

UMWELT UND GESUNDHEIT

- Naturwissenschaften und Technik 2
- Verbraucherbildung 4
- Nachhaltige Entwicklung 7
- Medizin und Naturheilkunde 10
- Entspannen und Bewegen 10
- Alltag und Wohlbefinden 21
- Kochen und Backen 24

Manfred Böttcher Fachbereichsleiter
Wirtschaft, Umwelt, Technik und Gesundheit



Umwelt und Gesundheit

Naturwissenschaften und Technik

Interessengruppe Astronomie

Arbeitskreis

Im Arbeitskreis treffen sich leidenschaftliche Himmelsbeobachter(innen), Optik- und Ausrüstungsfetischisten, Big-Bang-Debattierer(innen), Astrophysik-Begeisterte, Science-Fiction-Fans und Raumfahrt-Enthusiasten. In offenen Gesprächen und Vorträgen werden astronomische Themen erörtert. Bei klarem Wetter sind Beobachtungsende vorgesehen.



© IGA

Bitte beachten Sie auch die aktuellen Ankündigungen unter: www.ig-astronomie.de Eintragung in Veranstaltungsnewsletter: ig-astronomie-guest+subscribe@googlegroups.com

701151

Jürgen Kaphengst, Bernd Recktor
Freitag, 17.1.20, 20.00 - 22.15 Uhr
Freitag, 14.2.20, 20.00 - 22.15 Uhr
Freitag, 20.3.20, 20.00 - 22.15 Uhr
Freitag, 24.4.20, 20.00 - 22.15 Uhr
Freitag, 22.5.20, 20.00 - 22.15 Uhr
Freitag, 19.6.20, 20.00 - 22.15 Uhr
18 Ustd., entgeltfrei

10 - 30 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Was ist Zeit?

IgA-Vortrag

Was ist Zeit - Diese Frage hat nicht nur Philosophen beschäftigt, sondern im letzten Jahrhundert auch die Physik und die Kosmologie. Bernd Recktor erklärt die Zeit mit Hilfe der Thermodynamik auf Grundlage der Arbeiten von Albert Einstein und Steven Hawking.

Für - an der Himmelsbeobachtung - Interessierte wird vor dem Vortrag das **Monatssternbild Zwillinge** vorgestellt.

701251

Bernd Recktor
Freitag, 7.2.20, 20.00 - 22.00 Uhr
entgeltfrei

ab 8 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Größenordnungen im Weltall

IgA-Vortrag

Biologische Notwendigkeit (Überleben) formte die Wahrnehmung, und die Wahrnehmung formt das Denken. Unsere Wahrnehmung ist für Millimeter bis Kilometer eingerichtet - was können wir damit in Anbetracht der Dimensionen des Alls anfangen? - Eine Reise durch die Skalen des Universums und Einordnung unserer Erde samt Bewohnern.

Für an der Himmelsbeobachtung Interessierte wird vor dem Vortrag das Monatssternbild **Großer Wagen** vorgestellt

702251

Jürgen Kaphengst
Freitag, 6.3.20, 20.00 - 22.00 Uhr
entgeltfrei
ab 8 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

EzV

Die verschiedenen Teleskoptypen

IgA-Vortrag

Diese Präsentation richtet sich an interessierte Einsteiger in die beobachtende Hobbyastronomie. Die zwei langjährigen Praktiker auf diesem Gebiet Jürgen Kaphengst und Bernd Recktor erläutern im Plauderton die Stärken und Schwächen der unterschiedlichen Bauformen der Teleskope. Jede Frage ist willkommen!

Für an der Himmelsbeobachtung Interessierte wird vor dem Vortrag das **Monatssternbild Bärenhüter** vorgestellt

702351

Jürgen Kaphengst, Bernd Recktor
Freitag, 8.5.20, 20.00 - 22.00 Uhr
entgeltfrei

ab 8 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

EzV

Die Milchstraße für Beobachter und Beobachterinnen

IgA-Vortrag

Nach einer Übersicht über Aufbau und Struktur der Milchstraße wendet sich dieser Vortrag den Beobachtungsobjekten zu, die sich in der Milchstraße befinden. Neben Hinweisen zu benötigter Ausrüstung und Beobachtungstipps gibt es eine Menge interessanter Himmelsaufnahmen zu sehen.

