird eine Frau* von ihrem Partner getötet, weil sie als Besitz betrachtet wird. Jede Frau* wird in ihrem Leben irgendwann mal Opfer von sexualisierter Gewalt, fast alle haben im Laufe ihres Lebens psychische Gewalt durch ihre Partner erfahren. Dating fühlt sich an wie Russisch Roulette. Und wir diskutieren mal wieder darüber, welche grauenhaften Dinge im Netz über Flinta* verbreitet werden. Über die Rentenbezüge von Frauen* haben wir da noch gar nicht gesprochen. Ich könnte diese Aufzählung gefühlt endlos fortsetzen.

In Zeiten wie diesen, ist es als Frau sehr einfach wütend zu sein. Oder?*

Immer wieder sitzen mir Klient*innen gegenüber, oder Freund*innen, oder ich komme

bei Veranstaltungen ins Gespräch mit Flinta*, die sich fragen, wie Wut sich eigentlich anfühlt. Denn sehr oft haben wir verlernt, sie zu fühlen. Wut ist vielen weiblich sozialisierten Personen aberzogen worden. Frauen* sollen sanft und kümmernd und lieb sein. Wütende Frauen* sind hysterisch. Wütende Frauen* übertreiben. Wütende Frauen* sollen sich nicht aufregen. Wütende Frauen* haben keine Zeit, wütend zu sein. Wütende Frauen* werden als Drachen oder Furien titulierte. Zum Bild der wütenden Ehefrau gehört das Klischee der Teigrolle genauso wie eine schrille Stimme.

Schauen wir uns das Ganze geschichtlich an, finden wir in der westlichen Kultur zahllose Beispiele für das Narrativ der wütenden Frau*, die besagten Furien – eigentlich Wächterinnen der Gerechtigkeit; Medusa, die von Zeus vergewaltigt wurde, große Ungerechtigkeit erfuhr und dafür Rache nahm und damit den Versuch unternahm, Gerechtigkeit herzustellen. Mit Medea, Hera, Kali, Oiwa und Nemesis gesellen sich in der Mythologie weitere wütende weibliche Charaktere dazu.

Diesen Charakteren ist gemein, dass ihnen die absolut gerechte Wut abgesprochen wurde und durch ein neues Narrativ von Unbeherrschtheit (interessante Wortwahl, nicht wahr?), Unvernunft, Unzurechnungsfähigkeit

und zu hoher Emotionalität ersetzt wurde. Das Objekt der Wut wurde und wird Frauen* gerne abgesprochen. Übrigens auch unter Frauen*, denn nicht selten reproduzieren wir untereinander Frauenfeindlichkeit und Konkurrenz. (Um was eigentlich? Überraschung: oft um männliche Aufmerksamkeit.)

Weibliche Wut erfährt häufig Delegitimation. Statt sich mit dem Inhalt auseinanderzusetzen, wird die Form kritisiert: der Ton, die Lautstärke, die Emotion selbst. Damit verschwindet die Aufmerksamkeit für das ursprüngliche Problem. Wie bequem... Das macht es ganz einfach, aus der Verantwortung für die schädlichen Lebensumstände zu treten und Veränderung auszubremsten. Was vor allem

den Personen dient, die von der Macht- und Hilflosigkeit weiblich sozialisierter Personen profitieren.

Aber wie fühlt sich Wut nun an?

Wut ist eine der grundlegendsten Emotionen des Menschen. Sie signalisiert das Überschreiten von Grenzen, Ungerechtigkeit und der Notwendigkeit von Veränderung. Physiologisch versetzt sie den ganzen Körper in Alarmbereitschaft. Es werden Stresshormone, Adrenalin und Cortisol, ausgeschüttet. Der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, die Atmung wird schneller und die Muskeln spannen sich an. Durch die bessere Durchblutung fangen wir vielleicht an zu schwitzen.



Ein Brodeln im Bauch? Ein anschwellender Hals? Kribbelnde Hände? Eine laute Stimme? Frauen* kennen das Körpergefühl und die emotionale Regung von Wut oft nicht, da sie im frühen Kindesalter schon von außen gebremst wurde. Oft ersetzt durch Gefühle von Hilflosigkeit und Traurigkeit.

Das hinterlässt auf körperlicher und emotionaler Ebene Spuren. Denn unterdrückte Wut verschwindet nicht einfach, sie verlagert sich. Wenn sie im Außen unsichtbar gemacht wird, kann sie im Inneren weiter wirken. Resultat davon können psychische und körperliche Folgen sein: Selbstzweifel, Schuldgefühle, Scham und eine hohe innere Anspannung wollen dann anders reguliert werden. Zum Beispiel durch dauernden Sarkasmus, emotionales Essen, übermäßigen Sport oder den Versuch, das Leben und die Welt um sich herum zu kontrollieren.

Weil Wut oft ein Signal für überschrittene persönliche Grenzen ist, lernt die Person mit der Unterdrückung der Wut auch, dass die eigenen Grenzen nicht relevant

sind. Grenzsetzung wird also verlernt, die eigenen Bedürfnisse werden oft viel zu spät erkannt. Daraus resultiert nicht nur Überforderung, sondern im Kontext von zwischenmenschlichen Beziehungen auch oft, dass Frauen* die eigenen Grenzen zu ihrem Nachteil überschreiten lassen. In kritischen Situationen erleben Frauen* dann nicht selten, dass ihnen die Fähigkeit sich zu wehren, „NEIN!“ zu sagen schon früh genommen wurde.



Anders als es oft suggeriert wird, schaltet Wut nicht zwingend klares Denken aus. Wie für jedes andere Gefühl gilt auch, dass natürlich vor dem Handeln gut überlegt sein will. Weibliche Wut bedeutet nicht automatisch Aggression oder Gewalt. Weil Gefühl nicht automatisch auch Handlung bedeutet, kann Wut gleichzeitig mit zielgerichtetem, wohlüberlegtem Tun existieren.

Wohin mit der Wut?

Und wenn wir sie nun lernen, die Wut zu fühlen, wissen wir oft gar nicht wohin damit. Unsere Gesellschaft hat keinen gesunden erlernten Umgang mit der Wut von Frauen*. In Beziehungen, ob Familie, Beruf, Partner*inenschaft und Co., wird sie oft ausgebremst. Denn sich mit der Wut von anderen Personen auseinanderzusetzen ist anstrengend, erfordert eine Reflexion des eigenen Verhaltens und den Blick auf ungerechte Systematiken. Wut ist ein unheimlich kraftvolles Gefühl, kann ein Antrieb für Veränderungen sein, vor allem dann, wenn sie wertschätzend willkommen geheißen wird. Veränderung für die individuellen Lebensumstände und um im Zusammenschluss mit anderen, die Politik, die Gesetzeslage – die Welt zu verändern. Ich bin überzeugt davon, dass unvorstellbare Veränderungen möglich sind – wenn wir uns zusammenschließen und die patriarchalen Zuschreibungen von weiblicher Konkurrenz und Stutenbissigkeit hinter uns lassen und uns auf unsere Anliegen fokussieren. Wir brauchen Flinta*-Gemeinschaften, Räume voller Mut und Akzeptanz für unsere Unterschiedlichkeiten, Erfahrungen und Gefühle, um die so transformierende Kraft der Wut in

die Wahrwerdung von friedlichen, menschenfreundlichen Utopien zu investieren. Damit wird die Akzeptanz und Unterstützung von weiblicher Wut zu einer zutiefst feministischen Haltung und Handlung. Zum Motor für Gerechtigkeit für alle.

Nicht jede Wut muss Mehrwert produzieren! Wichtig ist mir nichtsdestotrotz: Nicht jede Wut muss zwingend zum Mehrwert werden. Sie darf auch einfach existieren und zeigen, dass hier gerade Ungerechtigkeit passiert. Alleine das wahrzunehmen ist schon ein großer Schritt heraus aus der erlernten Unterdrückung von Wut. Sie darf einfach leise wahrgenommen werden, bis sie – wie jedes andere Gefühl auch – verfliegt. Was ehrlicherweise in einer Welt wie der aktuellen nicht so wahrscheinlich ist, denn die Gründe für die Wut verfliegen nicht so schnell wie eine Emotion. Wut kann, muss aber nicht kanalisiert werden. Sie darf vielleicht in Musik, kreativem Gestalten, Sport und in wilden Diskussionen Platz finden. Darum:

Schwestern, seid wütend! Bildet Banden!

Susanne Boms

Flinta*

Flinta ist ein Akronym für Frauen, Lesben, inter, nichtbinäre, trans und agender Personen.

Zur Autorin

Susanne Boms, 42 Jahre alt, Erziehungswissenschaftlerin, systemische Therapeutin, Mutter, Feministin, kreativer Kopf. Sie arbeitet seit 15 Jahren in unterschiedlichen Kontexten zum Thema „sexualisierte Gewalt“, ist Teil des Teams der Frauenberatungsstelle Mönchengladbach und freiberufliche Referentin, Trainerin für sexualisierte Gewalt am Arbeitsplatz und versucht in jedem Lebensbereich eine intersektionale Haltung einzunehmen.



RELIGION
&
SPIRITUALITÄT

MÖNCHENGLADBACH

Theologischer Salon mit Annette Jantzen: Weibliche Wut in der Bibel

Frauen sind still im Hintergrund, während die Männer die große Geschichte machen? Nicht in der Bibel (und auch sonst nicht). Die Bibel kennt den Zorn Gottes durchaus auch in weiblichen Gottesbildern, und sie kennt wütende Frauen. Hier sind unbekannte Texte zu entdecken, in denen eine große Kraft steckt.

Als Gast und Gesprächspartnerin im theologischen Salon begrüßen wir an diesem Abend Dr. Annette Jantzen, Theologin und Autorin – u.a. bekannt für ihren Blog www.gotteswort-weiblich.de

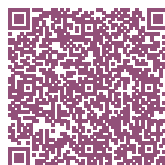
In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge MG und dem kfd Diözesanverband Aachen.

Anmeldeschluss: 14.10.2026

01 x Mi 21.10.2026 18:00 – 20:00

9,60€ [26-2MG5015](#)

Mehr Infos
ab Seite 38
oder online



GESELLSCHAFT
&
UMWELT

MÖNCHENGLADBACH

DER SUPERMAN-MONOLOG – EIN MANN STEIGT AUS. ODER EIN

Ein Theaterstück über Stärke, Scheitern und die stille Gewalt eines Systems

Mit „DER SUPERMAN-MONOLOG“ legen Marie-Christine Mühlen, Henning Kallweit und Cheryll Mühlen ein intensives, zeitgenössisches Zwei-Personen-Stück vor, das die fragile Konstruktion von Männlichkeit und die unsichtbaren Wunden des Patriarchats auf eine menschliche, direkte und unerwartet humorvolle Weise beleuchtet. Im Zentrum steht Nikolas. Ein Mann, der nach außen funktioniert, bis er es nicht mehr tut. Als ihn eine Burn-out-Depression aus der Bahn wirft, bricht seine sorgsam gepflegte Rolle als „Superman“ in sich zusammen. In der Begegnung mit ihr – einer Figur, die zugleich Spiegel, Widerpart und Katalysator ist – beginnt eine Reise, die weniger nach Erlösung sucht als nach Ehrlichkeit. Auf den ersten Blick versteht sich das Stück wie eine Abrechnung mit dem Patriarchat, verweigert jedoch den moralischen Zeigefinger. Stattdessen rückt „DER SUPERMAN-MONOLOG“ das Menschliche ins Zentrum: die Opfer einer Struktur, die Männer wie Frauen gleichermaßen verletzt, überfordert oder gefangen hält. Mit schnellem Witz, Charme und emotionaler Tiefe entsteht ein 80-minütiger Dialog, der entlarvt, ohne zu demütigen, und tröstet, ohne zu beschönigen. Gespielt wird in einer einzigen Kulisse, bewusst reduziert, um den Fokus auf die psychologische Spannung und die Dynamik zwischen beiden Figuren zu legen. Die Bühne wird zum inneren Raum, zum Gedankengang, zum Versuch, sich selbst auszuhalten. „DER SUPERMAN-MONOLOG“ ist damit sowohl psychologische Reise als auch gesellschaftliche Betrachtung: ein Stück über die Last, stark sein zu müssen, und die Freiheit, es nicht mehr zu müssen.

01 x Fr 27.11.2026 19:30 – 22:15

[26-8MG5001](#)

Mehr Infos
ab Seite 112
oder online



Unsere Buchempfehlungen

„Wutschrift“

Pia Klomp

Pia Klomp, Kapitänin, Aktivistin und Seenotretterin, fordert mehr Wut von uns allen. Wut, die zu Engagement führt, die uns antreibt, zu ändern, was schief läuft. Es scheint, wir leben in wütenden Zeiten: Frauen fordern ihre Gleichberechtigung mit Männern, People of Colour die ihre mit Weißen, junge Leute einen verantwortungsvollen Umgang mit unserem Planeten, Menschenrechtsaktivist:innen ein humanes Verhalten gegenüber Geflüchteten. Das bringt ihnen Aufmerksamkeit ein. Aber nicht unbedingt Wertschätzung oder Verständnis. Benachteiligte sind nicht wütend, sie sind hysterisch. Nicht ernst zu nehmen. So scheint es. Und es ist an der Zeit, dass sich das ändert. Wut ist ein Werkzeug, das wir nutzen können, um Wände einzureißen, anstatt sie hochzugehen. Ein Impulsgeber, der aufzeigt, was uns wichtig ist. Denn wer nicht wütend ist, hat nur noch nicht richtig aufgepasst.

Verlag: Penguin Random House

EAN: 9783641293390 (E-Book | 2022) | ISBN: 978-3-328-10927-3 (Taschenbuch | 2022)



„Nemesis Töchter“

Tara-Louise Wittwer



Auf der Suche nach den Ursprüngen von Female Rage taucht Tara-Louise Wittwer (Sorry, aber ...) in die europäische Geschichte ein und erzählt die ungehörten Geschichten der Frauen, die sich gegen das männliche Narrativ der Schwäche und Passivität gestemmt haben. Von den Sagen der Antike, bis zur Realität des 21. Jahrhunderts, von Giulia Tofana, der legendären Giftmischerin, bis zu den unbekannten Heldinnen des Alltags.

Die SPIEGEL-Bestseller-Autorin bringt tiefsitzende, über Generationen vererbte patriarchale Narrative ans Licht, mit denen nur ein Ziel verfolgt wurde: Frauen zu schwächen, zu verunsichern und mundtot zu machen. Tara-Louise Wittwer zeigt, was Frauen erreichen können, wenn sie zusammenhalten, damit ihre Wut irgendwann heilen kann.

Verlag: Knauer

EAN: 9783426562475 (E-Book | 2025) | ISBN: 978-3-426-56246-8 (Taschenbuch | 2025)

„Und alle so still“

Mareike Fallwackl

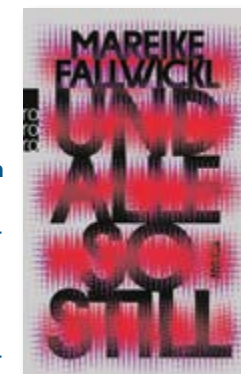
Ein großer feministischer Gesellschaftsroman über Widerspruchsgeist und Solidarität.

An einem Sonntag im Juni gerät die Welt aus dem Takt: Frauen liegen auf der Straße. Reglos, in stillem Protest. Hier kreuzen sich die Wege von Elin, Nuri und Ruth. Elin, Anfang zwanzig, eine erfolgreiche Influencerin, der etwas zugestoßen ist, von dem sie nicht weiß, ob es Gewalt war. Nuri, neunzehn Jahre, der die Schule abgebrochen hat und versucht, sich als Fahrradkurier, Bettenschubser und Barkeeper über Wasser zu halten. Ruth, Mitte fünfzig, die als Pflegefachkraft im Krankenhaus arbeitet und deren Pflichtgefühl unerschöpflich scheint.

Es ist der Beginn einer Revolte, bei der Frauen nicht mehr das tun, was sie immer getan haben. Plötzlich steht alles infrage, worauf unser System fußt. Ergreifen Elin, Nuri und Ruth die Chance auf Veränderung?

Verlag: Rowohlt Taschenbuch

EAN: 9783644013384 (E-Book | 2025) | ISBN: 978-3-499-00923-5 (Taschenbuch | 2025)



„süß“

Ann-Kristin Tlusty



Plötzlich sind alle Feminist:innen. Bloß kann von echter Gleichberechtigung keine Rede sein. Warum wirken überholte Strukturen fort? Wie lassen sie sich abwracken? Ann-Kristin Tlusty betrachtet die inneren und äußeren Zwänge, die das Leben von Frauen auch heute prägen: Noch immer wird ihnen abverlangt, „sanft“ die Sorgen und Bedürfnisse der Gesellschaft aufzufangen. Jederzeit sollen sie dabei auf „süße“ Weise sexuell verfügbar erscheinen, gern auch unter feministischem Vorzeichen. Und bei alldem angenehm „zart“ niemals zu viel Mündigkeit beanspruchen. Klug und persönlich, befreiend und neu: Diese Streitschrift wirbelt die Geschlechterordnung für immer durcheinander. Enjoy, Sweethearts!

Verlag: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG

EAN: 9783843615563 (E-Book | 2021) | ISBN: 978-3-446-27101-2 (Hardcover | 2021)



RELIGION & SPIRITUALITÄT

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

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



ANDERSWO UND IM NETZ SEITE 45

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 50

MÖNCHENGLADBACH

Sommerabend-Gottesdienst

Seelen Sommer - Segenszeit

mit Wilhelm Bruners (Gottesdienst) und Uli Windbergs (Musik)

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

Auch zu diesem Gottesdienst melden Sie sich bitte an.

kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

Anmeldeschluss: 07.08.2026

01 x So 16.08.2026 17:00 – 18:30

[26-2MG5017](#)

Theologischer Salon mit Wilhelm Bruners:

Hat Jesus Fluchpsalmen gebetet? – Theologie und Spiritualität der Feind- und Vergeltungspsalmen

Jesus war, wie Lukas schreibt, Synagogengänger (Lk 4,16). In der Synagoge hat Jesus, wie alle, die Gebete und Psalmen mitgesprochen, die im Gottesdienst gebetet wurden. Dazu gehörten auch Gebete, die für christliche Ohren anstößig klingen und bei der heutigen Rezeption des Psalmenbuchs meist übergangen werden: die so genannten „Fluch-, Feind- oder Vergeltungspsalmen“. In ihnen wird Gott um die gewaltsame Vernichtung der Feinde angefleht. Aber jüdischer Gottesdienst geschah sehr oft im Angesicht judenfeindlicher Situationen, die jüdische Spiritualität, auch Jesus, verarbeiten musste. Wie wir uns solche Verarbeitung theologisch und spirituell vorstellen können, davon wird an diesem Abend die Rede sein. Gleichzeitig steht auch unsere eigene Spiritualität und unser Beten auf dem Prüfstand: Wo und wie finden unsere ‚dunklen‘ Gefühle und Anteile spirituell ihren Platz?

Als Gast und Gesprächspartner im theologischen Salon begrüßen wir an diesem Abend Dr. Wilhelm Bruners, Theologe, Schriftsteller und geistlicher Begleiter. Seit vielen Jahren sensibilisiert der Bibel-experte Christinnen und Christen für die ‚jüdischen‘ Anteile der ‚christlichen‘ Bibel und inspiriert dazu, diese als Schatz für die eigene Spiritualität zu entdecken.

inkl. Getränken und Snacks

Anmeldeschluss: 11.09.2026

01 x Fr 18.09.2026 19:00 – 21:00

9,60 € [26-2MG5026](#)

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 Mönchengladbach e.V.

inkl. Speisen und Getränke; erm. 15 Euro

Anmeldung: gcjz-veranstaltungen@t-online.de oder

+49 160 123 5486 (WhatsApp)

Informationen: 0177 8781764 oder gcjz-mg@t-online.de

Anmeldeschluss: 14.09.2026

01 x Fr 25.09.2026 15:30 – 20:00

35,00 € [26-2MG5006](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Wilhelm Bruners

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



Lesung: „Shalom zusammen!“ mit Tanya Raab

Warum wir falsche Vorstellungen von jüdischem Leben haben und das gemeinsam ändern sollten

Jüdisches Leben abseits von Klischees: Aktivistin Tanya Raab räumt mit Vorurteilen auf.

„Du siehst ja gar nicht jüdisch aus“ ist ein Satz, den Tanya beim Dating schon oft gehört hat. Seitdem sie auf dem Pausenhof mitbekam, wie ein Mitschüler den anderen mit „Du Jude“ beschimpfte, beschäftigen sie viele Fragen: Was bedeutet es, jüdisch auszusehen? Gibt es so etwas überhaupt? Muss ich mich für mein Jüdischsein schämen oder darf ich stolz darauf sein?

