

# forum

Katholisches Forum für  
Erwachsenen- und Familienbildung  
Mönchengladbach und Heinsberg



ERWACHSENENBILDUNG

**BILDUNG & BEGEGNUNG**

1. HALBJAHR 2024



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

# Liebe Leserin, lieber Leser,

was brauchen Menschen, um gesund und glücklich zu sein? Um mit sich und mit anderen gut im Leben zu stehen? Und was kann Bildung dazu beitragen? Diese Fragen stellen wir uns als Einrichtung für Erwachsenen- und Familienbildung in der letzten Zeit immer häufiger angesichts dramatisch steigender Zahlen von seelischen Erkrankungen und besorgniserregenden gesellschaftlichen Entwicklungen. Für uns ist klar, dass diese Fragen sich nicht auf eine einzige Art und Weise beantworten lassen, denn Menschen sind individuelle und komplexe Wesen, die ganz unterschiedliche Bedürfnisse in sich vereinen.

Darum haben wir in unserer Bildungsarbeit einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen. Wir begreifen Menschen nicht nur mit Körper und Geist, sondern auch als Sinn-, Sinnes- und Beziehungswesen. Wir sind überzeugt: Zu einer gesunden und glücklichen Lebensbasis gehören wertvolle Bindungen sowie inspirierende, sinnliche und Sinn-volle Erfahrungen. Im besten Falle in Kombination: schmecken, fühlen, riechen, sehen, hören, aber auch nachdenken, reden, sich weiterentwickeln, kreativ und spirituell sein – all das tut uns vor allem dann gut, wenn wir es mit anderen erleben.

Unser Programm fußt daher auf den Säulen Bildung und Begegnung und rückt den Menschen in all seinen Sinn-vollen, sinnlichen und sozialen Bezügen ins Zentrum. Die Kurse und Angebote befassen sich mit Sinn- und Lebensfragen, persönlicher und beruflicher Weiterentwicklung, mit dem Füreinander-Dasein in Familie und Gesellschaft sowie der Stärkung und Erhaltung der körperlichen und mentalen Gesundheit durch Sport, Entspannung und Kreativität. Für verschiedene Lebensphasen

und -welten haben wir für Sie Bildungsangebote und Kurse zusammengetragen, die Begegnung und Gemeinschaft ermöglichen – und das überwiegend in Präsenz, in echt, mit allen Sinnen.

Und unser Programmheft ist auch wieder „ganzheitlich“ und „in echt“ da – auf Papier. Bei allen Vorteilen, die uns die Digitalität ermöglicht, so erreicht sie doch nicht alle: Menschen ohne Internetzugang etwa oder Menschen, die in Ruhe etwas in die Hand nehmen und stöbern möchten. Diese Bedürfnisse nehmen wir ernst. Unser neues Programmheft ist schmal, da es auf die spezifische Zielgruppe der Erwachsenen zugeschnitten wurde, kommt aus einer Umweltdruckerei und erscheint nur in kleiner Auflage. Denn: unsere Bildung soll auf allen Ebenen nachhaltig sein.

Damit Sie uns und unsere Haltung noch besser kennenlernen können, gibt es im Programmheft nun auch einen Magazin-Teil mit Artikeln zum Schmökern. Erfahren Sie Interessantes zu aktuellen Themen wie Achtsamkeit, Resilienz oder Spiritualität und erhalten Sie Vorschläge zu passenden Kursen und Veranstaltungen aus unserem Programm. Sollten Sie Fragen haben, helfen unsere FAQ weiter. Und unser Team, das sich Ihnen gleich zu Beginn vorstellt, steht Ihnen ebenfalls mit Rat und Tat zur Seite. Alle Angebote rund um die Familienbildung finden Sie in unserem zweiten Programmheft. Sprechen Sie uns gerne auch darauf an. Wir freuen uns sehr auf Sie!

*Herzlich,*

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

## AUSKUNFT UND ANMELDUNG:



TELEFONISCH

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

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

02161 98 06 61 (für Kurse im Kreis Heinsberg)

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



PER E-MAIL

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



PER ANMELDEFORMULAR

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



IM WEB

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

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
INHALTSVERZEICHNIS	4
UNSER LEITBILD IN BILDERN	6
UNSER TEAM	7
FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS	12
FORUM MAGAZIN	14
<i>Soulfood – Selig essen und Essen mit Seele</i>	14
<i>Superkraft Resilienz</i>	18
<i>Achtsame Bewegung – Mehr als „nur“ Bewegung &amp; Sport</i>	22
<i>Einsamkeit – Zusammen sind wir weniger allein</i>	26
<i>Prävention: Augen auf, hinsehen und schützen</i>	30
<i>Ausbildung zur Kidix®-Eltern-Kind-Kursleitung</i>	32
<i>Rätselräume – Spannung &amp; Spaß garantiert</i>	34
 RELIGION UND SPIRITUALITÄT	38
Mönchengladbach	40
Gangelt und Selfkant	43
anderswo und im Netz	44
Bildung auf Bestellung	46
 QUALIFIKATION UND FORTBILDUNG	50
Mönchengladbach	52
Erkelenz und Hückelhoven	58
Heinsberg und Waldfeucht	59
Bildung auf Bestellung	62

## LEBENSGESTALTUNG UND MENTALE GESUNDHEIT 66

Mönchengladbach	68
Heinsberg und Waldfeucht	73
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	76
anderswo und im Netz	80

## KULTUR, KREATIVITÄT UND SPRACHEN 82

Mönchengladbach	84
Korschenbroich und Jüchen	86
Erkelenz und Hückelhoven	88
Heinsberg und Waldfeucht	90

## GESELLSCHAFT UND UMWELT 92

Mönchengladbach	94
Erkelenz und Hückelhoven	95
Heinsberg und Waldfeucht	95

## FITNESS, ENTSPANNUNG UND ERNÄHRUNG 96

Mönchengladbach	98
Korschenbroich und Jüchen	100
Wassenberg und Wegberg	106
Erkelenz und Hückelhoven	107
Heinsberg und Waldfeucht	111
Gangelt und Selfkant	118
Geilenkirchen und Übach-Palenberg	119
anderswo und im Netz	121

## WEGBESCHREIBUNGEN 122

# UNSER LEITBILD IN BILDERN



Wir sind eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung und Gütesiegelzertifiziert



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



Wir arbeiten gemeinwohlorientiert und engagieren uns für Bildungsgerechtigkeit



Wir bieten sichere Räume für Begegnung und (selbstbestimmtes) Lernen



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



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



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



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



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



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



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

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

## UNSER TEAM

### UNSERE VERWALTUNG

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



**GABY BRAHTZ**

**Arbeitsbereiche**

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

☎ 02161 980644

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



**CARINA QUACK**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Kurse im Kreis Heinsberg

☎ 02161 980661

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



**JOSEFA SCHMITZ**

**Arbeitsbereiche**

Veranstaltungsorganisation, Anmeldungen und Abrechnung für Präventionskurse

☎ 02161 980642

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



**MANUELA VOGLER**

**Arbeitsbereiche**

Finanzen und Buchhaltung, Honorarverträge, Bildungsschecks, Qualitätsmanagement

☎ 02161 980639

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

## UNSERE HAUPTAMTLICHEN PÄDAGOGISCHEN MITARBEITERINNEN

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



**PANTEA DENNHOVEN** Diplom Sozialpädagogin, Präventionsfachkraft

### Arbeitsbereiche

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

☎ 02161 980654

✉ [pantea.dennhoven@bistum-aachen.de](mailto: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](mailto:marion.hoever-battermann@bistum-aachen.de)



**LEA LOOGEN** B.A. Gesellschaftswissenschaften

### Arbeitsbereiche

Bildung für nachhaltige Entwicklung, Öffentlichkeitsarbeit

☎ 02161 980641

✉ [lea.loogen@bistum-aachen.de](mailto:lea.loogen@bistum-aachen.de)



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

### 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:lucia.traut@bistum-aachen.de)

## UNSER SERVICE-TEAM

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

### DIRK BREDENFELD

#### Arbeitsbereich

Hausmeister im Haus der Regionen  
Mönchengladbach

### ANDREA BECKERS

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus des Forums,  
Geilenkirchen-Gillrath

### HEIKE HEINRICHS


#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Forum im Alten Amtsgericht,  
Heinsberg

### DORIS KONRAD-WELLERDICK

#### Arbeitsbereich

Servicekraft im Haus der Regionen,  
Mönchengladbach



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

## KURSLEITUNG (M/W/D) GESUCHT

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

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

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

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

 02161 980653

# FAQ – IHR WEG ZUM WUNSCHKURS

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

NEUESTE INFOS GIBT ES AUCH AUF:

📧 @forum.mg.hs  
 📱 @kath\_forum\_mg\_hs  
 Folgen Sie uns gerne auch dort!

## Ich möchte mich anmelden. Wie funktioniert das?

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

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

SO KÖNNEN SIE SICH ANMELDEN:

### 📞 TELEFONISCH

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

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

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

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

## Ich brauche Beratung. Wer kann mir helfen?

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

MELDEN SIE SICH BITTE BEI UNS:

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

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

### ✉ PER E-MAIL

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



### PER ANMELDEFORMULAR AUF UNSERER WEBSEITE

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



### PER WIEDERANMELDELISTE

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

## Habe ich einen Platz im Kurs sicher?

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

## Wie kann ich bezahlen?

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

## Gibt es eine Ermäßigung der Kursgebühren?

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

## Wie kann ich mich wieder abmelden?

Sie sind krank oder es kommt Ihnen etwas dazwischen? Kein Problem. Bitte melden Sie sich per Telefon oder E-Mail bei uns ab. Geschieht dies bis 5 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 eine 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.



# Selig essen und Essen mit Seele

Warum „Soulfood“ viel mehr als nur ein Foodtrend ist

Der Begriff und die dazugehörigen Gerichte sind dank Kochbüchern und Foodbloggern seit einigen Jahren in aller Munde. Aber was genau zeichnet diese Küche eigentlich genau aus und macht sie so beliebt?



„Soulfood“, was mit „Seelenkost“ aus dem Englischen übersetzt werden kann, hat seinen

Ursprung in der afroamerikanischen Südstaatenküche und reicht bis in die Zeit der Sklaverei zurück, als wenige verfügbare Lebensmittel ausreichen mussten, um satt durchs Leben zu kommen. Viele heutige Klassiker der US-amerikanischen Küche gehen auf diese Küche zurück: Corn Bread (Maisbrot), Fried Chicken (frittiertes Huhn), Pumpkin Pie (Kürbiskuchen) und Black Eyed Peas (Bohneneintopf). Es sind einfache, nahrhafte und nicht gerade kalorienarme Gerichte, die satt machen. Im Kontext der US-amerikanischen Bürgerrechtsbewegung in den 1960er Jahren wurde diese Art zu kochen zum selbstbewussten Ausdruck der afroamerikanischen Identität oder „Seele“: die ersten „Soulfood“-Restaurants eröffneten, die mit Stolz statt mit Scham „ihre“ Gerichte aufs Menü setzten. Und das mit Erfolg: Heute sind viele beliebte Gerichte, wie Spareribs oder Fried Chicken, mit einer Selbstverständlichkeit auf internationalen Speisekarten zu finden.

## Wärmende Kindheitserinnerungen

Ebenfalls sehr häufig im Zuge der Soulfood-Küche wird der Begriff des „Comfort Food“

genannt: Gerichte, die in bestimmten Situationen die Stimmung heben und ein wohliges Gefühl von Kindheit oder Heimat vermitteln, weil sie schmecken „wie damals bei Oma“ oder „wie zu Hause“. Ernährungswissenschaftliche Studien haben Comfort Food-Gerichte aus der ganzen Welt miteinander verglichen und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass sie bestimmte Gemeinsamkeiten aufweisen: Sie haben eine weiche Textur, sind oft heiß oder wärmend und süß oder salzig. Milchreis, Grießbrei, Puddings, Suppen und Eintöpfe sind die besten Beispiele für solche Comfort Foods. Wahrscheinlich erinnern sie damit auch an Muttermilch bzw. die ersten breiartigen Speisen, die der menschliche Nachwuchs überall auf der Welt bekommt und die zum Aufbau von menschlicher Beziehung zwischen dem Baby und den Sorgenden sowie auch zur Grundlegung des Urvertrauens beitragen.

## Soulfood und Spiritualität

Der Begriff „Seelenkost“ öffnet aber auch die Tür zur spirituellen und religiösen Bedeutung von Essen. Jede Religion hat bestimmte Speisevorschriften, die regeln, was, wieviel, wovon und zu welchem Zeitpunkt gegessen werden darf oder aber, in welcher Form Lebensmittel zubereitet werden



dürfen, damit sie beispielsweise als „rein“ gelten. Hinzu kommen traditionelle Rezepte, die etwa nur zu bestimmten Feiertagen oder biographischen Anlässen zubereitet werden, wie der Sederteller mit symbolisch aufgeladenen Speisen am Pessachfest der Juden oder das Osterlamm, die Ostereier und der Christstollen bei den Christen. Oftmals gibt es eine Erzählung als Begründung dafür, warum ausgerechnet dieses Lebensmittel an diesem Tag zubereitet wird. Auf diese Weise wird durch das Essen religiöses Wissen weitergegeben.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Speisen oder auch Getränke oftmals direkt in religiösen Ritualen eine Rolle spielen. Wein und Brot (Hostie) sind z. B. im katholischen Christentum fester Bestandteil des wichtigsten Gottesdienstes, der Eucharistiefeier oder „Heiligen Messe“. Im Hinduismus werden die Götter (statuen) während der Puja (dem hinduistischen Götterdienst) symbolisch mit bestimmten Nahrungsmitteln gefüttert – und der Tradition nach haben bestimmte Götter auch bestimmte Lieblingsgerichte. Der elefantenköpfige Gott Ganesha soll etwa besonders gerne Süßigkeiten bevorzugen.





### Nahrhaft für Körper und Seele

All diese Vorschriften und Traditionen können in Teilen auf bestimmte hygienische Notwendigkeiten zurückgeführt werden (z. B. mangelnde Kühlmöglichkeiten in heißen Gegenden) oder haben damit zu tun, welche Lebensmittel es im „Ursprungsland“ einer Religion gab. Sie haben meist aber auch einen spirituellen Hintergrund. Denn oftmals gibt es die Vorstellung, dass man sich mit dem,

was man als Nahrung aufnimmt, auch eine bestimmte Bedeutung oder Kraft, die dieser Nahrung zugeschrieben wird, zueigen macht: durch den physischen Vorgang der religiös geprägten Nahrungsaufnahme wird ein direkter Einfluss auf die Seele ausgeübt. Die Teilnahme an der Eucharistiefeier ist laut katholischer Glaubenslehre z. B. eine Voraussetzung zur Erlangung göttlicher Gnade. Dies gilt auch umgekehrt: Durch Fasten, das Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, kann eine spirituelle Reinigung des ganzen Menschen vollzogen werden.

So kann man sagen, dass jede Religion ihr ganz eigenes „Soulfood“, ihr ganz eigenes Geschmacksuniversum eröffnet, das sozusagen ihr „Markenzeichen“ ist, aber auch religiöse Identität und Gemeinschaftsgefühl erzeugt. Es sorgt dafür, dass wichtige religiöse Botschaften durch das Essen und die damit verbundenen Rituale erlebt, erinnert und weitergegeben werden können. In den Küchen der Religionen auf Entdeckungsreise zu gehen lohnt sich also in jedem Falle. So erweitern wir nicht nur unseren kulinarischen Horizont, sondern erfahren auch mehr über die Glaubens- und Lebenswelten unserer Mitmenschen.

**Entdecken Sie hier zum Thema passende Angebote aus unserem Halbjahresprogramm und erleben Sie genussvolle Stunden in gemeinschaftlicher Runde!**



RELIGION  
&  
SPIRITUALITÄT

### MÖNCHENGLADBACH

#### Köstlich fasten – Soulfood-Kochworkshop mit Rezepten aus den Religionen der Welt

01 x So 18.02.2024 17:00 – 20:00 15,00 € [24-2MG5004](#)

Mehr Infos  
ab Seite 42  
oder online



RELIGION  
&  
SPIRITUALITÄT

### BILDUNG AUF BESTELLUNG

#### 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.

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

20,00 € [24-2MG5006](#)

Mehr Infos  
ab Seite 48  
oder online



# Superkraft Resilienz –

Wie Sie lernen, die Herausforderungen des Alltags zu meistern

Manche Zusammenhänge sind kein Zufall: Seit einigen Jahren kämpft unsere mitteleuropäische, leistungsgeprägte Gesellschaft immer stärker mit psychischen und physischen Belastungserscheinungen. Die Gründe dafür sind vielfältig: Mehrfachbelastungen durch Job(s), Haushalt, Kinder, pflegebedürftige Angehörige und mangelnde Unterstützungsmöglichkeiten in diesen Feldern bringen vor allem Menschen in familiären Zusammenhängen an ihre Grenzen. Finanzielle Engpässe und Armut können in allen Altersklassen hinzukommen. Die Anforderungen der Digitalisierung und die Schnelllebigkeit unserer Zeit erfordern ein permanentes Umdenken und Anpassen, was besonders für ältere Menschen eine große Anstrengung darstellt. Bei der jungen bis mittleren Generationen erzeugen völlig überhöhte, schöngefilterte Bilder von Normalität und Machbarkeit in den sozialen Medien einen großen Selbstoptimierungsdruck. Von den



bedrückenden Zukunftsaussichten angesichts der Krisen in der Welt und im Hinblick aufs Klima einmal ganz abgesehen. Fast kein Wunder, dass Erschöpfungszustände, Depressionen und Burnout mittlerweile die häufigsten Gründe für Krankschreibungen sind – in allen Altersgruppen.

## Psychisches Immunsystem

Wie gehen wir nun am besten mit dieser herausfordernden Situation um? Hier liefert die Resilienzforschung spannende Erkenntnisse. Als Resilienz wird das psychische Immunsystem oder auch die psychische Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilient zu sein bedeutet, über eine grundsätzliche Zuversicht zu verfügen, innere und äußere Konflikte bewältigen zu können und sich von Krisen, Herausforderungen oder auch massiven Veränderungen nicht so leicht aus der Bahn werfen zu lassen. Dahinter steckt die Haltung, dass es normal ist, hinzufallen, aber entscheidend, wieder aufstehen zu können.

Der Haken ist allerdings: Resilienz ist keine schnelle Lösung, und eine käufliche erst recht nicht. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Grundstein der seelischen Widerstandskraft schon in der Kindheit gelegt wird. Die Resilienzfähigkeit kann aber auch später noch ausgebildet werden. Resilienz ist also lernbar. Die Wege dahin sind so vielseitig wie wir Menschen es sind.

## Seelische Widerstandskraft fußt auf verschiedenen Säulen

Um die verschiedenen Bestandteile der seelischen Widerstandsfähigkeit zu beschreiben, gibt es verschiedene Modelle. Eines der gängigsten und bekanntesten ist das 7 Säulen-Modell, das aus den folgenden Komponenten besteht:

- **Optimismus** – eine gesunde Zuversicht und der Glaube an die eigenen Fähigkeiten: positives Denken in jeder Lebenslage
- **Akzeptanz** – das Annehmen und Akzeptieren von Situationen, die gerade nicht verändert oder verlassen werden können: der Vergangenheit nicht nachtrauern, nicht ängstlich über die Zukunft grübeln
- **Lösungsorientierung** – das Vertrauen in die eigenen Bewältigungskompetenzen: nicht erstarren, sondern sich bewegen, Informationen sammeln, Lösungswege suchen
- **Selbstwirksamkeit** – das Regulieren von Emotionen und das Wahrnehmen und Kommunizieren der eigenen Bedürfnisse, um in schwierigen Situationen aktiv werden und Dinge verändern zu können: daran glauben, dass ich es bin, die/der etwas bewirken kann
- **Eigenverantwortung** – das Verlassen der Opfer-Rolle: keine Schuld im Außen suchen, sondern Verantwortung für das eigene Leben, die eigenen Gefühle und Entscheidungen übernehmen
- **Gesunde Beziehungen und Netzwerkorientierung** – das aktive Eingehen und Suchen von gesunden und stärkenden Beziehungen: nach Gleichgesinnten suchen, sich anderen mitteilen und Hilfe annehmen können
- **Zukunftspläne** – die Grundvorstellung vom eigenen Leben und Werten, die dabei helfen, das eigene Leben zu gestalten: Wie soll meine Zukunft aussehen, wo will ich stehen? Im Hier und Jetzt Sorge tragen für meine Kraft und ausreichende Ressourcen.



Die 7 Säulen können jeweils für sich oder auch in Kombination für innere Stärke sorgen. Es geht nicht um Abhärtung oder Perfektionismus, sondern darum, zu wissen, wie Krisen bewältigt werden können und wie man nach Schicksalsschlägen oder Erfahrungen des Scheiterns mit Lebensfreude und Tatkraft weitermacht.