Für an der Himmelsbeobachtung Interessierte wird vor dem Vortrag das **Monatssternbild Nördliche Krone** vorgestellt

702451

Jürgen Kaphengst
Freitag, 5.6.20, 20.00 - 22.00 Uhr
entgeltfrei

ab 8 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

EzV

Die große Leere

Kurzseminar zur wabenartigen Struktur der Galaxien des Universums

Unsere Heimatgalaxie, die Milchstraße, liegt in den Außenbezirken eines großen Galaxienhaufens namens Laniakea. Schon 1987 war von Prof. Brent Tully von der Universität Hawaii vermutet worden, dass sich direkt hinter unserer Milchstraße ein riesiger Leerraum anschließt, in dem es so gut wie keine Galaxien und Sterne gibt. Astronomische Beobachtungen in die entsprechende Richtung sind sehr schwierig, weil das Zentrum unserer eigenen Milchstraße mitten im Blickfeld liegt. Tully ist es nun gelungen, die Existenz dieses Leerraums nicht nur nachzuweisen, sondern auch seine Größe zu bestimmen. Er überdeckt ein Raumgebiet mit einem Durchmesser von circa 100 Millionen Lichtjahren (in Kilometer: eine 1 mit 21 Nullen). Ähnlich wie in einem Höhlensystem ist dieser Raum mit weiteren Leerräumen verbunden, dessen Wände von Galaxienhaufen gebildet werden. Diese Entdeckung passt gut zu theoretischen Berechnungen, denen zufolge unser Universum einer riesigen „Wabe“ ähnelt.

Dr. Axel Tillemans ist Physiker und Wissenschaftsjournalist. Er arbeitet als Lehrbeauftragter am Fachbereich Luft- und Raumfahrttechnik der FH Aachen.

702851

Dr. Axel Tillemans
Mittwoch, 25.3.20, 19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd., 7 €

Anmeldeschluss: 17.3.20

8 - 30 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Mineralogie und Geologie

Arbeitskreis in Zusammenarbeit mit der Bezirksgruppe Schwalmatal der Vereinigung der Freunde der Mineralogie und Geologie (VFMG), Heidelberg

Im Arbeitskreis tauschen geologisch, mineralogisch und paläontologisch Interessierte Erfahrungen aus, bestimmen Mineralien und Fossilien und organisieren naturwissenschaftliche Exkursionen in mineralogisch und paläontologisch besonders interessante Gebiete. Besonders jüngere Interessenten sind herzlich willkommen.



©SCAPIN-pixabay.de

703137

Erwin Wevers

Donnerstag, 6.2.20, 19.30 - 21.00 Uhr
 Donnerstag, 5.3.20, 19.30 - 21.00 Uhr
 Donnerstag, 2.4.20, 19.30 - 21.00 Uhr
 Donnerstag, 7.5.20, 19.30 - 21.00 Uhr
 Donnerstag, 4.6.20, 19.30 - 21.00 Uhr
 10 Ustd., entgeltfrei

10 - 30 Personen
 Altbau Gymnasium
 Friedensstraße 27

Schwalmatal-Waldniel

Internationale Mineralien- und Fossilienbörse

Ausstellung

703237

Dieter Kutzke

Sonntag, 24.5.20, 10.00 - 17.00 Uhr
 8 Ustd., entgeltfrei
 20 - 1000 Personen

Gymnasium St. Wolfhelm, Achim-Besgen-Halle
 Turmstraße 2

Schwalmatal-Waldniel

Das faszinierende Leben der Honigbiene und der einfache Zugang zum Imkern

Kurzseminar

Sie haben sich schon immer gefragt, wie die Honigbiene lebt und was Sie in Ihrem Privatgarten für deren Wohl tun können? Nehmen Sie teil an einer Bilderreise in die faszinierende Welt der Bienen. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Bienenleben und die Bienenhaltung. Aber Vorsicht: Die Veranstaltung könnte Sie so sehr zum Freund der kleinen Insekten werden lassen, dass Sie selbst überlegen, Bienen zu halten. Daher soll auch gezeigt werden, wie einfach und mit welchem geringem Aufwand das ökologische, wesensgemäße Imkern möglich ist und wie die ersten Schritte aussehen können.