Geboren in der Ukraine, zog Tanya Raab mit 3 Jahren als jüdischer Kontingentflüchtling nach Deutschland. Ihre Mutter ist jüdisch, ihr Vater nicht. Über die Jahre wird ihr immer wieder geraten, diesen Teil von ihr zu verschweigen, um sich selbst zu schützen. Doch eines Tages beschließt sie, sich nicht länger zu verstecken. Ob mit Davidstern-Kette im Fitnessstudio oder Regenbogen-Kippah beim Einkaufen – die queere und feministische Aktivistin zeigt, dass jüdisches Leben anders gelebt werden kann, als man es erwartet. Selbstbewusst erzählt sie von ihrem Alltag zwischen Tradition und Moderne sowie tagtäglichen Erfahrungen mit Antisemitismus, klärt auf über weit verbreitete Stereotype und rechnet mit der deutschen Erinnerungskultur ab.

Mit Scharfsinn und Witz gibt Tanya Raab Impulse für eine Zukunft, in der Jüdinnen und Juden ein Leben ohne Angst und Vorurteile in Deutschland führen können.

Anmeldeschluss: 07.10.2026

01 x Do 08.10.2026 19:00 – 21:30

[26-1MG1017](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Tanya Raab



Bibliolog – die Bibel lebendig werden lassen

Ein Abend zum Thema:

Einsam oder gemeinsam – Zusammenhalt? – Angebot im Rahmen der Bibeltage im Bistum Aachen

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 hineinzusetzen 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, ist nur die Bereitschaft notwendig, sich persönlich auf die Bibel einzulassen. Lasst uns zusammen den Raum der Bibel betreten und in ihr Vertrautes und auch Neues entdecken!

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Wertschätzungsbeitrag zwischen 5 und 10 Euro (inkl. Getränk)

Anmeldeschluss: 06.10.2026

01 x Di 13.10.2026 19:00 – 21:00

[26-2MG5025](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Ellen Weitz

Bible Art Journaling: Liebe-Voll

Angebot im Rahmen der Bibeltage im Bistum Aachen

Sie sind neugierig auf einen ungewöhnlichen, kreativen und persönlichen Zugang zur Bibel und dem Wort Gottes? An diesem Tag können Sie das Bible Art Journaling (kurz BAJ) kennenlernen und im achtsamen kreativen Flow entspannen und spirituell auftanken. Beim Bible Art Journaling gestalten Sie einen Bibeltext auf dem Papier ganz neu: z. B. mit Farben, Collage, Papier-Nähen, Stempeln, Hand Lettering ... Nach einer Einführung in das umfangreiche Kreativ-Material und mögliche Techniken lassen Sie sich vom Bibeltext inspirieren und werden schöpferisch tätig. So entsteht eine Seite Ihres ganz individuellen Bibel-Tagebuchs.

Sie müssen weder malen können, noch künstlerisch begabt sein. Einzige Voraussetzung ist die Lust darauf, durch Kreativität das Wort Gottes für sich neu zu entdecken und einen entspannten Tag mit Gleichgesinnten zu verbringen. Die Texte des Tages stehen unter dem Motto „Liebe-Voll“ und greifen das Thema der diözesanweiten Bibeltage des Bistums Aachen auf „Zugewandt mit Herz und Hand“. In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge MG und dem kfd Diözesanverband Aachen.

Wertschätzungsbeitrag zwischen 5 und 20 Euro (inkl. Material, Getränken und Snacks)

Anmeldeschluss: 05.10.2026

01 x Fr 16.10.2026 18:00 – 21:00

[26-2MG5022](#)

Theologischer Salon mit Annette Jantzen: Weibliche Wut in der Bibel

Frauen sind still im Hintergrund, während die Männer die große Geschichte machen? Nicht in der Bibel (und auch sonst nicht). Die Bibel kennt den Zorn Gottes durchaus auch in weiblichen Gottesbildern, und sie kennt wütende Frauen. Hier sind unbekannte Texte zu entdecken, in denen eine große Kraft steckt.

Als Gast und Gesprächspartnerin im theologischen Salon begrüßen wir an diesem Abend Dr. Annette Jantzen, Theologin und Autorin – u.a. bekannt für ihren Blog www.gotteswort-weiblich.de

In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge MG und dem kfd Diözesanverband Aachen.

inkl. Getränken und Snacks; erm. 6,70 Euro für kfd-Mitglieder

Anmeldeschluss: 14.10.2026

01 x Mi 21.10.2026 18:00 – 20:00

9,60 € [26-2MG5015](#)

„WILDE KIRCHE: Wie wir uns unsere spirituelle Heimat zurückholen“

Read&Talk-Leseprojekt zum Franziskusjahr

„Die WILDE KIRCHE hat es immer gegeben. Ihre Kathedralen sind Wälder, Berge, Täler, Flusssufer, Wüsten und der Ozean. Ihre Gläubigen pflegen seit Urzeiten eine innige Beziehung zur Erde und zu allen Geschöpfen und sie betrachten sich als Kinder des wilden Gottes und der zärtlichen Mutter Erde. Alle sind Geschwister. Es gibt keine Hierarchie. Es gibt keine Dogmatik. Die erste Bibel der WILDEN KIRCHE ist die Schöpfung mit all ihren Kreaturen, Erscheinungen und Kreisläufen, und es ist eine alte Kunst, diese Bibel zu lesen. Sie ist ein Spiegel unserer Seelen. Es ist Zeit, wieder heimisch zu werden in dieser Kirche, denn die Erde leidet und braucht uns...“

So der Anfang des Buches „WILDE KIRCHE“ von Jan Frerichs. Darin richtet er sich (auch) an Menschen, die sich im konventionellen Christentum und in der Institution Kirche nicht mehr zu Hause fühlen – diese Wurzeln aber dennoch nicht einfach abschneiden wollen. Inspiriert von franziskanischer Spiritualität entwirft er eine Vision, wie die von vielen empfundene „spirituelle Obdachlosigkeit“ auch eine Chance sein könnte zur Überwindung von Körperfeindlichkeit, Patriarchalismus, Klerikalismus und Egoismus – hin zu echter, mitfühlender Gemeinschaft und tiefer Verbindung mit allem.

Herzliche Einladung zu diesem Read&Talk-Leseprojekt für alle, die Lust haben, im Lesen und Austausch dieser spirituellen Entdeckungsreise nachzugehen

Die Veranstaltung ist kostenfrei, das Buch muss selbst angeschafft werden (Neupreis: 20 Euro). Bitte melden Sie sich nur an, wenn Sie an min. 2 der 4 Termine teilnehmen können.

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit im Bistum Aachen.

kostenfrei, Anmeldeschluss: 02.11.2026

4 x Mo		26-2MG5028
09.11.2026	18:00 – 20:00	
16.11.2026	18:00 – 20:00	
23.11.2026	18:00 – 20:00	
30.11.2026	18:00 – 20:00	

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Patrick Wirges,
Lucia Traut

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Nicole Malik



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Annette Jantzen

Theologischer Salon mit Sr. Marie-Pasquale Reuver: Christfluencer:innen und die neue Rechte

Christliche Influencer:innen – sogenannte „Christfluencer“ – erreichen in den sozialen Medien eine sehr große Zahl an Menschen unterschiedlicher Altersgruppen. Was für viele engagierte Christen und auch kirchliche Entscheidungsträger wie ein neuer Aufbruch wirken kann, entpuppt sich bei näherer Betrachtung allerdings als durchaus kritischer Trend. Denn die Christfluencer:innen mit der größten Reichweite sind einem rechts-konservativen Spektrum zuzuordnen. Sie sympathisieren mit der AfD, vertreten eine Unterordnung der Frau unter den Mann, propagieren ein wortwörtliches Bibelverständnis und beschreiben ihre Form von Glaube als die einzig wahre. Der Abend gibt einen Einblick in Akteur:innen und ihre Beweggründe. Hierbei wird vor allem die missbräuchliche Spiritualität, die sie gezielt verbreiten, im Fokus stehen, immer auch im Kontext der Frage, warum diese sich so gut mit rechtem Gedankengut verbinden lässt.

Gast und Gesprächspartnerin im theologischen Salon ist an diesem Abend Sr. Marie-Pasquale Reuver, Theologin, Pastoralreferentin und Autorin. Sie ist Expertin zum Thema „spiritueller Missbrauch“ und hat u.a. ein Buch über „Missbrauchssensible Pastoral“ veröffentlicht.

In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge MG und dem kfd Diözesanverband Aachen.

inkl. Getränken und Snacks; erm. 6,70 Euro für kfd-Mitglieder

Anmeldeschluss: 13.11.2026

01 x Fr 20.11.2026 18:00 – 20:00 9,60 € 26-2MG5024

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Marie-Pasquale Reuver

Himmlich lecker! – Lieblingsspeisen aus den Religionen der Welt

Kochworkshop für Familien mit Kindern (ab 6 Jahren)

Gemeinsam kochen und dabei andere Religionen kennenlernen – das könnt ihr bei unserem Kochworkshop mit Lieblingsrezepten aus den Weltreligionen.

Heute entdecken wir süße Köstlichkeiten: die Lieblings-Naschereien der indischen Götter, Nochs Pudding zum islamischen Aschura-fest, Teigbällchen zum jüdischen Lichterfest Chanukka und geheimnisvolles Adventsgebäck. Von Klein bis Groß – ob Küchenchefin, Schnippelhilfe oder Tisch-Dekorateure: Alle können mitmachen und nach dem Kochen die Leckereien genießen.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte Mönchengladbach.

erm. 4 Euro für Kinder (inkl. Speisen und Getränke)

Information: Lucia Traut, lucia.traut@bistum-aachen.de oder 02161 980653

Anmeldeschluss: 20.11.2026

01 x Fr 27.11.2026 16:30 – 19:00 8,00 € 26-2MG5023

Familienbildungsstätte,
Odenkirchener Straße 3a,
Mönchengladbach;
Daniel Huthmacher,
Lucia Traut

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

WinterWärme - Angebot

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

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

Anmeldeschluss: 26.11.2026

01 x Do 03.12.2026 19:00 – 21:15 26-2MG5019

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Ellen Weitz

„Das Kind in der Krippe: Die Weihnachtsbotschaft – entstaubt, durchgelüftet, neuentdeckt“ – Lesung mit Annette Jantzen

WinterWärme - Angebot

Die Weihnachtsbotschaft gehört zu unserer Kulturerbe, und ihre Motive sind uns unvertraut: Das Paar im Stall, Hirten und Engel, der Stern und die Könige. Was dabei meistens übersehen wird – weil weniger bekannt: die Verbindungslinien, mit denen die Autoren der Evangelien Zitate aus dem Ersten Testament aufgreifen und ausdeuten. So entgehen uns aber zentrale und berührende Botschaften der Weihnachtserzählung. Annette Jantzen ‚entstaubt‘ die altbekannte Weihnachtsbotschaft, indem sie einige dieser Verbindungslinien vorstellt. Herzliche Einladung zu dieser Lesung, die einen neuen – alten – Blick auf die Texte über die Geburt Jesu ermöglicht.

freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag
Anmeldeschluss: 02.12.2026

01 x Mi 09.12.2026 18:00 – 20:00

26-2MG5016

Lebe end-lich! Seelenbretter-Kreativworkshop zu Jahresbeginn

WinterWärme - Angebot

In diesem Workshop entdeckst du deine Kraftquellen und Hoffnungsanker und bannst diese mit Farbe auf ein menschengroßes Holzbrett. So entsteht kreativ und spirituell dein ganz persönliches Seelenbrett – mit dem du dir deine Stärke-Quellen für das neue Jahr visualisieren und selbst schenken kannst.

Seelenbretter wurden von der Künstlerin Bali Tollak in Anlehnung an die Tradition der früheren Totenbretter entwickelt, die Ausdruck der christlichen Auferstehungshoffnung waren. Mit Spruch-Zitaten, Symbolen und leuchtenden Farben ist die moderne Variante – das Seelenbrett – ein starkes Zeichen des Lebens im Angesicht seiner Endlichkeit und Ausdruck für das, was durch leichte und schwere Zeiten trägt.

Malklamotten, Snack für die Mittagspause
Materialpauschale (+ freiwilliger Wertschätzungsbeitrag)
Anmeldeschluss: 18.12.2026

01 x Sa 09.01.2027 10:00 – 15:00

10,00 € 27-2MG5001

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Annette Jantzen

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Ulrike Gresse

Soulfood und göttlicher Genuss – Neujahrs-Lieblingsspeisen aus den Religionen der Welt:

Neujahrsempfang mit Kochworkshop für Kursleitungen des Forums

Gemeinsam kochen, genießen und dabei in die Geschmacks- und Gedankenwelten unterschiedlicher Religionen und Kulturen eintauchen – dazu laden wir unsere Kursleitungen herzlich ein. Passend zum Jahresanfang gönnen wir uns den „Geschmack des Neuanfangs“ und probieren Neujahrsgerichte aus den Weltreligionen.

Ob Küchenchefin, Schnippelhilfe oder Tisch-Dekorateur: Alle können mitmachen. Beim gemeinsamen geselligen Essen im Anschluss gibt es die Gelegenheit, sich kennenzulernen und sich über die Tätigkeit beim Forum auszutauschen.

kostenfrei, Anmeldeschluss: 04.01.2027

01 x So 10.01.2027 16:00 – 19:00

27-2KL5002

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Küche,
EG
Daniel Huthmacher,
Lucia Traut

Frauenwallfahrt zum Birgelener Pützchen

Frauen aus der ganzen Region pilgern mit Fahrrad, Auto oder zu Fuß zum Birgelener Pützchen. Die besondere Atmosphäre mitten im Wald ermöglicht Besinnung und Gebet zur Gottesmutter auf unverwechselbare Art. Das Erleben von Gemeinschaft, Mut machende Gedanken und neue Impulse für den Alltag sorgen dafür, dass sich hunderte Menschen hierher auf den Weg machen. Auch Sie sind eingeladen dabei zu sein.

Treffpunkt: Birgelener Pützchen, Wallfahrtskapelle im Birgelener Wald

In Kooperation mit der regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

Bitte mitbringen: wetterentsprechende Kleidung

Information und Anmeldung: Babette Sanders, 02452 9965578 oder babette.sanders@bistum-aachen.de

01 x Mi 30.09.2026 15:00 – 17:00

26-3HR5089

Wallfahrtskapelle
Birgelener Pützchen,
Birgelener Wald,
Wassenberg-Birgelen
Babette Sanders,
Eva Jessen,
Brigitte Kempny

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Der Tod ist das Allerletzte

Ein (nicht ganz ernster) Blick auf den Tod.

Kabarettistische Einlage mit Musik und einer Portion Humor.

Ausführende: Julia Kaun, Jürgen Perz und Elke Schnyder

Anmeldung: eschnyder@freenet.de oder 015152359162

Anmeldeschluss: 11.09.2026

01 x Fr 18.09.2026 19:00 – 20:30

[26-2HR5087](#)

St. Lambertus,
Pfarrzentrum,
Immerather Markt 1,
Erkelenz - Immerath
Elke Schnyder

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Frauenpilgertag

Gemeinsam unterwegs mit Impulsen und Geschichten, zur Inspiration und Besinnung. Auf unserem Weg begegnen uns biblische und märchenhafte Frauen, die uns auch heute noch was zu sagen haben.

Wegstrecke: ca. 15 km (es ist auch möglich, nur die halbe Wegstrecke mit zu pilgern)

Mittags: kleines Pilgermahl in der Gaststätte „Zur Klus“ (15–20 Euro)

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, Getränke und Verpflegung für zwischendurch

Information und Anmeldung: Irmgard Zielenbach,
02431 97437327 oder irmgard.zielenbach@bistum-aachen.de
Anmeldeschluss: 24.08.2026

01 x Sa 05.09.2026 10:00 – 16:00

[26-2HR5086](#)

„Zur Klus“,
Kluserweg 27,
Waldfeucht - Haaren
Irmgard Zielenbach

ANDERSWO UND IM NETZ

Wandern inspiriert vom heiligen Franziskus

Teil 2: Feuer – Naturgewalt, Schutz und Inspiration

Anlässlich des 800. Todestages des Heiligen Franz von Assisi begehen 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 genießen wir die grüne Landschaft und beobachten die Vegetation und die Tierwelt auf der Halde. Wahrnehmungsübungen und Text-Impulse regen dabei zur Reflexion an über die (menschliche) Natur, Leidenschaft und Inspiration.

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 13.09.2026 14:00 – 18:00

[26-3HR9172](#)



Treffpunkt:
Wanderparkplatz Hambach,
an der L264 bei Hambach,
52382 Niederzier
Joanna Schmitz

Studententag ins jüdische Köln

Die jüdische Geschichte in Köln betrifft das Leben der Juden in Köln, die urkundlich erstmals im Jahr 321 bezeugt sind, und reicht damit mindestens bis in die Spätantike zurück. Die heutige Synagogengemeinde Köln bezeichnet sich aufgrund dieser historischen Kontinuität selbst als „älteste jüdische Gemeinde nördlich der Alpen“. Mitten im Zentrum der damaligen niedergermanischen Hauptstadt Köln befand sich eines der bedeutendsten jüdischen Viertel. In der Stadt befinden sich weitere jüdische Spuren, die wir uns in einer kleinen Gruppe ansehen werden.

Nach einer Mittagspause besuchen wir noch das große Dokumentationszentrum der Stadt zum Nationalsozialismus. Das EL-DE Haus, das ehemalige Gestapo-Hauptquartier in Köln, beherbergt heute das NS-Dokumentationszentrum. Erkunden Sie die erhaltenen Gefängniszellen mit Inschriften von Häftlingen und Ausstellungen zu Verfolgung, Widerstand und dem Alltag unter der NS-Herrschaft. Eine Führung dort ist organisiert.

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

inkl. Führung, zzgl. individuelle Kosten der An-/Abreise mit dem Zug ab Mönchengladbach

Anmeldung: gcjz-veranstaltungen@t-online.de oder
+49 160 123 5486 (WhatsApp)
Informationen: 0177 8781764 oder gcjz-mg@t-online.de

Anmeldeschluss: 10.09.2026

01 x Fr 18.09.2026 06:00 – 21:00 20,00 € [26-2MG5027](#)

Auszeit-Wochenende für Frauen – im Kloster mit einem Pilgertag in und um Aachen

„Mit Franz und Franziska der Sehnsucht nach dem Leben auf der Spur“

Vor 800 Jahren starb einer der beliebtesten Heiligen überhaupt: Franz von Assisi. Zu Fuß gehen war für ihn eine Lebensform, seine Blicke und sogar Umarmungen schenkte er Ausgegrenzten, gegenüber allem Lebendigen empfand er Zärtlichkeit – und als er in eine Sackgasse geraten war, sprang er in die Freiheit und erfand sein Leben neu.

Vor knapp 200 Jahren brach ein Aachener Mädchen aus dem ihr vorbestimmten Leben aus, inspiriert von dem 400 Jahre vor ihr lebenden Franz. Auch sie suchte die Einfachheit, sogar Armut. Dennoch fühlte sie sich reich beschenkt, indem sie ihr Leben mit anderen teilte und für sie da war: Franziska von Aachen.

Lass dich von Franz und Franziska an diesem Auszeit-Wochenende inspirieren. Tauch ein in die Atmosphäre des Aachener Franziskanerinnen-Klosters und erlebe Tiefen-Momente für dich und in der Gruppe: Mit Musik und Stille, Kreativität, Bewegung, Austausch, biblischen Impulsen und einem Gottesdienst zum Abschluss verbringen wir den Freitag und Sonntag im Kloster. Am Samstag geben wir uns in und um Aachen pilgernd auf Spurensuche nach Menschen, die franziskanische Spiritualität lebten und leben. Bei allem bist Du eingeladen, den Fragen nachzuspüren, die auch Franz und Franziska sich immer wieder gestellt haben: Wohin führt mich meine Lebensspur? Für wen und mit wem bin ich auf meinem Lebensweg unterwegs? Was treibt mich an und wer trägt mich?

Normale körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Wir gehen am Samstag knapp 10 km auf asphaltierten und Forst-Straßen (Rückweg mit dem Bus). Weitere Infos folgen nach Anmeldeschluss durch die Kursleitung.

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Platz für Getränke und Proviant (beides wird gestellt), Regenjacke, bequeme und zweckmäßige Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzunterlage für die Rast.