### Resilienz kann gelernt werden

Der erste Schritt auf dem Weg hin zu mehr Resilienz liegt in der Reflexion darüber, wie ausgeprägt diese Faktoren im eigenen Leben sind. Das liefert wichtige Anhaltspunkte, an die wir anknüpfen können, um ganz lebenspraktisch etwas zu verändern. Dabei geht es vor allem um Priorisierung und Fokussierung. Natürlich hat der Tag nicht auf einmal doppelt so viele Stunden, um sich allen Bereichen der Resilienz ausführlich zu widmen. Aber schon eine regelmäßige Aktivität in den Alltag einzubinden, die etwa die Selbstwirksamkeit oder die Netzwerkorientierung fördert, bringt Bewegung in festgefahrene Strukturen und damit erlebbare, positive Veränderungen. Eine wöchentliche feste Verabredung mit einem lieben Menschen, das Erlernen einer Entspannungstechnik, eine 5-minütige Yogaübung am Morgen, eine Sportgruppe, der man sich anschließt: Es gibt viele Wege, die unterschiedlichen Resilienz-Faktoren zu stärken und sich damit Gutes zu tun.

### Mehr von dem, was gut tut

Viele unserer Entspannungs- und Bewegungsangebote tragen dazu bei, Stress zu reduzieren, Kontakte zu pflegen, sich selbst und die eigenen Grenzen zu spüren und zu akzeptieren. Das sorgt nicht nur für ein gutes Gefühl in

der Situation und danach, sondern wirkt sich auch nachhaltig aus: der Cortisolspiegel wird gesenkt, was den Schlaf, das Gedächtnis, die Kraft und Konzentration verbessert. Kurse, z. B. für pflegende Angehörige, helfen dabei, Neues zu lernen und dadurch mehr Sicherheit und Selbstwirksamkeit zu gewinnen. Entdecken Sie, was Ihnen gut tut und machen Sie mehr davon – wir unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Resilienz im Alltag!



LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

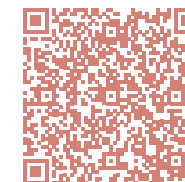
### HEINBERG UND WALDFEUCHT

#### Frühstückstreff bei Samocca – Einladung für Demenzerkrankte NEU

Der Kurs findet immer am 2. Freitag des Monats statt. Anmeldung zu jedem Termin erforderlich!

1 x Fr 12.01.2024 09:30 – 11:30 24-3HR5500

Mehr Infos ab Seite 74 oder online



FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG

### HEINBERG UND WALDFEUCHT

#### Zenbo® Balance NEU

ZenBo® verbindet klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit sanften Bewegungseinheiten aus Yoga, Qigong und Tai Chi.

8 x Do 11.01.2024 17:00 – 18:30 49,60 € 24-3HR9261  
 8 x Do 11.04.2024 17:00 – 18:30 49,60 € 24-3HR9262

Mehr Infos ab Seite 117 oder online



FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG

### ANDERSWO UND IM NETZ

#### Neue Kraft tanken – Entspannungskurs online am Samstag

01 x Sa 16.03.2024 10:00 – 14:30 30,00 € 24-6MG9012

Mehr Infos ab Seite 121 oder online



# Mehr als „nur“ Bewegung & Sport –

Achtsamkeit fördern mit ZENbo®, Qigong & Co.

Der hektische Alltag mit all seinen Anstrengungen fordert meist mehr, als dass er fördert – eine Erkenntnis, die sich uns irgendwann aufdrängt, aber nicht unbedingt zu zeitnahen und praktikablen Lösungen führt. Eigentlich wissen wir bereits sehr genau, dass die Antwort auf zu viel Stress und Belastung mehr Zeit für Entspannung und Bewegung lauten müsste. Stattdessen hetzen wir von Termin zu Termin, übernehmen uns mit Verpflichtungen, wollen allen Anforderungen gerecht werden und verbringen mehr Zeit „im Außen“ als in unserem Inneren.

Die gute Nachricht ist: Veränderungen beginnen schon im Kleinen und setzen bereits nach kurzer Zeit große Wirkungen frei. Die Regelmäßigkeit ist dabei ein unterschätzter, aber sehr entscheidender Faktor: Gelingt es Ihnen, nur einmal in der Woche etwas für sich selbst zu tun, wobei Sie sich bewegen, sich mit Ihrem Inneren verbinden und Ihre eigene Kraft und Selbstwirksamkeit spüren können, dann haben Sie viel mehr gewonnen, als wenn Sie sich an ambitionierten Plänen abarbeiten, die eigentlich schon zum Scheitern verurteilt sind und damit eher Frust statt Lebensenergie steigern.

Wer auf der Suche nach einem Angebot ist, das sowohl Entspannung als auch Bewegung beinhaltet und damit zwei entscheidende Elemente eines selbstfürsorglichen Lebens fördert, ist bei diesen vier achtsamen Bewegungsangeboten genau richtig. Entdecken Sie die Besonderheiten dieser etablierten und beliebten Wege zu mehr Vitalität im Alltag und finden Sie Entschleunigung und Wohlbefinden bei einem wöchentlichen Date mit sich selbst!



## Qigong

Diese über 2000-jährige, fernöstliche Übungsmethode ist ein Bestandteil der Chinesischen Medizin und findet dort vor allem im Bereich der psychosomatischen Beschwerden ihren Einsatz. Sie wirkt wohltuend, regulierend, kräftigend und ist nachhaltig wirksam. Ihr Einsatz ist ganzheitlich: Die menschliche Gesundheit wird immer als Zusammenspiel verschiedener Faktoren angesehen. In der Tradition des Qigong regt der dynamische Wandel der Gegensätze (Yin und Yang) den heilenden Prozess an. Streckende und beugende, offene und schließende, steigende und sinkende Bewegungen wechseln sich ab, um Stauungen aufzulösen. Die Übungen wirken dadurch besonders positiv auf Atem, Verdauung und Beweglichkeit. Die zentrale Rolle spielt das „Ki“: Es kann als die treibende Kraft, als Geist, Seele, Lebensenergie, als der Hauch des Lebens in uns verstanden werden. Ki wird auch von äußerlichen Faktoren beeinflusst, von den Menschen um uns herum oder auch dem Essen. Das Ziel ist es, das Ki zu pflegen und den Körper durch ein ausbalanciertes Ki ins Gleichgewicht zu bringen. In der westlichen Medizin wird Qigong bereits seit einiger Zeit in therapeutische Konzepte aufgenommen und erfreut sich einer begeisterten Anhängerinnenschaft.

## Yoga

Mittlerweile auch in Europa längst ein Klassiker der achtsamen Bewegungsangebote: die ca. 5000 Jahre alte, fernöstliche Tradition begegnet uns in der westlichen Adaption oft in zwei Ausrichtungen: dem eher sportlich-körperbetonten und dem eher auf Atmung und Entspannung ausgerichteten Yoga. Aber auch die Kombination beider in der traditionellen Lehre zusammen praktizierten Ausprägungen sind hierzulande zu finden (z. B. beim Hatha-Yoga) – es hängt sehr stark von der Lehrperson ab, wie die Anteile gewichtet werden. Ganz allgemein dienen die sportlich-körperbetonten Varianten (z. B. Ashtanga- oder Iyengar-Yoga) vor allem dem Muskelaufbau, der Gelenkigkeit sowie der Vor- und Nachbereitung anderer Sportarten. Die Entspannungsvarianten (z. B. Yin-Yoga) fokussieren mittels Atemübungen und Meditation Ziele wie Stressbewältigung und die Prävention psychischer Krankheiten.



### ZENbo®

ZENbo® kombiniert Elemente aus klassischen westlichen Entspannungsverfahren, wie der Muskelrelaxation nach Jacobson und dem autogenen Training, mit sanften Bewegungseinheiten aus Yoga, Qigong und Tai Chi. Zu Beginn gibt es eine Meditation, anschließend folgen Bewegungseinheiten, um zur Ruhe zu kommen und sich selbst zu spüren. Diese fördern den Gleichgewichtssinn und die Körperwahrnehmung und kräftigen dabei auch den Rücken- und Bauchbereich. Die Übungen werden fließend und ohne Anstrengung ausgeführt und sind daher auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Den Schluss bildet eine Entspannungsmeditation und ein individueller Impuls für den Weg. Dieses sanfte und schonende Body-Mind-Programm ist für jedes Alter und jedes Bewegungslevel geeignet.

### Feldenkrais®

Dieses Konzept wurde von Dr. Moshé Feldenkrais, Physiker und Judokämpfer, entwickelt und bedeutet „Bewusstsein durch Bewegung“. Leichte, langsame und sanfte Bewegungen stehen hier im Mittelpunkt: Durch achtsames Beobachten des eigenen Körpers und der Empfindungen während der Bewegung lernen wir, gewünschte Veränderungen zu erzielen. Das kann das Lösen von Verkrampfungen und Blockaden oder auch das Ersetzen von abgespeicherten, ungünstigen Bewegungsabläufen durch flexiblere sein. Als Grundlage dienen die Erkenntnisse der modernen neurophysiologi-

schen und -psychologischen Forschung, nach denen das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter lernfähig bleibt und Bewegung, Denken und Fühlen miteinander verknüpft sind. Daraus resultiert, dass Bewegung die neurologischen Prozesse im Gehirn beeinflussen kann, was es uns Menschen wiederum ermöglicht, eine höhere geistige Entwicklungsfreiheit zu erlangen. Feldenkrais selbst sagt: „Was mich interessiert, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.“ Für diese Methode sind keinerlei Vorkenntnisse nötig und körperliche Einschränkungen kein Hindernis.

#### Mehrwerte auf körperlicher Ebene:

**Körperbewusstsein stärken, Selbstwahrnehmung verfeinern, Rücken- und Gelenkschmerzen vorbeugen, Gleichgewichtsprobleme lösen, Bewegungsspielraum erweitern, neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren**

#### Mehrwerte auf mentaler Ebene:

**Wohlfühl und Selbstvertrauen stärken, Neues erleben, Entspannung finden, lernen, was guttut, neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns etablieren, Leichtigkeit, Offenheit und Präsenz erfahren**

**Neugierig geworden? Probieren Sie doch einmal eines der hier vorgestellten Bewegungsangebote aus und lassen Sie sich überraschen, wie wohltuend eine achtsame Stunde „im Inneren“, ganz mit sich selbst und dem eigenen Körper, sein kann!**



### WASSENBERG UND WEGBERG

#### Yoga in Rath-Anhoven

18 x Di	09.01.2024	18:00 – 19:30	111,60 €	<a href="#">24-3HR9521</a>
17 x Do	11.01.2024	18:00 – 19:30	105,40 €	<a href="#">24-3HR9523</a>

Mehr Infos ab Seite 107 oder online



### WASSENBERG UND WEGBERG

#### Qigong

9 x Mo	08.01.2024	18:30 – 20:00	55,80 €	<a href="#">24-3HR9005</a>
12 x Mo	08.04.2024	18:30 – 20:00	74,40 €	<a href="#">24-3HR9006</a>

Mehr Infos ab Seite 106 oder online



### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

#### Zenbo® Balance NEU

8 x Do	11.01.2024	17:00 – 18:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9261</a>
8 x Do	11.04.2024	17:00 – 18:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9262</a>

Mehr Infos ab Seite 117 oder online



# Zusammen sind wir weniger allein –

*Vereinzelung als gesellschaftliche Herausforderung und wie wir ihr begegnen können*

Das Einsamkeitsempfinden der Menschen in unserer Gesellschaft nimmt seit Jahren zu und ist während der Corona-Pandemie noch einmal sprunghaft angestiegen. Der Begriff „Pandemie der Einsamkeit“ ist daher verständlicherweise zu einem Ausdruck unserer Zeit geworden. In Großbritannien gibt es seit 2018 sogar ein Einsamkeitsministerium: Da sich die gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit, wie Herz-Kreislauferkrankungen, Atemwegserkrankungen oder psychische Beeinträchtigungen, in den englischen Arztpraxen häuften und die Ausgaben des Gesundheitswesens entsprechend stiegen, gelang das Thema auf der politischen Agenda ganz nach oben. In Deutschland reagierte das Bundesfamilienministerium auf die alarmierende Entwicklung

mit einer bundesweiten „Strategie gegen Einsamkeit“. Gemeinsam mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) soll bis zum Jahr 2025 das Thema Einsamkeit in Deutschland stärker wissenschaftlich untersucht und politisch aufgegriffen werden.

Aber was ist eigentlich Einsamkeit? In der Wissenschaft wird sie als ein subjektiv wahrgenommenes Phänomen verstanden, bei dem Menschen ein Defizit an engen, emotionalen Bindungen zu anderen Menschen verspüren. Dieser Mangel wird als Belastung erfahren, was einen großen Leidensdruck nach sich ziehen kann. Die Ursachen für die ansteigende Vereinzelung in unserer Gesellschaft sind dabei vielfältig: geringe finanzielle Ressourcen, vermehrt virtuelle anstatt persönliche Begegnungen, Zersplitterung der Familienbande oder zumindest des intergenerationellen familiären Zusammenhalts oder aber eine Krankheit, die sozial isoliert. Auch einschneidende Lebensveränderungen wie ein Umzug in die Fremde, ein Berufswechsel, der Auszug erwachsener Kinder oder der Eintritt in den Ruhestand können zu Phasen der Einsamkeit führen.



## *Betroffen sind nicht nur ältere Menschen*

Einsamkeit ist dabei längst nicht nur, wie oft gedacht, ein Thema der älteren Generation, auch wenn sie durch den Wegfall des Berufslebens, körperliche Einschränkungen oder das „Wegsterben“ von Beziehungen spezifischer betroffen sind. Auch junge Menschen fühlen sich einsam: In der Altersgruppe der 15- bis 30-Jährigen geben mehr als ein Drittel an, sich einsam zu fühlen – sogar, wenn sie noch im

familiären Umfeld oder in einer WG leben. Die Unterscheidung zwischen selbstgewähltem Alleinsein, das als wohltuend empfunden wird und etwa introvertierten Menschen dabei hilft, ihre sozialen Batterien wieder aufzuladen, ist hier nicht zu verwechseln mit einer erzwungenen Einsamkeit durch fehlenden Austausch und menschliche Nähe. Erstere kann Räume für Selbsterfahrung, spirituelle Erlebnisse oder wohlverdienten Müßiggang öffnen. Zweitere hingegen ernste physische und psychische Erkrankungen nach sich ziehen.



### Begegnung schaffen und Selbstwirksamkeit erfahren

Auf welche Weise begegnen wir nun dieser gesellschaftlichen Entwicklung – im Großen wie im Kleinen? So naheliegend es ist, aber Begegnung und Austausch sind selbstverständlich die wirksamsten Heilmittel. Dafür ist es wichtig, dass wir als Gemeinschaft Anlässe schaffen, die von einer willkommenen Atmosphäre geprägt sind und zu denen sich betroffene Menschen niedrigschwellig begegnen können – im Privaten wie auch in der Gemeinde. Im besten Falle bestärken wir vereinsamte Menschen darin, dass sie mit ihrer Empfindung nicht allein sind und es keinen Grund zur Scham oder Sorge gibt. Wir sind alle Bindungswesen und sehnen uns nach Zugehörigkeit und Aufmerksamkeit. Und nicht immer können wir unsere Situation adhoc

so verändern, wie wir sie brauchen und uns wünschen. Jedoch liegt auch ein wichtiger Schlüssel in der Aktivierung der Selbstwirksamkeit: Auch mit kleinen Schritten kann ich positive Veränderungen für mein Leben in Gang bringen, selbst wenn sie mich zunächst etwas Überwindung kosten. Eingeschlafene Kontakte aktivieren, ein Ehrenamt ausüben, einer Initiative beitreten, zu einer Sportgruppe stoßen oder ein Erzählcafé besuchen: Es gibt oft viel mehr Möglichkeiten, als wir auf Anhieb vor Augen haben.

Stöbern Sie doch einmal in unseren themenbezogenen Angeboten oder schauen Sie nach einer Aktivität in unserem Programm, die Ihren Interessen entspricht und über die Sie neue Kontakte knüpfen können. Nur Mut: Manchmal braucht es nur einen ersten Schritt!



LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

### MÖNCENGLADBACH

#### „Gemeinsam weniger allein“

##### Themenabend „Einsamkeit überwinden“ als gesellschaftliche Herausforderung

Ist die Einsamkeit die neue Pandemie? Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen mit unterschiedlichen Ursachen. Davon betroffen sind sowohl ältere als auch jüngere Menschen. Betroffene sprechen häufig nicht über ihre Einsamkeit.

Damit das Thema sichtbarer, die Gesellschaft dafür sensibilisiert wird und Menschen aus der Isolation finden, laden wir zu einem Austausch ein. An diesem Abend möchten wir mit Interessierten über Ursachen, Folgen und Überwindung der Vereinzelung ins Gespräch kommen.

01 x Do 29.02.2024 19:00 – 21:00 [24-6MG5030](#)

Mehr Infos ab Seite 68 oder online



LEBENSGESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

### HEINSBERG UND WALDFEUCHT

#### Erlebte Geschichte(n) – Schätze der Erinnerung S NEU

Erinnern Sie sich noch an...? Wo waren Sie als...? Wir möchten Sie einladen zum Erinnern und Erzählen: zum Erinnern an die großen Ereignisse in der Geschichte Deutschlands und der Welt; und zum Erzählen Ihrer Lebensgeschichte(n) aus diesen Zeiten.

Einstieg jederzeit möglich.

11 x Do 11.01.2024 15:00 – 17:00 90,20€ [24-3HR5040](#)  
 10 x Do 11.04.2024 15:00 – 17:00 82,00€ [24-3HR5041](#)

Mehr Infos ab Seite 84 oder online



# Augen auf, hinsehen und schützen –

*Prävention vor sexuellen Übergriffen geht uns alle an*

Kaum etwas erzeugt mehr Leid als sexualisierte Gewalt. Die Zahl der Betroffenen ist hoch und das Dunkelfeld – also die nicht zur Anzeige gebrachten Fälle – erschreckend groß. Unter den Folgen leiden Betroffene mitunter ein Leben lang. Diese traurigen Wahrheiten sind bekannt. Und gleichzeitig ist kaum ein Thema so schambefahet und damit im wahrsten Sinne des Wortes ‚unaussprechlich‘ wie sexualisierte Gewalt. Wer Betroffenen beistehen und dazu beitragen will, weitere Verbrechen möglichst zu verhindern, muss sprachfähig sein. Denn nur, wer sich mit Täterstrategien auskennt, für systemische Voraussetzungen zur Ausübung sexualisierter Gewalt sensibilisiert ist und offen darüber sprechen kann, kann auch hinsehen und handeln. Die Notwendigkeit zu alldem gilt für die katholische Kirche (der Trägerin unserer Bildungseinrichtung) in besonderem Maße – aber auch für alle anderen Bereiche der Gesellschaft.

## *Bildungsarbeit für den Kinderschutz*

Aus dieser Überzeugung heraus sind Schulungen zur Prävention sexualisierter Gewalt ein wichtiger Teil unserer Bildungsarbeit im katholischen Forum. Mithilfe der strukturellen Schulung aller Mitarbeitenden und ehren-

amtlich Tätigen in der Kirche und kirchlichen Einrichtungen setzen wir ein klares Zeichen dafür, wie sehr uns der Schutz von Kindern, Jugendlichen und schutzbedürftigen Erwachsenen am Herzen liegt. Wir wollen mit den Mitteln der Bildung dazu beitragen, Kirche und Gesellschaft nachhaltig so zu verändern, dass ALLE sicher sind.

Seit über 10 Jahren führen wir erfolgreich unsere Schulungen im Bereich der Prävention von sexualisierter Gewalt in Mönchengladbach und Heinsberg durch. Wir blicken auf mehr als 500 Schulungen mit etwa 10.000 Teilnehmenden zurück. Mit unseren Erfahrungen und unserem Pool an ausgebildeten Fachkräften sind wir inzwischen auch über die kirchlichen Strukturen hinaus ein kompetenter Ansprechpartner und (non-profit) Anbieter rund um das Thema „Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“.

## *Kultur der Achtsamkeit auch in der Bildung*

Natürlich bilden wir uns auch selbst immer weiter und schauen kritisch auf unsere eigenen Arbeitsweisen und Strukturen als Bildungseinrichtung. Bildungsarbeit – egal ob mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen –

ist immer auch Beziehungs- und Vertrauenssache. Wir sensibilisieren unsere Kursleitungen dafür, mit diesem Vertrauen verantwortungsvoll umzugehen. Jegliche Grenzen, ob körperliche oder seelische, müssen geachtet werden – von der Krabbelgruppe bis hin zum Sportkurs für Senior:innen. Das Prinzip der Freiwilligkeit muss bei allen Methoden handlungsleitend sein. Unsere Handlungsleitfäden haben wir in einem institutionellen Schutzkonzept und einem Verhaltenskodex festgehalten, die wir regelmäßig überprüfen und weiterentwickeln. Alle Teilnehmenden haben die Möglichkeit, sich mit Hinweisen oder Beschwerden anonym oder namentlich an uns zu wenden. Durch diese bewusst gelebte Kultur der Achtsamkeit signalisieren wir potentiellen Täter:innenn Wir schauen genau hin und gehen gegen (sexualisierte) Gewalt konsequent vor.