Dr. Markus Profijt ist Umweltwissenschaftler, Diplom-Kaufmann, Berater und Autor.

Bitte beachten Sie auch das „VHSBeeMOOC“ unter <https://beemooc.de/>. Das Kursangebot wird am 27. Februar 2020 freigeschaltet.



©Dr. Markus Profijt

704251

Dr. Markus Profijt

Freitag, 28.2.20, 19.00 - 21.15 Uhr
 3 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 19.2.20

8 - 25 Personen
 VHS-Zentrum, Raum 118 a
 Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Heimwerken für Frauen

Kurs für Frauen

Selbst ist die Frau! Im Kurs lernen Sie unter fachkundiger Anleitung, mit einer Bohrmaschine, einem Hammer und einem Akkuschrauber zu arbeiten, ein Regal o.ä. an eine Wand zu befestigen oder kleine Sanitärprobleme zu beseitigen. Sie lernen Werkzeuge und Techniken rund um die kleinen Reparaturen im Haushalt kennen. Gerne können Sie auch Ihr eigenes Werkzeug mitbringen und ausprobieren.



©painter06-pixabay

Detlef Wieland (Jg. 1962) ist Tischlermeister und Werkstattlehrer.

708061

Detlef Wieland

3x montags, 18.00 - 20.15 Uhr
 ab 3.2.20

9 Ustd., **25 €**

zzgl. 5 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 10 Personen

Berufskolleg, Raum H 106 (Holzwerkstatt)
 Nikolaus-Groß-Straße 7

Viersen-Dülken

Holzwerken für Frauen

Kurs

"Was Mann kann, kann Frau auch"... In diesem Kurs realisieren Sie unter fachkundiger Anleitung ansprechende und praktische Holzprojekte. Dabei üben Sie den Umgang mit Werkzeugen und Materialien in der Holzbearbeitung und lernen Holzverbindungsmitel sowie Techniken der Planung, Produktion und Oberflächenbearbeitung kennen. Mindestalter: 18 Jahre

Sie können eigene Maschinen mitbringen und ausprobieren. Bitte ziehen Sie Arbeitskleidung und festes Schuhwerk an!

Detlef Wieland (Jg. 1962) ist Tischlermeister und Werkstattlehrer.

708161

Detlef Wieland

8x montags, 18.00 - 20.15 Uhr
 ab 2.3.20

24 Ustd., **70 €**

zzgl. 45 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 19.2.20

8 - 10 Personen

Berufskolleg, Raum H 106 (Holzwerkstatt)
 Nikolaus-Groß-Straße 7

Viersen-Dülken

Schweißen und Löten für Hobby und Beruf

Kurs

Der Kurs führt Sie in relativ einfache, preiswerte und auf Baustellen oder in (Hobby-) Werkstätten häufig angewandte Fügetechniken ein. Sie erhalten einen theoretischen Überblick über Voraussetzungen und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Schweiß- und Lötverfahren.

Unter fachlicher Anleitung werden das Lichtbogenhandschweißen, das Schutzgasschweißen und das Hartlöten praktisch geübt.



©Ereneybayar - pixabay

708261

Johannes Joachim Fritsch

10x montags, 18.00 - 20.15 Uhr

ab 3.2.20

30 Ustd., **108 €**

zzgl. 48 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 24.1.20

6 - 8 Personen

Berufskolleg, Raum H 103 (neue Werkhalle)

Nikolaus-Groß-Straße 7

Viersen-Dülken

Viersener Repair-Café

Offenes Angebot
in Zusammen-
arbeit mit



"Viersen 55 plus"

"Wegwerfen – denke": Die Idee des Repair-Cafés stammt aus den Niederlanden und wurde im Frühjahr 2014 im VHS-Arbeitskreis „Einfach anders leben“ vorgestellt. Sie verbindet Vorstellungen nachhaltiger Produktentwicklung mit dem Wunsch nach Tüfteln, Basteln und Herausfinden. Bringen Sie Ihr kaputtes tragbares Gerät in die VHS und versuchen Sie gemeinsam mit fachkundiger Begleitung Reparaturmöglichkeiten herauszufinden. Der Raum U12 befindet sich im Kellergeschoss und ist nur über eine Treppe zugänglich.