Beitrag zu Übernachtung (EZ) und vegetarischer Verpflegung; ermäßigt: 98 Euro (für kfd-Mitglieder)

Anmeldeschluss: 17.08.2026

Fr 02.10.26 17:00 – So 04.10.26 14:30 140,00 € [26-2TT5004](#)



Hauptbahnhof
Mönchengladbach,
Europaplatz 2,
Mönchengladbach
Ingrid Beschner



Mutterhaus
Aachener Franziskanerinnen,
Elisabethstraße 19,
Aachen
Ellen Weitz

„Erfüllung“ – Herbstexerziten

Retreat-Woche im Kloster mit 3-tägigem Schweigen

„Leben in Fülle“ verspricht Jesus den Menschen, die sich mit ihm auf den Weg machen. Aber wie lässt sich diese Verheißung in mein ganz konkretes Leben übersetzen? Impulse aus Bibel und anderen Quellen geben Anregungen für die persönliche Suche.

Der eigene Prozess wird außerdem unterstützt durch:

- 3 Tage durchgehendes Schweigen
- gemeinsames Gebet
- Körperwahrnehmungsübungen
- Möglichkeit zum persönlichen Gespräch
- Naturerleben in der Herbstlandschaft

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Information und Anmeldung: exerzitienarbeit@bistum-aachen.de
oder 02161 980685

Anmeldeschluss: 25.09.2026

Mo 19.10.26 12:00 – Fr 23.10.26 13:30 390,00 € [26-2TT5006](#)

Edith Stein: Exkursion in den Kölner Karmel und Gespräch mit Sr. Ancilla Wissing

Veranstaltung in der Reihe „jüdisch-christliche Frauen-Gespräche“

Edith Stein, geborene Jüdin und entschiedene Christin wurde vor 135 Jahren geboren. Sie überwand Grenzen und schuf Verbindungen zwischen jüdischer und christlicher Existenz, zwischen Wissenschaft und Glaube – und das in einem Deutschland, das unter der Herrschaft der Nationalsozialisten stand. Bis heute gilt sie als bleibend aktuelle Gestalt von geistiger Kultur, tiefer Solidarität und schlichter Menschlichkeit – eine Inspiration auch für uns heute.

Wir besuchen miteinander das Karmelitinnen-Kloster in Köln, die geistliche Heimat von Edith Stein. Dort kommen wir ins Gespräch mit Sr. Ancilla Wissing über Edith Steins Spiritualität, die auch für uns heute Inspiration zu mehr Verbindung, Grenzüberwindung und Mitmenschlichkeit sein kann.

Die Anreise zum Karmelitinnen-Kloster in Köln erfolgt selbstorganisiert. Wer möchte, kann gemeinsam ab Mönchengladbach Hauptbahnhof mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren. Nähere Informationen folgen nach Anmeldung.

In Kooperation mit der Gesellschaft für christliche-jüdisch Zusammenarbeit Mönchengladbach e.V., der regionalen Frauenseelsorge Mönchengladbach und dem kfd Diözesanverband Aachen.

kostenfrei – eine Spende vor Ort für das Kloster ist willkommen

Anmeldeschluss: 09.11.2026

01 x Sa 14.11.2026 14:00 – 16:00 [26-2MG5029](#)

„Wie soll ich dich empfangen ...?“ – Einstimmung in den Advent

Klosterwochenende in Waldbreitbach

„Wie soll ich dich empfangen und wie begegne ich dir?“ – so fragt Paul Gerhardt in seinem Adventslied. An der Schwelle zum neuen Kirchenjahr zur Ruhe kommen, innehalten und meinen Lebens- und Glaubensfragen Raum geben. Die biblischen Personen und Lieder des Advents können mich bei der Suche nach meiner ganz persönlichen Antwort inspirieren.

Elemente:

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

In Kooperation mit der Fachstelle für Exerzitienarbeit des Bistums Aachen.

inkl. Übernachtung und Verpflegung

Information und Anmeldung: exerzitienarbeit@bistum-aachen.de
oder 02161 980685

Anmeldeschluss: 12.11.2026

Fr 27.11.26 17:00 – So 29.11.26 14:00 192,00 € [26-2TT5005](#)


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


Karmelitinnen-Kloster,
Vor den Siebenburgen 6,
Köln
Lucia Traut,
Ancilla Wissing


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



BILDUNG AUF BESTELLUNG

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

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

Geeignet als: Teambuilding-Event für Kollegenkreise oder (kirchliche) Arbeitsgruppen; Firm- oder Konfirmationsgruppen; besonderes Event bei Pfarrfesten, Weihnachtsfeiern...; private Feiern; Jungesell: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 oder 02161 980653

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

180,00 € [26-2BB5001](#)

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 herzhaften Gaumenschmaus aus der Küche der Religionen.

3) „Achtsam speisen – buddhistische Rezepte“

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

4) „Der Geschmack des Anfangs – Neujahrsgerichte“

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

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

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





Gebühr pro Person, inklusive Speisen, Infomaterial, exklusive Getränke

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

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

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

25,00 € [26-2BB5002](#)



Kursort nach Vereinbarung
Daniel Huthmacher

...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:

<https://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**

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

[26-2BB5003](#)



Kursort nach Vereinbarung
N.N.

QUALIFIKATION & FORTBILDUNG



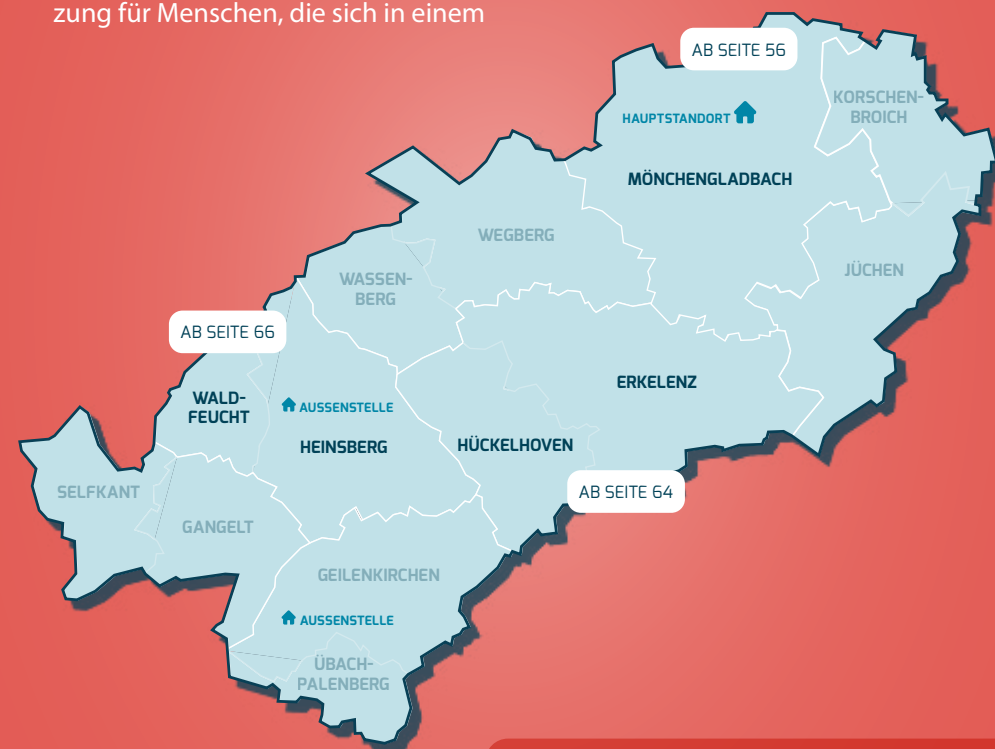
Mehr Informationen zu unseren Fortbildungen & Qualifizierungen für Kita und Kindertagespflege finden Sie in unserem Extra-Programmheft „Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte“.

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 69



BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 74

MÖNCHENGLADBACH

Berufsbegleitende Qualifizierung für OGS-Mitarbeitende

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

Diese berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an erfahrene Kräfte im offenen Ganztage. Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflcht und Selbstlernerheiten. Die Qualifizierung wird bis Ende Mai 2027 abgeschlossen sein. Alle Teilnehmenden erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat.

Die Basismodule (80 UStd) finden im Haus des Kath Forums auf der Betrather Str. 22 in Mönchengladbach und die Aufbauqualifizierung (80 UStd.) findet im Haus des Kath. Forums auf der Rektoratsstraße 25 in Viersen statt.

Die Termine der Aufbaumodule können Sie über die Internetseite des Kath. Forums Krefeld Viersen www.forum-krefeld-viersen.de abrufen.

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld und Viersen.

Information: marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de
oder 02161 980626.

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

ab Mo	14.09.2026	1.600,00 €	26-6TT2002
-------	------------	------------	----------------------------



Haus der Regionen,
Betrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Nadin Preuth,
Thomas Semrau,
Ute Voormanns-Wolters,
Marion Höver-Battermann

HINWEIS

Kompetenzorientierte Qualifizierung 160+ (QHB) für Kindertagespflegepersonen

in Kooperation mit den Jugendämtern der Städte Erkelenz, Geilenkirchen, Heinsberg und Hückelhoven sowie dem Kreisjugendamt Heinsberg

Mit dieser Weiterbildung 160+ bieten wir schon tätigen Kindertagespflegepersonen die Möglichkeit, sich entsprechend des aktuellen Standards zertifizieren zu lassen.



Komplette Ausschreibung unter:

Information: Ulla Otte-Fahnenstich, 02451 9154068 und 02161 980643, ulla.otte-fahnenstich@bistum-aachen.de

02 x	1.600,00 €	26-4HR2002
01 x Fr	04.09.2026	17:00 – 20:00
01 x Sa	05.09.2026	09:00 – 14:00

Kath. Forum im
Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg

Kursarbeit: Vom Zauber Gruppen zu leiten

Lernen in Gruppen gelingt vor allem in einem guten Gruppenklima. Dieses Seminar ist für neue und erfahrene Kursleitungen. Der Samstag bietet die Gelegenheit um miteinander gute und schwierige Gruppensituationen zu reflektieren, neue Sichtweisen zu erfahren, Lösungen zu entwickeln und die Freude an der Leitung (wieder) zu entdecken.

Themen des Workshops:

- Kennlernen von Methoden der Gruppenarbeit
- Gruppenphasen
- Gruppenrollen
- Interventionen in Gruppen

Die Kursleitungen und Referent:innen des Kath. Forums sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Für sie ist dieser Kurs kostenfrei. Preis für weitere Interessierte auf Anfrage.

01 x Sa	21.11.2026	10:00 – 16:00	26-6KL5079
---------	------------	---------------	----------------------------

Haus der Regionen,
Betrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 139, 1.OG
Alexander Marschner

Grundlagenkurs in Trauerbegleitung (80 Ustd.)

Zertifikatskurs gemäß Bundesverband Trauerbegleitung – BVT e.V.

Eine Weiterbildung für Menschen, die sich für Trauerprozesse interessieren und mehr darüber erfahren möchten. Der Kurs ist insbesondere gedacht für Menschen, die als Ansprechpartner:in für Trauernde in Trauer-Cafés, in Gesprächskreisen der Gemeinde, Trauerwanderungen oder niedrigschwelligen Trauerangeboten zur Verfügung stehen und sie im Rahmen einer kostenlosen „Erstversorgung“, die durchaus mehrere Gespräche umfassen kann, begleiten möchten.

Ziele und Kompetenzen:

- Als Teilnehmende erweitern Sie Ihre Kompetenzen in Gesprächsführung und Kommunikation, besonders in belastenden Situationen.
- Sie erweitern Ihre Fähigkeiten in Prozessgestaltung – Erstgespräch, Kontrakt, Abschluss.
- Sie lernen den Umgang mit Ressourcen und Grenzen auf beiden Seiten.
- Sie bauen Ihre Kenntnisse von Trauerprozessen in erschwerten Situationen und in verschiedenen Altersgruppen und Lebensphasen aus.
- Sie vertiefen Ihre Wahrnehmungskompetenz hinsichtlich der Unterscheidung von Trauer- und Sterbebegleitung, Trauer und Depression sowie Beratungsformaten.
- Unterscheidung von Selbst- und Fremdwahrnehmung, sowie zwischen Ihren persönlichen biografischen Anteilen und den strukturellen Rahmenbedingungen des Arbeitsfeldes.

Kurselemente – Inhalte und Methoden:

Einheiten zu Themen der Trauerbegleitung, z.B.

- Trauermodelle
- Trauerbegleitung in Einzelgesprächen, unterschiedlichen Trauergruppen und niederschwelligen Angeboten (wie z. B. Trauer-Cafés)
- Trauerreaktionen – Unterschied zwischen Trauer und Depression
- Setting – Struktur – Vereinbarungen in der Trauerbegleitung
- Spiritualität in der Trauerbegleitung
- Diversität in der Trauer
- Die Bedeutung von Ritualen in der Trauerbegleitung
- Kommunikationsmodelle und Übungen zur Gesprächsführung
- Wie Kinder sich den Tod vorstellen und wie sie ihre Trauer leben
- Ressourcen und Leitbilder in der Trauerarbeit

- Gedächtnisprotokolle und Fallbesprechungen als Reflexion der eigenen Praxis in Kleingruppen, impulsgeleiteter Austausch in der Gruppe zur Selbsterfahrung und Einübung in Beziehungskompetenz
- Kreative Elemente und spirituelle Morgenimpulse

Nach erfolgreicher Teilnahme am Kurs erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung – anerkannt durch den BVT.

Diese Fortbildung kann als Bildungsurlaub (nach AWbG §10) anerkannt werden.

Erm. Gebühr für Haupt- oder Ehrenamtliche in der Trauerseelsorge des Bistums Aachen: 200 Euro (bei Bereitschaft zur Mitarbeit in einem Trauerprojekt)

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

Mo 09.11. – Fr 13.11.26 9:00–17:00 + 1.160,00 € [26-2TT2002](#)
Mo 08.02. – Fr 12.02.27 9:00–17:00

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Annette Wagner,
Marei Rascher-Held

Befähigungskurs Trauerbegleitung vorwiegend von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen und deren Angehörigen (Ehrenamt / Grundstufe)

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

Sie:

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

Wir bieten Ihnen:

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

Ziele des Kurses:

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

Abschluss des Kurses:

- Teilnahmebescheinigung „anerkannt durch den Bundesverband Trauerbegleitung e.V.“
- Weiterführung der Qualifizierung / Aufbaustufe: „Große Basisqualifizierung“
- Sie haben die Möglichkeit zur Teilnahme an der Aufbaustufe des Kurses ab Februar 2027, um damit die „Große Basisqualifikation zur Trauerbegleitung vorwiegend für Kinder und Jugendliche“ zu erreichen (weitere Infos unter Kursnummer: 27-2TT2001). Interesse bitte direkt bei der Anmeldung mit angeben!

Referentinnen:

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

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

Erm. Gebühr für Haupt- oder Ehrenamtliche in der Trauerseelsorge des Bistums Aachen: 200 Euro (bei Bereitschaft zur Mitarbeit in einem Trauerprojekt)

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

04 x Fr 13:00–21:00 / Sa 10:00–19:00 1.160,00 € 26-2TT2003

23./24.10.26 | 13./14.11.26 | 18./19.12.26 | 22./23.01.27

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Nicole Nolden,
Kirsten Fay,
Bernadette Calenberg

Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen

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

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

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

Anmeldeschluss: 27.08.2026

01 x Do 03.09.2026 09:00 – 12:00 26-8MG0007

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Vanessa Kolb

Anmeldeschluss: 09.11.2026

01 x Mo 16.11.2026 18:00 – 21:00 26-8MG0005

Nora Campen

Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung „Verhaltenskodex und Rolle“

für Pastorales Personal, 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 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: 17.09.2026

01 x Do 24.09.2026 09:30 – 16:30

26-8MG0008

Prävention von sexualisierter Gewalt Vertiefungsveranstaltung: Missbrauchsbedroffenen sensibel begegnen – Traumasensible Liturgie

für Pastorales Personal, 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: Missbrauchsbedroffenen sensibel begegnen. Betroffene sexualisierter Gewalt haben in den letzten Jahren vermehrt ihre Erfahrungen geteilt, um begreifbar zu machen, welche Konsequenzen Missbrauch hat und um künftige Betroffene zu ermutigen nicht zu schweigen, sondern die Gewalterfahrungen an entsprechenden Stellen zu melden. Gesellschaftlich wird mehr über sexualisierte Gewalt geredet. Sehr oft erleben Betroffene jedoch, dass mit ihnen nicht gut umgegangen wird, wenn sie ihre Erfahrungen teilen.

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Jürgen Schmitz

Die Schulung soll dazu dienen eine Sensibilität und mehr Sicherheit im Umgang mit Betroffenen zu entwickeln, die auch Konsequenzen für pastorale Angebote und vor allem Liturgiegestaltung hat.

Anmeldeschluss: 09.11.2026

01 x Do 19.11.2026 10:00 – 17:00

26-8MG0009

Prävention von sexualisierter Gewalt Intensiv-Kurs

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

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

Im Intensiv-Kurs werden folgende Inhalte vermittelt:

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

Eingeladen sind Lehrkräfte in katholischer Trägerschaft der bischöflichen Schulen sowie Mitarbeitende im allgemeinen Bistumsdienst (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

Anmeldeschluss: 27.11.2026

02 x Fr 04.12.2026 09:00 – 16:00

26-8TT0006

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Marie-Pasquale Reuver

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Susanne Boms,
Jasmin Könes

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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

Diese Schulung möchte die Wiese als Lernort vorstellen und den Teilnehmer:innen viele Ideen an die Hand geben, um mit der Wiese auf Tuchfühlung zu gehen. Verschiedene Spiele und andere Methoden sollen es ermöglichen, mit Kindern dieses Biotop zu erleben. Der erste Teil der Fortbildung möchte dazu anregen, gemeinsam mit Kindern die Welt der Wiesenblumen und -kräuter zu entdecken. Denn das gemeinsame Bestimmen und Sammeln von Wildpflanzen bedeutet Naturerleben hautnah.

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

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

Bitte selbst für Verpflegung sorgen. Bei Regen entfällt der Kurs.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

01 x Sa 05.09.2026 10:00 – 13:30 25,00 € [26-1HR2011](#)

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, Zuckerschok, epileptischer Anfall.

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

Sie üben die Anwendung des Notfalldefibrillators (AED) und die Herzmassage an moderner Puppe mit Kontrolle der Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen.

02 x Do 10.09.2026 20:00 – 21:30 14,40 € [26-3HR9192](#)

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, Verantwortungsbewusstsein und Respekt für die Natur.

Die Fortbildung verbindet theoretische Grundlagen mit praxisnahen Übungen und Spielen, die Naturerfahrungen ermöglichen, sowie mit kreativen Methoden, die den Forschergeist 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!

Bitte selbst für Verpflegung sorgen. Bei Regen entfällt der Kurs.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

01 x Sa 10.10.2026 10:00 – 13:30 25,00 € [26-1HR2010](#)

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

„Kühler Busch“,
Erkelenz - Hetzerath
Adresse des Treffpunkts
wird mit der Anmeldebestä-
tigung verschickt
Andrea Jacobson

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

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.

Der Kurs findet in der Region Heinsberg statt, ist aber selbstverständlich auch für Teilnehmende aus anderen Regionen geöffnet.

Anmeldeschluss: 21.09.2026

07 x	26-2HR2006
Mi 30.09.2026 19:00 – 21:15	
Mi 07.10.2026 19:00 – 21:15	
Mi 14.10.2026 19:00 – 21:15	
Mi 04.11.2026 19:00 – 21:15	
Sa 14.11.2026 10:00 – 16:00	
Mi 18.11.2026 19:00 – 21:15	
Mi 02.12.2026 19:00 – 21:15	

Ort wird noch bekannt gegeben.
Frank Seeger-Hupperten

Prävention von sexualisierter Gewalt BasisPlus-Kurs

für Kursleitungen, Honorarkräfte

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 BasisPlus-Kurs sind:

- Erweitertes Basiswissen zum Thema sexualisierte Gewalt
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen (Bundeskinderschutzgesetz, Sexualstrafrecht u.a.)
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Eigene Rolle bei einem Krisenmanagement

Eingeladen sind Kursleitungen, Honorarkräfte und Praktikant:innen, die in Kitas in katholischer Trägerschaft tätig sind, in deren Rahmen sie regelmäßig Kontakt mit Kindern und/oder Jugendlichen haben (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

kostenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende in kath. Einrichtungen

Anmeldeschluss: 09.09.2026

02 x Mi	16.09.2026	18:00 – 21:00	26-8HR0024
---------	------------	---------------	------------

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

Prävention von sexualisierter Gewalt Basis-Kurs

für ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen

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

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

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

Anmeldeschluss: 02.09.2026

01 x Mi	09.09.2026	09:00 – 12:00	26-8HR0017
---------	------------	---------------	----------------------------

Anmeldeschluss: 19.11.2026

01 x Do	26.11.2026	18:00 – 21:00	26-8HR0018
---------	------------	---------------	----------------------------

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

ANDERSWO UND IM NETZ

TextWerkstatt: Die aktivierende Kursausschreibung!