## Mehr Informationen:

Liegt Ihnen das Thema auch am Herzen und interessieren Sie sich für eine Basis-, Intensiv- oder Vertiefungsschulung im Bereich der Präventionsarbeit?

Dann schauen Sie im Kapitel „QUALIFIKATION & FORTBILDUNG“ (ab Seite 50) nach – dort erhalten Sie alle Informationen zu unseren Angeboten.

Unter dem Punkt „Bildung auf Bestellung“ (ab Seite 62) haben Sie die Möglichkeit, unsere Schulungen auch für Ihre Organisation – egal unter welcher Trägerschaft – zu buchen.



# Ausbildung zur Kidix®- Eltern-Kind-Kursleitung

Jetzt für 2024 informieren und anmelden!

Wer Lust hat mit Kindern und Erwachsenen zu arbeiten findet mit unserem Kidix®-Programm genau das Richtige.

Kidix®-Eltern-Kind-Kurse sind das Spiel- und Krabbelgruppenangebot der katholischen Familienbildungsträger. Ursprünglich für Kinder im Alter von 1–3 Jahren angeboten, haben wir das Konzept über die Jahre den gesellschaftlichen Entwicklungen angepasst, sodass heute auch Kidix®-Eltern-BABY-Kurse für Kinder im ersten Lebensjahr stattfinden.

## Wer profitiert von Kidix Kursen

Das Besondere an Kidix® ist, dass es sowohl den Kindern altersgerechte Impulse bietet als auch die Eltern in ihrer Lebenswelt anspricht. Die Kinder profitieren von den sozialen Interaktionen in einer nahezu gleichaltrigen Gruppe.

Eltern wiederum profitieren von Information und Austausch. Sie sind heute gänzlich anderen Herausforderungen ausgesetzt als die vorherigen Generationen. Viele kennen den Spruch: Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen. Nur ist dieses Dorf – eine Gemeinschaft aus anderen Elternteilen und sonstigen Bezugspersonen – für viele junge Eltern heutzutage nicht vorhanden. Auch fehlen

in den eigenen Kernfamilien gegebenenfalls Vorbilder für die heutige moderne Erziehungshaltung bzw. den Umgang mit Herausforderungen, die andere Generationen gar nicht hatten. Eltern können in Kidix®-Eltern-Kind-Kursen früh Unterstützungsnetzwerke knüpfen und sich mit anderen auf Augenhöhe darüber austauschen, was sie mit ihrem Baby oder Kleinkind erleben. Dazu gehört z.B. Fragen zur Entwicklung der Kinder stellen zu können und dabei nicht in ein destruktives Vergleichen zu geraten.

Der Aufbau der Kurseinheiten greift diese Anforderungen auf und orientiert sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden.



## Worum geht's in der Fortbildung

Zielgruppe in einem Kidix®-Kurs sind immer sowohl Erwachsene als auch Kinder. In unserer Fortbildung lernen Kursleitungen beide Zielgruppen inhaltlich und methodisch anzusprechen. Deshalb sind Elternbildung, Kleinkindpädagogik und die Entwicklung von Kindern in den ersten drei Lebensjahren Themen unserer Fortbildung. Sie lernen den Umgang mit Gruppen, Gestaltung und Methoden der Kurseinheiten – dazu gehören der Einsatz von altersgerechten Materialien, Spielen und Liedern sowie Kommunikation und Gesprächsführung in der Elternbildung. Angehende Kursleitungen sollen sich selbst und ihr Handeln reflektieren können und offen für ihre Teilnehmenden und deren Lebenswelten sein. Für die Kursleitung geht es in der Qualifizierung daher auch darum, eigene Erwartungen, Annahmen und Rollen zu überprüfen.

## Voraussetzungen und Einsatzmöglichkeiten

Interessierte sollten sich im Feld der Erwachsenenbildung und Kindheitspädagogik weiterentwickeln wollen und die Bereitschaft mitbringen anzuerkennen, dass jeder Mensch, jedes Kind, jede Familie gut ist, so wie sie ist.

Pädagogische Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht zwingend.

Eine Tätigkeit als Kursleitung kann nebenberuflich auf Honorarbasis, aber auch selbstständig in ganz NRW ausgeübt werden. Sie bietet die schöne Möglichkeit, neben dem Hauptberuf oder als Ergänzung zum Alltag „etwas mit Sinn“ zu tun.

**Haben wir Ihre Neugierde geweckt? Dann besuchen Sie doch unverbindlich unsere Infoveranstaltung oder melden sich direkt für die Fortbildung an!**

QUALIFIKATION  
&  
FORTBILDUNG

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

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

Eltern-Kind-Kurse, im Sprachgebrauch oft Krabbelgruppe oder Spielgruppe genannt, sind seit Jahrzehnten eine feste Säule der Familienbildung und erfreuen sich bei jungen Eltern weiterhin großer Beliebtheit. Der Bedarf an qualifizierten Kursleitungen ist groß.

1 x Sa 24.02.2024 10:00 – 11:30

24-9HS2000

Mehr Infos  
ab Seite 59  
oder online



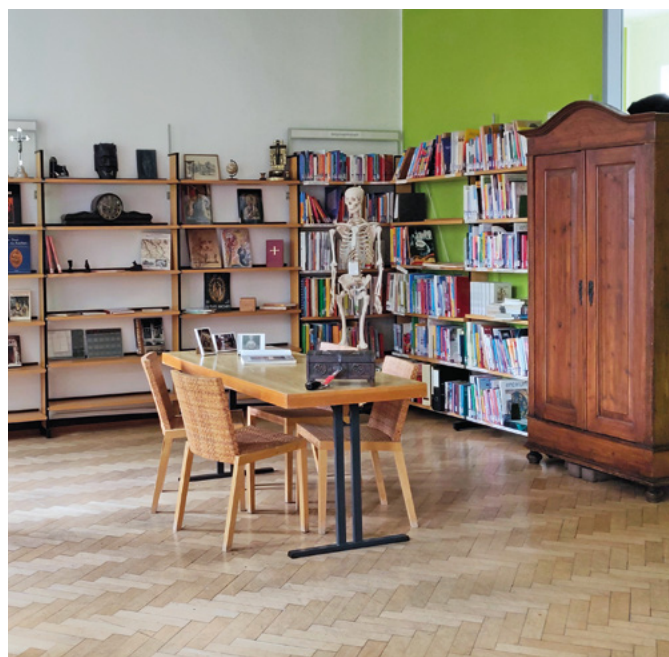
# Spielspaß mit spannenden Rätselräumen

Ein Erlebnis für jung und alt – sogar auf "Bestellung"

Rätselräume, auch als Escape Rooms oder Exit Games bekannt, begeistern seit einigen Jahren immer mehr Spiel- und Rätselinteressierte. Aber was genau ist das eigentlich, wo findet so etwas statt und für wen ist dieses Angebot geeignet? Erfahren Sie hier alles rund um unsere Rätselräume und wie Sie sich sogar einen eigenen „Raum“ nach Hause oder auf Ihre Betriebsfeier bestellen können.

## Was ist ein Rätselraum?

Rätselräume sind Orte, an denen kleine Gruppen kooperativ unterschiedliche Rätsel finden und lösen müssen. Damit ist nicht gemeint, sich selbst aus einem verschlossenen Raum zu befreien, sondern innerhalb der gesetzten Zeit ein bestimmtes Ziel zu erreichen, z. B. einen besonders gut versteckten und verschlossenen Gegenstand zu finden. Meistens geht es bei den Rätseln darum, einen Schlüssel oder eine Zahlenkombination zu finden, die ein Schloss öffnet, hinter dem sich dann ein nächstes Rätsel versteckt. Die Zeit ist in der Regel begrenzt, beispielsweise auf



60 Minuten, sodass nicht nur Kombinationsgeschick, sondern auch Schnelligkeit gefragt sind. Rätsel- oder Escaperäume haben ein bestimmtes Thema oder Setting, in die man z. B. durch die passende Ausstattung des Raumes und eine Story, die man zuvor erzählt bekommt, eintaucht.

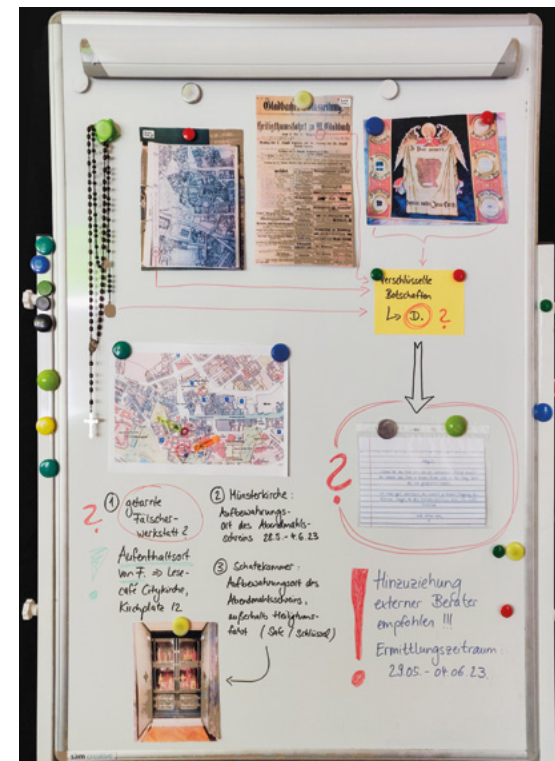
## Warum sind Rätselräume im Programm des Kath. Forums?

Seit ein paar Jahren sind Rätselräume auch in der Bildungsarbeit angekommen: Einerseits als Methode, um kooperatives Arbeiten zu üben und zu reflektieren, andererseits als Mittel, um spielerisch Hintergrundwissen zu bestimmten Themen zu vermitteln. Um beides geht es bei den Rätselräumen, die das Katholische Forum anbietet.

Die Rätselräume des Forums entstehen in der Zusammenarbeit zwischen Daniel Hutmacher und Lucia Traut. Daniel ist Religionswissenschaftler, Indologe und Volkskundler sowie passionierter Pen&Paper-Rollenspieler und seit einigen Jahren Hobbyentwickler von Rätselräumen. Beim Forum arbeitet er als Honorarreferent für erlebnispädagogische Angebote, die einen kultur- oder religionsgeschichtlichen Hintergrund haben. Lucia Traut, die Leitung des Forums, ist für die Mitentwicklung der Story und die Organisation der Rahmenbedingungen der Rätselräume zuständig.

## Welche Rätselräume gab es bereits und zu welchem Thema?

Anlässlich der Heiligtumsfahrt 2023 in Mönchengladbach bot das Kath. Forum einen Pop-Up-Rätselraum in einer stillgelegten Bibliothek an. Unter dem Titel „Das falsche Heiligtum“ konnten die Besucher:innen der Mönchengladbacher Polizei dabei helfen, einem fiktiven Kunstfälscher auf die Schliche zu kommen, der das wertvolle Mönchengladbacher Tuchheiligtum, ein Stück der Tischdecke des letzten Abendmahls, stehlen wollte. Der Rätselraum



war eine ganze Woche geöffnet. 20 Gruppen mit mehr als 100 Personen im Alter zwischen 8 und 70 Jahren haben ihn besucht und waren begeistert. Auch wenn der Rästelraum als „Pop-Up-Projekt“ natürlich nicht mit professionellen Set- und Bühnenbauten aufwarten konnte (wie man sie bei gewerblichen Rästelräumen antrifft), wurden die Ausstattung, die Requisiten und auch der Aufbau der Rästel von allen Spieler:innen gelobt. Zusätzlich zum Spielspaß, der natürlich im Mittelpunkt stand, konnten die Besucher:innen ganz nebenbei noch ein paar Fun Facts und interessante Infos über die Mönchengladbacher Heiligtumsfahrt erfahren.

**VORSCHAU:**

Im nächsten Sommer wird es einen ähnlichen Pop-Up-Rätselraum über mehrere Wochenenden in der Alten Kirche in Nettetal-Lobberich mit dem Titel „Der Schatz des Glöckners“ geben. Nähere Infos dazu bald auf [www.altekirche.info](http://www.altekirche.info) oder auf der Webseite des Forums.

*Wie kann ich denn einen Rätselraum „bestellen“?*

Den Rätselraum bieten wir auch als „Bildung auf Bestellung“ an. Entdecken Sie dieses Angebot für private Kleingruppen von 6 –10 Personen als „Wohnzimmerformat“ und bestellen Sie sich einen Rätselraum nach Hause, um ihn gemeinsam mit geladenen Gästen zu spielen. Der Rätselraum kann aber auch von Institutionen wie Kirchengemeinden, Vereinen etc. für das eigene Team, für Mitglieder oder Klient:innen angefragt werden, z. B. als Dankeschön-Aktion oder als besonderes Highlight auf einem Fest. Geeignet ist er für alle Altersstufen – für Familien mit Kindern dann, wenn die Kinder schon gut lesen können. Die Rätselmenge und -schwierigkeit wird immer nach vorheriger Absprache auf die jeweilige Gruppe angepasst, sodass Spielspaß für alle garantiert ist.

Bei dieser Rätselraum-Variante stellt das Forum den Spielleiter und das komplette Material, die Gastgeber sorgen für einen ausreichend großen Raum und die Spieler:innen. Das Forum stellt alternativ auch Räume zur Verfügung, sollte der Platz zu Hause nicht ausreichen. Nach einem etwa 1,5-stündigen Aufbau durch den Spielleiter kann es losgehen.



Ein Requisit, das bisher in jedem Rätselraum vorgekommen ist, ist „Henk“ – ein lebensgroßes (Kunststoff-)Skelett aus dem Nachlass eines Arztes. Man glaubt gar nicht, was für kreative Rätsel man in, mit oder an einem Skelett entwickeln kann.

**Sie sind interessiert, sich den Rätselraum nach Hause zu bestellen? Hier finden Sie alle Infos dazu:**



**BILDUNG AUF BESTELLUNG**

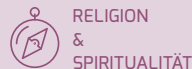
**„Mord am Königshof“: Biblisches Krimi-Dinner-Event für Ihre Gruppe**

Das Krimidinner ist bei uns als Event buchbar, d.h. wir stellen Ihnen das Spielmaterial und den Spielleiter – für das leibliche Wohl sorgen Sie. Sie als Gastgeberin laden die Mitspielenden ein und bekommen von uns vorab Tipps für das Menu zugeschickt.

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

01 x Di 31.12.2024 17:00 – 20:00 20,00 € [24-2MG5007](#)

Mehr Infos ab Seite 46 oder online



**BILDUNG AUF BESTELLUNG**

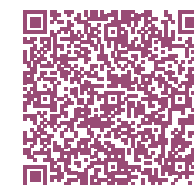
**Salomos Geheimnis: Rätselraum-Event mit Indiana-Jones-Flair für Ihre Gruppe**

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.

**5 – 8 Teilnehmende ab 14 Jahren, Zeitaufbedarf: 2 Stunden.**

01 x Di 31.12.2024 19:00 – 21:15 125,00 € [24-2MG5005](#)

Mehr Infos ab Seite 47 oder online





## RELIGION & SPIRITUALITÄT

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

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ SEITE 44

 BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 46

## MÖNCHENGLADBACH

### Achtsamkeit und Meditation – Eine Stippvisite in einem weiten Feld:

#### Ein Tag zum Durchatmen für Ehrenamtliche in der Liturgie

Eine Fülle an Wahrnehmungen prasselt Tag für Tag auf uns ein. Wir sind mal gut, mal weniger gut in der Lage, damit zurecht zu kommen. 'Achtsamkeit' ist nicht einfach eine Methode, sondern mehr eine Haltung, mit den vielen Wahrnehmungen umzugehen.

- Was macht diese Haltung aus?
- Kann ich das 'lernen'?
- Wie kann ich mein mentales Wohlbefinden stärken?

Der Tag versucht eine Annäherung an dieses weite Feld u.a. mit kreativen und meditativen Elementen.

Dabei geht es nicht um Liturgie – wohl aber kann das, was Sie für sich selbst erfahren, vielleicht hilfreich sein in ihrer ehrenamtlichen Aufgabe. Das ist nicht das Ziel des Tages, aber vielleicht ja ein positiver Nebeneffekt.

#### Freiwilliger Beitrag für die Verpflegung

**Anmeldeschluss: 27.05.24**

**01 x Sa 08.06.2024 10:00 – 16:00** [24-2MG5008](#)

### Bible Art Journaling an Pfingsten: „Geistkraft spüren“

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.

- Bible – Die Bibel als unsere Grundlage
- Art – Künstlerisch kreative Auseinandersetzung
- Journaling – Wie Tagebuch führen

Es ist bald Pfingsten – Zeit der Geistkraft. Die Geistkraft kann uns führen und leiten in unserem Leben – sie kann aber auch durcheinanderwirbeln, Energien freisetzen, Neuanfänge schaffen. Lassen Sie uns, berührt durch Gottes Wort, in der Stille verweilen und horchen, wo Gottes Geist uns anspricht und anrührt, was bei uns durch die Geistkraft in Bewegung oder zum Ausdruck kommen will.

Spieleerisch erkunden wir das umfangreiche Kreativ-Material und Sie lassen Ihre Seele sprechen in Verbindung mit Gott und seiner Geistkraft. 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.

#### Bitte mitbringen: Verpflegung für die Mittagspause

**Anmeldeschluss: 10.05.24**

**01 x Sa 18.05.2024 10:00 – 15:00** 30,00 € [24-2MG5002](#)

### Frauenbibeltag „Gottes Wort weiblich“ F

Gott kann noch so viel mehr sein als HERR und Vater, und das ist keine neue Entdeckung, sondern findet sich bereits in der Bibel. Biblisches Sprechen von Gott ist sogar weit vielfältiger als unsere Gebetssprache im Gottesdienst. Die Frauenseelsorgerin für den Raum Aachen, Annette Jantzen, macht sich mit ihrem Blog „Gotteswort, weiblich“ daran, dieser Vielfalt auf die Spur zu kommen und sie in heutige Sprache zu bringen. Sie wird uns auf ihre Entdeckungreisen, von vergessenen und verschütteten Wegen mitnehmen.

Kooperation mit den Frauenseelsorgerinnen Mönchengladbach, Kempen-Viersen und Krefeld und dem kfd Regionalverband Mönchengladbach.

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

#### Gebühr vor Ort bar zu entrichten

**Anmeldung: [ingrid.scholz@bistum-aachen.de](mailto:ingrid.scholz@bistum-aachen.de) oder 02161 913115**

**Anmeldeschluss: 01.04.24**

**01 x Sa 20.04.2024 12:00 – 17:00** 15,00 € [24-2MG5001](#)

Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Nicole Malik

Haus der Regionen,  
Betrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Annette Jantzen

Begegnungsstätte  
Christus König,  
Seidenweberstraße 81,  
Mönchengladbach -  
Herrath  
Frank Seeger-Hupperten

## Köstlich fasten – Soulfood-Kochworkshop mit Rezepten aus den Religionen der Welt

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! Gemeinsam kochen, genießen und auf kulinarische Weltreise gehen.

In Kooperation mit dem kfd Regionalverband Mönchengladbach (Liesel Welters) und der Frauenseelsorgerin der Region Mönchengladbach (Ingrid Scholz).

**Gebühr inkl. Speisen und Getränke**  
**Anmeldeschluss: 09.02.24**

01 x So 18.02.2024 17:00 – 20:00 15,00 € [24-2MG5004](#)

## Lebe end-lich! Seelenbretter-Kreativworkshop

In diesem Workshop entdecken Sie Ihre Lebendigkeit, Kraftquellen, Hoffungsanker und Seelenworte und bannen sie mit Farbe auf ein menschengroßes Holzbrett. So entsteht kreativ und spirituell Ihr ganz persönliches Seelenbrett. Seelenbretter wurden von der Künstlerin Bali Tollak in Anlehnung an die Tradition der früheren Totenbretter entwickelt. Mit Spruch-Zitaten, Symbolen und leuchtenden Farben sind sie ein starker Ausdruck des Lebens im Angesicht seiner Endlichkeit. Ein kreativ-spiritueller Kraft-Tag, um das Leben zu feiern – ganz im Sinne von Ostern!

**Bitte mitbringen: Malklamotten, Verpflegung für die Mittagspause**  
**Gebühr inkl. Materialumlage, Getränke und Obst**  
**Anmeldeschluss: 22.03.24**

01 x Sa 06.04.2024 10:00 – 15:00 30,00 € [24-2MG5003](#)

## Weltgebetstag 2024

Studententag zum „Weltgebetstag für Frauen“ für Multiplikatorinnen in den Gemeinden und für ökumenische Teams vor Ort. Er bietet Ihnen Ideen und Informationen zur Vorbereitung auf den WGT in Ihrer Gemeinde/Pfarre/Pfarrverbund.