709051

Willi Gillissen, und Team

Samstag, 1.2.20, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 7.3.20, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 4.4.20, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 2.5.20, 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 6.6.20, 14.00 - 18.00 Uhr

26,67 Ustd., entgeltfrei

Der Raum befindet sich im Kellergeschoss und ist nicht barrierefrei.

2 - 50 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Verbraucherbildung

Gemeinsam Gärtnern

Die Arbeitsgemeinschaft „Gemeinsam Gärtnern“ der Kreisvolkshochschule Viersen bewirtschaftet gemeinschaftlich den Josefsgarten, das Urban-Gardening Projekt in der Viersener Südstadt. Für den Eigenbedarf werden dort nach eigenen Wünschen Gemüse, Kräuter und Blumen angebaut und geerntet. Im Vordergrund stehen dabei die Gemeinschaft und der Erfahrungsaustausch zu den verschiedensten Gartenthemen. Wer Interesse an der Gartenarbeit hat, ist willkommen. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg in die Arbeitsgemeinschaft ist jederzeit möglich. Weitere Informationen unter "Josefsgarten@gmx.de".

711651

Dr. Martin Sgraja

15x freitags, 15.00 - 17.00 Uhr

ab 6.3.20

40 Ustd., entgeltfrei

3 - 12 Personen

Josefsgarten, Josefsring/Ecke Gereonstraße

Viersen

Planung und Anlage von Vor- und Wohngärten

Seminar

Wie lege ich meinen Hausgarten an? Was entspricht meinen Bedürfnissen? Was ist auf meinem Grundstück überhaupt möglich? Das Seminar führt in die Grundlagen der Planung und Anlage von Vor- und Wohngärten ein.

Bitte bringen Sie Papier, Bleistift und - wenn vorhanden - einen Grundriss des zu gestaltenden Grundstückes, Bebauungsplan und Gestaltungssatzung sowie Kataloge von Material- und Pflanzenwünschen mit!

Jutta Curtius ist Gärtnergehilfin und Diplom-Ingenieurin für Landespflege (FH) und hat verschiedene Artikel und Bücher zur Landschaftsarchitektur, Gartengestaltung und -geschichte veröffentlicht. Sie leitet das Atelier Kunst, Garten und Gestaltung mit den Geschäftsbereichen Landschaftsarchitektur/Gartendenkmalpflege, Sachverständigenbüro und Garten- und Landschaftsbau (www.jutta-curtius.de).

Die Veranstaltung ist für Dezember 2019/Januar 2020 vorgesehen, erstreckt sich über 8 Unterrichtsstunden und kostet 21 €. Bitte lassen Sie sich per E-Mail an "Manfred.Boettcher@Kreis-Viersen.de" in die Interessentenliste eintragen. Sobald der Termin feststeht, erhalten Sie eine Einladung.

712151

Jutta Curtius

Samstag, 18.1.20, 10.00 - 17.00 Uhr

8 Ustd., **21 €**

Anmeldeschluss: 9.1.20

8 - 10 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Staudenpflanzung für heiße Sommer - Blütenpracht trotz Klimawandel

Vortrag mit Diskussion

Wenn sich im Zuge des Klimawandels heiße und trockene Sommer häufen, stellt dies viele Gartenbesitzer vor Probleme, da die Pflanzungen in ihren Gärten darauf nicht eingestellt sind. Der Vortrag des Gartenplaners und Staudenfachmanns Hermann Gröne soll helfen, eine an Trockenheit angepasste Stauden- und Gräserauswahl zu treffen, die pflegeleicht ist, wenig gewässert werden muss und trotzdem hohen ästhetischen Ansprüchen genügt. Mit Blüten zu (fast) jeder Jahreszeit.

Schwerpunktmäßig beschäftigt sich der Vortrag mit Pflanzungen für vollsonnige Lagen, aber auch für Schattenlagen werden Pflanzen vorgestellt, die keine Probleme mit Extremwetterlagen haben sollten.

Bitte reservieren Sie sich unter 02162/93480 bzw. "vhs@kreis-viersen" einen Platz!