Den Text für die eigene Veranstaltung optimieren. Menschen zur Anmeldung motivieren.

Nur wenn der Titel klar und aussagekräftig formuliert ist, wird die Ausschreibung gelesen.

Nur wenn das Intro Lust auf die Teilnahme macht, melden sich die Menschen an.

Wie Sie eine aufmerksamkeitsstarke Kursausschreibung verfassen, das erfahren Sie in dieser TextWerkstatt. Sie erhalten Tipps und bewährte Text-Regeln aus Werbung und Öffentlichkeitsarbeit. So können Sie Titel, Intro und Nutzenargumente formulieren und Menschen zur Anmeldung motivieren.

Inhalt des Onlineworkshops sind:

- Auf den Titel kommt es an!
- 3 Regeln für Texte im Web
- Intro: motivierend formulieren in 7 Varianten
- Die Kursausschreibung inklusive Nutzenargumentation
- So lesen Ihre Teilnehmenden: von der Google-Suche bis zur Anmeldung
- Aktivierende Botschaften formulieren

Die Kursleitungen und Referent*innen des Kath. Forums sind herzlich zu diesem Kurs eingeladen. Für sie ist dieser Kurs kostenfrei. Preis für weitere Interessierte auf Anfrage.

01 x Di	15.09.2026	17:00 – 20:30	26-6KL5080
---------	------------	---------------	----------------------------



Onlineseminar
Günther Frosch

Bibel erleben Franz-Kett-Pädagogik GSEB: „Nächstenliebe“

religionspädagogische Fortbildung für päd. Fachkräfte in Kitas,
Lehrkräfte in der Primarstufe und Interessierte im Rahmen der
Bibeltage im Bistum Aachen

Kinder erleben Gemeinschaft nicht nur im Miteinander des Alltags,
sondern auch in gemeinsamen Ritualen, in spielerischen Übungen
und in biblischen Erzählungen. Gerade das Thema „Der Nächste
bitte – Nächstenliebe“ eröffnet in der KiTa viele Möglichkeiten, den
Blick auf den Anderen zu richten, einander wahrzunehmen, sich bes-
ser kennenzulernen und den Gruppenzusammenhalt zu stärken.

Der Fortbildungstag lädt dazu ein, die Franz-Kett-Pädagogik GSEB
kennenzulernen oder zu vertiefen und ihre Möglichkeiten für die
religionspädagogische Arbeit in der KiTa zu entdecken. Anhand
des Themas „Der Nächste bitte – Nächstenliebe“ werden Übungen,
Impulse und methodische Zugänge vorgestellt, mit denen Kinder
Gemeinschaft erfahren und biblische Erzählungen im Sinne der Er-
fahrungsspirale kindgerecht und ganzheitlich erleben können.

Die Franz-Kett-Pädagogik GSEB versteht Lernen als einen ganz-
heitlichen, sinnorientierten und beziehungsorientierten Weg. Sie
eröffnet Erfahrungsräume, in denen Kinder mit Kopf, Herz und
Hand lernen und dabei sowohl sich selbst als auch den Anderen als
Nächsten wahrnehmen können.

Sie ist

- eine ganzheitlich sinnorientierte Pädagogik,
- eine beziehungsorientierte Grundlagenpädagogik aus der Praxis
für die Praxis,
- getragen von einem biblisch-christlichen Menschen- und Gottesbild,
- eine Pädagogik der religionssensiblen Herzens- und Menschen-
bildung,
- ein Weg ganzheitlichen Lernens und Lehrens.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat, Abt. 1.3,
Fachbereich Tageseinrichtungen für Kinder und dem Katecheti-
schen Institut.

inkl. Verpflegung | Anmeldeschluss: 01.10.2026

01 x Mo 12.10.2026 09:00 – 16:00 60,00 € [26-7AC2012](#)

Bibel- und Jesusgeschichten mal anders erzählen

Religionspädagogische Fortbildung für päd. Fachkräfte, Leh-
rer:innen und Interessierte im Rahmen der Bibeltage im Bistum
Aachen

Wie lassen sich biblische Geschichten lebendig, kreativ und jenseits
des reinen Vorlesens vermitteln? In dieser praxisorientierten Fort-
bildung entdecken wir neue Wege des Erzählens mit unterschied-
lichen Materialien und Methoden.

In der ersten Hälfte der Veranstaltung lernen die Teilnehmenden
ausgewählte Medien der Medienstelle des Katechetischen Instituts
kennen. Dazu gehören unter anderem Erzähltheater, Buchtheater
und Figuren, die vielfältige Zugänge zu Bibel- und Jesusgeschich-
ten eröffnen und besonders für unterschiedliche Zielgruppen ge-
eignet sind.

Im zweiten Teil werden wir selbst aktiv: Gemeinsam entwickeln wir
Ideen, wie sich solche Materialien im eigenen Kontext herstellen
und weiterdenken lassen – insbesondere mit den Möglichkeiten
eines Digital Making Place. Dabei kommen unter anderem Laser-
cutter, 3D-Drucker, Kamera- und Podcast-Equipment zum Einsatz.
Ziel ist es, kreative und individuelle Formen der Geschichtsvermitt-
lung zu entwerfen und erste Prototypen zu skizzieren.

Die Veranstaltung verbindet medienpädagogische Impulse mit
praktischer Erprobung und lädt dazu ein, bekannte Inhalte neu und
überraschend zu erzählen.

Anmeldeschluss: 08.10.2026

01 x Do 15.10.2026 14:00 – 16:30 30,00 € [26-7AC5002](#)



Katechetisches Institut,
Eupener Straße 132,
Aachen
Frederic Maquet



Katechetisches Institut,
Eupener Straße 132,
Aachen
Natascha Kraus

Biblisches Erzählen für Kindergarten- und Grundschulkinder

Religionspädagogische Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas und Lehrkräfte in der Primarstufe und weitere Interessierte

Der Einstieg in die Bibel soll die Kinder aus ihrem Alltag abholen und ihre Aufmerksamkeit auf die Geschichte lenken. Aber eine spannende Bibelgeschichte reicht manchmal nicht aus, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen. Kinder lernen ausdauernder, gründlicher und begeisterter, wenn sie ihren Körper mit allen seinen Sinnen dabei einsetzen können. Welche Methoden kann ich anwenden, damit ich die Aufmerksamkeit der Kinder bekomme? Brauche ich ein Bild, ein Lied oder ein Spiel, um eine Bibelgeschichte lebendiger zu machen? Wie setze ich meine Stimme bei der Erzählung ein? Habe ich eine offene oder verschlossene Körperhaltung? Werden die Gefühle der Kinder durch meine körpersprachlichen Signale geweckt? Wie erkläre ich den Leitgedanken so, dass ihn die Kinder verstehen können?

Bei der Antwortsuche wird uns Tina Kukovic-Ulfik, Theaterpädagogin und Regisseurin spielerisch anleiten, begleiten und unterstützen. Sie realisierte zahlreiche Produktionen in Kindergärten, Grundschulen und weiterführenden Schulen und ist als künstlerische Leiterin des inklusiven Theaters SoSH tätig.

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

inkl. Verpflegung

Anmeldeschluss: 16.10.2026

01 x Mi 28.10.2026 09:00 – 17:00 60,00 € [26-7AC2011](#)



Akademie des
Bistums Aachen,
Leonhardstraße 18-20,
Aachen
Tina Kukovic-Ulfik

Religionspädagogische Methoden leicht gemacht

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

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

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

Inhalte der Fortbildung:

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

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

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

inkl. Verpflegung | Anmeldeschluss: 06.11.2026

01 x Fr 13.11.2026 10:00 – 18:00 20,00 € [26-7AC2020](#)



Katechetisches Institut,
Eupener Straße 132,
Aachen
Angelika Faupel

BILDUNG AUF BESTELLUNG

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

für Engagierte in der Begleitung sterbender Menschen und ihrer Angehörigen

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

Inhalte der Fortbildung:

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

Voraussetzung zur Teilnahme:

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

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

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

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

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

26-2BB2001



Bei Ihnen vor Ort
N.N.

Prävention von sexualisierter Gewalt *Basiswissen*

Angebot für Ihre Gruppe (3 Stunden)

Das Katholische Forum bietet auch Einrichtungen, die nicht in katholischer Trägerschaft stehen, Schulungen zur Prävention von sexualisierter Gewalt an. Gerne beraten wir Sie zuvor zu Inhalten und Umfang der Schulung und passen diese auf Ihren Bedarf an. 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

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

Preis für eine Gruppe (bis zu 15 Personen)

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

**Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin**

26-8AA0001



Kursort nach Vereinbarung
N.N.

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 Täter:innenstrategien 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 15 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
- Rechtliche Hintergründe und Bestimmungen
- Dynamik von Täter:in und Opfer
- Vertiefte Reflexion und Sensibilisierung des eigenen Verhaltens gegenüber Kindern und Jugendlichen
- Grenzüberschreitungen unter Kindern und Jugendlichen
- Präventionsmaßnahmen und Möglichkeiten der Intervention
- Klärung der eigenen Rolle und Verantwortlichkeit bei einem Krisenmanagement
- Sexuelle Bildung

Dieser Fortbildungstag eignet sich für Mitarbeitende mit regelmäßigem Kontakt zu Kindern und Jugendlichen.

Preis für eine Gruppe (bis zu 15 Personen)

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

Bildung auf Bestellung –
an Ihrem Wunschtermin

26-8AA0002



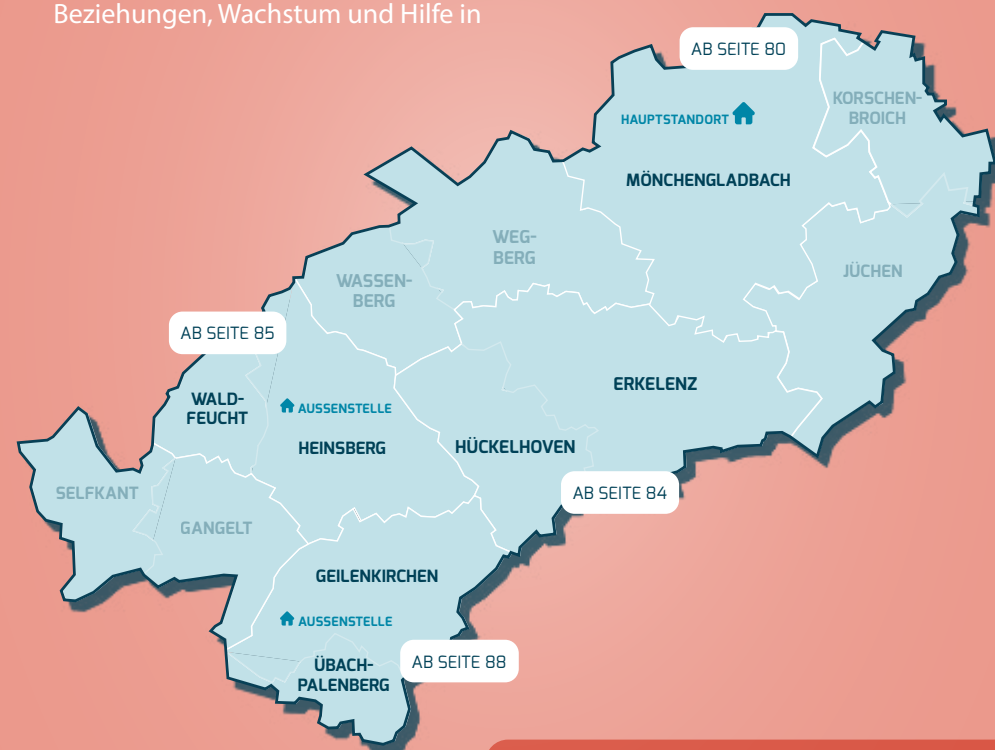
Kursort nach Vereinbarung
N.N.

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 90

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

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 Mo 14.09.2026 18:00 – 20:15 12,00 € [26-6MG5073](#)

Endlich – Ordnung im Kleiderschrank

„Hand aufs 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 Workshop 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 nachhaltige Übersicht über die eigene Garderobe zu bekommen.

01 x Do 17.09.2026 18:00 – 20:15 12,00 € [26-6MG5072](#)

Angst als Lebensbegleitung – ein Schlüssel auf dem Entwicklungsweg

Ängste haben eine tief verwurzelte Bedeutung im Leben und erfüllen verschiedene Funktionen: sie warnen und schützen vor Gefahren; sie können motivieren und Kräfte freisetzen. Sie können aber auch einschränken und lähmen.

Dieses Seminar möchte dabei unterstützen, eigene positive Kräfte und Ressourcen zu entdecken, zu bündeln und für sich selbst und andere zu nutzen. An drei Abenden stehen unsere eigenen Kräfte und Ressourcen im Umgang mit Ängsten im Mittelpunkt. In einer festen Gruppe kann ein neuer und konstruktiver Weg aufgezeigt werden, damit Ängste als Begleitung und nicht als Bedrohung gesehen werden können.

Neben theoretischen Überlegungen wird es konkret um Techniken und Methoden zur Selbstberuhigung und Stressbewältigung gehen.

03 x Mo 60,00 € [26-6MG5089](#)

01 x Mo 21.09.2026 19:00 – 21:15

01 x Mo 28.09.2026 19:00 – 21:15

01 x Mo 02.11.2026 19:00 – 21:15

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Brigitte Vielhaus

„Die Marke ICH“ ^F

Der Eindruck eines Menschen wird beruflich und privat oder auch im Ehrenamt ganz erheblich durch sein Auftreten und seine Außenwirkung geprägt. Vor allem im Berufsleben stellen der professionelle Umgang mit Kund:innen, Geschäftspartner:innen, Mitarbeitenden und Kolleg:innen entscheidende Erfolgsfaktoren dar.

Das Wissen um Begrüßungsrituale, Körpersprache sowie die Wirkung von Farben und Kleidung sind dabei ebenso wichtig, wie höfliche Umgangsformen und die Fähigkeit, belastbare Netzwerke zu knüpfen.

In diesem Seminar geht es in Theorie und Praxis um Themen wie

- Der erste Eindruck: Signale und ihre Wirkung, Dresscodes
- Werde „sichtbar“: Körpersprache und situationsangepasste Gestik
- Smalltalk: Gekonnt Kontakte knüpfen, geeignete Gesprächsthemen und Gesprächskiller, Respekt, den ein oder anderen persönlichen Schatz zu heben. Vieles kann, nichts muss

Kooperationsveranstaltung mit dem kfd Diözesanverband Aachen und der Konrad-Adenauer-Stiftung e.V., Regionalbüro Rheinland.

70 Euro für kfd Mitglieder inkl. Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung. Ohne Übernachtung 20 Euro Ermäßigung.

Anmeldung: bitte mit der Kursnummer 21927 unter 0241 452452 oder info@kfd-aachen.de

Anmeldeschluss: 31.07.2026

Fr 16.10.26 16:00 – Sa 16.10.26 16:00 100,00 € [26-6MG5104](#)

Wilhelm-Kliwer-Haus,
Ungermannsweg 8,
Mönchengladbach
Imme Vogelsang

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Ilka Bresges

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Ilka Bresges

Wege aus der Einsamkeit

Jeder Mensch fühlt sich dann und wann einsam. Fehlen aber langfristig gute, nahe und tragfähige Beziehungen oder mangelt es an sozialen Kontakten, kann Einsamkeit zunehmen, bleiben und belasten. Chronische Einsamkeit ist ein Gesundheitsproblem.

Da kann es guttun, etwas näher zusammenzurücken und offen miteinander über das Tabuthema Einsamkeit zu reden.

In diesem Vortrag und der anschließenden Möglichkeit zum Austausch werden Ursachen, Verbreitung und schädliche Folgen von Einsamkeit vorgestellt. Im Zentrum stehen hilfreiche Gedanken, Verhaltensweisen und erprobte Hilfen, um sich (wieder) gut mit sich selbst und anderen Menschen zu verbinden.

Viele Wege führen aus Einsamkeit heraus.

01 x Do 05.11.2026 18:00 – 19:30

26-6MG5048

Trauerwege – Gesprächsgruppe für Trauernde

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

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

Der 1. Abend am 25.11.2026 ist ein Informations- und Schnupperabend. Nach diesem Abend können Sie sich für den Rest des Kurses anmelden.

In Kooperation mit der Katholischen Krankenhausseelsorge Kliniken Maria Hilf.

25–50 Euro nach eigenem Ermessen und Möglichkeit

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

10 x Mi 25.11.2026 18:00 – 20:00

26-2MG5018

Trauer nach Suizid – Gesprächsgruppe

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

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

Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.

Kontakt: beatrix.hillermann@pfarre-sankt-vitus.de oder 02161 2489212 oder 0151 52635910

**monatlich donnerstags, 17:30 – 19:30
(genaue Termine auf Anfrage)**

26-2MG5010

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



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

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Dorothee Boss

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

Trauertreff für junge Erwachsene – von 18 bis 30 Jahren

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

Die Trauer ist ein wichtiges Programm zum Schutz unserer Seele, ähnlich wie eine Security App auf dem Handy. Wir können nicht sofort alles verstehen und begreifen, wenn ein lieber Mensch stirbt. Wir können es nur in kleinen Portionen begreifen und dabei hilft uns unsere innere App.

Wir laden dich dazu ein, deine persönliche Trauer App kennenzulernen und im Kontakt mit anderen jungen Erwachsenen zu erfahren, dass Trauer uns alle angeht.

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

In Kooperation mit dem Trauerzentrum St. Elisabeth.

Anmeldung und Information: junge-Erwachsene-trauern@web.de
oder Anja Hübner 0177 7118690
Einstieg nach Vorgespräch jederzeit möglich.

monatlich donnerstags, 18:00 – 20:00
(genaue Termine auf Anfrage)

[26-2MG5021](#)

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

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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, Zuckerschok, epileptischer Anfall.

Sie üben die Anwendung des Notfalldefibrillators (AED) und die Herzmassage an moderner Puppe mit Kontrolle der Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen.

02 x Do 10.09.2026 20:00 – 21:30

14,40 € [26-3HR9192](#)

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

Rollen-Umkehr – wenn Kinder ihre Eltern pflegen

Wenn die eigenen Eltern alt und hilfebedürftig werden, findet eine Rollenumkehr zwischen den Generationen statt: Erwachsene Kinder müssen sich um ihre hilfebedürftigen Eltern kümmern und Verantwortung und Führung übernehmen. Das ist für beide Seiten schwierig, weil sich gewohnte Rollen verändern. Das kann auf beiden Seiten Konflikte begünstigen.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, Kindern, die von der Rollenumkehr betroffen sind, hilfreiche Denkanstöße an die Hand zu geben, wie es zu schaffen ist, sich jahrelang um alte Eltern zu kümmern, Berufstätigkeit, eigene Familie und eigene Bedürfnisse miteinander zu vereinbaren und eine gesunde Abgrenzung zu praktizieren, um sich vor drohendem Burnout zu schützen.

Anmeldung und Information: SFZ/Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
02452 156790 oder 0162 7114149 oder
pflugeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de

01 x Mi 21.10.2026 17:00 – 19:15

[26-3HR5032](#)

Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Dorothee Döring

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Endlich – Ordnung im Kleiderschrank

„Hand aufs 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 Workshop 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 nachhaltige Übersicht über die eigene Garderobe zu bekommen.

01 x Do 24.09.2026 18:00 – 19:30

8,00 € [26-3HR5094](#)

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

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Kirsten von Fürstenberg

Heiteres Gehirnjogging für Menschen mit und ohne Demenz

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

Bitte mitbringen: eine kleine Trinkflasche

Der Kurs ist mit Landesmitteln gefördert und deswegen gebührenfrei.

Information:

02451 9944739 oder info@coaching-vonfuerstenberg.de

05 x Do 24.09.2026 15:00 – 16:30

[26-3HR9094](#)

Positive Demenz Prävention

Vortrag für Menschen mit Demenz, ihre Angehörige und alle Interessierten

Bei diesem Vortrag wird zunächst praxisnah erklärt, was eine Demenz ist. Außerdem wird anhand von wissenschaftlichen Befunden aufgezeigt, welche Risikofaktoren, an einer Demenz zu erkranken, beeinflussbar sind, und wie sich bis zu 40 % der Demenzerkrankungen verzögern oder sogar verhindern lassen könnten.