In diesem Jahr haben Frauen aus Taiwan die Weltgebetstagsordnung geschrieben. Wir vermitteln Ihnen Eindrücke über „Land und Leute“ per Film, bieten eine Bibelwerkstatt an und geben kreative Vorschläge für den Gottesdienst weiter. So können Sie sich gezielt auf den Weltgebetstag vorbereiten.

Der Länderabend für den WGT 2024 findet im Herbst 2023 um 19.00 Uhr im Kath. Forum statt.

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

01 x Fr 19.01.2024 09:30 – 16:30 [24-6MG5148](#)

01 x Sa 20.01.2024 09:30 – 16:30 [24-6MG5150](#)

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

## GANGELT UND SELFKANT

## Mittsommer mit allen Sinnen:

**Poetisch-musikalisch-spiritueller Dämmerungsspaziergang am längsten Tag des Jahres**

Genießen wir mit allen Sinnen den uralten Zauber der Mittsommernacht! In der wunderschönen, weiten Natur des Selfkant wandeln wir auf Mittsommernpfaden, lernen alte Bräuche rund um die Sonnenwendzeit neu kennen, lassen uns von poetischen Texten und Live-Musik mit auf Traumreise nehmen und entdecken mit der einsetzenden Dämmerung das Licht – und uns – ganz neu. Im Anschluss der etwa 2,5-stündigen Mittsommernacht-Wanderung laden wir ein zum Verweilen am Johannisfeuer.

**Bitte mitbringen: wandergerechtes Schuhwerk, Mückenschutz, ggf. Regenschutz**  
**Anmeldeschluss: 14.06.24**

01 x Fr 21.06.2024 20:00 – 22:30 [24-2HR5001](#)

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

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
**Ulrike Gresse**

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

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

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

Kooperation mit dem Blickweite-Team der GdG Selfkant.

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

**Wir bieten für Gruppen Führungen auf den Mediationspfaden an, die wir gerne auf Ihre Wünsche "zuschneiden" (Streckenlänge, Themenschwerpunkt, besondere Aktion)**

jederzeit ohne Anmeldung

[24-2HR5002](#)

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

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

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Fasten und Eutonie

#### Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihr Fastenvorhaben mit Ihrem Hausarzt besprechen und für die Woche eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für das Fasten (auf Basis von Brühen, Tees und Säften) Ihres Hausarztes vorliegen muss. Diese möchten wir Sie bitten, bis zu 2 Wochen vorher an uns zu senden. Wir empfehlen für Erstfastende ein Eintrittsalter unter 70 Jahren.

Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Wolldecke, Socken, Wärmflasche**

**Anmeldeschluss: 15.12.23**

**Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Seminarzeiten an den Fastentagen sind unterschiedlich. Die Fastenwoche beginnt um 16.00 Uhr; die Zimmer können ab 16.00 Uhr bezogen werden.**

**So 18.02.24 16:00 – Do 22.02.24 16:00** 450,00 € [24-6TT9001](#)



Gästehaus Kloster Steinfeld,  
Hermann-Josef-Straße 4,  
Kall - Steinfeld  
Birgit Hagen

### Meditatives Bogenschießen für Frauen

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

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

**Bitte mitbringen: Leckereien für ein gemeinsames Mittagessen.**

**Anmeldeschluss: 24.06.24**

**01 x Sa 13.07.2024 12:00 – 16:00** 40,00 € [24-2KO5001](#)



Pfarrhaus St. Lambertus,  
An St. Lambertus 13,  
Grevenbroich-Neurath  
Gudrun Schmitz,  
Ingrid Scholz

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

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

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

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

Das Spiel-Szenario:

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

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

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

**Gebühr pro Person**

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

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

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

20,00 € [24-2MG5007](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Daniel Huthmacher

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

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

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

Das Setting:

Der berühmte Anthropologe und Archäologe Dr. Dr. H. Ford ist bei einem Unfall ums Leben gekommen – oder war es gar Mord? Es heißt, dass er kurz vor seinem Tod einen Durchbruch bei der Suche nach einem sagenumwobenen Schatz erzielt hatte. Sollte das Erbe Salomos und der Königin von Saba wirklich existieren?

Um sicherzugehen, dass seine Erkenntnisse nicht in falsche Hände fallen, hat Dr. Ford sie hinter Rätseln versteckt; aber die Zeit drängt, wer auch immer für den Tod des Doktors verantwortlich ist, ist wahrscheinlich schon auf dem Weg. Nutzt Verstand, Kombinationsgabe und Teamwork, um alle Rätsel zu entschlüsseln und dem Schatz auf die Spur zu kommen, bevor die Zeit abläuft.

**Preis pro Gruppe / bei Buchung mehrerer Gruppen hintereinander reduzierter Preis**

**5 – 8 Teilnehmende ab 14 Jahren, Zeitaufbedarf: 2 Stunden.**

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

**Bildung auf Bestellung – zu Ihrem Wunschtermin**

125,00 € [24-2MG5005](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Daniel Huthmacher



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

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

Themenabende zur Auswahl:

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

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

### 2) „Götterspeise und andere Süßigkeiten“

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

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

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

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

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

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

Milch und Honig ist Soulfood – Seelennahrung pur! In vielen Religionen und Kulturen spielen diese beiden Zutaten (oder vegetarische 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: 3 Stunden.

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

Bildung auf Bestellung –  
zu Ihrem Wunschtermin

20,00 € [24-2MG5006](#)



Kursort nach Vereinbarung  
Daniel Huthmacher

## QUALIFIKATION & FORTBILDUNG



Mehr Informationen zu unseren Fortbildungen und Qualifizierungen für Kita und Kindertagespflege finden Sie in unserem Extra-Programmheft **„Berufliche Bildung für pädagogische Fachkräfte im Vorschulbereich“**.  
Einfach QR-Code scannen und informieren!

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

BILDUNG AUF BESTELLUNG SEITE 62

## MÖNCHENGLADBACH

### Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

**für Ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen, Alltagshelfer:innen und Küchenkräfte in Kitas**

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).

**Kostenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende in kath. Einrichtungen**

**Anmeldung und Information:**

**Josefa Schmitz, 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de**

**01 x Do 14.03.2024 18:30 – 21:30**

**24-8MG0001**

### Begräbnisdienst – Qualifizierung für Ehrenamtliche

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

Der Kurs dauert etwa 6 Monate und umfasst auch Hospitationen und eine Praxisphase, die durch hauptamtliche oder erfahrende ehrenamtliche Begräbnisleiter:innen aus der eigenen Pfarrgemeinde begleitet und betreut werden müssen.

Die Teilnahme an diesem Kurs ist eine der Voraussetzungen für die Beauftragung zum Begräbnisdienst durch die Pfarrgemeinde, verpflichtet aber nicht zu diesem Dienst.

Die offizielle Beauftragung zur Beerdigungsleitung nach erfolgreichem Abschluss des Kurses (Teilnahmezertifikat durch das Kath. Forum) wird durch eine bischöfliche Urkunde auf Antrag durch die Pfarrgemeinde erteilt.

**Information:**

**Lucia Traut, 02161 980653, lucia.traut@bistum-aachen.de**

**Mindestteilnehmendenzahl: 6**

**Angebot nach Bedarf –  
geplant für die 2. Jahreshälfte**

**24-2MG2013**

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

## Begräbnisdienst – Praxisbegleitung für Ehrenamtliche

Ein Abend für alle, die ehrenamtlich im Begräbnisdienst tätig sind zum Austauschen, Vernetzen, kollegialer Beratung zu Fällen aus der Praxis, Vertiefen von bestimmten Themen und aktuellen Fragenstellungen rund um die Begräbnisleitung.

### Information:

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

Termin wird bekannt gegeben

[24-2MG2016](#)

## 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. Diese berufsbegleitende Qualifizierung richtet sich an erfahrene Kräfte im offenen Ganztage.

Die Qualifizierung entspricht den Vereinbarungen des Ministeriums für Schule und Weiterbildung des Landes NRW und den Landesorganisationen der beruflichen Weiterbildung. Alle Teilnehmenden erhalten nach der Qualifizierung ein Zertifikat. Der Zeitrahmen beträgt 160 Unterrichtsstunden in Präsenzpflcht und Selbstlerneinheiten.

Die Basismodule (80 UStd) finden im Haus der Regionen (Mönchengladbach) oder online an folgenden Terminen statt:

- **Infoabend: (Kursnummer: 24-6MG2004)**

Di 05.03.24, 18.00 – 19.30, online

- **„Einstieg in die Qualifikation“** mit Gabi Renk und Marion Höver-Battermann:

Mo 08.04.24, 9.00 – 16.00 Uhr, Mönchengladbach

- **„Grundlagen der Betreuung (1)“** mit Sandy Richter:

Mi 10.04.24, 17.00 – 20.00 Uhr, online

- **„Grundlagen der Betreuung (2)“** mit Sandy Richter:  
Do 11.04.24, 17.00 – 20.00 Uhr, online
- **„Entwicklung des Grundschulkindes (1)“** mit Gabi Renk:  
Mo 15.04.24, 8.00 – 11.00 Uhr, online
- **„Entwicklung des Grundschulkindes (2)“** mit Gabi Renk:  
Mo 22.04.24, 8.00 – 11.00 Uhr, online
- **„Praxisreflexion / Projekt- und Abschlussarbeit“** mit Gabi Renk / Marion Höver-Battermann:  
Sa 27.04.24, 9.00 – 16.00 Uhr, Mönchengladbach
- **„Spiel des Kindes (1)“** mit Thomas Semrau:  
Sa 11.05.24, 09.00 – 16.00 Uhr, Mönchengladbach
- **„Spiel des Kindes (2)“** mit Thomas Semrau:  
Mo 13.05.24, 17.00 – 20.00 Uhr, Mönchengladbach
- **„Hausaufgabenbetreuung“** mit Sandy Richter:  
Mi 22.05.24, 17.00 – 20.00 Uhr, online
- **„Bedürfnisse und Bindung“** mit Gabi Renk:  
Mo 27.05.24, 08.00 – 11.00 Uhr, online
- **„Erziehung und Sozialisation“** mit Gabi Renk:  
Mo 03.06.24, 08.00 – 11.00 Uhr, online
- **„Regeln, Grenzen, Rituale“** mit Gabi Renk:  
Mo 10.06.24, 08.00 – 11.00 Uhr, online
- **„Grundlagen der Kommunikation“** mit Ute Voormanns-Wolters:  
Sa 15.06.24, 09.00 – 16.00 Uhr, Mönchengladbach
- **„Abschluss-Kolloquium“:**  
Mo 26.08.24, ganztägig, Mönchengladbach
- **„Praxisreflexion“** mit Gabi Renk / Marion Höver-Battermann:  
Di 08.10.24, 17.00 – 20.00 Uhr, Mönchengladbach

Die Aufbauqualifizierung (80 UStd.) findet im KVB-Haus, Rektoratsstraße 25 in Viersen statt. Die Termine der Aufbau-module können Sie über die Internetseite des Kath. Forums Krefeld Viersen.

In Kooperation mit dem Kath. Forum Krefeld und Viersen.

Anmeldeschluss: 05.03.24

15 x Mo 08.04.24 – Di 08.10.24

1.600,00 € [24-6TT2005](#)

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

Marion Hoever-Battermann,  
Gabi Renk,  
Sandra Richter,  
Thomas Semrau,  
Ute Voormanns-Wolters

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

## Präsenz – Haltung – Stimme in der Liturgie: Workshop für Ehrenamtliche in Gottesdienstleitung

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

Folgende Fragen sind dabei leitend:

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

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

**Freiwilliger Beitrag für die Verpflegung**  
**Anmeldeschluss: 29.03.24**

**01 x Sa 13.04.2024 10:00 – 17:00**

**24-2MG2015**

## 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 ein christliches Ritual, mit der die Situation des Abschieds auch spirituell begleitet werden kann. 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 (nach der Handreichung des Bistums Aachen)

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 kann auch als Inhouse-Schulung für Ihre Gruppe (8–14 Personen) bei uns angefragt werden. Bei Interesse gerne melden bei: Lucia Traut, 02161 980653, lucia.traut@bistum-aachen.de

**01 x Fr 01.03.2024 9:00 – 18:00**

**24-2MG2012**

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Beatrix Hillermann,  
Lucia Traut

## Wortgottesfeiern leiten – Qualifizierung für Ehrenamtliche

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

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnehmenden wurden von ihrer GdG für den Dienst als Wortgottesdienstleitung angefragt und gebeten, diesen Ausbildungskurs zu besuchen.

**Anmeldeschluss: 15.01.24**

<b>04 x Di</b>	<b>30.01.24</b>	18:00 – 21:00
	<b>06.02.24</b>	18:00 – 21:00
	<b>27.02.24</b>	18:00 – 21:00
	<b>05.03.24</b>	18:00 – 21:00
<b>01 x Sa</b>	<b>17.02.24</b>	10:00 – 17:00

[24-2MG2014](#)

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

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Erste Hilfe im Notfall

Einfache und wirksame Schritte der Ersten Hilfe werden im Kurs trainiert. Einige klare Regeln werden vorgestellt, die reichen, um im Notfall schnell und richtig reagieren zu können. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihr Wissen um Erste Hilfe aktuell halten und auffrischen möchten.

<b>02 x Do</b>	<b>07.03.2024</b>	20:00 – 21:30
----------------	-------------------	---------------

12,40 € [24-3HR9191](#)

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

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

Eltern-Kind-Kurse, im Sprachgebrauch oft Krabbelgruppe oder Spielgruppe genannt, sind seit Jahrzehnten eine feste Säule der Familienbildung und erfreuen sich bei jungen Eltern weiterhin großer Beliebtheit. Der Bedarf an qualifizierten Kursleitungen ist groß.

Wer sich für die Arbeit als Eltern-Kind-Kursleiter:in interessiert, erfährt bei dieser Infoveranstaltung:

- Warum Eltern-Kind-Kurse für Eltern so wichtig sind.
- Mit welchen Zielgruppen man arbeitet.
- Einblicke in das qualitätsgeprüfte Kurskonzept der Kidix®-Kurse.
- Welche Voraussetzungen zu erfüllen sind.
- Inhalte und Kosten der Qualifizierung zur Kidix®-Kursleitung.
- Wie die Zusammenarbeit auf Honorarbasis mit unterschiedlichen Trägern abläuft.

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Kursleiter:innen-Ausbildung, jedoch können Sie sich im Anschluss für die Qualifizierung im Herbst, die vom 09.10. – 30.11.24 stattfindet, bereits anmelden.

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

<b>1 x Sa</b>	<b>24.02.2024</b>	10:00 – 11:30
---------------	-------------------	---------------

[24-9HS2000](#)

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
**Ulla Otte-Fahnenstich,**  
**Cornelia Schubert**

## Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

für Ehrenamtliche und kirchengemeindliche Mitarbeiter:innen,  
Alltagshelfer:innen und Küchenkräfte in Kitas

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).

**Anmeldung und Information:**

**Josefa Schmitz, 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de**

1 x Di 19.03.2024 18:30 – 21:30

[24-8HR0001](#)

## BasisPlus-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

für Honorarkräfte, Kursleitungen, Praktikant:innen in Kitas

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 katholischer Trägerschaft tätig sind, in deren Rahmen sie regelmäßig Kontakt mit Kindern und/oder Jugendlichen haben (siehe Ausführungsbestimmungen zu § 9 PräVO Aus- und Fortbildung).

**Anmeldung und Information: Josefa Schmitz, 02161 980642, josefa.schmitz@bistum-aachen.de**

01 x Di 16.04.2024 09:00 – 16:00

[24-8HR0003](#)

## BILDUNG AUF BESTELLUNG

### Basis-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

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

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

Die Inhalte im Basis-Kurs sind:

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

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

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

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

440,00 € [24-8MG0002](#)



Kursort nach Vereinbarung  
N.N.

### BasisPlus-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

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

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

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

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

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

680,00 € [24-8MG0003](#)



Kursort nach Vereinbarung  
N.N.



## Intensiv-Kurs zur Prävention von sexualisierter Gewalt

Angebot für Ihre Gruppe (12 Stunden / zweitägiges Seminar)

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

Alternativ bieten wir nach Absprache ein vertiefendes Thema, zugeschnitten auf Ihre Zielgruppe, z. B.:

- Schutzkonzept unter die Lupe nehmen
- Macht und Ohnmacht im pädagogischen Alltag
- Schutzzvoller Umgang mit digitalen Medien
- Meine sexualpädagogische Kompetenz stärken
- Partizipation in der Einrichtung leben

Diese Schulungen eignen sich für Mitarbeitende mit intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen.

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

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

1.160,00 € [24-8MG004](#)



Kursort nach Vereinbarung  
N.N.

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

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

Mit diesem Seminartag möchten wir Sie dabei unterstützen, Sitzungen zu leiten und zu moderieren, Entscheidungsprozesse zu begleiten, Konflikte zu managen und einen Workshop anzubieten. Möglicherweise werden diese Kompetenzen im Zuge des Heute-bei-dir-Prozesses auch bei Ihnen vor Ort noch bedeutsamer.

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

**Kostenfrei für Ehrenamtliche und Mitarbeitende in kath. Einrichtungen**

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

**Bildung auf Bestellung –  
an Ihrem Wunschtermin**

[24-2MG2017](#)



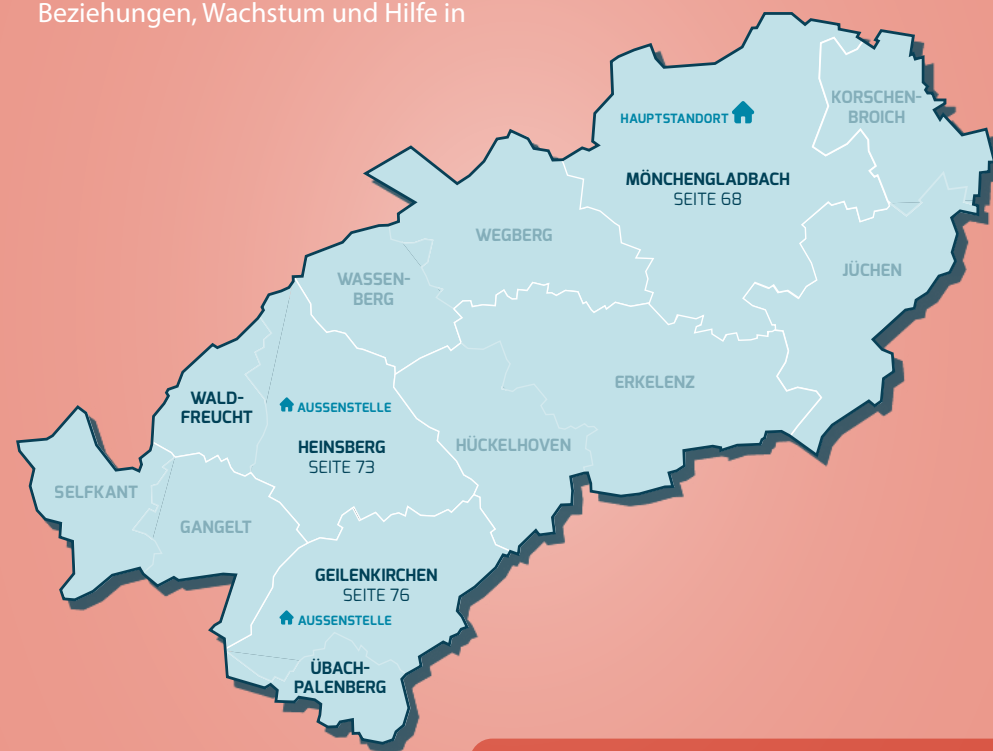
Kursort nach Vereinbarung  
Ricarda Polnik



## LEBENS GESTALTUNG & MENTALE GESUNDHEIT

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

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



 **ANDERSWO UND IM NETZ** SEITE 80 

 **BILDUNG AUF BESTELLUNG**

## MÖNCHENGLADBACH

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

Sind Sie unzufrieden im aktuellen Job bzw. in Ihrem beruflichen Umfeld? Haben Selbstzweifel oder Unsicherheiten bei neuen Herausforderungen? Oder wollen Sie sich beruflich ganz neu orientieren, wissen aber nicht so richtig wie und wohin? An diesen zwei Terminen haben Sie die Möglichkeit, inne zu halten und Ihre berufliche Situation einmal in Ruhe zu betrachten: Was genau macht mich unzufrieden? Was kann ich selber an der Situation verändern, was nicht? Welche alten Denkmuster und Glaubenssätze stehen mir eventuell im Weg? Was sind meine Bedürfnisse, Ressourcen und Potentiale? Im Austausch mit anderen Frauen in ähnlichen Situationen und professioneller Unterstützung blicken Sie auf Ihre aktuelle berufliche Situation und gewinnen Klarheit darüber, was Sie brauchen für mehr Zufriedenheit und Souveränität. Es geht um Positionierung, Abgrenzung und Neuausrichtung.