Der Vortrag soll Menschen mit Demenz Mut machen: Es gibt viele Wege, die Lebensqualität zu erhalten, positive Aktivitäten zu fördern und aktiv am Leben teilzuhaben.

Abschließend werden Möglichkeiten zum Erhalt der kognitiven Leistungsfähigkeit vorgestellt und durch praktische Übungen im Rahmen eines neuropsychologischen Trainings vertieft.

Prof. Dr. Jürgen Dukart ist Neurowissenschaftler am Institut für Neurowissenschaften und Medizin im Forschungszentrum Jülich und forscht zum Thema Gehirn und Verhalten.

Der Kurs ist mit Landesmitteln gefördert und deswegen gebührenfrei.

01 x Sa 10.10.2026 10:00 – 11:45

[26-3HR5030](#)



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Jürgen Dukart

Workshop zum Thema Positive Gesundheit – Nachtreffen

Nachdem Sie in einem Workshop das Konzept der Positiven Gesundheit nach Machteld Huber kennengelernt haben, wollen wir uns beim Nachtreffen darüber austauschen, inwiefern dieses Wissen Ihre Einstellung zum Thema Gesundheit geändert hat.

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Heinsberg.

01 x Sa 17.10.2026 10:00 – 12:00

[26-3HR9993](#)

Von der äußeren zur inneren Ordnung

Ach, wo ist denn meine Sonnenbrille? Hm, wo habe ich denn den Zollstock zuletzt hingelegt? ... Suchen Sie auch nach Dingen und wissen auf Anhieb nicht, wo sie sind? Räumen Sie regelmäßig auf und es ist nach kurzer Zeit wieder unordentlich?

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

Inhalte des Workshops sind z.B.:

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

01 x Sa 14.11.2026 09:30 – 12:30

15,00 € [26-3HR5095](#)

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
(genaue Termine auf Anfrage)**

[26-2HR5002](#)



Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
EG
Karl-Heinz Grimm

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

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
EG
Renate Nütten-Honings,
Achim Sasse

GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

Mitmachvortrag zum Stressmanagement

Wenn ich nur das Wort schon höre...!

Sie geraten in privaten und beruflichen Situationen öfter in Stress und sind blockiert, sobald sie gewisse Wörter nur hören? Sie wollen angstfrei in Prüfung, Konfliktgespräch oder Präsentation gehen? Sie wollen die Leistung, die Sie erbringen können, auch verlässlich abrufen? Sie möchten endlich für Sie herausfordernde Situationen und Aufgaben angstfrei, motiviert und ohne Blockaden angehen?

Dann sind Sie eingeladen zu diesem kostenfreien Mitmachvortrag über das Stressmanagement mit dem wingwave®-Coaching und der Magic-Words-Methode. Die ausgebildete und erfahrene wingwave® Coach und Trainerin gibt Ihnen Einblick in dieses gut erforschte Leistungs- und Emotionscoaching, das spürbar und schnell Leistungsstress abbaut und Kreativität, Mentalfitness und Konfliktstabilität steigert. Damit das berühmte „Brett vorm Kopf“ in beruflichen und privaten Stresssituationen verschwindet.

In Kooperation mit der Coachingpraxis Kirsten von Fürstenberg.

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

01 x Mi 09.09.2026 19:00 – 20:30 [26-3HR9087](#)

01 x Mi 04.11.2026 19:00 – 20:30 [26-3HR9088](#)

Brainwalking x 4 – Denkspaziergang rund um Burg Trips

Wenn 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 loose it! Bei regelmäßigem Training können Informationen im Alltag schneller verarbeitet und die Denkflexibilität gesteigert werden. Bewegung an der frischen Luft erhöht dabei die geistige Leistungsfähigkeit um ca. 20 %. Deshalb ist ein „Denkspaziergang“ – Gedächtnistraining kombiniert mit Bewegung – an der frischen Luft aktivierend, demenzvorbeugend (lt. SimA-Studie Uni Erlangen) und macht zudem noch Spaß!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, gutes Schuhwerk und ein Getränk

04 x Mi 23.09.2026 18:00 – 19:30 **45,00 €** [26-3HR9095](#)

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

08 x Do 01.10.2026 08:45 – 10:15 **75,00 €** [26-3HR9089](#)

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.

Burg Trips,
Trips,
Geilenkirchen
Kirsten von Fürstenberg

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

Coachingpraxis
Kirsten v. Fürstenberg,
Gerhard-Schümmer-Str. 24,
1.OG,
Geilenkirchen
Kirsten von Fürstenberg

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

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

08 x Do 01.10.2026 10:30 – 12:00 75,00 € [26-3HR9090](#)

ANDERSWO UND IM NETZ

Wanderung für Sterneltern – Gemeinsam gehen, erinnern und Kraft schöpfen



SeelenSommer-Angebot

Diese besondere Wanderung richtet sich an Eltern, die ein Kind in der Schwangerschaft, während oder nach der Geburt verloren haben. Als Sterneltern tragen wir unsere Kinder für immer im Herzen – auch wenn ihr Weg viel zu früh zu den Sternen geführt hat.

Gemeinsam möchten wir ein Stück des Weges gehen: in der Natur, im Austausch miteinander oder auch in stiller Verbundenheit. Die Wanderung bietet Raum für Erinnerungen, Gespräche, Tränen und Momente der Ruhe. Alles darf sein – nichts muss. Unterwegs gibt es kleine Impulse und Möglichkeiten des Gedenkens an unsere Sternenkinder. Die Natur kann dabei helfen, Kraft zu sammeln, durchzuatmen und sich getragen zu fühlen von Menschen, die ähnliche Erfahrungen teilen.

Ihr seid herzlich willkommen – unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Bitte meldet euch vorab unter: info@petra-weis.de

Weitere Informationen: Ulla Otte-Fahnenstich, Pädagogische Mitarbeiterin, 0172 9836075 oder Petra Weis, Zertifizierte Prä- und Postnataltrainerin, Rückbildung spez. für Sternemamas, info@petra-weis.de

01 x Sa 15.08.2026 10:00 – 13:00 [26-4HR7400](#)



Ort wird noch bekannt
gegeben.
Petra Weis

PaarBalance+ Allein oder zu zweit etwas für die Beziehung tun

Online-Kurs mit Begleitenden in Aachen (26-2ON5007) oder Online-Kurs mit online-Begleitenden (26-2ON5006)

Der interaktive Online-Kurs „PaarBalance+“ kann Ihre Paarbeziehung nachweislich verbessern. Bei unserem Angebot bekommen Sie nicht nur für 4 Monate den Zugang zu den Online-Modulen von PaarBalance+, sondern auch zu drei Begleitenden (in Präsenz in Aachen oder online – bitte den gewünschten Kurs auswählen), bei denen Sie sich mit anderen Teilnehmenden und einer Fachbegleitung über Ihre Erfahrungen austauschen können. Der Kurs ist geeignet für Paare jeden Alters und unabhängig von der Beziehungsdauer. Alle Paarkonstellationen sind herzlich willkommen und auch eine Teilnahme als Einzelperson ist möglich.

Inhalte:

Mit kurzen Videoimpulsen und anschließenden Übungen lernen Sie sich selbst und Ihre Partnerin/ Ihren Partner besser kennen und gewinnen so einen neuen Blick auf Ihre Beziehung. Sie lernen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle besser wahrzunehmen, anzusprechen und auch schwierige Themen miteinander anzugehen. Sie werden angeregt, kleine Rituale in den Alltag zu integrieren, die Sie beide als Paar miteinander verbinden.

Zeiten:

Die Online-Kursmodule von PaarBalance+ werden nach Anmeldung und Kursstart für Sie für 4 Monate freigeschaltet. Die Kursmodule können Sie sich dann in dem für Sie passenden Zeitraum anschauen – alleine oder gemeinsam mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin. Jede und jeder erhält einen eigenen Zugang. Sie können alle Erkenntnisse und Ihre persönlichen Notizen in Ihrem persönlichen Bereich abspeichern, ausdrucken oder teilen. Im Bedarfsfall ist eine Begleiterin für Sie telefonisch erreichbar.

Info-Abend:

Bei einem Online-Infoabend am
Mittwoch, 09.09.2026, 19:30–21:00 Uhr
beantworten wir Ihnen alle Fragen rund um den Kurs.

Gesonderte Anmeldung für den Infoabend bis zum 07.09.2026
unter Kursnummer: 26-2ON5005



Online-Infoabend
Diana Emmelheinz,
Nicole Weiden-Luffy

Hinweis:

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Paare, die sich in einer akuten Krise befinden. Sollte das bei Ihnen so sein, melden Sie sich dennoch gerne bei uns. Dafür gibt es andere Unterstützungsmöglichkeiten.

In Kooperation mit dem Bischöflichen Generalvikariat Aachen, Abt. 1.1., Fachbereich Familien und Paare.

Online-Infoabend

Der Infoabend ist kostenfrei.

01 x Mi 09.09.2026 19:30 – 21:00 [26-2ON5005](#)

Online-Kurs mit Begleitabenden in Aachen

Der Kurs kostet 50 Euro (Paar) bzw. 25 Euro (Einzelperson).

03 x 50,00 € [26-2ON5007](#)

Di 06.10.2026 19:30 – 21:00

Mo 02.11.2026 19:30 – 21:00

Di 08.12.2026 19:30 – 21:00



Begleitabende
Pfarrzentrum St. Katharina,
Forster Linde 5,
52078 Aachen
Nicole Weiden-Luffy

Online-Kurs mit Online-Begleitabenden

Der Kurs kostet 50 Euro (Paar) bzw. 25 Euro (Einzelperson).

03 x 50,00 € [26-2ON5006](#)

Di 13.10.2026 19:30 – 21:00

Di 10.11.2026 19:30 – 21:00

Di 08.12.2026 19:30 – 21:00



Online-Begleitabende
(per Webex)
Diana Emmelheinz

**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.

[26-2ON5001](#)



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



KULTUR, KREATIVITÄT & SPRACHEN

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

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

MÖNCHENGLADBACH

Literatur-Lesekreis

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

Der Kurs findet jeweils am 1. Montag im Monat statt.

In Kooperation mit der kfd – Rheindahlen

Einstieg jederzeit möglich.

04 x Mo 14.09.2026 10:00 – 11:30 28,80 € [26-6RH5002](#)

Geschichten schreiben – Von der Figur zur Geschichte

Seminarleiterin Rena Müller ist Autorin mit zahlreichen veröffentlichten Kurzgeschichten und Erzählungen. Sie ist auch als freie Lektorin und Buchcoach tätig. Hier begleitet sie Interessierte auf dem Weg ins Schreiben von Kurzgeschichten und Erzählungen.

Sie gibt Impulse zur Erschaffung von Figuren, die leben, die Vergangenheit und Zukunft haben, Figuren mit Profil, mit Wünschen, Träumen und Visionen. Ausgehend von einem Bild werden die darauf gezeigten Menschen zum Leben erweckt. Was denken sie, wovon träumen sie, was fürchten sie? Woher kommen sie, wohin führt sie ihr Weg?

Ziel der Veranstaltung ist es, über die Entwicklung einer Hauptfigur, ins Schreiben zu finden.

Falls gewünscht und ausreichend Interesse vorhanden ist, kann das Seminar später als Kurs fortgesetzt werden. Dann mit dem Ziel, gemeinsam weitere Geschichten zu schreiben und, wer weiß, diese im Anschluss vielleicht der Öffentlichkeit vorzustellen.

03 x Mi 16.09.2026 18:00 – 20:15 32,40 € [26-6MG5012](#)

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 Mönchengladbach e.V.

inkl. Speisen und Getränke; erm. 15 Euro

Anmeldeschluss: 14.09.2026

Anmeldung: gcjz-veranstaltungen@t-online.de oder

Mobil: +49 160 1235486 (WhatsApp)

Informationen: 0177 8781764 oder gcjz-mg@t-online.de

01 x Fr 25.09.2026 15:30 – 20:00 35,00 € [26-2MG5006](#)

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

Helena-Treff,
Mühlenwallstraße 73,
Mönchengladbach
Margret Wirtz

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 139,
1.OG
Rena Müller

Lesung: „Shalom zusammen!“ mit Tanya Raab

Warum wir falsche Vorstellungen von jüdischem Leben haben und das gemeinsam ändern sollten

Jüdisches Leben abseits von Klischees: Aktivistin Tanya Raab räumt mit Vorurteilen auf.

„Du siehst ja gar nicht jüdisch aus“ ist ein Satz, den Tanya beim Dating schon oft gehört hat. Seitdem sie auf dem Pausenhof mitbekam, wie ein Mitschüler den anderen mit „Du Jude“ beschimpfte, beschäftigen sie viele Fragen: Was bedeutet es, jüdisch auszusehen? Gibt es so etwas überhaupt? Muss ich mich für mein Jüdischsein schämen oder darf ich stolz darauf sein?

Geboren in der Ukraine, zog Tanya Raab mit 3 Jahren als jüdischer Kontingentflüchtling nach Deutschland. Ihre Mutter ist jüdisch, ihr Vater nicht. Über die Jahre wird ihr immer wieder geraten, diesen Teil von ihr zu verschweigen, um sich selbst zu schützen. Doch eines Tages beschließt sie, sich nicht länger zu verstecken. Ob mit Davidstern-Kette im Fitnessstudio oder Regenbogen-Kippah beim Einkaufen – die queere und feministische Aktivistin zeigt, dass jüdisches Leben anders gelebt werden kann, als man es erwartet. Selbstbewusst erzählt sie von ihrem Alltag zwischen Tradition und Moderne sowie tagtäglichen Erfahrungen mit Antisemitismus, klärt auf über weit verbreitete Stereotype und rechnet mit der deutschen Erinnerungskultur ab.

Mit Scharfsinn und Witz gibt Tanya Raab Impulse für eine Zukunft, in der Jüdinnen und Juden ein Leben ohne Angst und Vorurteile in Deutschland führen können.

Anmeldeschluss: 07.10.2026

01 x Do 08.10.2026 19:00 – 21:30

[26-1MG1017](#)

Lesung SiebenSchreiber – Kein Anschluss unter dieser Nummer

Geschichten übers miteinander reden, aneinander vorbeireden, über Verstehen und Missverstehen, über Zuhören und Weghören.

Die Wegberger Autorengruppe SiebenSchreiber trägt in gewohnter Manier zu diesem Thema ganz unterschiedliche Texte vor. Die Geschichten der Autorinnen und Autoren erzählen davon, wie man in Kontakt bleibt oder ihn verliert, erzählen vom Sprechen und Schweigen, von modernen und vergangenen Möglichkeiten der Kommunikation.

Wie man es von der Gruppe kennt, sind die Geschichten mal spannend, mal humorvoll, mal berührend, auf jeden Fall immer unterhaltsam und vor allem abwechslungsreich.

Untermalt werden die gelesenen Texte von passenden Musikstücken am E-Piano dargebracht von dem Wassenberger Jazzpianisten Eckart Krause.

Die SiebenSchreiber haben seit der Gründung ihrer Autorengruppe nicht nur bereits unzählige Lesungen veranstaltet, sondern auch schon zahlreiche Bücher veröffentlicht.

01 x Mi 14.10.2026 19:00 – 22:00

7,00 € [26-6MG5011](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Rena Müller

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Tanya Raab

Licht aus – Film ab

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

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

Bitte Kinotickets vor Ort oder online über Kino Haus Zoar rechtzeitig besorgen.

Mögliche Filmwünsche für 2026 bitte bis zum 30.07.2026 bei Ingrid Scholz einreichen.

Nach dem Film besteht die Möglichkeit sich über das Gesehene auszutauschen. Gerne bitte vorher zur besseren Planung bei Ingrid Scholz per Mail anmelden.

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach

Gebühr für Organisation und Imbiss

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

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

01 x Do	26.11.2026	18:00 – 22:00	26-6MG5036
----------------	-------------------	----------------------	-------------------

Die Rauhnächte – 13 Wünsche, 12 Nächte und 1 Ziel

WinterWärme - Angebot

Was ist das 13-Wünsche-Ritual?

Sind die Rauhnächte schon eine sehr alte, überlieferte Tradition, ist das 13-Wünsche-Ritual in der neueren Zeit entstanden. In gemütlicher Runde erfahren wir mehr über die Zusammenhänge der Rauhnächte, deren Rituale und der Wünsche. Im anschließenden Workshop erstellen wir einen Gedankensammler, die Wunschzettel und ein Säckchen zur Aufbewahrung.

Anmeldeschluss: 30.11.2026

01 x Do	03.12.2026	19:00 – 21:30	10,00 € 26-1MG5011
----------------	-------------------	----------------------	---------------------------

Töpfern – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

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

06 x Mo	07.09.2026	19:00 – 22:00	86,40 € 26-6KO8009
----------------	-------------------	----------------------	---------------------------

06 x Mi	09.09.2026	09:00 – 12:00	86,40 € 26-6KO8012
----------------	-------------------	----------------------	---------------------------

06 x Do	10.09.2026	19:00 – 22:00	86,40 € 26-6KO8018
----------------	-------------------	----------------------	---------------------------

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Jutta Albert

Nähen nach Wunsch

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

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

07 x Mo	21.09.2026	18:30 – 20:45	75,60 € 26-6KO8010
----------------	-------------------	----------------------	---------------------------

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Regina Metzen

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

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
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.

In Kooperation mit „Über den Tellerrand e.V.“ – Satellit Hückelhoven

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

Anmeldung: tellerrand@hueckelhoven-hilft.de

01 x Sa	19.09.2026	11:00 – 14:00	26-1HR5007
01 x Sa	07.11.2026	11:00 – 14:00	26-1HR5008

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 Perlarn 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, Geschenkanhänger oder als Kartenmotiv.

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

06 x Mi	30.09.2026	19:00 – 21:15	64,80 € 26-3HR5003
---------	------------	---------------	------------------------------------

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

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	10.09.2026	18:30 – 21:00	120,00 € 26-3HR5053
---------	------------	---------------	-------------------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 01, OG
Petra Kox

Frauenkino mit Lieblingsimbiss

Wir machen uns eine gute Zeit mit einem besonderen Film, der Frauen einlädt, ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Dabei gönnen wir uns anschließend etwas Leckeres. Dazu bitten wir alle, eine Fingerfood-Lieblingskleinigkeit für ein Büfett mitzubringen.

In Kooperation mit der Regionalen Frauenseelsorge Heinsberg.

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

01 x Sa	14.11.2026	10:00 – 14:00	26-3HR5087
---------	------------	---------------	----------------------------

Aloysius Zentrum,
Am Birnbaum 1,
Heinsberg-Oberbruch
Michaela Klüttermann



Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Ulli Minkenberg,
Monika Eichenauer,
Ralf Eichenauer



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 117

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

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.

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

Fragen zur Mitwirkung beantworten Meike Jamrozy und Mike Fasolo gerne.

Kontakt: moenchengladbach@econgood.org

Einstieg jederzeit möglich.

01 x Di	11.08.2026	19:00 – 20:30	26-1MG1008
01 x Di	08.09.2026	19:00 – 20:30	26-1MG1009
01 x Di	13.10.2026	19:00 – 20:30	26-1MG1010
01 x Di	10.11.2026	19:00 – 20:30	26-1MG1011
01 x Di	08.12.2026	19:00 – 20:30	26-1MG1012



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Mike Fasolo,
Meike Jamrozy

Kräuterweihe

Seelen Sommer - Angebot

Am 15. August ist traditionell der Tag der Kräuterweihe und Beginn der sogenannten Frauendreißiger. An diesem Tag werden bis heute Kräuterbuschen gesammelt, die in den Kirchen gesegnet werden. Danach hängt man sie zum Trocknen auf und hat somit Heilkräuter für Tees, Tinkturen u.ä. für den Herbst und Winter.

Wir begeben uns auf die Suche nach solchen Heilkräutern, besprechen ihre Wirkung und Anwendung und am Ende des Kurses nimmt jede:r Teilnehmende einen eigenen Kräuterbuschen mit nach Hause!

Der Treffpunkt ist am Parkplatz Schloss Rheydt.

Wer hat, bringt eine Sammeltasche oder Korb mit zur Wanderung, festes Schuhwerk und evtl. etwas zu Trinken.

Anmeldeschluss: 10.08.2026

01 x Sa 15.08.2026 10:00 – 13:00

[26-1MG5008](#)

Die ätherische Hausapotheke

Ätherische Öle sind keine Neuerfindung, sie wurden und werden schon seit langem verwendet, auch bei Kindern und beinhalten geballte Pflanzkraft. Mit den passenden Ölen hat man zu jeder Zeit (vor allem am Abend oder am Wochenende!!!) wirkungsvolle Helfer zur Hand.

Wir besprechen einzelne Öle auf deren Wirkung, testen dabei auch das ein oder andere Öl, ihre sichere Handhabung und stellen danach drei Roll-Ons nach persönlichem Bedarf her.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

01 x Mo 07.09.2026 19:00 – 21:30

27,50 € [26-1MG5007](#)

Mönchengladbach
Schloss Rheydt, Parkplatz,
Schlossstraße 508,
41238 Mönchengladbach
Kerstin Wöllke-Tetzlaff

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Kerstin Wöllke-Tetzlaff

Demokratie Fitness Training

Workshop

Demokratie-Fitness ist ein dänisches Trainingskonzept, das darauf beruht, dass Demokratie mehr ist als nur eine Staatsform. Sie passiert jeden Tag, in allen möglichen Situationen, und jeder von uns ist ein Teil davon. Damit wir Demokratie aktiv leben können, bedarf es jedoch eines regelmäßigen Trainings – ähnlich einem Training zur Steigerung der körperlichen Fitness. Denn: Wie beim Sport verlieren auch „Demokratie-Muskeln“ an Stärke, wenn wir sie nicht trainieren. Zu den insgesamt 10 Demokratie-Muskeln zählen dabei wichtige Fähigkeiten, ohne die eine demokratische Entwicklung unserer Gesellschaft nicht möglich wäre, wie das aktive Zuhören, das konstruktive Austragen von Meinungsverschiedenheiten oder auch Mut, Einfühlungsvermögen und Neugier. Die Muskeln werden in kurzen, intensiven 30 Minuten trainiert. In diesem Training wollen wir diese Eigenschaften verbessern und gemeinsam unsere Demokratie-Muskeln trainieren.

In den 30-minütigen Trainingseinheiten, die für jeden der zehn „Demokratie-Muskeln“ entwickelt wurden, werden Teilnehmer:innen daran erinnert, dass sie selbst der wichtigste Bestandteil der Demokratie sind.

An diesem Termin werden 4 bis 6 Muskeln trainiert.

Anmeldeschluss: 17.08.2026

01 x Sa 19.09.2026 10:00 – 15:30 [26-1MG1021](#)

Braune Esoterik: Vortrag & Diskussion

Heile Welt und ein Leben in Liebe und Einklang mit der Natur: In der öffentlichen Wahrnehmung wird von esoterischen Gruppierungen oft ein positives Bild gezeichnet. Doch zahlreiche esoterische Zusammenschlüsse verorten sich selber in einem von Hass getriebenen Umfeld. Die Annahme der eigenen Überlegenheit durch geheimes Wissen der Ahnen, aber auch Ausgrenzung von Andersdenkenden oder Vernichtungsfantasien finden sich nicht nur in Einzelfällen.

Der Vortrag behandelt die Verbindung esoterischer und auch anthroposophischer Bewegungen zu menschenverachtenden Grundeinstellungen.

Anmeldeschluss: 18.09.2026

01 x Di 22.09.2026 19:00 – 20:30 [26-1MG1020](#)

Lesung: „Shalom zusammen!“ mit Tanya Raab

Warum wir falsche Vorstellungen von jüdischem Leben haben und das gemeinsam ändern sollten

Jüdisches Leben abseits von Klischees: Aktivistin Tanya Raab räumt mit Vorurteilen auf.

„Du siehst ja gar nicht jüdisch aus“ ist ein Satz, den Tanya beim Dating schon oft gehört hat. Seitdem sie auf dem Pausenhof mitbekam, wie ein Mitschüler den anderen mit „Du Jude“ beschimpfte, beschäftigen sie viele Fragen: Was bedeutet es, jüdisch auszusehen? Gibt es so etwas überhaupt? Muss ich mich für mein Jüdischsein schämen oder darf ich stolz darauf sein?

Geboren in der Ukraine, zog Tanya Raab mit 3 Jahren als jüdischer Kontingentflüchtling nach Deutschland. Ihre Mutter ist jüdisch, ihr Vater nicht. Über die Jahre wird ihr immer wieder geraten, diesen Teil von ihr zu verschweigen, um sich selbst zu schützen. Doch eines Tages beschließt sie, sich nicht länger zu verstecken. Ob mit Davidstern-Kette im Fitnessstudio oder Regenbogen-Kippah beim Einkaufen – die queere und feministische Aktivistin zeigt, dass jüdisches Leben anders gelebt werden kann, als man es erwartet. Selbstbewusst erzählt sie von ihrem Alltag zwischen Tradition und Moderne sowie tagtäglichen Erfahrungen mit Antisemitismus, klärt auf über weit verbreitete Stereotype und rechnet mit der deutschen Erinnerungskultur ab.

Mit Scharfsinn und Witz gibt Tanya Raab Impulse für eine Zukunft, in der Jüdinnen und Juden ein Leben ohne Angst und Vorurteile in Deutschland führen können.

Anmeldeschluss: 07.10.2026

01 x Do 08.10.2026 19:00 – 21:30 [26-1MG1017](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Yannick Passeick

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Tanya Raab



Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Vanessa Kolb



Alle reden über KI

Über Chancen und Risiken Generativer KI

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch was steckt eigentlich dahinter? Wie arbeitet sie, ist sie wirklich „intelligent“ und wie lässt sie sich sinnvoll einsetzen?

Die Veranstaltung bietet einen verständlichen Einblick in die Welt der generativen KI: von den grundlegenden Funktionsweisen über alltagsnahe Anwendungsfelder bis hin zu den Chancen, die sich beruflich wie privat eröffnen. Gleichzeitig wird eine kritische Perspektive eingenommen, um Risiken und Grenzen einordnen zu können.

In Kooperation mit dem kfd Regionalverband und dem Diözesanverband der kfd Aachen.

keine Ermäßigung für kfd- Mitglieder

01x Mo 23.11.2026 18:00 – 20:15

6,00€ [26-6RH5005](#)

Helena-Treff,
Mühlenwallstraße 73,
Mönchengladbach
Nina Rau

Lesung: „Vielfalt“ mit Morgane Llanque

Eine andere Geschichte der Menschheit – Eine neue Weltgeschichte durch die Linse globaler Diversität

Morgane Llanque zeigt, wie vielfältig unsere Welt schon immer war und wie historische Dynamiken unsere Sicht auf Normalität prägen.

Was Geschichte ist, wurde lange von Männern aus dem Westen entschieden. Hier setzt Morgane Llanque an – denn was heute »normal« und als »schon immer so« erscheint, war vor nicht allzu langer Zeit vielfältiger, diverser und unglaublicher: Sie erzählt von römischen Kaisern, die sich die Beine rasierten, von muslimischen Gelehrten am Hof von Friedrich II., von Bündnissen zwischen weißen Südstaatlern und den Black Panthers und von Frauen in den Anden, die in der Steinzeit jagten.

So entsteht in globaler Perspektive eine andere Geschichte von Geld und Macht, Patriarchat, Sexualität, Hautfarbe, Glaube, Klasse und Gerechtigkeit. Llanque hebt in ihrer großen feministischen Menschheitsgeschichte Gemeinsamkeiten statt Unterschiede hervor und zeigt, wie unsere Gesellschaft so geworden ist, wie sie ist – und warum es auch ganz anders hätte kommen können.

Für alle, die verstehen wollen, warum die Menschheit schon immer vielfältig war.

Anmeldeschluss: 19.11.2026

01 x Di 24.11.2026 19:00 – 21:30

[26-1MG1018](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Morgane Llanque



DER SUPERMAN-MONOLOG – EIN MANN STEIGT AUS. ODER EIN

Ein Theaterstück über Stärke, Scheitern und die stille Gewalt eines Systems

Mit „DER SUPERMAN-MONOLOG“ legen Marie-Christine Mühlen, Henning Kallweit und Cheryl Mühlen ein intensives, zeitgenössisches Zwei-Personen-Stück vor, das die fragile Konstruktion von Männlichkeit und die unsichtbaren Wunden des Patriarchats auf eine menschliche, direkte und unerwartet humorvolle Weise beleuchtet. Im Zentrum steht Nikolas. Ein Mann, der nach außen funktioniert, bis er es nicht mehr tut. Als ihn eine Burn-out-Depression aus der Bahn wirft, bricht seine sorgsam gepflegte Rolle als „Superman“ in sich zusammen. In der Begegnung mit ihr – einer Figur, die zugleich Spiegel, Widerpart und Katalysator ist – beginnt eine Reise, die weniger nach Erlösung sucht als nach Ehrlichkeit. Auf den ersten Blick versteht sich das Stück wie eine Abrechnung mit dem Patriarchat, verweigert jedoch den moralischen Zeigefinger. Stattdessen rückt „DER SUPERMAN-MONOLOG“ das Menschliche ins Zentrum: die Opfer einer Struktur, die Männer wie Frauen gleichermaßen verletzt, überfordert oder gefangen hält. Mit schnellem Witz, Charme und emotionaler Tiefe entsteht ein 80-minütiger Dialog, der entlarvt, ohne zu demütigen, und tröstet, ohne zu beschönigen. Gespielt wird in einer einzigen Kulisse, bewusst reduziert, um den Fokus auf die psychologische Spannung und die Dynamik zwischen beiden Figuren zu legen. Die Bühne wird zum inneren Raum, zum Gedankengang, zum Versuch, sich selbst auszuhalten. „DER SUPERMAN-MONOLOG“ ist damit sowohl psychologische Reise als auch gesellschaftliche Betrachtung: ein Stück über die Last, stark sein zu müssen, und die Freiheit, es nicht mehr zu müssen.

In Kooperation mit dem BIS-Zentrum für offene Kulturarbeit e.V.

Einlass: 18:30 Uhr

Im Anschluss an das Theaterstück gibt es noch Möglichkeiten zum Austausch.

**Um Platzreservierung wird gebeten unter:
forum-mg-hs@bistum-aachen.de oder 02161 980644**

01 x Fr	27.11.2026	19:30 – 22:15	26-8MG5001
---------	------------	---------------	------------

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

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

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

Bei Kaffee und Plätzchen kann sich in netter Atmosphäre austauscht und so eventuelle Wartezeiten verkürzt werden.

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

Die Veranstaltung ist kostenlos. Spenden werden aber gerne entgegengenommen.

Keine Anmeldung nötig.

01 x Sa	26.09.2026	13:00 – 17:00	26-1KO5005
---------	------------	---------------	------------

01 x Sa	17.10.2026	13:00 – 17:00	26-1KO5006
---------	------------	---------------	------------

01 x Sa	28.11.2026	13:00 – 17:00	26-1KO5007
---------	------------	---------------	------------

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Oliver Sitt

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

Pfarrgemeindehaus,
Schaffenbergstraße 7,
Herrenshoff
Oliver Sitt

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

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

Diese Schulung möchte die Wiese als Lernort vorstellen und den Teilnehmer:innen viele Ideen an die Hand geben, um mit der Wiese auf Tuchfühlung zu gehen. Verschiedene Spiele und andere Methoden sollen es ermöglichen, mit Kindern dieses Biotop zu erleben. Der erste Teil der Fortbildung möchte dazu anregen, gemeinsam mit Kindern die Welt der Wiesenblumen und -kräuter zu entdecken. Denn das gemeinsame Bestimmen und Sammeln von Wildpflanzen bedeutet Naturerleben hautnah.

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

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

Bitte selbst für Verpflegung sorgen. Bei Regen entfällt der Kurs.

Anmeldeschluss: 31.08.2026

01 x Sa	05.09.2026	10:00 – 13:30	25,00 €	26-1HR2011
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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, Verantwortungsbewusstsein und Respekt für die Natur.

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

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

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

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

Bitte selbst für Verpflegung sorgen. Bei Regen entfällt der Kurs.

Anmeldeschluss: 05.10.2026

01 x Sa	10.10.2026	10:00 – 13:30	25,00 €	26-1HR2010
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

„Kühler Busch“,
Erkelenz - Hetzerath
Andrea Jacobson

Herbstfarbenpracht 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 in 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 Jahreszeiten zu entdecken. 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, temperaturentsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

01 x So 25.10.2026 10:30 – 13:30 14,40 € [26-3HR9264](#)

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

ANDERSWO UND IM NETZ

Wandern inspiriert vom heiligen Franziskus

Teil 2: Feuer – Naturgewalt, Schutz und Inspiration

Anlässlich des 800. Todestages des Heiligen Franz von Assisi begehen 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 genießen wir die grüne Landschaft und beobachten die Vegetation und die Tierwelt auf der Halde. Text-Impulse regen dabei an zur Reflexion über die (menschliche) Natur, Leidenschaft und Inspiration.

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 13.09.2026 14:00 – 18:00 [26-3HR9172](#)



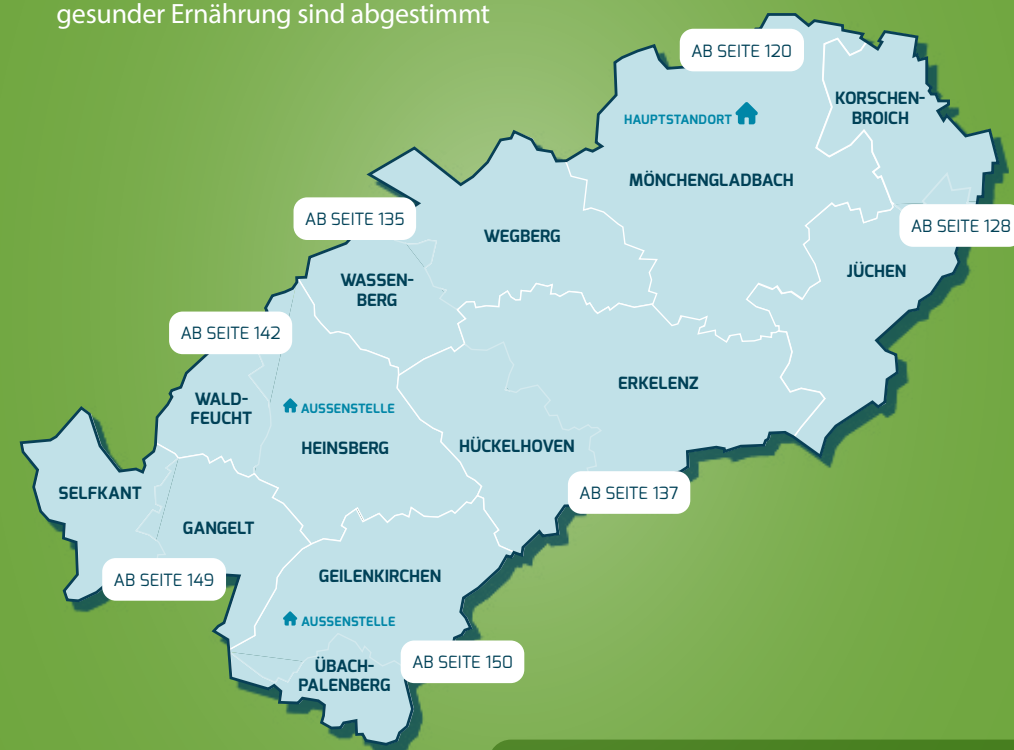
Treffpunkt:
Wanderparkplatz Hambach,
an der L264 bei Hambach,
52382 Niederzier
Joanna Schmitz

FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG



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

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG



MÖNCHENGLADBACH

Ayurveda for Everybody – Einführung in die Grundlagen

Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die ayurvedische Gesundheitslehre. Ayurveda betrachtet Gesundheit als harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche und legt Wert auf gesundheitliche Prävention.

Dieser Abend vermittelt zentrale Grundprinzipien und zeigt einfache Möglichkeiten auf, ayurvedische Empfehlungen im Alltag umzusetzen.

Themen des Abends:

- Einführung in die 5 Elemente
- Grundverständnis von Gesundheit im Ayurveda
- Kleine ayurvedische Hausapotheke
- Empfehlungen zur Tagesroutine und zu den Jahreszeiten

01 x Mi 30.09.2026 18:30 – 20:00 10,00 € [26-6MG9066](#)

Ayurveda for Everybody – Basiskurs

Dieser Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der ayurvedischen Gesundheitslehre. Ayurveda versteht Gesundheit als Zusammenspiel von Körper, Geist und Psyche und verfolgt einen präventiven Ansatz.

Ziel des Kurses ist es, ein grundlegendes Verständnis für gesundheitliche Zusammenhänge zu entwickeln, individuelle Konstitutionen zu erkennen sowie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Alltag kennenzulernen.

Kursinhalte:

- Einführung in die ayurvedischen Doshas
- Bestimmung der individuellen Konstitution (Prakriti)
- Grundlagen einer ayurvedischen Hausapotheke
- Empfehlungen zur Tagesroutine (Dinacharya)
- Jahreszeitliche Empfehlungen (Ritucharya)
- Überblick über Detox-Konzepte und Panchakarma

01 x Sa 10.10.2026 10:00 – 12:15 15,00 € [26-6MG9067](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Elisabeth Wucherer

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Elisabeth Wucherer



Darmgesundheit stärken – die 5 Säulen für mehr Wohlfühl

Ein gesunder Darm ist entscheidend für Verdauung, Immunsystem und Energie. In diesem Kurs lernen Sie die 5 wichtigsten Säulen der Darmgesundheit kennen und erfahren, wie Sie Ihren Darm im Alltag gezielt unterstützen können.

Der Kurs richtet sich sowohl an gesundheitsbewusste Menschen als auch an Personen mit Darmbeschwerden wie Blähungen, Unverträglichkeiten oder einem empfindlichen Verdauungssystem.

Sie erhalten verständliche Einblicke in Zusammenhänge sowie praktische Tipps zur Förderung einer gesunden Darmflora und zur Regeneration – alltagstauglich und leicht umsetzbar.

01 x Fr 18.09.2026 17:00 – 18:30 10,00 € [26-6MG5046](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Daniela Anderheiden

Das Geheimnis der Hundertjährigen

In diesem Seminar wird das Geheimnis der Hundertjährigen entschlüsselt.

Welche Lebensweisen, Gesundheitspraktiken und Ernährungsgewohnheiten ermöglichen es Menschen, 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 unsere 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 Workbook.

01 x Di 15.09.2026 19:00 – 21:15 15,00 € [26-6MG5090](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Katalin Szigeti

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Petra Terinde

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

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

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

07 x Mi 30.09.2026 18:30 – 20:00 56,00 € [26-6MG9119](#)

Deine Zeit. Dein Atem. Deine Kraft.

Yoga-Workshop für Frauen

An diesem Samstag können die Teilnehmerinnen sich Zeit und Raum nehmen, um zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Durch eine ausgewogene Mischung aus kräftiger Yogapraxis, sanfter Entspannung und achtsame Atemübungen entsteht ein geschützter Raum, in dem die Teilnehmerinnen loslassen, auftanken und sich neu ausrichten können.

Dieser Workshop ist für alle Frauen geeignet – unabhängig von Alter und Yoga-Erfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Getränk

01 x Sa 10.10.2026 09:30 – 12:30 16,00 € [26-6MG5026](#)

Impulsvortrag – Die Schilddrüse natürlich unterstützen

Die Schilddrüse beeinflusst Stoffwechsel, Energie und hormonelles Gleichgewicht. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Schilddrüse durch Ernährung, Lebensstil und Stressregulation auf natürliche Weise unterstützen können.

Sie erhalten verständliche Einblicke sowie praktische, alltagstaugliche Tipps – geeignet für alle, die ihre Gesundheit stärken möchten, auch bei bestehenden Beschwerden.

01 x Do 12.11.2026 10:00 – 11:30 10,00 € [26-6MG5047](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Manuela Pfeiffer

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Daniela Anderheiden

Klangbad

Wenn das Außen verstummt, beginnt die Reise nach innen. Ein sanftes, harmonisches Klangbad bietet den Raum, um den Ballast und Stress des Tages behutsam abzulegen. Nach einem Moment des Ankommens und feinen Achtsamkeitsübungen öffnet sich das Tor zu einer Welt aus meditativen Klängen.

Eingebettet in die Erzählung einer Entspannungsgeschichte entfalten Klangschalen, Gong, Chimes und weitere wohlklingende Instrumente ihren Zauber. Wie sanfte Wellen fließen die Schwingungen durch den Körper, hüllen ihn ein und erschaffen einen zeitlosen Moment der Geborgenheit. In der entstehenden Stille wird die eigene innere Ruhe wieder hörbar; verborgene Kräfte entfalten sich, und neue Lebensenergie darf sich sammeln.