In Kooperation mit dem Diözesanverband Aachen e.V.

**Ermäßigung für kfd-Mitglieder 66,50 €**  
**Anmeldeschluss: 22.05.24**

**02 x Fr 07.06.2024 15:00 – 20:15 95,00 € [24-6MG5024](#)**

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

In diesem Workshop kommen Körper, Atem, Bewegung und Tanz der Teilnehmerinnen zum Einsatz. Ein intelligentes Zusammenspiel, das den Zugang zu uns selbst und einer freien und natürlichen Beweglichkeit ermöglicht. Im Tanz kann der Mensch seine Freude, sein Leid, sein Licht und seinen Schatten, eben sein tiefstes inneres Empfinden frei ausdrücken. Tanzen ist eine Sprache der Seele, die das, was uns gerade in unserem Leben berührt, in Bewegung und in Ausdruck bringt.

Durch Körperarbeit und Impulse zur Beweglichkeit, unter Anleitung von Agnes Erkens wird freigewordene Kraft und Lebensfreude in freien Bewegungen tänzerisch umgesetzt.

In Kooperation mit dem Gemeinschaftszentrum „Das Westend“.

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

**01 x Sa 13.04.2024 10:00 – 16:00 45,00 € [24-6MG5035](#)**

### Erben und Vererben

Wer soll mein Erbe sein? Wer bekommt den Schmuck?

Es ist keine Frage des Alters, die Erbschaft zu regeln. Jeder Mensch hat Erben. Mit einem Testament oder Erbvertrag bestimmt er die Erben selbst. Das gesetzliche Erbrecht ist nicht ganz einfach und manchmal überraschend. Nur wer es kennt, kann richtig entscheiden. Der Referent wird ausführlich in den Themenbereich rund ums Erben einführen und den Teilnehmenden anschließend Rede und Antwort stehen.

**01 x Di 07.05.2024 19:00 – 21:00 5,00 € [24-6MG5017](#)**

### General- und Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

Wenn Sie selbst bestimmen wollen, wer Ihre Angelegenheiten bei schwerer Krankheit oder vergleichbaren Situationen regelt, haben Sie vielleicht schon von den Möglichkeiten einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung gehört. Doch welche unterschiedlichen Verfügungen gibt es und welche rechtlichen Konsequenzen ziehen diese nach sich? Wird eine private schriftliche Vollmacht von Banken oder Ärzten akzeptiert oder muss eine Vorsorgevollmacht von einem Notar beurkundet werden? Der Referent wird ausführlich in den Themenbereich einführen und den Teilnehmenden anschließend Rede und Antwort stehen.

**01 x Di 16.04.2024 19:00 – 21:00 5,00 € [24-6MG5016](#)**

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Dr. Jochen Mues

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Dr. Jochen Mues

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Katalin Szigeti

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 043, EG  
Marion Höver-Battermann,  
Ute Oberhagemann

## Frauenseminar – Wechseljahre aktiv gestalten F

Unterstützung für eine neue Lebensphase und Austausch mit Gleichgesinnten. Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit der Veränderungen – aber auch eine Zeit der Neuausrichtung und des aufmerksameren Umgangs mit den eigenen Bedürfnissen. In diesem Seminar gibt es Impulse für Körper, Geist und Seele und hilfreiche Informationen zum Thema Ernährung, Darm und Anti Aging.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

**Ermäßigung für kfd-Mitglieder: 32,00 €**

02 x Di 05.03.2024 19:00 – 20:30 45,00 € [24-6MG5058](#)

## „Gemeinsam weniger allein“

### Themenabend „Einsamkeit überwinden“ als gesellschaftliche Herausforderung

Ist die Einsamkeit die neue Pandemie? Einsamkeit ist ein vielschichtiges Phänomen mit unterschiedlichen Ursachen. Davon betroffen sind sowohl ältere als auch jüngere Menschen. Betroffene sprechen häufig nicht über ihre Einsamkeit.

Damit das Thema sichtbarer, die Gesellschaft dafür sensibilisiert wird und Menschen aus der Isolation finden, laden wir zu einem Austausch ein. An diesem Abend möchten wir mit Interessierten über Ursachen, Folgen und Überwindung der Vereinzelung ins Gespräch kommen.

01 x Do 29.02.2024 19:00 – 21:00 [24-6MG5030](#)

## Mein Lebensschatz – Lust auf 50 plus! F

### Frauenworkshop

Wir werden immer älter und das auch immer fitter. Kinder stehen auf eigenen Füßen, beruflich passiert oft nicht mehr viel, vielleicht ist der Ruhestand schon in Sicht? Und jetzt? Diese Lebensphase birgt die große Chance eines Neustartes und die Möglichkeit, bisher ungelebte Fähigkeiten und längst verschollene Träume neu in unser Leben einzuladen.

Mit Hilfe der Biografiearbeit schauen wir auf unsere Vergangenheit und wie diese uns geprägt hat. Wo stehe ich und wie bin ich hier hin gekommen? Oft kristallisiert sich hierbei ein roter Faden heraus, der sich durch das Leben zieht. Dieser kann helfen, das eigene Leben auf dem Hintergrund vielfältiger Einflüsse besser zu verstehen. Auf dieser Grundlage entwickeln wir eine Vision, wie wir im Alter sein und leben wollen, welche Lebensziele wir noch erreichen oder wovon wir uns auch verabschieden wollen. Das stärkt uns, die eigene Zukunft selbstbewusst in die Hand zu nehmen.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen e.V.

### Gebühr inkl. Verpflegung

**Ermäßigung für kfd Mitglieder: 53,00 €**

**Anmeldeschluss: 06.06.24**

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

01 x Sa 22.06.2024 10:00 – 17:30 76,00 € [24-6MG5104](#)

## Make-up-Seminar für den Beruf und Alltag F

In diesem Schminkkurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Handgriffen Ihre Persönlichkeit natürlich unterstreichen. Schritt für Schritt erklärt die Dozentin, wie es geht, ein schönes Make-up für den Beruf und Alltag zu zaubern. Und zum Schluss wird Ihnen gezeigt, wie Sie ein Tages-Make-up zu einem Abend-Make-up aufhübschen können. Nur Mut: Dieser Kurs ist auch für Anfängerinnen geeignet.

Bitte ungeschminkt und eingecremt ins Seminar kommen. Ein Peeling am Vortag ist optimal.

### Bitte mitbringen: Make-up-Spiegel

**Gebühr inkl. Material**

01 x Mi 15.05.2024 17:00 – 20:00 37,00 € [24-6MG5060](#)

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Anke von Garrel

## Stärkungstag für Frauen F

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

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet**  
zzgl. 5,00 € Materialumlage, zu begleichen bei der Dozentin

01 x Sa 09.03.2024 10:00 – 16:00 50,00 € [24-6MG5023](#)

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

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

In Kooperation mit dem kfd Diözesanverband Aachen e.V.

**Ermäßigung für kfd-Mitglieder: 45,50 €**  
**Anmeldeschluss: 14.03.24**  
**Anmeldung: [info@kfd-aachen.de](mailto:info@kfd-aachen.de) oder 0241 452452**

01 x Sa 23.03.2024 10:00 – 16:00 65,00 € [24-6MG5022](#)

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten des Stresses und der 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 22.01.2024 19:00 – 20:30 49,60 € [24-3HR9251](#)

### Autogenes Training – Aufbaustufe

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

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

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

08 x Mo 08.04.2024 19:00 – 20:30 49,60 € [24-3HR9252](#)

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

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

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

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



## Erlebte Geschichte(n) – Schätze der Erinnerung S NEU

Erinnern Sie sich noch an...? Wo waren Sie als...? Wir möchten Sie einladen zum Erinnern und Erzählen: zum Erinnern an die großen Ereignisse in der Geschichte Deutschlands und der Welt; und zum Erzählen Ihrer Lebensgeschichte(n) aus diesen Zeiten. In geselliger Runde versuchen wir herauszufinden, wie sich die „große“ Geschichte auf unsere Biographien ausgewirkt hat, und vergleichen die Wirklichkeit unseres Lebens miteinander: Wie haben wir die Zeiten erlebt? Was hat uns bewegt? Was hat uns geprägt? Bei den Treffen sorgen Kaffee, Tee und Kuchen für das leibliche Wohl und an inspirierendem Material (z. B. alte Zeitungsartikel, Lieblingsschlager oder andere Artefakte) wird es nicht mangeln. Wer Interesse am Zuhören und Erzählen hat, ist hier richtig. Schenken wir uns wechselseitig die Aufmerksamkeit, die wir verdienen! Neben Austausch und Reflexion ist auch das Festhalten von wertvollen Erinnerungen ein Ziel des Kurses.

Besonders herzlich sind alle eingeladen, die neue Kontakte suchen, zum Beispiel nach einem Umzug oder dem Eintritt in die Rente.

### Einstieg jederzeit möglich.

11 x Do	11.01.2024	15:00 – 17:00	90,20 €	<a href="#">24-3HR5040</a>
10 x Do	11.04.2024	15:00 – 17:00	82,00 €	<a href="#">24-3HR5041</a>

## Frühstückstreff bei Samocca – Einladung für Demenzerkrankte S NEU

Zu einem gemütlichen Frühstück am Markttag in Heinsberg laden wir herzlich ein. Teilnehmen können Menschen mit demenziellen Erkrankungen, die an Gesellschaft der anderen Freude zu haben scheinen, und Ihre Begleiter. In einer kleinen Runde von maximal 8 Personen, können die Gäste den besonderen Morgen ein Mal im Monat genießen. Das Museumscafé Samocca bietet ein leckeres und gewohntes Menü aus Schwarzbrot und Brötchen mit Aufschnitt, gekochtem Ei auf Wunsch und Kaffee oder Tee zur Auswahl an. Die Gäste werden für 2 Stunden von professionellem Personal von Home Instead begleitet. Es ist den begleitenden Personen überlassen, ob sie währenddessen dabei bleiben oder den Markttag separat genießen und die Zeit in eigenes Wohlbefinden investieren.

Der Kurs findet immer am 2. Freitag des Monats statt.  
Anmeldung zu jedem einzelnen Termin erforderlich!

2. Freitag im Monat 09:30 – 11:30 [24-3HR5500](#)

## Gesangsworkshop für Frauen: Heilsames Singen-Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erfahren F

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die im Alltag ihre Stimme im sprachlichen sowie im gesanglichen Kontext besonders und bewusst einsetzen wollen. An diesem Samstag werden wir uns mit den Bedingungen befassen, die uns den Zugang zu unserer eigenen Stimme ermöglichen. Dabei spielt die Wahrnehmung unseres Körpers eine zentrale Rolle: Stand – Körperhaltung – Spannung/Entspannung – Aufrichtung – einfach entspannt und gut dastehen. Wir entdecken den Körper als „Klanginstrument“ mit seinen Vokalräumen und Resonanzträgern und deren Verbindung zur Artikulation. Dabei gehen wir in das Entdecken, Hören und Finden unserer „inneren Stimme“, die unseren Empfindungen Ausdruck gibt. Wer gerne mit einem Lied oder Text arbeiten möchte, kann diese gerne mitbringen.

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

01 x Sa 27.04.2024 10:00 – 17:00 45,00 € [24-6HR5032](#)

## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Dieser besondere Nachmittag ist zum Erholen und Kraft schöpfen gedacht. Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Woldecke, Yogamatte und Getränk

01 x Sa 22.06.2024 14:00 – 18:00 35,00 € [24-6HR5029](#)

Museumscafé Samocca,  
Hochstraße 19, Heinsberg  
Melissa Wiessner

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Agnes Erkens

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Katharina Schick-Helm

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 1  
Jutta Plewe

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

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

Sie wollen Ihre geistige und körperliche Fitness an der frischen Luft trainieren? Dann – herzlich willkommen zum Brainwalking! 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**

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

**Ohne Altersbeschränkung.**

**Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.**

04 x Mi 12.06.2024 17:00 – 18:30 70,00 € [24-3HR9084](#)

Burg Trips,  
Trips,  
Geilenkirchen  
Kirsten von Fürstenberg

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

„Wie war gleich noch mal der Name? Und was wollte ich gerade holen?“ Solche und ähnliche Fragen stellen sich Menschen aller Altersgruppen. Da lohnt es sich, das ganzheitliche Gedächtnistraining kennenzulernen. In einer immer schnelllebigeren Zeit, in der es ständig viele Neuerungen und wechselnde Anforderungen gibt, ist unser Gehirn vor besonders große Herausforderungen gestellt. Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit 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 spielerisch trainiert.

Sie erfahren im Einführungskurs 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 an den Wünschen der Teilnehmenden orientieren. Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining – unabhängig vom Alter und Bildungsstand – zu einer Steigerung geistiger Fähigkeiten beiträgt und einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden ausübt. Unser Gehirn liebt es, aktiv zu sein, ganz im Sinne von: Use it or loose it: Herzlich willkommen!

**zzgl. Materialkosten von ca. 5,00 €, zu begleichen bei der Dozentin  
Information: 02451 9944739, [info@coaching-vonfuerstenberg.de](mailto:info@coaching-vonfuerstenberg.de)**

08 x Do 11.01.2024 10:30 – 12:00 70,00 € [24-3HR9081](#)

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

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

In einer immer schnelllebigeren Zeit, in der es ständig viele Neuerungen und wechselnde Anforderungen gibt, ist unser Gehirn vor besonders große Herausforderungen gestellt. „Wie war gleich noch mal der Name? Und was wollte ich gerade holen?“ Solche und ähnliche Fragen stellen sich Menschen aller Altersgruppen. Da lohnt es sich, das ganzheitliche Gedächtnistraining kennenzulernen.

Dieser Kurs soll Sie dabei unterstützen, Ihre Merk- und Konzentrationsfähigkeit 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 spielerisch trainiert.

Wissenschaftliche Forschungen bestätigen, dass regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining – unabhängig vom Alter und Bildungsstand – zu einer Steigerung geistiger Fähigkeiten beiträgt und einen positiven Einfluss auf das körperliche und geistige Wohlbefinden ausübt. Unser Gehirn liebt es, aktiv zu sein, ganz im Sinne von: Use it or lose it: Herzlich willkommen!

Es ist empfehlenswert zuvor den Einführungskurs zu absolvieren.

**zzgl. Materialkosten von ca. 5,00 €, zu begleichen bei der Dozentin**  
Information: 02451 9944739, info@coaching-vonfuerstenberg.de

06 x Do	02.05.2024	08:45 – 10:15	52,50 €	<a href="#">24-3HR9082</a>
06 x Do	02.05.2024	10:30 – 12:00	52,50 €	<a href="#">24-3HR9083</a>

## Stärkungstag für Frauen F

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

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagsbuffet**  
**zzgl. 5,00 € Materialumlage, zu begleichen bei der Dozentin**

01 x Sa	27.04.2024	10:00 – 16:00	50,00 €	<a href="#">24-6HR5023</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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



## ANDERSWO UND IM NETZ

### Fasten und Eutonie

#### Eine Fastenwoche mit Bewegung und innerer Einkehr

Fasten bietet eine altbewährte Möglichkeit, Lebens- und Essgewohnheiten anzuschauen und neue Lebensausrichtungen zu finden. Fasten ist ein Prozess, der das Heilwerden an Körper und Seele unterstützt und nachhaltige Veränderungen auch im Alltag ihren Platz finden lässt.

Bitte beachten Sie, dass Sie Ihr Fastenvorhaben mit Ihrem Hausarzt besprechen und für die Woche eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung für das Fasten (auf Basis von Brühen, Tees und Säften) Ihres Hausarztes vorliegen muss. Diese möchten wir Sie bitten, bis zu 2 Wochen vorher an uns zu senden. Wir empfehlen für Erstfastende ein Eintrittsalter unter 70 Jahren.

Die Woche dient zur Besinnung und als Auszeit. Sie findet im Kloster Steinfeld in der Eifel statt. Die Unterbringung während des Seminars erfolgt in Einzelzimmern. Die Fastenbrühe wird von der Hausküche frisch zubereitet. Nach einem Morgenspaziergang ist der Vormittag für Eutonie- und Yogaübungen reserviert, die der Vertiefung der Atmung und der Verbesserung der Beweglichkeit dienen. Für den Nachmittag besteht die Möglichkeit zu Spaziergängen oder Wanderungen. Begleitet wird die Zeit mit ausgewählten Texten und meditativen Elementen und dem Erfahrungsaustausch zum Fasten in der Gruppe.

**Bitte mitbringen: feste Schuhe, bequeme Kleidung, Iso-Matte, Wolledecke, Socken, Wärmflasche**

**Anmeldeschluss: 15.12.23**

**Die Anreise erfolgt selbst organisiert. Die Seminarzeiten an den Fastentagen sind unterschiedlich. Die Fastenwoche beginnt um 16.00 Uhr; die Zimmer können ab 16.00 Uhr bezogen werden.**

**So 18.02.24 16:00 – Do 22.02.24 16:00** 450,00 € [24-6TT9001](#)



Gästehaus Kloster Steinfeld,  
Hermann-Josef-Straße 4,  
Kall - Steinfeld  
Birgit Hagen

### Meditatives Bogenschießen für Frauen F

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

In Kooperation mit der Frauenseelsorge der Region Mönchengladbach.

**Bitte mitbringen: Leckereien für ein gemeinsames Mittagessen**  
**Anmeldeschluss: 24.06.24**

**01 x Sa 13.07.2024 12:00 – 16:00** 40,00 € [24-2KQ5001](#)



Pfarrhaus St. Lambertus,  
An St. Lambertus 13,  
Grevenbroich-Neurath  
Gudrun Schmitz,  
Ingrid Scholz

### Neue Kraft tanken – Entspannungskurs online am Samstag

Viele Menschen stehen heute ununterbrochen unter Anspannung. Ursachen hierfür sind in der Regel Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Die dauerhafte Anspannung ist nicht nur eine permanente psychische Belastung, sondern auch eine tägliche Herausforderung für die körperliche Gesundheit. Stressbewältigung heißt in diesem Sinne dann die Ursachen und Auslöser der Anspannung so weit wie möglich zu beseitigen bzw. einzuschränken. Dies ist nicht immer möglich. Ursachen und Veränderungen lassen sich nicht bewerkstelligen. Dennoch gilt es einen Ausgleich zu finden. Die Herausforderung liegt darin, eine Balance zwischen An- und Entspannung im Alltag herzustellen. Gelingen kann das beispielsweise mit regelmäßigen Entspannungsübungen. In diesem Onlinekurs leitet die Referentin zu Entspannungsübungen für den Alltag an.

**01 x Sa 16.03.2024 10:00 – 14:30** 30,00 € [24-6MG9012](#)



Onlineseminar  
Sandra Richter



## 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, Horzonterweiterung und Selbsterfahrung:

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## MÖNCHENGLADBACH

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

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

In Kooperation mit dem Gemeinschaftszentrum „Das Westend“.

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

<b>01 x Sa</b>	<b>13.04.2024</b>	10:00 – 16:00	45,00 €	<a href="#">24-6MG5035</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

### Englisch für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse in Englisch auffrischen möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Unterrichtsmaterialien werden mit der Referentin in der ersten Stunde besprochen.

**Einstieg jederzeit möglich.**

<b>10 x Mi</b>	<b>10.01.2024</b>	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-6RH6001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Mi</b>	<b>10.04.2024</b>	18:30 – 20:00	68,20 €	<a href="#">24-6RH6002</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

Helena-Treff,  
Mühlenwallstraße 73,  
Mönchengladbach  
**Ina Dohmen**

### Französisch für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

Wenn Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse in Französisch auffrischen möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen. Unterrichtsmaterialien werden mit der Referentin in der ersten Stunde besprochen.

**Einstieg jederzeit möglich.**

<b>10 x Do</b>	<b>11.01.2024</b>	17:45 – 19:15	62,00 €	<a href="#">24-6RH6003</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Do</b>	<b>11.04.2024</b>	17:45 – 19:15	62,00 €	<a href="#">24-6RH6004</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Helena-Treff,  
Mühlenwallstraße 73,  
Mönchengladbach  
**Ina Dohmen**

### 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.

**Einstieg jederzeit möglich.**

<b>05 x Mo</b>	<b>05.02.2024</b>	10:00 – 11:30	31,00 €	<a href="#">24-6RH5001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Helena-Treff,  
Mühlenwallstraße 73,  
Mönchengladbach  
**Margret Wirtz**

### Singen kann jeder: NEU

In diesem Workshop werden zuerst die Grundlagen des Singen behandelt. Atemübungen unter Einbeziehung des ganzen Körpers, Stimmbildung, auch mit spielerischen Elementen, Töne auf gesunde Art und Weise erzeugen. Dann singen wir Lieder, Songs, Evergreens und Kanons in deutscher und englischer Sprache. Das zuvor Geübte können Sie in den Liedern anwenden, wobei die Freude am gemeinsamen Klang und an Melodien im Vordergrund steht.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>01 x Sa</b>	<b>24.02.2024</b>	10:00 – 13:00	18,00 €	<a href="#">24-6MG5061</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
**Sylvia Dürnhöfer**

## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Englisch für Fortgeschrittene

Anhand interessanter Texte lernen Sie Redewendungen, Wortschatz und Grammatik in lockerer Atmosphäre.

**Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!**

<b>10 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-6KO6000</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	09:00 – 10:30	68,20 €	<a href="#">24-6KO6001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>10 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	19:45 – 21:15	62,00 €	<a href="#">24-6KO6002</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	19:45 – 21:15	68,20 €	<a href="#">24-6KO6003</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

### Französisch – Auffrischung und Neuerfahrung

Beginnend mit einfachen alltäglichen Wort- und Satzkenntnissen, begleitend mit entsprechender Grammatik tasten wir uns an die französische Sprache heran.

**Dieser Kurs ist nicht für Anfänger:innen geeignet, grundlegende Sprachkenntnisse werden vorausgesetzt.**

<b>10 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	10:30 – 12:00	62,00 €	<a href="#">24-6KO6004</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	10:30 – 12:00	68,20 €	<a href="#">24-6KO6005</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

### Italienisch für Fortgeschrittene VI

Vertiefen Sie Ihr Italienisch in entspannter Atmosphäre. Die Teilnehmenden bringen Kenntnisse aus Nuovo Espresso 1 und Con piacere A1 mit. Wir arbeiten aktuell mit dem Buch Con piacere A2.

**Für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen.**

<b>10 x Di</b>	<b>16.01.2024</b>	19:00 – 20:30	62,00 €	<a href="#">24-6KO6009</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>08 x Di</b>	<b>16.04.2024</b>	19:00 – 20:30	49,60 €	<a href="#">24-6KO6022</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Ina Dohmen

Pfarrheim St. Andreas,  
Kirchplatz 2a,  
Korschenbroich  
Ina Dohmen

Pfarrgemeindehaus,  
Schaffenbergstraße 7,  
Herrenshoff  
Ina Dohmen

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
Daniela Bollow

## Nähen nach Wunsch

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

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

<b>08 x Mo</b>	<b>08.04.2024</b>	19:00 – 21:15	74,40 €	<a href="#">24-6KO8001</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>07 x Mo</b>	<b>29.01.2024</b>	19:00 – 21:15	65,10 €	<a href="#">24-6KO8000</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Töpfern – Arbeiten mit Ton ohne Drehscheibe

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

**Anfänger:innen sind herzlich willkommen!**

<b>10 x Mo</b>	<b>15.01.2024</b>	19:00 – 22:00	124,00 €	<a href="#">24-6KO8003</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

<b>10 x Mi</b>	<b>17.01.2024</b>	09:00 – 12:00	124,00 €	<a href="#">24-6KO8004</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

<b>10 x Do</b>	<b>18.01.2024</b>	19:00 – 22:00	124,00 €	<a href="#">24-6KO8005</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Regina Metzgen

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Jutta Albert

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### „Gemeinsam deutsch lernen für Frauen“ im Traumland mit Kinderbetreuung

Viele Frauen mit Zuwanderungsgeschichte fühlen sich auch nach längerer Zeit in Deutschland unsicher in der deutschen Sprache. Oft haben sie sich ausschließlich der Familie gewidmet und währenddessen keine ausreichenden Deutschkenntnisse erwerben können. Der Kurs orientiert sich am Alltag und den Lebenssituationen der Frauen und stärkt sie in ihrem Selbstbewusstsein und ihrer individuellen Sprach- und Handlungskompetenz.

In Kooperation mit dem Städtischen Familienzentrum Traumland.

**Eine Kinderbetreuung während der Kurszeit ist möglich, bitte geben Sie dies bei der Anmeldung vor Ort an.**

<b>22 x Mi</b>	<b>10.01.2024</b>	09:00 – 11:15	<a href="#">24-8FZ6000</a>
<b>26 x Mi</b>	<b>10.04.2024</b>	09:00 – 11:15	<a href="#">24-8FZ6001</a>

### Hardanger Stickerei

Hardanger ist eine traditionelle Sticktechnik aus dem skandinavischen Raum. Sie gehört in die Gruppe der Durchbruchstickereien und hat orientalischen Ursprung, auch wenn sie ihren Namen dem norwegischen Hardanger Fjord verdankt. Sie kann auf speziellen Hardangerstoffen – glatte Zählstoffe, bei denen die Fadenzahlen von Kette und Schuss gleich sind – ausgeführt werden. Mit einer Nadel ohne Spitze wird mit Perlgarn gestickt. Eine Vielfalt an Stoffen und farblich passenden Garnen sowie neue interessante Muster lassen die Hardanger Stickerei nicht in Vergessenheit geraten. Tischdecken, Tischbänder, Läufer, Kissen, Türschleifen, Sets nach Tiermotiven oder Blumen – bzw. 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.**

<b>06 x Mi</b>	<b>21.02.2024</b>	19:00 – 21:15	55,80 € <a href="#">24-3HR5010</a>
----------------	-------------------	---------------	------------------------------------

Familienzentrum Traumland,  
Sophiastraße 29,  
Hückelhoven  
Sevim Daban

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

### Nähschule für Anfänger:innen im „Treffpunkt“ der Caritas

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

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

**Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz  
02431 81544**

<b>22 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	13:15 – 15:30	66,00 € <a href="#">24-3HR5022</a>
----------------	-------------------	---------------	------------------------------------

### Nähwerkstatt im „Treffpunkt“ der Caritas

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

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

**Anmeldung und Information: Caritas Beratungsstelle Erkelenz  
02431 81544**

<b>22 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	09:30 – 12:30	88,00 € <a href="#">24-3HR5021</a>
----------------	-------------------	---------------	------------------------------------

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

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

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Gesangsworkshop für Frauen: Heilsames Singen – Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und erfahren F

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die im Alltag ihre Stimme im sprachlichen sowie im gesanglichen Kontext besonders und bewusst einsetzen wollen. An diesem Samstag werden wir uns mit den Bedingungen befassen, die uns den Zugang zu unserer eigenen Stimme ermöglichen. Dabei spielt die Wahrnehmung unseres Körpers eine zentrale Rolle: Stand - Körperhaltung - Spannung/Entspannung - Aufrichtung - einfach entspannt und gut dastehen. Wir entdecken den Körper als „Klanginstrument“ mit seinen Vokalräumen und Resonanzträgern und deren Verbindung zur Artikulation. Dabei gehen wir in das Entdecken, Hören und Finden unserer „inneren Stimme“, die unseren Empfindungen Ausdruck gibt. Wer gerne mit einem bestimmten Lied oder Text arbeiten möchte, kann diese gerne mitbringen.

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

01 x Sa	09.03.2024	10:00 – 17:00	45,00 €	<a href="#">24-6HR5032</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
Agnes Erkens

### Miteinander Deutsch lernen I

Alle ersten Schritte in der deutschen Sprache können in diesem Kurs gemacht werden. Dialoge aus dem Alltag und Vokabular, das eine einfache Kommunikation bei den Behörden ermöglicht, werden geübt. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie sprachlich gerade sind.

Herzlich eingeladen sind Menschen, die kein Recht auf Integrationskurse haben oder zusätzlich zu diesen ihre Sprachfähigkeiten verbessern möchten. Die Teilnahme ersetzt nicht die Maßnahmen nach dem §45 des Aufenthaltsgesetzes.

Einstieg jederzeit möglich.

**Anmeldung und Information: AMOS Sekretariat, 02452 9243929 oder 0151 54875309.**

**Um eine Spende für AMOS eG Arbeitslosenzentrum in Heinsberg-Oberbruch, wird gebeten.**

16 x Di + Fr	09.01.2024	09:30 – 11:00	<a href="#">24-3FA6021</a>
21 x Di + Fr	09.04.2024	09:30 – 11:00	<a href="#">24-3FA6022</a>

AMOS e.G.,  
Am Birnbaum 16,  
Heinsberg-Oberbruch  
Wolfgang Hartung

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

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



 ANDERSWO UND  IM NETZ

 BILDUNG AUF BESTELLUNG

## MÖNCHENGLADBACH

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

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

Dem Klimawandel etwas entgegenstellen, nachhaltiger leben, sich für mehr Gerechtigkeit und Solidarität miteinander stark machen, kurz: unseren Planeten zu einem Ort machen, an dem auch die Generationen nach uns noch gut leben können. Viele würden das gerne tun, wissen nur nicht, wie.

Veränderung kann und soll auch Spaß machen! Elemente der Projekte „Enkeltauglich und Klimafreundlich Leben“ können eine mögliche Antwort geben und zeigen auf eine eher spielerische Weise, was jede:r Einzelne in seinem Leben verändern und damit ein bisschen die Welt retten kann.

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

**06 x Mi 31.01.2024 19:00 – 21:30** [24-1MG1001](#)

### Wildkräuter am Wegesrand

Bei diesem Naturspaziergang suchen Sie unter Anleitung einer Biologin ausgewählte Wildkräuter und lernen deren Bestimmungsmerkmale kennen. Auch die Zubereitung der Pflanzen und ihre Wirkung auf die Gesundheit werden besprochen. Kleine Geschichten und Anekdoten aus früherer Zeit machen das Bild einer jeden Pflanze komplett.

**01 x Di 16.04.2024 18:30 – 20:00** 6,00 € [24-1MG5000](#)

**01 x Di 11.06.2024 18:30 – 20:00** 6,00 € [24-1MG5001](#)

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

Stadtwald,  
Eingang Dahleener Straße,  
Mönchengladbach  
Sandra Nievalstein

## ERKELENZ UND HÜCKELHOVEN

### Naturnahen Garten planen

In dem Workshop erhalten Sie viele wertvolle Tipps, wie Sie die Natur unterstützen und dazu beitragen können, dass Insekten, Kleintiere, sowie heimische Pflanzen einen (Über-)Lebensraum in Ihrem Garten finden. Angelehnt an die Idee eines Hortusgartens erklärt die Dozentin, welche Lebensräume ein naturnaher Garten braucht und welche Pflanzen eine wertvolle Nahrungsquelle für Insekten und Kleintiere sind. Gemeinsam werden Sie einen Bepflanzungs- und Organisationsplan anhand eines Beispiel-Gartens erarbeiten. Dabei werden alle wichtigen Merkmale eines naturnahen Gartens besprochen und in der Planung berücksichtigt.

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

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

**01 x Sa 13.01.2024 09:00 – 12:00** 12,40 € [24-3HR5002](#)

Müller-Platz Eventräume,  
Kölner Str. 95,  
Erkelenz  
Yvonne Gluche

## HEINSBERG UND WALDFEUCHT

### Kleidertausch Börse im Alten Amtsgericht

**Nachhaltiger Kleidertausch leicht gemacht!**

Das Problem kennt wohl jede:r – dieses eine Kleidungsstück, welches seit geraumer Zeit sein Dasein im Schrank fristet und nicht mehr getragen wird, aber noch zu schön ist, um es zu entsorgen. Die Kleidertauschbörse ist dafür genau der richtige Ort. Denn hier gilt: maximal 5 Teile mitbringen und bis zu 5 neue aussuchen.

Neben der Gelegenheit, neue tolle Kleidungsstücke zu finden, gibt es auch die Möglichkeit, sich bei Kaffee und Kuchen über die Auswirkungen der Kleidungsherstellung zu informieren.

Bitte nur gewaschene Kleidung mitbringen und Schuhe und Unterwäsche zuhause lassen.

In Kooperation mit Greenpeace Aachen.

**01 x Sa 02.03.2024 14:00 – 17:00** [24-1HS1000](#)

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Ingrid Krümmel-Seltier



# FITNESS, ENTSPANNUNG & ERNÄHRUNG



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

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



 **ANDERSWO UND IM NETZ** SEITE 121 

 **BILDUNG AUF BESTELLUNG**

## MÖNCHENGLADBACH

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

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

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

05 x Mi	10.01.2024	18:30 – 20:00	40,00 €	<a href="#">24-6MG9105</a>
05 x Mi	21.02.2024	18:30 – 19:30	40,00 €	<a href="#">24-6MG9107</a>
09 x Mi	10.04.2024	18:30 – 20:00	72,00 €	<a href="#">24-6MG9106</a>

### Frauenseminar – Wechseljahre aktiv gestalten F

Unterstützung für eine neue Lebensphase und Austausch mit Gleichgesinnten.

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit der Veränderungen – aber auch eine Zeit der Neuausrichtung und des aufmerksameren Umgangs mit den eigenen Bedürfnissen. In diesem Seminar gibt es Impulse für Körper, Geist und Seele und hilfreiche Informationen zum Thema Ernährung, Darm und Anti Aging.

In Kooperation mit dem kfd-Diözesanverband Aachen.

**Ermäßigte Gebühr für kfd-Mitglieder 32,00 €**

02 x Di	05.03.2024	19:00 – 20:30	45,00 €	<a href="#">24-6MG5058</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Körperwahrnehmung und Alexander-Technik – ein Frauenworkshop F

**Entspannt und gelassen im Sein**

Unser Körper ist eines der schönsten und intelligentesten Geschenke der Schöpfung. Der Ausdruck des Körpers wird bestimmt von der Einheit, in der Körper, Geist und Seele schwingen.

Alles, was wir auf unserem Lebensweg erfahren, ist in unseren Körperzellen, Muskeln und Organen gespeichert. Es beeinflusst die Körperhaltung und bestimmt, wie es uns geht.

Die Alexander-Technik ist eine körperliche und energetische Wahrnehmungs- und Aufrichtungsarbeit zur Lösung körperlicher Symptomatik und Psychosomatik: Fehlhaltungen, Beeinträchtigung der Wirbelsäule, Rückenprobleme, Gelenkschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Blockaden, Verspannungen und Atemprobleme können positiv beeinflusst werden. Mit der Alexander-Technik können die ganzheitlichen Zusammenhänge erfahren und positiv beeinflusst werden. Das Finden und Wahrnehmen eigener körperlicher Ressourcen und das Nutzen vorhandener äußerer Ressourcen ist Ziel dieses Workshops.

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

01 x Sa	02.03.2024	10:00 – 17:00	45,00 €	<a href="#">24-6MG5039</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

### Meditatives Tanzen

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

Einstieg jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen: Schuhe mit leisen Sohlen**

13 x Mi	03.01.2024	19:00 – 20:30	80,60 €	<a href="#">24-6RH9001</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

Haus der Regionen,  
Bettrather Straße 22,  
Mönchengladbach,  
Raum 044, EG  
Katalin Szigeti

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

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



## KORSCHENBROICH UND JÜCHEN

### Cardio Workout Mix

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

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

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich. Eine Probestunde ist unverbindlich und kostenlos.**

**Information: [dtavella@vodafone.de](mailto:dtavella@vodafone.de) oder 0152 28501911**

**12 x Mi 08.05.2024 19:30 – 21:00 74,40 € [24-6KO9034](#)**

**12 x Mi 17.01.2024 19:30 – 21:00 74,40 € [24-6KO9091](#)**

### Fit durch Bewegung für Frauen F

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

**10 x Do 11.01.2024 18:00 – 19:00 41,00 € [24-6KO9006](#)**

**10 x Do 11.04.2024 18:00 – 19:00 41,00 € [24-6KO9007](#)**

### Fitness für den Rücken

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

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

**08 x Fr 19.01.2024 19:00 – 20:00 32,80 € [24-6KO9036](#)**

**10 x Fr 19.04.2024 19:00 – 20:00 41,00 € [24-6KO9039](#)**

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

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

**11 x Di 09.01.2024 19:00 – 20:30 68,20 € [24-6KO9012](#)**

**09 x Di 16.04.2024 19:00 – 20:30 55,80 € [24-6KO9013](#)**

### Ganzkörper-Workout für Frauen F

Dieser ganzheitliche Kurs ist speziell auf die weibliche Anatomie zugeschnitten und richtet sich an interessierte Frauen jeglichen Alters. Es werden Übungen zur Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems durchgeführt sowie Ausdauer, Muskeln, Koordination und das Gleichgewicht trainiert.

**17 x Mo 08.01.2024 19:30 – 20:30 69,70 € [24-6KO9040](#)**

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

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

Forum der Grundschule,  
Dionysiusstraße 9,  
Kleinenbroich  
**Edith Neumann**

Grundschule Alte Halle,  
Pescher Straße 127,  
Korschenbroich  
**Edith Neumann**

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

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
**Doreen Schneider**



## Gesundheitsförderung mit der Feldenkrais-Methode

Hilfe zur Selbsthilfe – die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit.

Eine gute Koordination all der unterschiedlichen Kräfte, die an jeder Bewegung beteiligt sind, ist für unsere Gesundheit bis ins hohe Alter von großer Bedeutung. In diesem Kurs lernen wir, vergessene Bewegungsmuster wieder zu entdecken. Zuerst bewegen wir uns meist im Liegen sehr langsam, beobachtend, in uns hineinhorchend. Später folgen größere, komplexere und auch schnellere Bewegungen.

Die Wirksamkeit der Methode ist belegt für den Abbau von Stress, sowie zur Linderung bei Rücken- und Nackenbeschwerden.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken und Wolldecke**

10 x Mo	08.01.2024	10:30 – 12:00	62,00 €	<a href="#">24-6KO9002</a>
09 x Mo	22.04.2024	10:30 – 12:00	55,80 €	<a href="#">24-6KO9003</a>
10 x Di	09.01.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-6KO9004</a>
09 x Di	23.04.2024	09:00 – 10:30	55,80 €	<a href="#">24-6KO9005</a>
10 x Do	11.01.2024	09:30 – 11:00	62,00 €	<a href="#">24-6KO9010</a>
09 x Do	25.04.2024	09:30 – 11:00	55,80 €	<a href="#">24-6KO9011</a>

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Margret Kaluba

## Gymnastik für Senioren S

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

**Auch, wer auf einen Rollator angewiesen ist, kann gerne teilnehmen. Einstieg jederzeit möglich. Eine Probestunde ist unverbindlich und kostenlos.**

09 x Mo	08.01.2024	17:30 – 19:00	55,80 €	<a href="#">24-6KO9016</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
Ingrid Ginko-Groteklaes



## Hatha Yoga

Yoga ist ein mögliches Mittel, von der Hektik des Alltags zu entspannen und wieder mehr zu sich selbst zu finden. Durch bestimmte Übungen wie Asanas, Meditation, Körperhaltung und Atemtechnik, ermöglicht diese schon über Jahrtausende bewährte Methode bei regelmäßiger Übung eine Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke**

10 x Mo	08.01.2024	08:45 – 10:15	62,00 €	<a href="#">24-6KO9020</a>
11 x Mo	08.04.2024	08:45 – 10:15	68,20 €	<a href="#">24-6KO9021</a>

Alte Schule,  
Steinstraße 18,  
Korschenbroich  
Annette Nolden

13 x Fr	01.03.2024	09:00 – 10:30	80,60 €	<a href="#">24-6KO9008</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Dionysiushaus,  
Hochstraße 26,  
Kleinenbroich  
Lisa Becker

13 x Mo	26.02.2024	18:30 – 20:00	80,60 €	<a href="#">24-6KO9000</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Forum der Grundschule,  
Dionysiusstraße 9,  
Kleinenbroich  
Lisa Becker

## Hatha Yoga für Frauen F

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z.B. Bälle zur Fußmassage uvm) eingesetzt.

**Bitte mitbringen: Yogamatte**

**Anmeldung und Information: Familienzentrum Herrenshoff, 02161 644105, [kita-herrenshoff@korschenbroich.de](mailto:kita-herrenshoff@korschenbroich.de)**

10 x Do	11.01.2024	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-6KO9025</a>
12 x Do	11.04.2024	18:30 – 20:00	74,40 €	<a href="#">24-6KO9037</a>

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
Lilli Wehler-Brell

## Hatha Yoga für Männer M

Nach einer kurzen Anfangsentspannung führen fließende Bewegungen in die Asanas (Yogahaltungen). Verbunden mit bewusster Atmung fördert es die Körperwahrnehmung. Kraft und Beweglichkeit werden gleichermaßen geschult. Die Teilnehmenden lernen, die Asanas und Abläufe an ihre Möglichkeiten anzupassen. Den Ausklang bildet eine Endentspannung. Ergänzend werden gelegentlich unterstützende Hilfsmittel (z.B. Bälle zur Fußmassage uvm) eingesetzt.

**Bitte mitbringen: Matte**

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

10 x Mo	08.01.2024	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-6KO9026</a>
12 x Mo	08.04.2024	18:30 – 20:00	74,40 €	<a href="#">24-6KO9038</a>

Familienzentrum  
Herrenshoff,  
Schaffenbergstraße 27b,  
Korschenbroich-Herrenshoff  
Lilli Wehler-Brell

## Männerkochkurs

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

**Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage**

03 x Fr	09.02.2024	19:00 – 22:00	37,20 €	<a href="#">24-6KO8002</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Realschule,  
Dionysiusstraße 11,  
Kleinenbroich  
Uta Hußmann

## Pilates – Basic

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 und Geist vereint. Die Regelmäßigkeit führt hier zum Erfolg.