Diese inspirierende Tiefenentspannung wirkt wie eine kostbare Unterbrechung im Strom der Zeit. Es ist ein Innehalten, das entschleunigt und eine ganzheitliche Erholung ermöglicht. Während der Geist zur Ruhe kommt, findet auch der Körper zurück in seine natürliche Ordnung – Regeneration kann beginnen.

Harmonie: Stress verblasst, die Atmung fließt ruhig und tief.

Balance: Das Nervensystem findet zurück in seine Regulation.

Lösung: Körperliche Verspannungen dürfen weichen.

Glück: Die Ausschüttung von Endorphinen schenkt ein Gefühl von Leichtigkeit.

Stärke: Die innere Resilienz wird sanft, aber nachhaltig genährt.

Ein Bad in Klängen – eine Rückkehr zu sich selbst.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, dicke Socken und Gymnastikmatte

01 x Do 24.09.2026 19:00 – 20:30 7,00 € [26-6MG6031](#)

01 x Do 12.11.2026 19:00 – 20:30 7,00 € [26-6MG6033](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Silke Haenen

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 kognitive Funktionen gezielt unterstützen.

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

01 x Di	06.10.2026	19:00 – 21:15	15,00 €	26-6MG5051
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Licht in der Dunkelheit – ein Wohlfühl-Nachmittag für Frauen

WinterWärme-Angebot

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

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

kostenfrei (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa	05.12.2026	15:00 – 18:00		26-6MG5019
---------	------------	---------------	--	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Katalin Szigeti

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Katharina Schick-Helm

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

08 x Mi	26.08.2026	19:00 – 20:30	57,60 €	26-6RH9013
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

Naturbewegung – „Gesund leben im Quartier“

In Kooperation mit dem Arbeitslosenzentrum Mönchengladbach e.V.

12 x Di	04.08.2026	10:00 – 11:30		26-6MG5179
---------	------------	---------------	--	----------------------------

08 x Di	27.10.2026	10:00 – 11:30		26-6MG5189
---------	------------	---------------	--	----------------------------

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

Oase im Alltag – Erholung und Stärke durch Klänge und Bewegung

Eine Oase am Wochenende als Tag der Erholung, um den Anforderungen des Alltags gestärkt zu begegnen. Sie bekommen unterschiedliche Impulse als Inspiration für die präventive Anwendung zu Hause in stressigen Zeiten.

An diesem Tag erleben Sie:

- sanfte Entspannung in Ruhe und in Bewegung
- Experimentieren mit den Klängen verschiedener Musikinstrumente, z. B. Kalimba, Ocean Drum, Klangschalen und Regenstäbe
- zur Lockerheit finden mit humorvollen Geschichten

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

01 x So	11.10.2026	10:00 – 16:00	40,00 €	26-6MG5013
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Katharina Schick-Helm



Shinrin Yoku – Waldbaden

Was wäre, wenn der nächste Waldspaziergang mehr als nur Bewegung an der frischen Luft ist?

Shinrin-Yoku ist ein japanisches Wort und bedeutet so viel wie „Baden im Wald“ und es ist ein bewusstes Eintauchen in die herbstliche Atmosphäre. Eine Chance, den Kopf auszuschalten und Energie für die täglichen Herausforderungen zu tanken. Das bewusste Erleben und das Genießen der Natur – ist eine kurze Unterbrechung im Arbeitsalltag. Die kühle Waldluft, das Rascheln der Blätter und die erdigen Düfte der Saison stehen im Mittelpunkt. Durch bewusst langsames Schlendern und die Konzentration auf die Umgebung tritt der Alltagsstress in den Hintergrund. Gezielte Achtsamkeitsimpulse und Atemübungen auf dem Weg durch die grüne Oase des Stadtwaldes helfen dabei, die Sinne zu schärfen und sich neu zu entdecken.

Den Ausklang dieser Auszeit bildet eine sanfte Meditation. Die harmonischen Schwingungen der Klangschalen führen in eine tiefe Entspannung und lassen die Erlebnisse des Waldbadens nachhaltig nachwirken. Treffpunkt: Parkplatz, Dahleener Straße

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

Bitte mitbringen: Sitzkissen und ein warmes Getränk

01 x Do 17.09.2026 17:00 – 19:15 10,00 € [26-6MG6021](#)

Stadtwald,
Dahleener Straße 570,
Mönchengladbach - Rheydt
Silke Haenen



Wieder in die Kraft – ganzheitlich durch die Wechseljahre F

Seelen Sommer-Angebot

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 18.08.2026 18:00 – 20:15 [26-6MG5059](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 43, EG
Katalin Szigeti

Zeit zum Sein. Zeit zur Begegnung. S

Sanftes Yoga für Menschen in der dritten Lebensphase

Dieser Workshop lädt ein sich in einem geschützten und freundlichen Rahmen zu bewegen, zur Ruhe zu kommen und Gleichgesinnten zu begegnen.

In einem ruhigen Tempo werden einfache Yoga-Bewegungen, achtsames Atmen und Entspannung durch die Kursleitung begleitet..

Alle Übungen können auf dem Stuhl oder auf der Matte ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Kissen, Getränk

01 x Sa 07.11.2026 09:30 – 12:30 16,00€ [26-6MG5027](#)

Haus der Regionen,
Bettrather Straße 22,
Mönchengladbach,
Raum 44, EG
Manuela Pfeiffer

KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

„Bei mir sein“ – Schnupper-Workshop ‚Meditation in der Stille‘ und ‚Körperarbeit nach Gerda Alexander (Eutonie)‘

Seelen Sommer - Angebot

Zur Ruhe kommen, in deinem Körper ankommen, Spannungen ausgleichen, Leib und Seele in Balance und Harmonie bringen. In diesem Workshop lernst du erste Übungen der Methoden „Meditation in der Stille“ und „Körperwahrnehmung nach Gerda Alexander (Eutonie)“ kennen und kannst nachspüren, wie die Kombination von beidem eine ganzheitliche positive Wirkung bei dir entfaltet. Gönn dir diese Zeit, komm dir selbst, deinem Körper und deinen Bewegungsabläufen wieder näher.

Du brauchst keine Vorkenntnisse, um mitzumachen – du musst allerdings in der Lage sein, auf einer Matte auf dem Boden zu liegen.

Bei Interesse werden wir im neuen Jahr Mini-Kurse zur Vertiefung anbieten.

kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

Anmeldeschluss: 24.07.2026

01 x Sa 01.08.2026 10:00 – 11:30 [26-2KO5004](#)

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 16.09.2026 19:30 – 21:00 95,52 € [26-6KO9065](#)

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

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

Fit durch Bewegung für Frauen

Der vorliegende Kurs richtet sich an Frauen, die sich gerne in einer fröhlichen Gruppe bewegen.

Inhalte des Kurses:

- Sanfte Mobilisations- und Dehnübungen für Gelenke und Wirbelsäule
- Kräftigungsübungen zur Stabilisierung von Beinen, Rücken und Rumpf
- Gleichgewichts- und Koordinationstraining zur Sturzprophylaxe
- Lockeres Ausdauertraining (z. B. Gehen, rhythmische Bewegungen zur Musik)

Alle Übungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt und individuell angepasst werden.

12 x Do 10.09.2026 18:00 – 19:00 57,60 € [26-6KO9074](#)

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Olena Kuzoyatova

Fitness für Frauen – Ganzkörpertraining (ohne Geräte)

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.

13 x Di 08.09.2026 19:00 – 20:30 93,60 € [26-6KO9021](#)

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Edith Neumann

Ganzkörper-Workout für Frauen

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.

13 x Mo 07.09.2026 19:00 – 20:15 62,39 € [26-6KO9045](#)

Grundschule Alte Halle,
Pescher Straße 127,
Korschenbroich
Edith Neumann



Gymnastik für Senioren S

Wer gerne fit sein und bleiben möchte, Spaß an Bewegung und großes Interesse an der eigenen Gesundheit hat, kann in diesen Kurs einsteigen. Frauen und Männer der Altersstufen 50 bis 80+ turnen mit dynamischen Bewegungen und erzielen so Kraft, Flexibilität und Kondition. Das Herz-Kreislaufsystem wird optimal gestärkt.

Auch, wer auf einen Rollator angewiesen ist, kann gerne teilnehmen.

06 x Mo	07.09.2026	17:30 – 19:00	43,20 €	26-6KO9082
07 x Mo	02.11.2026	17:30 – 19:00	50,40 €	26-6KO9083

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Ingrid Ginko-Groteklaes

HappyBauch F

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.

06 x Mi	09.09.2026	18:15 – 19:45	43,20 €	26-9JU9024
07 x Mi	04.11.2026	18:15 – 19:45	50,40 €	26-9JU9025

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



Hatha Yoga

Die Yoga-Einheit wird überwiegend im fließenden dynamischen Stil geübt. Musik, Atemübungen, kleine einfache Tanzelemente und Yin-Yoga Sequenzen unter Einbezug der Chakren wirken positiv auf das Nervensystem. Eine angenehme Entspannungsphase inkl. Nacken- und Kopfmassage runden das Wohlbefinden ab. Jedes Alter willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

13 x Mo	07.09.2026	08:45 – 10:15	93,60 €	26-6KO9029
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Annette Nolden

Gutenberg Grundschule,
Dionysiusstraße 9,
Korschenbroich -
Kleinenbroich
Annette Nolden

13 x Mo	07.09.2026	18:00 – 19:30	93,60 €	26-6KO9024
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Hatha Yoga für Frauen F

Die Yoga-Einheit wird überwiegend im fließenden dynamischen Stil geübt. Musik, Atemübungen, kleine einfache Tanzelemente und Yin-Yoga Sequenzen unter Einbezug der Chakren wirken positiv auf das Nervensystem. Eine angenehme Entspannungsphase inkl. Nacken- und Kopfmassage runden das Wohlbefinden ab.

Jedes Alter willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte

14 x Do	03.09.2026	18:30 – 20:00	100,80 €	26-6KO9098
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich - Herrenshoff
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

12 x Fr	04.09.2026	09:00 – 10:30	86,40 €	26-6KO9002
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Dionysiushaus,
Hochstraße 26,
Kleinenbroich
Lisa Becker

Hatha Yoga für Männer

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 u.v.m.) eingesetzt.

Bitte mitbringen: Matte

13 x Mo	07.09.2026	18:30 – 20:00	93,60 €	26-6KO9052
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

10 x Mi	23.09.2026	19:00 – 20:30	72,00 €	26-6KO9023
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Hatha Yoga – Lass los und atme durch

Zur Ruhe zu kommen und neue Energie tanken – Körper, Geist und Atem in Einklang bringt. Egal, ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, in diesem Yoga-Kurs schaffen wir uns einen Raum, in dem durch sanfte Körperhaltungen und Atemübungen die Beweglichkeit gefördert, Stress abgebaut und das Wohlbefinden gestärkt wird. Hier sensibilisieren wir unsere Selbstwahrnehmung und werden feinfühler für unsere Fähigkeiten und Grenzen und erkennen Möglichkeiten, diese zu erweitern oder zu akzeptieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Matte, Yogakissen und Getränk

13 x Mo	07.09.2026	10:30 – 12:00	93,60 €	26-6KO9018
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Familienzentrum
Herrenshoff,
Schaffenbergstraße 27b,
Korschenbroich - Herrenshoff
Ingeborg Vits

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

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Ivonne Reichartz

Meditation

Ins Fließen & Fühlen kommen

Jeden Tag werden wir mit unzähligen Gedanken konfrontiert, was es oft schwierig macht, zur Ruhe zu kommen und den Geist wirklich abzuschalten, um im Hier und Jetzt präsent zu sein. Wenn du mehr ins Fühlen kommen, deine Sinne neu erleben und dich mit deinem inneren Fluss verbinden möchtest, erwartet dich bei diesem Kurs:

- Geführte Meditationen & Atemübungen – um im Körper anzukommen und innere Räume zu öffnen
- Bewusstseinstagebuch – achtsames Schreiben und Reflektieren
- Arbeiten mit den Sinnen – Düfte, Klänge, Berührung und Naturerlebnisse als Tore ins Jetzt
- Freier Tanz & intuitive Bewegung
- Kartenimpulse – als Spiegel für innere Themen
- Kreative Elemente

Geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene.

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

11 x Di	15.09.2026	19:00 – 19:45	39,60 €	26-9JU9044
11 x Di	15.09.2026	20:00 – 20:45	39,60 €	26-9JU9047

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

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.

07 x Do	03.09.2026	17:30 – 19:00	50,40 €	26-6KO9087
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Lisel Aust

Männerkochkurs

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

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage

02 x Fr	11.09.2026	19:00 – 22:00	28,80 €	26-6KO8006
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Realschule,
Dionysiusstraße 11,
Kleinenbroich
Uta Hußmann



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 17.09.2026 18:15 – 19:15 63,68 € [26-6KO9040](#)

Rückenfitness mit anschließender Progressiven Muskelentspannung

Das effektive Training zur Rückenstärkung und Entspannung am Morgen beginnt mit leichten Aufwärmbewegungen.

Dann folgen schonende Rückenübungen in verschiedenen Positionen die helfen die Haltung zu verbessern und den Rücken zu stabilisieren. Ein sanfter Ausklang mit Übungen aus der Progressiven Muskelentspannung und Stretching runden die Fitnessrunde ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Socken und Handtuch

13 x Di 08.09.2026 09:00 – 09:45 46,80 € [26-6KO9091](#)

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 unter anderem 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 die Offenheit, diverse Entspannungswege zu erfahren.

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

Alte Schule,
Steinstraße 18,
Korschenbroich
Ingeborg Vits



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

06 x Do 10.09.2026 19:00 – 20:00 28,80 € [26-9JU9052](#)

07 x Do 05.11.2026 19:00 – 20:00 33,59 € [26-9JU9053](#)

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

Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch

13 x Mi 09.09.2026 18:00 – 18:45 46,80 € [26-6KO9058](#)

13 x Mi 09.09.2026 19:00 – 19:45 46,80 € [26-6KO9069](#)

Grundschule Turnhalle,
Schaffenbergstraße 2,
Herrenshoff
Gerda-Marie Neukirchner

Bring Gleichgewicht in dein Leben mit Taiji / Taichi

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 Erfarene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

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

Einstieg jederzeit möglich.

14 x Do 03.09.2026 18:00 – 19:30 100,80 € [26-3HR9607](#)

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



Qigong & Taichi

In diesem Kurs entdecken Sie die Welt der traditionellen chinesischen Gesundheits- und Bewegungslehren. Sie erlernen elegante, sanfte sowie einfach zu verstehende Figuren und Formen von Qigong und Taichi parallel. Im weiteren Kursverlauf erleben Sie dann bereits zusammenhängende Übungsabfolgen aus beiden Lehren. Den Abschluss einer Kursstunde bilden dann leicht zu erlernende Atemtechniken sowie kurze geführte Meditationen zur Stärkung Ihrer eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit.

Für diesen Kurs benötigen Sie keinerlei Vorkenntnisse oder gar sportliche Voraussetzungen. Es reicht die Offenheit, Neues zu erleben.

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

06 x Do	10.09.2026	16:00 – 17:00	28,80 €	26-3HR9553
07 x Do	05.11.2026	16:00 – 17:00	33,60 €	26-3HR9554

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

16 x Mi	02.09.2026	18:30 – 20:00	115,20 €	26-3HR9606
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

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.

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

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



Die Übungen lassen unseren Körper wieder geschmeidiger werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

11 x Di	08.09.2026	18:00 – 19:30	79,20 €	26-3HR9525
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

Aquafitness für Frauen

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

Trainiert wird in schultertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1 Euro Schwimmbadnutzung pro Termin

12 x Mo	07.09.2026	16:00 – 17:30	86,40 €	26-3HR9044
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

12 x Mo	07.09.2026	17:30 – 19:00	86,40 €	26-3HR9045
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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



Fitness in der 2. Lebenshälfte

Die Heilkraft des Sports nutzen. Von der Bewegung profitieren Rücken und Gelenke, Bindegewebe und Knochen, das Herz und das Immunsystem. Sport fördert die Gesundheit und zögert den Alterungsprozess hinaus. Bindegewebe- und Faszientraining straffen den gesamten Körper und alle Muskeln. Dehn- und Entspannungsübungen runden unser Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Hallenschuhe, lockere Kleidung, Handtuch und Getränke

12 x Mo 07.09.2026 14:00 – 15:30 86,40 € [26-3HR9043](#)

Herbstfarbenpracht 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 in 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 Jahreszeiten zu entdecken. 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. Herzkrankungen 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.

Sporthalle,
Callstraße 3,
Hückelhoven - Hilfarth
Olga Neustädter

Bitte mitbringen: Rucksack mit 1–2 Liter Wasser, sowie Proviant für die Pause, temperaturentsprechende, wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe mit Profil, ggf. Sitzkissen für die Rast, evtl. Wanderstöcke

01 x So 25.10.2026 10:30 – 13:30 14,40 € [26-3HR9264](#)

Rückenfreundlicher Seniorensport in Kückhoven S

Entspannter Rücken und klarer Geist – das sind die langfristigen Ziele dieses Trainings. Sanfte Übungen helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ruhe und Entspannung geben Kraft und Stärke, um den Alltag besser zu bewältigen.

In Kooperation mit TuS Germania Kückhoven e.V.

Einstieg jederzeit möglich.

11 x Mi 09.09.2026 14:00 – 15:00 52,80 € [26-3HR9526](#)

Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Gerderath

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

Bitte mitbringen: Getränke und Gymnastikmatte

07 x Do 27.08.2026 19:30 – 21:00 50,40 € [26-3HR9153](#)

07 x Do 29.10.2026 19:30 – 21:00 50,40 € [26-3HR9154](#)

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

Mehrzweckhalle,
Thingstraße 24 A,
Erkelenz - Kückhoven
Marliese Küpper

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





Taiji Chuan für Körper, Geist und Seele

Seelen Sommer - Angebot

An diesem Tag lernen wir eine Übungsabfolge mit dem Taiji-Kurzstab kennen. Dieser bietet einen schnellen und sanften Einstieg in die asiatische Bewegungs- und Gesundheitslehre Taiji Chuan, auch ganz ohne Vorkenntnisse. Erfahrene können ihre Praxis vertiefen und neue Impulse bekommen. Die Übungen mit dem Stab versetzen uns schnell in eine meditative Grundstimmung, der Atem reguliert sich, Organe werden massiert, Qi-Fluss angeregt und Verspannungen aufgelöst. Innere und äußere Entspannung stellt sich dadurch sehr schnell ein. Ergänzt wird die Übungsabfolge durch theoretisches Wissen, dabei wollen wir ins Gespräch kommen und uns miteinander austauschen.

Zusammen aktiv werden, Spaß haben, Freude teilen, sich erholen und Kraft schöpfen, das kannst Du in dieser Auszeit für dich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, Getränk, Verpflegung für die Pause, Matte und Decke

kostenlos (freiwilliger Wertschätzung-Beitrag)

01 x Sa 08.08.2026 10:00 – 15:30 26-3HR9608

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.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Theraband, eine kleine Hantel (Gewicht zwischen 0,5 – 1 kg), alternativ eine gefüllte 500 ml PET-Flasche

08 x Di 22.09.2026 09:00 – 10:30 57,60 € 26-3HR9093

Kapelle und
Gemeindezentrum
Neu-Immerath,
Rurstraße 1,
Erkelenz
Delia Höyng

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

Yoga in Kleingladbach

Yoga-Haltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditationen sowie Entspannungstechniken sind Bestandteile des Kurses. Die Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur, Sehnen und Gelenke, sorgen für mehr Flexibilität in der Wirbelsäule und stabilisieren das Nervensystem. So kann ein völlig neues Körpergefühl entstehen, gekennzeichnet durch Harmonie des Körpers und Geistes. Eine wohltuende Entspannungsphase beendet jede Stunde.

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die mit Yoga anfangen oder bereits vorhandene Erfahrungen vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Matte

12 x Di 08.09.2026 10:45 – 12:15 86,40 € 26-3HR9047

Zumba im Quartierszentrum

Hier sind Fitness, Spaß und Lebensfreude in einem Kurs vereint. Zu mitreißender Musik trainieren Sie Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System.

Die Vision: Bewegung soll Freude bringen, den Alltag erhellen und gleichzeitig den Körper stärken. Jede Stunde ist ein Mix aus Energie, Musik und guter Laune – für Herz, Kopf und Körper.

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust auf Bewegung, Tanz und ein bisschen Sonne im Herzen haben. Vorkenntnisse sind nicht nötig – Sie dürfen einfach mitmachen!