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

**Einstieg nach Absprache jederzeit möglich.**

**Information: dtavella@vodafone.de oder 0152 28501911**

12 x Do	18.01.2024	18:15 – 19:15	49,20 €	<a href="#">24-6KO9035</a>
12 x Do	02.05.2024	18:15 – 19:15	49,20 €	<a href="#">24-6KO9041</a>

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

## Qigong – Meditation in Bewegung

Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch diese Verbindung von Atem und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen und schulen dabei die Aufmerksamkeit. Durch das Praktizieren von Qi Gong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern: innere Balance, Achtsamkeit sowie mentales und körperliches Wohlbefinden.

Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters.

**Einstieg jederzeit möglich.**

10 x Do	11.01.2024	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-6JU9020</a>
10 x Do	11.04.2024	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-6JU9021</a>

Montessori Kinderhaus,  
Bachstraße 27,  
Jüchen-Stessen  
Gabriele Tillmanns

## Vorbeugende Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Damen und Herren

Mit stärkenden Übungen wird Rückenbeschwerden vorgebeugt und das Allgemeinbefinden verbessert.

**Bitte mitbringen: Decke oder Badetuch**

10 x Mi	10.01.2024	18:00 – 18:45	31,00 €	<a href="#">24-6KO9017</a>
10 x Mi	10.01.2024	19:00 – 19:45	31,00 €	<a href="#">24-6KO9018</a>
10 x Mi	10.01.2024	20:00 – 20:45	31,00 €	<a href="#">24-6KO9019</a>
11 x Mi	10.04.2024	18:00 – 18:45	34,10 €	<a href="#">24-6KO9022</a>
11 x Mi	10.04.2024	19:00 – 19:45	34,10 €	<a href="#">24-6KO9023</a>
11 x Mi	10.04.2024	20:00 – 20:45	34,10 €	<a href="#">24-6KO9024</a>

Grundschule Turnhalle,  
Schaffenbergstraße 2,  
Herrenshoff  
Gerda-Marie Neukirchner

## WASSENBERG UND WEGBERG

### Entspannung & Achtsamkeit

Dieser Kurs beinhaltet spezielle meditative Körperübungen zur Meridian-Dehnung, die das Körpergefühl stärken, die Beweglichkeit verbessern, Körper und Geist entspannen und in die Ruhe der Meditation führen.

Vermittelt werden verschiedene Formen der Meditation, z.B. der Body Scan oder die Metta Meditation (Meditation der lieben Güte). So stärken wir auf sanfte Weise unseren Körper, schulen unsere Wahrnehmung und entspannen unseren Geist.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, Meditationskissen**

<b>9 x Mo</b>	<b>08.01.2024</b>	16:45 – 18:15	55,80 €	<a href="#">24-3HR9000</a>
---------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

### Qigong

Qigong ist eine Meditation in Bewegung. Die sanften, meditativen und harmonisierenden Übungen kombinieren Bewegungs-, Körper- und Atemübungen. Durch die Verbindung von Atmen und sanften Körperbewegungen kultivieren wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper und lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen. Durch das Praktizieren von Qigong können wir die Gesundheit ganzheitlich fördern: innere Balance, Achtsamkeit sowie mentales und körperliches Wohlbefinden.

**Die Übungen sind für alle geeignet, ganz gleich welchen Alters.**

<b>9 x Mo</b>	<b>08.01.2024</b>	18:30 – 20:00	55,80 €	<a href="#">24-3HR9005</a>
---------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>12 x Mo</b>	<b>08.04.2024</b>	18:30 – 20:00	74,40 €	<a href="#">24-3HR9006</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

### Qigong – Sommerkurs

Dieser kompakte Kurs – in den Sommerferien – bietet allen Interessierten die Möglichkeit, die Sommerpause zu verkürzen und in Übung zu bleiben. Auch neue Interessierte haben hier die Gelegenheit, Qigong kennenzulernen. Je nach Wetterlage findet die Übungsstunde draußen in der Natur oder im Kursraum, mit Innenhof, statt.

<b>04 x Mo</b>	<b>08.07.2024</b>	18:30 – 20:00	24,80 €	<a href="#">24-3HR9007</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
**Gabriele Tillmanns**

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
**Gabriele Tillmanns**

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
**Gabriele Tillmanns**

## Yoga in Rath-Anhoven

Wir lernen im Yoga durch Achtsamkeit unseren Körper und unseren Geist durch sanfte Körperübungen, Atemübungen und Meditationen zu entspannen. Durch die Übungen beruhigen sich die Gedanken und Gefühle und es entsteht eine Klarheit im Geist, die unser Selbstbewusstsein stärkt und unseren Körper wieder geschmeidiger werden lässt.

**Bitte mitbringen: Gertänke und Gymnastikmatte**

<b>18 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	18:00 – 19:30	111,60 €	<a href="#">24-3HR9521</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

<b>17 x Do</b>	<b>11.01.2024</b>	18:00 – 19:30	105,40 €	<a href="#">24-3HR9523</a>
----------------	-------------------	---------------	----------	----------------------------

Kath. Pfarrheim St. Rochus,  
Josef-Loogen-Straße 1,  
Wegberg - Rath-Anhoven  
**Marlies 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. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin**

<b>10 x Mo</b>	<b>08.01.2024</b>	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9063</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

<b>11 x Mo</b>	<b>08.04.2024</b>	16:00 – 17:30	68,20 €	<a href="#">24-3HR9064</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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



## Aquafitness in Gerderath

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

Trainiert wird in schulertiefem Wasser mit rhythmischer Musik und Handgeräten.

zzgl. 1,00 € Schwimmbadnutzung pro Termin

10 x Mo 08.01.2024 17:30 – 19:00 62,00 € [24-3HR9065](#)

11 x Mo 08.04.2024 17:30 – 19:00 68,20 € [24-3HR9066](#)

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

10 x Mo 08.01.2024 14:00 – 15:30 62,00 € [24-3HR9061](#)

11 x Mo 08.04.2024 14:00 – 15:30 68,20 € [24-3HR9062](#)

Sporthalle,  
Callstraße 3,  
Hückelhoven - Hilfarth  
Olga Neustädter

## Gymnastik für Frauen in Erkelenz F

Wir trainieren den gesamten Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Dabei sind die Inhalte des Kurses sehr vielfältig: Eine bunte Kombination aus Elementen von Zumba, Pilates, Yoga, Bauch-Beine-Po, Rückengymnastik und Entspannung, sodass jede Stunde einen eigenen Schwerpunkt hat. Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Der Kurs ist für Anfängerinnen geeignet.



Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Sportbekleidung und Getränk  
Einstieg jederzeit möglich.

18 x Mo 08.01.2024 19:00 – 20:00 73,80 € [24-3HR9011](#)

## Herren am Herd M

Nachhaltig und gleichzeitig lecker kochen?! Ja, das geht und zwar günstig und schnell. Hier steigern Sie Ihre Kochkenntnisse in netter Gesellschaft mit Gleichgesinnten.

Gebühr zzgl. Lebensmittelumlage

4 x Do 29.02.2024 19:00 – 22:00 49,60 € [24-3HR5001](#)

St. Antonius Haus Tenholt,  
In Tenholt 13,  
Erkelenz - Tenholt  
Julia Dornieden

Peter-Jordan-Schule,  
In der Schlee 101,  
Hückelhoven  
Ulrike Heinen

## 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

5 x Do 04.01.2024 19:30 – 21:00 31,00 € [24-3HR9151](#)

11 x Do 11.04.2024 19:30 – 21:00 68,20 € [24-3HR9152](#)

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

## Wirbelsäulengymnastik für Frauen F

Hauptziel des Kurses ist die Kräftigung aller Muskelgruppen, die für die Beweglichkeit und Stützfunktion der Wirbelsäule wichtig sind. Jede Kurseinheit beinhaltet Aufwärm-, Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen und wird mit einer Entspannungsphase abgeschlossen.

10 x Di 09.01.2024 09:00 – 10:30 62,00 € [24-3HR9091](#)

9 x Di 09.04.2024 09:00 – 10:30 55,80 € [24-3HR9092](#)

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



## Yoga Basics & der yogische Schlaf

Ein Kurs für alle, die schon immer mal mit Yoga beginnen wollten. Es werden die Grundlagen des Hatha Yoga in bewusster Langsamkeit praktiziert. Das Ziel ist: physische, energetische und mentale Stärkung des Körpers. Jede Einheit endet mit einer Yoga Nidra Übung – dem so genannten „yogischen Schlaf“, der zu einer Entspannung und Heilung in tieferen Bewusstseinssebenen führen kann.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Getränk**

<b>10 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	19:30 – 21:00	82,00 €	<a href="#">24-3HR9503</a>
<b>11 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	19:30 – 21:00	90,20 €	<a href="#">24-3HR9504</a>

## 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, Wolledecke und eine Matte**

<b>10 x Di</b>	<b>09.01.2024</b>	10:45 – 12:15	62,00 €	<a href="#">24-3HR9093</a>
<b>11 x Di</b>	<b>09.04.2024</b>	10:45 – 12:15	68,20 €	<a href="#">24-3HR9094</a>

Yoga Garage,  
Kölner Str. 27a,  
Erkelenz  
Karolina Rehberg

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

## Autogenes Training – Grundstufe

In Zeiten des Stresses und der 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**

<b>08 x Mo</b>	<b>22.01.2024</b>	19:00 – 20:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9251</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

## Autogenes Training – Aufbaustufe

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

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

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk**

<b>08 x Mo</b>	<b>08.04.2024</b>	19:00 – 20:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9252</a>
----------------	-------------------	---------------	---------	----------------------------

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

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



## Duftreisen – Seele der Düfte <sup>NEU</sup>

Urlaub mit den Sinnen – mitten im Alltag. In diesem Kurs erwarten Sie entspannende und inspirierende Phantasie Reisen, begleitet durch herrliche Düfte ätherischer Öle.

Düfte erreichen unser Unterbewusstsein auf ganz besondere Weise. Besser noch als Bilder oder Geräusche beflügeln sie unsere Phantasie und lassen uns in Gedanken auf wunderschöne Reisen gehen. Stellen Sie sich beispielsweise ein Lavendelfeld vor und dass Sie während dieser Vorstellung den Lavendelduft wirklich wahrnehmen können. Es ist ein besonderes und intensives Erlebnis, das sich auch auf den Körper beruhigend auswirkt.

In der ersten Einheit konzentrieren wir uns auf einen oder zwei Düfte, dann kommen unterschiedliche, aufeinander abgestimmte Düfte dazu. Sie erleben angenehme Sinnes-Inspirationen zum Genießen und zum Eintauchen in entspannte Welten.

**Bitte mitbringen: Handtuch oder Decke**

6 x Mo	22.01.2024	17:00 – 18:00	24,60 €	<a href="#">24-3HR9265</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Sie wollen etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? Sie wollen Verspannungen lösen und neuen Verspannungen vorbeugen? Bewegungen werden individuell und auf leichte, spielerische Weise mit verschiedenen Variationen erforscht. Sie lernen eigene Gewohnheiten wahrzunehmen und ggf. zu ändern. Die Feldenkraismethode ist für jeden Menschen geeignet. Sie beruht auf dem Zusammenwirken von Bewegen, Denken, Fühlen und Wahrnehmen.

**Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken und Decke**

8 x Di	09.01.2024	09:00 – 10:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9115</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

10 x Di	09.04.2024	09:00 – 10:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9116</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

11 x Mi	10.01.2024	09:30 – 11:00	68,20 €	<a href="#">24-3HR9101</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

12 x Mi	10.04.2024	09:30 – 11:00	74,40 €	<a href="#">24-3HR9102</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Christa Küppers-Schulz

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

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Nicole Mühren

8 x Mo	08.01.2024	17:00 – 18:30	49,60 €	<a href="#">24-3HR9111</a>
8 x Mo	08.01.2024	18:30 – 20:00	49,60 €	<a href="#">24-3HR9112</a>
10 x Mo	08.04.2024	17:00 – 18:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9113</a>
10 x Mo	08.04.2024	18:30 – 20:00	62,00 €	<a href="#">24-3HR9114</a>

## Gymnastik und Fitness für Frauen <sup>F</sup>

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 Bestandteile des Kurses.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

9 x Mo	15.01.2024	19:00 – 20:00	36,90 €	<a href="#">24-3HR9181</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

11 x Mo	08.04.2024	19:00 – 20:00	45,10 €	<a href="#">24-3HR9182</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

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

## Gymnastik und Sturzprophylaxe <sup>S</sup>

Funktionelles Training und Übungen zur Verbesserung der Mobilität im Alltag gehören zum Programm. Spezielle Übungen zur Sturzprophylaxe werden ebenfalls vermittelt. Diese Übungen sollen die oft fehlende Muskelkraft wieder aufbauen und die nachlassende Gleichgewichtsfähigkeit stärken. Weiter sollen Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination und das Gleichgewicht gefestigt und verbessert werden.

Auch beinhalten einige Übungsstunden ein Zirkeltraining, abgestimmt auf die Altersstufe der Kursteilnehmer. Zum Einsatz kommen Thera-Band, Schwingstab, Redondball, Brasil, Stäbe und Übungen auf der Matte.

**Bitte mitbringen: Gymnastikmatte**

10 x Di	09.04.2024	14:00 – 15:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9022</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

7 x Di	20.02.2024	14:00 – 15:00	28,70 €	<a href="#">24-3HR9021</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Christa Küppers-Schulz

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson ist ein systematisches Entspannungsverfahren. Durch bewusste Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Ruhe und Entspannung erreicht werden. Nachdem die Technik unter Anleitung in einigen Sitzungen erlernt ist, kann sie gut im Alltag selbstständig genutzt werden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt im regelmäßigen Praktizieren.

**Bitte mitbringen: Badetuch oder Decke**

6 x Mo	17.06.2024	17:00 – 18:30	37,20 €	<a href="#">24-3HR9264</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Rückengymnastik in Waldfeucht

Der Fokus liegt auf Rücken und Gelenke stärkenden und mobilisierenden Übungen, um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Kombiniert mit sanften Elementen des Kardio- und Krafttrainings trägt der Kurs zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

10 x Do	11.01.2024	15:00 – 16:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9053</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik in Waldenrath

Hier wird Sport mit Musik und guter kontrollierter Anleitung gemacht. Der Kurs ist für jeden geeignet. Das Ziel ist es mit starkem Rücken im Alltag fit zu bleiben.

**Bitte mitbringen: Lockere, leichte Kleidung, Sportmatte  
Einstieg jederzeit möglich.**

10 x Mi	10.01.2024	09:30 – 10:30	41,00 €	<a href="#">24-3HR9071</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

10 x Mi	10.01.2024	10:30 – 11:30	41,00 €	<a href="#">24-3HR9072</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

8 x Mi	10.04.2024	09:30 – 10:30	32,80 €	<a href="#">24-3HR9073</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

8 x Mi	10.04.2024	10:30 – 11:30	32,80 €	<a href="#">24-3HR9074</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

Begegnungsstätte,  
Corneliusstraße 4,  
Heinsberg - Waldenrath  
Annette Jörling

## Wassergymnastik für Senior:innen

Ein sanftes, ganzheitliches Fitnessstraining mit und ohne Geräte zur Musik für Senior:innen ab 60 im Lehrschwimmbecken. Das Training trägt zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit bei. Außerdem fördert es den Aufbau der Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislaufsystem. Die Koordination verbessert sich.

**Schwimmfähigkeit und Freude an der Bewegung im Wasser sind Voraussetzung für die Teilnahme.**

**zzgl. Schwimmbadeintritt, vor Ort an der Kasse zu bezahlen**

15 x Mi	10.01.2024	19:15 – 20:15	45,00 €	<a href="#">24-3HR9121</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

14 x Fr	05.01.2024	17:00 – 18:00	42,00 €	<a href="#">24-3HR9122</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## 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	08.01.2024	18:30 – 20:00	93,00 €	<a href="#">24-3HR9001</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

15 x Mo	08.01.2024	20:00 – 21:00	61,50 €	<a href="#">24-3HR9002</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Wohlfühlmomente für den Alltag: Entspannungsmethoden kennenlernen

Ein Schnupperkurs, bei dem Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden kennenlernen können. Neben den gut bekannten Verfahren, wie Autogenes Training oder Muskelentspannung nach Jacobson, werden auch Meditation, Phantasie- und Traumreise, sowie Body-Scan präsentiert. Das Ziel ist es den Teilnehmenden zu ermöglichen einen ganz persönlichen Weg zur Entspannung zu finden.

**Bitte mitbringen: Badetuch oder Decke**

1 x Do	20.06.2024	18:00 – 19:30	6,20 €	<a href="#">24-3HR9263</a>
--------	------------	---------------	--------	----------------------------

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

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

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Christa Küppers-Schulz



## Wohlfühlstunden in der Sommerzeit

An diesem Samstag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, auf sanfte und meditative Weise entspannte Stunden zu erleben. Dieser besondere Nachmittag ist zum Erholen und Kraft schöpfen gedacht. Klangschalen-Meditationen schenken Stille. Sanfte Entspannungsübungen bauen Stress ab und geben neue Kraft. Angewandte „himmlische“ Düfte verwöhnen und erzählte Märchen geben positive Impulse.

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

01 x Sa 22.06.2024 14:00 – 18:00 35,00 € [24-6HR5029](#)

## Yoga – Körper und Geist kraftvoll und harmonisch

Mit dieser geführten Yoga-Praxis tauchen Sie in den Augenblick ein. Der Atem bleibt gleich und trägt Sie durch den Moment. Bewusste Bewegungen verbinden Sie mit Ihrem Atem. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Der Körper findet eine natürliche Ausrichtung und Sie können den Herausforderungen des Alltags mit einem ruhigen Geist begegnen.

10 x Do 11.01.2024 09:00 – 10:30 62,00 € [24-3HR9540](#)

10 x Do 11.04.2024 09:00 – 10:30 62,00 € [24-3HR9541](#)

## Yoga am Abend

Yoga bedeutet Verbindung. Sie können die Verbindung zu Ihrem eigenen Körper und Ihrer Atmung vertiefen. Diese Kurs ist eine Reise zu sich selbst und Sie brauchen keine Vorerfahrung um sich auf diese Reise zu begeben. Stück für Stück, aufmerksam begleitet, werden verschiedene Haltungen gelehrt. Der Fokus liegt auf der körperlichen Praxis. Auch die Meditation und Atemübungen werden mit eingebunden. Die Übungen und deren Ausführungsart werden auf die persönliche Situation der Teilnehmer 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**

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Katharina Schick-Helm

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
Johanna Krüppel



5 x Di 09.01.2024 18:30 – 19:30 20,50 € [24-3HR9571](#)

6 x Di 20.02.2024 18:30 – 19:30 24,60 € [24-3HR9572](#)

6 x Di 09.04.2024 18:30 – 19:30 24,60 € [24-3HR9573](#)

6 x Di 28.05.2024 18:30 – 19:30 24,60 € [24-3HR9574](#)

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
Melanie Hofmann

## Yoga wohltuend

Sorgfältig aufeinander abgestimmte Übungsreihen führen Sie zu den Ziel-Asanas. Die Auswahl der Übungen ist auf die Gruppe angepasst. Beginnend mit Aufwärmen, Atem- und Dehnübungen lernen Sie die Asanas sauber durchzuführen. Mit steigender Form freuen Sie sich über die positiven Effekte des Trainings für Leib und Seele.

10 x Do 11.01.2024 10:45 – 11:45 41,00 € [24-3HR9560](#)

10 x Do 11.04.2024 10:45 – 11:45 41,00 € [24-3HR9561](#)

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, OG Raum 2  
Johanna Krüppel

## Zenbo® Balance

ZenBo® verbindet klassische Entspannungsverfahren wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit sanften Bewegungseinheiten aus Yoga, Qigong und Tai Chi. Der Kurs ist auf 3 Säulen aufgebaut: Ein meditativer Einstieg hilft bei sich ankommen. Sanfte Bewegung in Rhythmus des Atems stabilisiert die Muskulatur der Körpermitte und des Rückens, verbessert die allgemeine Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit. Abschließende Entspannungs-Übungen machen die mentale Erfahrung präsenter und lassen die Ruhe nachwirken. Gegen Ende bekommen alle Teilnehmenden einen Koan (= einen Impuls) auf den Weg.

ZenBo® eignet sich besonders für Menschen, die lernen wollen, sowohl ihren Körper als auch die Seele besser zu spüren und bewusster wahrzunehmen. Vorerfahrung in Fitness oder Meditation ist nicht notwendig.