Das Ziel ist es: Fitness steigern, Herz-Kreislauf aktivieren, Koordination trainieren und Freude am Tanzen erleben.

10 x Do 03.09.2026 17:45 – 19:15 72,00 € 26-3HR9595

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

Quartierszentrum,
Friedrichplatz 1,
Hückelhoven
Nadine Cepeda Romero

HEINSBERG UND WALDFEUCHT

Autogenes Training – Grundstufe

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Kissen, Wolldecke

08 x Mo 07.09.2026 19:00 – 20:30 57,60 € [26-3HR9253](#)

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 zu Hause die Übungen wiederholen.

Die Übungen werden ausschließlich im Stehen oder am Stuhl gemacht. Es wird darauf geachtet, dass alle ihre Möglichkeiten erschöpfen, aber nicht überstrapazieren. Jede Stunde endet mit einer angenehmen Entspannungseinheit.

12 x Mi 02.09.2026 09:30 – 10:30 57,60 € [26-3HR9303](#)

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

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

11 x Mi 02.09.2026 09:30 – 10:30 52,80 € [26-3HR9075](#)

11 x Mi 02.09.2026 10:30 – 11:30 52,80 € [26-3HR9076](#)

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

10 x Mo 07.09.2026 17:00 – 18:30 72,00 € [26-3HR9117](#)

10 x Mo 07.09.2026 18:30 – 20:00 72,00 € [26-3HR9118](#)

10 x Di 08.09.2026 09:00 – 10:30 72,00 € [26-3HR9119](#)

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Claudia Schlicht
Kath. Pfarrheim St. Clemens,
Clemensstraße 73,
Braunsrath
Claudia Schlicht

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

Informationen zum Kurs erhalten Sie bei der Kursleiterin unter 02454 587057

14 x Mo 31.08.2026 19:00 – 20:00 67,20 € [26-3HR9183](#)

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



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 bauen die oft fehlende Muskelkraft wieder auf und stärken die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit. Weiter werden Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht gefestigt und verbessert.

Auch beinhalten einige Übungsstunden ein Zirkeltraining, abgestimmt auf die Altersstufe der Kursteilnehmenden. Zum Einsatz kommen Theraband, Schwingstab, Redondoball, Brasil, Stäbe und Übungen auf der Matte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, ein Theraband, ein kurzes Fitnessband

10 x Di	25.08.2026	14:00 – 15:00	48,00 €	26-3HR9023
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Life Kinetik® – Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

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

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

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



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

Für den ersten Kurstermin planen Sie 15 min länger, da er zusätzlich einen Theoretischen Teil beinhaltet.

Der Kurs ist mit Landesmitteln gefördert und deswegen gebührenfrei.

GRUNDKURS

Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie aktiv mitmachen möchten oder nur als Begleitung dabei sind.

Als aktive Teilnehmende sind Menschen mit und ohne Demenz und Ü70.

06 x Mo	21.09.2026	14:30 – 15:30	26-3HR9905
---------	------------	---------------	----------------------------

AUFBAUKURS

Nur für Personen, die am Grundkurs teilgenommen haben (Kursnummer: 26-3HR9905).

Geben Sie bitte bei der Anmeldung an, ob Sie aktiv mitmachen möchten oder nur als Begleitung dabei sind.

Als aktive Teilnehmende sind Menschen mit und ohne Demenz und Ü70.

06 x Mo	02.11.2026	14:30 – 15:30	26-3HR9906
---------	------------	---------------	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Frauke Sielschott,
Christiane von Dreusche

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Frauke Sielschott,
Christiane von Dreusche

Rückengymnastik in Waldfeucht

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 gestimmt.

10 x Do 10.09.2026 15:00 – 16:30 72,00 € [26-3HR9065](#)

Sanftes Yoga

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.

12 x Do 10.09.2026 17:00 – 18:30 86,40 € [26-3HR9543](#)

Schnupperworkshop Feldenkrais® – Sanfte Bewegung mit großer Wirkung:

Bewegliche Schultern und freier Nacken

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.

Aufbauende Feldenkrais-Angebote gibt es bei uns in 2027

(Kurs 27-3HR9101 am 27.02.2027 und 27-3HR9102 am 26.06.2027)

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

kostenlos (freiwilliger Wertschätzungs-Beitrag)

01 x Sa 21.11.2026 14:00 – 18:00 [26-3HR9104](#)

Wassergymnastik 60+

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 Herz-Kreislauf-System. 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 16.09.2026 18:30 – 19:15 37,20 € [26-3HR9124](#)

12 x Mi 16.09.2026 19:15 – 20:15 49,60 € [26-3HR9125](#)

12 x Fr 18.09.2026 17:00 – 18:00 49,60 € [26-3HR9126](#)

Wirbelsäulengymnastik in Kirchhoven

Durch ein gezieltes Ganzkörperübungsprogramm unter physiotherapeutischer Leitung stärken Sie Ihren Rücken um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Das Training berücksichtigt individuelle Fitness und trägt zu mehr Beweglichkeit bei.

15 x Mo 10.08.2026 18:30 – 20:00 108,00 € [26-3HR9005](#)

15 x Mo 10.08.2026 20:00 – 21:00 72,00 € [26-3HR9006](#)

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

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

Bürgertreff,
Brabanter Straße 32,
Waldfeucht
Eva Zilgens

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Julia Truchin

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Nicole Mühren



Yoga am Abend

Yoga bedeutet Verbindung. Sie können die Verbindung zu Ihrem eigenen Körper und Ihrer Atmung vertiefen. Dieser Kurs ist eine Reise zu sich selbst und Sie brauchen keine Vorerfahrung, um sich auf diese Reise zu begeben. Schritt für Schritt, aufmerksam begleitet, werden verschiedene Haltungen gelehrt. Der Fokus liegt auf der körperlichen Praxis. Auch die Meditation und Atemübungen werden mit eingebunden. Die Übungen und deren Ausführungsart werden auf die persönliche Situation der Teilnehmenden angepasst, damit sie sich auf der ganz eigenen Yogareise wohl fühlen.

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

10 x Di	11.08.2026	18:30 – 19:30	47,99 €	26-3HR9573
08 x Di	27.10.2026	18:30 – 19:30	38,41 €	26-3HR9574

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

14 x Mi	02.09.2026	18:00 – 19:30	100,80 €	26-3HR9515
---------	------------	---------------	----------	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Melanie Hofmann

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Sabine Jezyschek-Joeris



Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Mit dieser geführten Yoga-Praxis tauchen Sie in den Augenblick ein, der gleichbleibende Atem trägt Sie durch den Moment. Indem Sie bewusste Bewegungen mit Ihrem Atem verbinden, kommen die Gedanken zur Ruhe. Der Körper findet eine natürliche Ausrichtung und Sie können den Herausforderungen des Alltags mit einem ruhigen Geist begegnen.

14 x Do	03.09.2026	09:00 – 10:30	100,80 €	26-3HR9516
---------	------------	---------------	----------	----------------------------

Katholisches Forum
im Alten Amtsgericht,
Sittarder Straße 1,
Heinsberg,
Raum 02, OG
Sabine Jezyschek-Joeris

GANGELT UND SELFKANT

Funktionsgymnastik in Birgden

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

12 x Di	08.09.2026	09:00 – 10:00	57,60 €	26-3HR9046
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

Ganzkörpergymnastik zum Fitbleiben für Frauen F

Ganzkörpergymnastik umfasst alle Muskelpartien. Es werden gelenk- und rückenfreundliche Übungen angeboten. Hier trainieren Sie mit Musik und viel Spaß, um die Beweglichkeit im Alltag zu stärken und zu erhalten.

12 x Mo	07.09.2026	10:00 – 11:00	57,60 €	26-3HR9162
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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.

06 x Mi	02.09.2026	12:30 – 13:30	28,80 €	26-3HR9058
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

06 x Do 03.09.2026 20:00 – 21:00 28,80 € [26-3HR9059](#)

Rhythmische Gymnastik in Stahe

Beginnend mit einer Aufwärmphase in gutem Tempo werden jede Woche unterschiedliche Muskelgruppen ausführlich trainiert. Die Einheiten wiederholen sich zyklisch. Daraus ergibt sich ein gutes Cardio- und Krafttraining.

10 x Mo 07.09.2026 20:00 – 21:00 47,99 € [26-3HR9057](#)

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

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

04 x Fr 11.09.2026 18:00 – 19:00 19,20 € [26-3HR9274](#)

04 x Fr 06.11.2026 18:00 – 19:00 19,20 € [26-3HR9275](#)

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 Beckenbodenmuskulatur sehr empfehlenswert.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk

12 x Mi 09.09.2026 09:00 – 10:00 57,60 € [26-3HR9048](#)

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 rüchenschonende Übungen und Tanzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk, Hallenschuhe

Einstieg jederzeit möglich.

10 x Do 03.09.2026 16:00 – 17:30 72,00 € [26-3HR9012](#)

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

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung wurde von dem Arzt und Psychophysiologen Prof. Edmund Jacobsen (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

03 x Do 17.09.2026 18:00 – 19:00 14,40 € [26-3HR9276](#)

03 x Do 12.11.2026 18:00 – 19:00 14,40 € [26-3HR9277](#)

Haus des Forums,
Karl-Arnold-Straße 95,
Geilenkirchen - Gillrath,
Raum 01, EG
Silvia Bickmann



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

09 x Di	08.09.2026	16:45 – 18:15	64,80 €	26-3HR9583
09 x Di	08.09.2026	18:30 – 20:00	64,80 €	26-3HR9584

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.

12 x Mi	09.09.2026	09:30 – 11:00	86,40 €	26-3HR9563
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

Oase im Alltag – Erholung und Stärke durch Klänge und Bewegung

Eine Oase am Wochenende als Tag der Erholung, um den Anforderungen des Alltags gestärkt zu begegnen. Sie bekommen unterschiedliche Impulse als Inspiration für die präventive Anwendung zu Hause in stressigen Zeiten.

An diesem Tag erleben Sie:

- sanfte Entspannung in Ruhe und in Bewegung
- Experimentieren mit den Klängen verschiedener
- Musikinstrumente: z. B. Kalimba, Ocean Drum,
- Klangschalen und Regenstäben
- zur Lockerheit finden mit humorvollen Geschichten

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle und Wolldecke, sowie einen kleinen vegetarischen Beitrag für das gemeinsame Mittagsbuffet

01 x Sa	07.11.2026	10:00 – 16:00	40,00€	26-3HR5002
---------	------------	---------------	--------	----------------------------



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

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 Betrather Straße 20
alternativ: Adresse Beethovenstraße 40
(Kreuzung Beethovenstraße - Betrather Straße),
von dieser Kreuzung aus weiter in die Betrath-
er Straße Richtung Liebfrauenschule fahren

Parken:

hauseigener Parkplatz

(Zufahrt über das Gelände der Liebfrauenschule;
die Einfahrt befindet sich links neben der Lieb-
frauenschule, 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 Betrather Straße einbiegen –
das Katholische Forum befindet sich im Haus
der Regionen auf der rechten Seite 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
Betrather Straße einbiegen – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seite hinter der Liebfrauenschule.

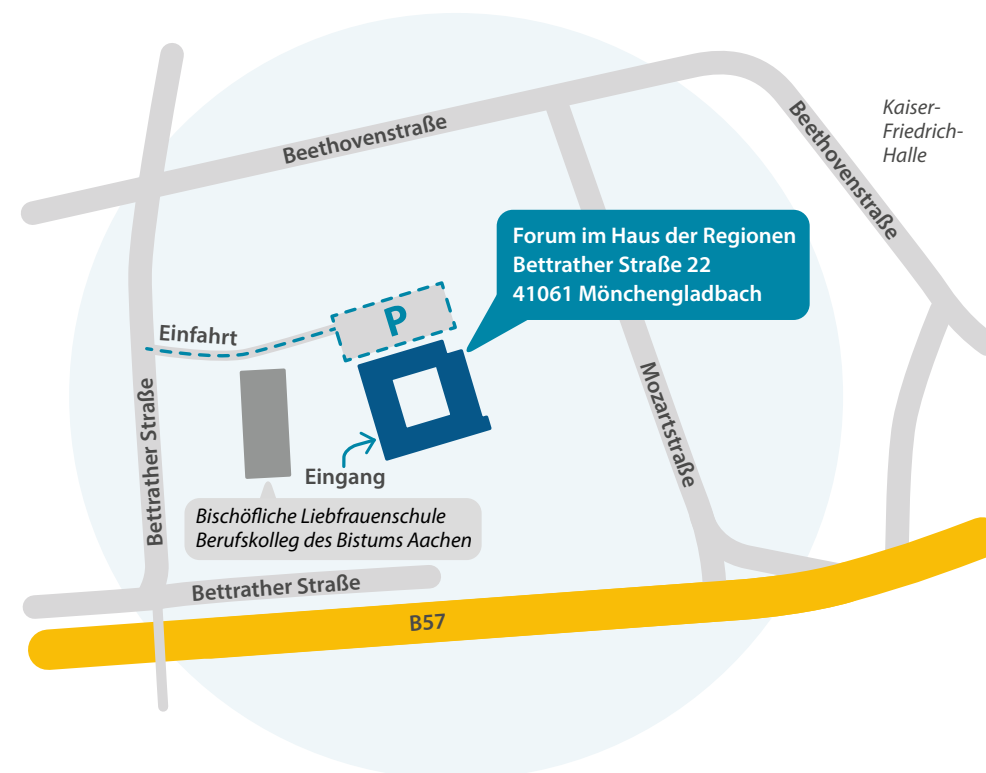
ZU FUSS

„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 Betrather Straße – das Katholische
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf
der rechten Seite hinter der Liebfrauenschule.

BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



AUSSENSTELLE

Geilenkirchen-Gillrath

Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

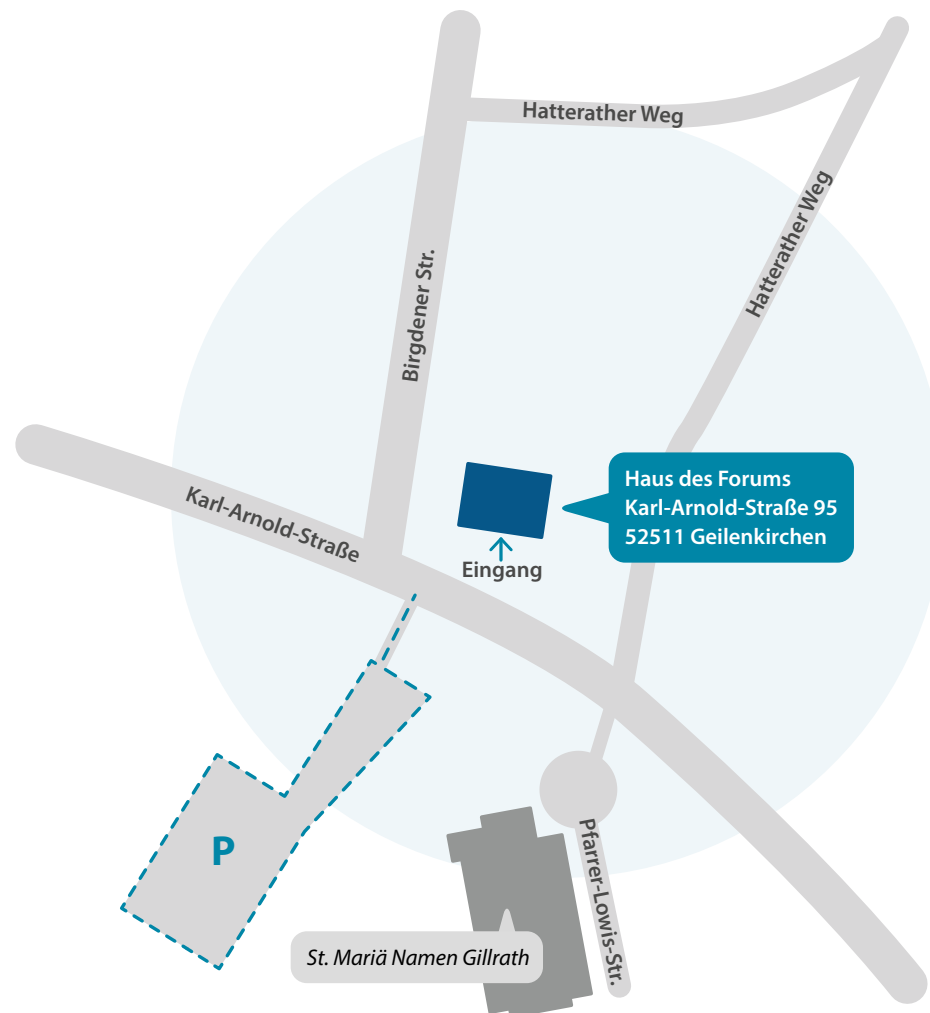
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



AUSSENSTELLE Heinsberg

Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

ANFAHRT

MIT DEM AUTO

Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245
oder direkt zum Parkplatz:
Westpromenade 2, 52525 Heinsberg
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist
gegenüber von Hausnummer 2)

Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die
Westpromenade | an der Schranke beim Kath.
Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

mit der Bahn:

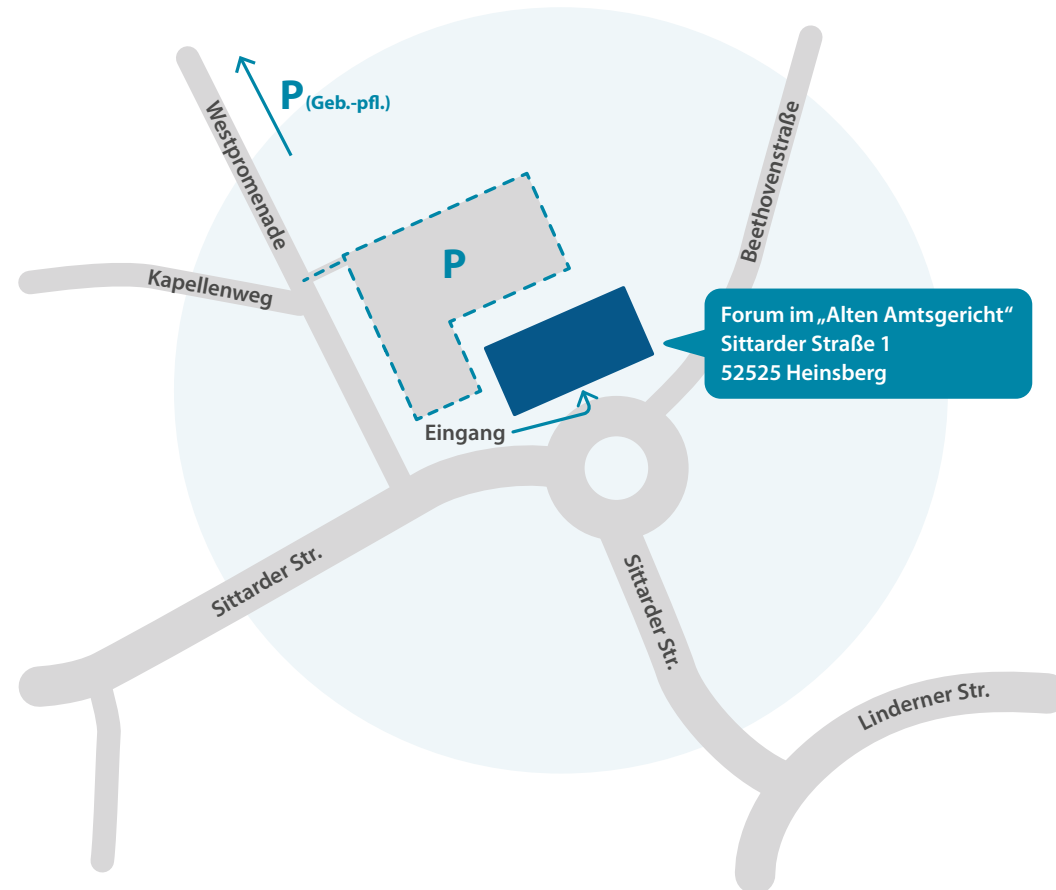
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung:
Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg,
AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße
Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im
„Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am
Kreisverkehr.

mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475,
SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der
Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr
folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“
befindet sich direkt am Kreisverkehr.

BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang.
Alle Kursräume und das Büro per Aufzug er-
reichbar. Keine Behindertentoilette.



IMPRESSUM

VERANSTALTER	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
GESTALTUNG	VLIP GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
DRUCK	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Betrrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

E-Mail: forum-mg-hs@bistum-aachen.de

www.forum-mg-hs.de



@forum.mg.hs



@kath_forum_mg_hs