**Bitte mitbringen: Badetuch oder Decke**

8 x Do 11.01.2024 17:00 – 18:30 49,60 € [24-3HR9261](#)

8 x Do 11.04.2024 17:00 – 18:30 49,60 € [24-3HR9262](#)

Katholisches Forum im  
Alten Amtsgericht,  
Sittarder Straße 1,  
Heinsberg, EG  
Christa Küppers-Schulz

## GANGELT UND SELFKANT

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

### Funktionsgymnastik in Birgden

10 x Di	09.01.2024	09:00 – 10:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9031</a>
10 x Di	09.04.2024	09:00 – 10:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9033</a>

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

### Gymnastik und Tanz 50+ in Saeffelen S

In diesem Kurs wollen wir uns langsam an sportliche Aktivitäten heranwagen, zusammen tanzen und Gymnastik machen. Wir wollen etwas für die Kondition tun, wobei der Spaß an der Bewegung immer im Vordergrund steht.

10 x Do	11.01.2024	09:00 – 10:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9141</a>
10 x Do	11.04.2024	09:00 – 10:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9142</a>

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

### Gymnastik 50+ in Stahe

Von Woche zu Woche werden verschiedene Muskelgruppen trainiert. Die sorgfältige Auswahl der Übungen ergibt ein wirksames Ganzkörpertraining. Übungstempo und Schwierigkeitsgrad sind den Teilnehmenden angepasst, der Schwerpunkt liegt auf der sauberen Ausführung.

10 x Mi	10.01.2024	12:30 – 13:30	41,00 €	<a href="#">24-3HR9042</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

### Gymnastik zum Fitbleiben für Frauen F

Ganzkörpertraining und Bewegung mit Musik.

**Information: Frau Wöllenweber, 02454 6499**

15 x Mo	08.01.2024	10:00 – 11:00	61,50 €	<a href="#">24-3HR9161</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

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

### Konditionsgymnastik

30 Minuten Power – 30 Minuten Relax

10 x Do	11.01.2024	20:00 – 21:00	41,00 €	<a href="#">24-3HR9043</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## 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	08.01.2024	20:00 – 21:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9041</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## Rückengymnastik in Höngen S

Der Fokus liegt auf Rücken und Gelenke stärkenden und mobilisierenden Übungen, um den Belastungen des Alltags stand zu halten. Kombiniert mit sanften Elementen des Cardio- und Krafttrainings trägt der Kurs zur Verbesserung der Beweglichkeit bei und sorgt ganz nebenbei für gute Laune.

10 x Di	09.01.2024	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9051</a>
10 x Di	09.04.2024	16:00 – 17:30	62,00 €	<a href="#">24-3HR9052</a>

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

Turnhalle der Selfkantschule,  
Pfarrer-Meising-Straße 1b,  
Selfkant - Höngen  
Eva Zilgens

## GEILENKIRCHEN UND ÜBACH-PALENBERG

## „Spargel, Erdbeeren & Co.“

Köstlich, gesund und einfach können viele Gerichte mit Spargel und Erdbeeren zubereitet werden. Gekocht oder gebacken werden die Frühjahrshighlights für Gaumen-Freunde sorgen, die in diesem Kurs gemeinsam zubereitet werden.

**zzgl. Lebensmittelumlage vor Ort zu bezahlen.**

1 x Do	06.06.2024	19:00 – 22:00	12,40 €	<a href="#">24-3HR5000</a>
--------	------------	---------------	---------	----------------------------

Jugendzentrum,  
Konrad-Adenauer-Platz 1,  
Übach-Palenberg,  
Küche  
Ulrike Heinen

## Fit mit Pilates

Ein Ganzkörper-Training, bei dem Sie Ihre Flexibilität, Kraft und Ausdauer erhöhen. Durch gezielte Übungen wird Ihr Körper gestrafft, gekräftigt und gelockert, wobei Sie nur sich selbst wahrnehmen.

**Bitte mitbringen: Yogamatte und Getränk**

11 x Mi	10.01.2024	08:45 – 09:45	45,10 €	<a href="#">24-3HR9095</a>
11 x Mi	10.04.2024	08:45 – 09:45	45,10 €	<a href="#">24-3HR9096</a>

Kath. Pfarrzentrum  
St. Theresia,  
Kirchstraße 23a,  
Palenberg  
Olga Neustädter



Pfarrzentrum  
St. Mariä Namen,  
Pfarrer-Lowis-Straße 12,  
Geilenkirchen - Gillrath  
Karin Döppen

## Gesund und fit für Beruf und Alltag

7 x Mi	31.01.2024	15:30 – 17:00	43,40 €	<a href="#">24-3HR9016</a>
10 x Mi	10.04.2024	15:30 – 17:00	62,00 €	<a href="#">24-3HR9017</a>

## Stärkungstag für Frauen

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

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, ggf. Knierolle, Wolldecke, Yogamatte und eine Kleinigkeit für ein vegetarisches Mittagbuffet**  
zzgl. 5,00 € Materialumlage, bar vor Ort zu entrichten

01 x Sa	27.04.2024	10:00 – 16:00	50,00 €	<a href="#">24-6HR5023</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------

## 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.

Die Übungsart Faszien-Yoga wird in diesem Seminar mit den entlastenden Bewegungsübungen des Rücken-Yogas kombiniert.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Wolldecke, Isomatte, Kissen, Handtuch**

18 x Di	16.01.2024	18:30 – 20:00	111,60 €	<a href="#">24-3HR9584</a>
18 x Di	16.01.2024	16:45 – 18:15	111,60 €	<a href="#">24-3HR9583</a>

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

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 02, OG  
Carmen Savva Kubitzek



## Yoga für Anfänger:innen und Mittelstufe

Sorgfältig aufeinander zugestimmte Übungsreihen führen Sie zu den Ziel-Asanas. Die Auswahl der Übungen ist auf die Gruppe angepasst. Beginnend mit Aufwärmen, Atem- und Dehnübungen lernen Sie die Asanas sauber durchzuführen. Mit steigender Form freuen Sie sich über die positiven Effekte des Trainings für Leib und Seele.

11 x Mi	10.01.2024	09:30 – 11:00	68,20 €	<a href="#">24-3HR9562</a>
11 x Mi	10.04.2024	09:30 – 11:00	68,20 €	<a href="#">24-3HR9563</a>

Haus des Forums,  
Karl-Arnold-Straße 95,  
Gillrath, Raum 02, OG  
Johanna Krüppel

## ANDERSWO UND IM NETZ

### Neue Kraft tanken – Entspannungskurs online am Samstag

Viele Menschen stehen heute ununterbrochen unter Anspannung. Ursachen hierfür sind in der Regel Verantwortung, Leistungs- und Zeitdruck. Die dauerhafte Anspannung ist nicht nur eine permanente psychische Belastung, sondern auch eine tägliche Herausforderung für die körperliche Gesundheit. Stressbewältigung heißt in diesem Sinne dann die Ursachen und Auslöser der Anspannung so weit wie möglich zu beseitigen bzw. einzuschränken. Dies ist nicht immer möglich. Ursachen und Veränderungen lassen sich nicht bewerkstelligen.

Dennoch gilt es einen Ausgleich zu finden. Die Herausforderung liegt darin, eine Balance zwischen An- und Entspannung im Alltag herzustellen. Gelingen kann das beispielsweise mit regelmäßigen Entspannungsübungen. In diesem Onlinekurs leitet die Referentin zu Entspannungsübungen für den Alltag an.

01 x Sa	16.03.2024	10:00 – 14:30	30,00 €	<a href="#">24-6MG9012</a>
---------	------------	---------------	---------	----------------------------



Onlineseminar  
Sandra Richter

# 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 Liebfrauenschule, zum Parkplatz ganz nach hinten durchfahren)

#### Eingang:

vom Parkplatz aus zurückwenden Richtung  
Straße und links dem kleinen Fußweg  
zwischen Liebfrauenschule und Haus der  
Regionen folgen

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ aussteigen  
Bus 009 (Richtung: Viersen Wegweiser) /  
010 (Richtung: Mönchengladbach Hamern) /  
019 (Richtung: Süchteln Vorst Kirche) bis  
Haltestelle „Krankenhaus Bethesda“ nehmen –  
die Viersener Straße rücklaufen bis zur Brücke –  
vor der Brücke nach links den Fußweg nehmen –  
links in die Betrather Straße einbiegen –  
das Katholische Forum befindet sich im Haus  
der Regionen auf der rechten Seiten hinter der  
Liebfrauenschule.

#### mit dem Bus:

Buslinien 009, 010, 019 bis Haltestelle  
„Krankenhaus Bethesda“ – die Viersener Straße  
rücklaufen bis zur Brücke – vor der Brücke  
nach links den Fußweg nehmen – links in die  
Betrather Straße einbiegen – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

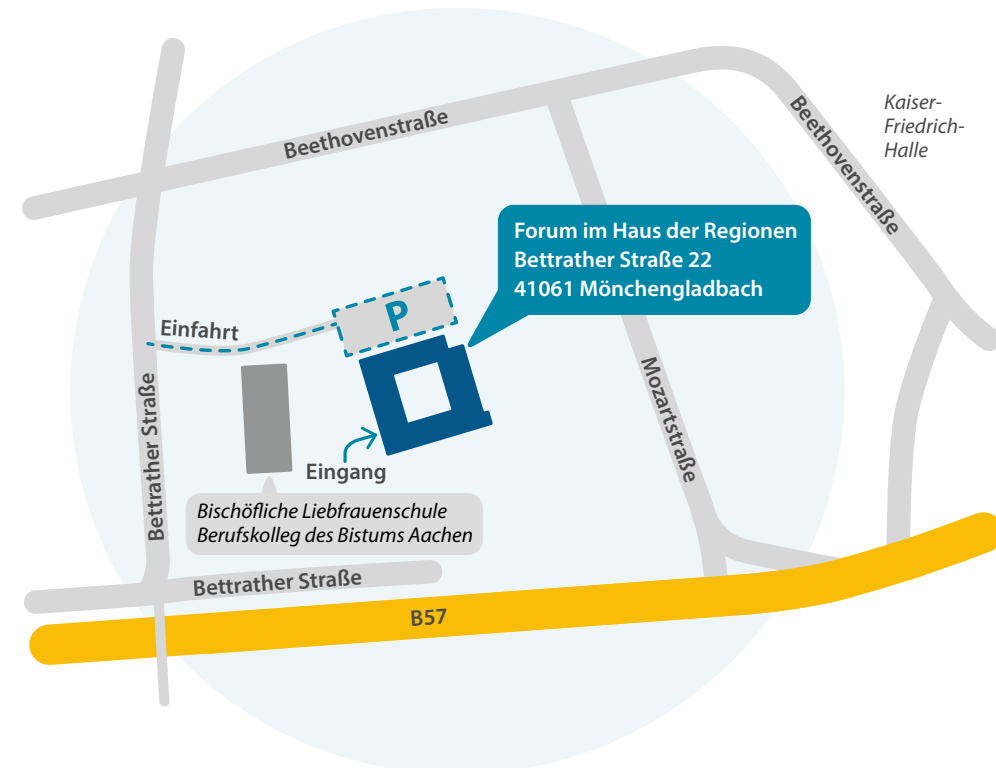
### ZU FUSS

„Mönchengladbach Hauptbahnhof“ Richtung  
Busbahnhof verlassen – der Sittarder Straße  
folgen, bis diese in die Bismarckstraße über-  
geht – weiter folgen bis zur Kreuzung Hohen-  
zollernstraße – die Kreuzung überqueren,  
dann links auf Hohenzollernstraße abbiegen –  
auf der rechten Straßenseite bleiben – rechts  
haltend dem Fußweg folgen, der zur Brücke  
hochführt – an der Brücke nach rechts wenden

auf die Betrather Straße – das Katholische  
Forum befindet sich im Haus der Regionen auf  
der rechten Seiten hinter der Liebfrauenschule.

### BARRIEREFREIHEIT

Kursräume 003, 043, 044, Küche und  
Personalraum sind ebenerdig zugänglich.  
Behindertentoilette vorhanden. Kein Aufzug.



## AUSSENSTELLE

### Geilenkirchen-Gillrath

#### Haus des Forums

Karl-Arnold-Straße 95  
52511 Geilenkirchen

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume | Besprechungsraum | Aufenthaltsbereich

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

50.9811499, 6.0760542

#### Parken:

kostenfreie Parkplätze auf der anderen Straßenseite neben der Kirche

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

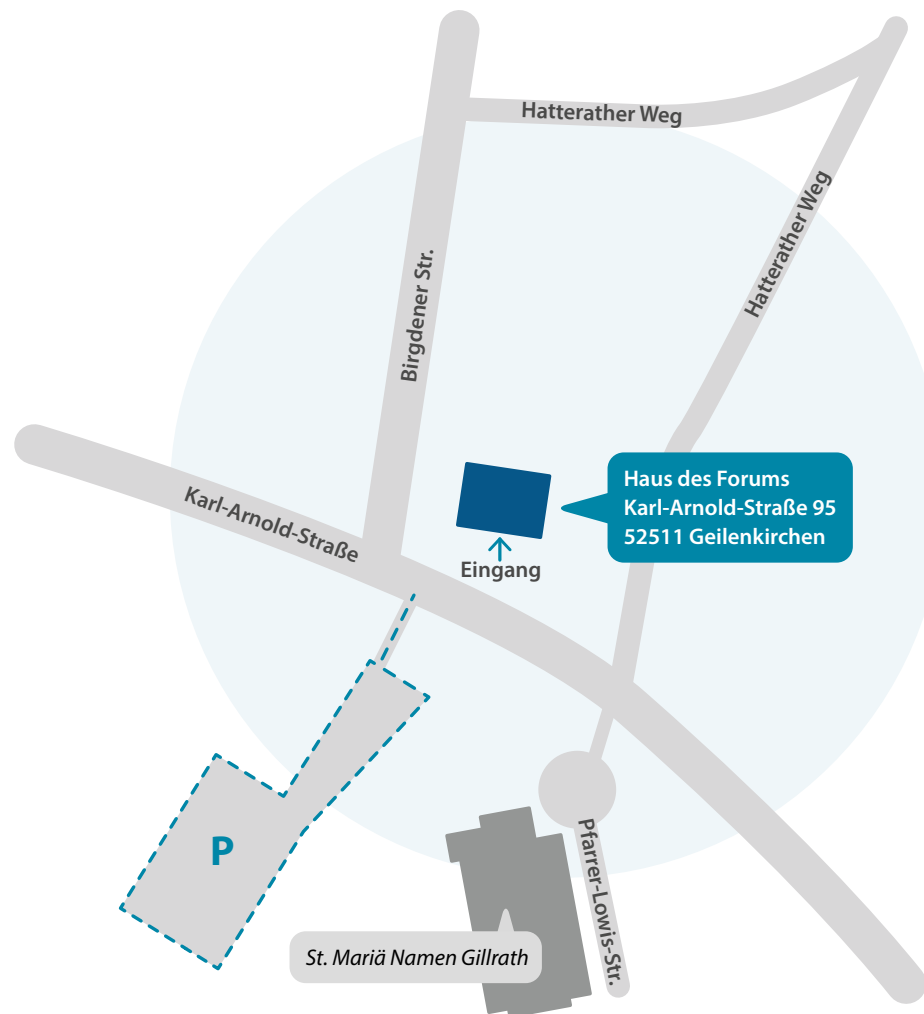
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB3 (Richtung: Sittard Station) bis Haltestelle „Gillrath Kirche“ nehmen – das Haus des Forums befindet sich Richtung Kirche zurücklaufend auf der linken Seite an der Kreuzung zur Birgdener Straße.

#### mit dem Bus:

Buslinien 3, 435 und SB3 bis „Gillrath Kirche“ – das Haus des Forums befindet sich gegenüber der Kirche an der Kreuzung zur Birgdener Straße | Buslinien 434 und 437 bis „Gillrath Birgdener Straße“ – nach links auf die Birgdener Straße abbiegen – das Haus des Forums befindet sich auf der linken Seite direkt an der Kreuzung zur Karl-Arnold-Straße

## BARRIEREFREIHEIT

Ebenerdiger Zugang durch den Hintereingang (Birgdener Straße) zum Kursraum und Café im Erdgeschoss. Keine Behindertentoilette, kein Aufzug, nicht rollstuhlgerecht.



## AUSSENSTELLE Heinsberg

### Forum im „Alten Amtsgericht“

Sittarder Straße 1  
52525 Heinsberg

Büro (nur zeitweise besetzt) | 3 eigene Kursräume

## ANFAHRT

### MIT DEM AUTO

#### Navigationshilfe:

51.059041, 6.091245

oder direkt zum Parkplatz:

Westpromenade 2, 52525 Heinsberg  
(Einfahrt mit Schranke zum Parkplatz ist gegenüber von Hausnummer 2)

#### Parken:

Zufahrt zum hauseigenen Parkplatz über die Westpromenade | an der Schranke beim Kath. Forum klingeln, Ausfahrt jederzeit möglich

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

#### mit der Bahn:

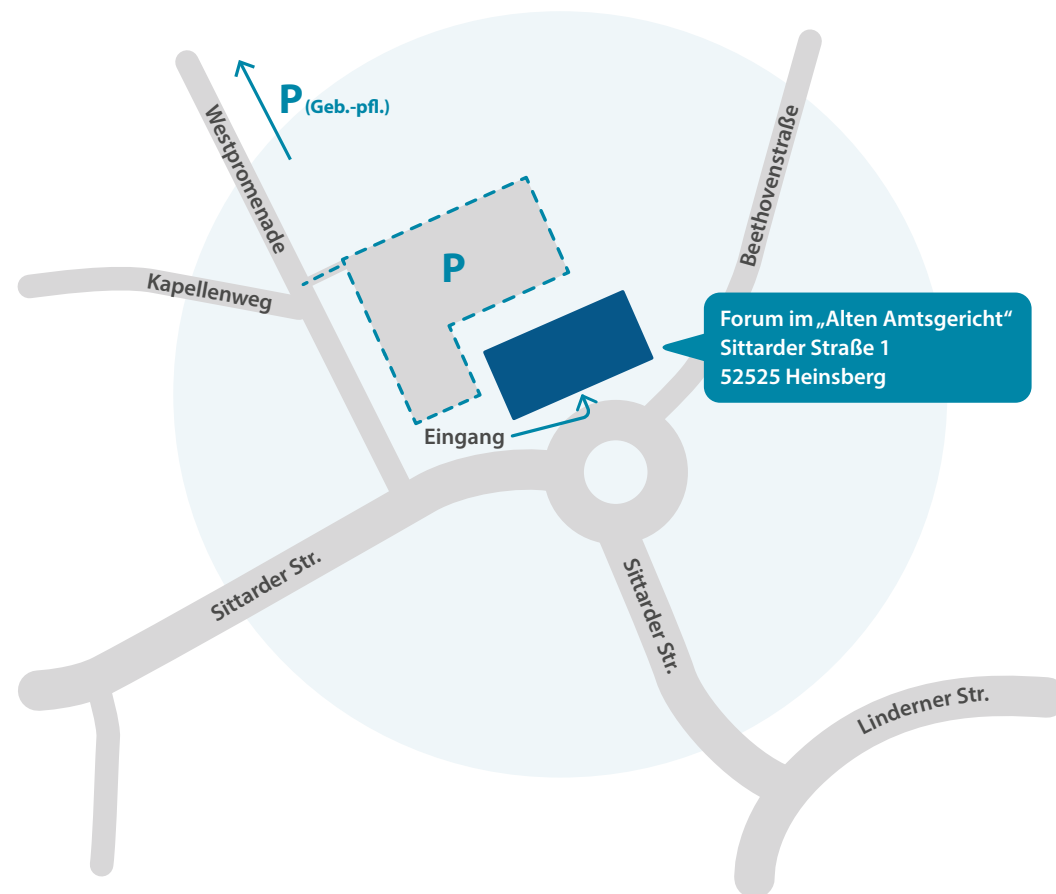
Bahnhof „Geilenkirchen“ – Bus SB1 (Richtung: Erkelenz Bahnhof) bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ nehmen – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am Kreisverkehr.

#### mit dem Bus:

Buslinien 403, 405, 410, 413, 436, 472, 474, 475, SB1 bis Haltestelle „Heinsberg, AOK“ – der Geilenkirchener Straße Richtung Kreisverkehr folgen – das Forum im „Alten Amtsgericht“ befindet sich direkt am Kreisverkehr.

## BARRIEREFREIHEIT

Barrierefreier Zugang durch den Haupteingang. Alle Kursräume und das Büro per Aufzug erreichbar. Keine Behindertentoilette.



## IMPRESSUM

<b>VERANSTALTER</b>	Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung Mönchengladbach und Heinsberg Bettrather Straße 22, 41061 Mönchengladbach
<b>GESTALTUNG</b>	VLIP / 3s Live.com GmbH Erzbergerstraße 85–87, 41061 Mönchengladbach
<b>DRUCK</b>	KARTEN Druck & Medien GmbH & Co. KG



## Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung

Mönchengladbach und Heinsberg

Bettrather Straße 22

D-41061 Mönchengladbach

Tel.: 02161 98 06 -44 / -61

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

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



@forum.mg.hs



@kath\_forum\_mg\_hs