712451

EzV

Hermann Gröne

Mittwoch, 22.4.20, 19.00 - 20.30 Uhr

Entgelt: **5 €**

Reservierung erbeten!

ab 8 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Küchenkräuter mit allen Sinnen

Kurzseminar in Zusammenarbeit mit dem NABU Willich

Aus der Praxis - für die Praxis: Im Kurzseminar erfahren Sie, was beim Anbau von Küchenkräutern im Garten und deren Verwendung in der Küche zu beachten ist. Stichworte: Standort, Pflege, Düngen, Ernte, Konservieren, Lagerung, Anwendung

Heike Monsieur (Jg. 1965) ist Heilpraktikerin und arbeitet aktiv im NABU-Naturerlebnispark mit.

712676

Heike Monsieur

Samstag, 16.5.20, 10.30 - 12.00 Uhr

2 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 8.5.20

8 - 24 Personen

Eva Lorenz Umweltstation, Schlosspark

Pappelallee 22

Willich-Neersen

Kräuter-Basiskurs

Der vierteilige Kräuterkurs vermittelt Grundwissen zum Bestimmen, Sammeln, Trocknen und Verarbeiten von einheimischen Heilkräutern. Im Laufe des Kurses lernen Sie Verwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen in der Volksheilkunde und verschiedene Arten von Heilmittel-Zubereitungen kennen.

1. **Heilsalben - Grundlagen und Zubereitung**
am 19.1.2020 (Q713151)

2. **Knospenmedizin** am 8.3.2020 (Q713251)

3. **Frühjahrskräuter in der Volksmedizin**
am 26.4.2020 (Q713351)

4. **Sonnenwendkräuter**
am 14.6.2020 (Q713451)

Es ist empfehlenswert, den kompletten Kurszyklus zu besuchen. Die Termine können jedoch - sofern noch Plätze frei sind - ab 13.1.2020 auch einzeln gebucht werden.

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie ab dem zweiten Termin - wenn vorhanden - einen Mörser, vier leere Marmeladen-Gläser mit Deckel, ein Brett, scharfes Messer und einen kleinen Löffel aus Holz oder Kunststoff mit.

Dorothee Reuther (Jg. 1967) ist Diplom-Pädagogin, Waldheilerin und Kräuterfrau.



©Dorothee Reuther

713051

Dorothee Reuther

Sonntag, 19.1.20, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 8.3.20, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 26.4.20, 10.00 - 14.00 Uhr

Sonntag, 14.6.20, 10.00 - 14.00 Uhr

20 Ustd., **48 €**

zzgl. 12 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 10.1.20

10 - 14 Personen

Anne-Frank-Gesamtschule (Interimsstandort)

Pestalozziweg 3-5

Viersen

Bäume in der Volksheilkunde - Wanderung durch die Leuther Heide

Exkursion

Auf einem Gang durch die Leuther Heide lernen Sie das Potential unserer einheimischen Bäume als Heilmittel kennen. Unsere Vorfahren haben schon immer, zusammen mit Heilkräutern, Bäume und ihre Bestandteile als Baumheilmitteln genutzt.

Ihr Angebot reicht von köstlich frischen Blätter-Snacks und -Smoothies über Tinkturen und Salben, die aus ihren Blüten, Blättern und Rinden zubereitet werden können. Ganz leicht lassen sich auch erfrischende Blätter-Deos und wirksame Zahnpulver zubereiten.

Ganz nebenbei atmen wir die erfrischende, terpengesättigte Luft ein und unterstützen damit unser Immunsystem. Schon ein zweistündiger Aufenthalt im Wald bringt einen nachweislichen Anstieg von sogenannten Killerzellen in unserem Blut, die dafür sorgen, dass sich schädliche Viren und Bakterien nicht vermehren.

Bitte festes Schuhwerk tragen, evtl. Regenschirm, Regenkleidung und Getränke mitbringen!

Eine Teilnahme ist nur mit der VHS-Anmeldebestätigung möglich.

Dorothee Reuther (Jg. 1967) ist Diplom-Pädagogin, Waldheilerin und Kräuterfrau.



©Dorothee Reuther

714128

Dorothee Reuther

Samstag, 18.4.20,

14.00 - 16.15 Uhr

3 Ustd., **5 €**

Anmeldeschluss: 8.4.20

10 - 16 Personen

Wanderparkplatz hinter dem Restaurant

"Birkenhof", Heerstr. 60

Nettetal-Leuth

Frühjahrskräuter & Baumknospen

Kräuterwanderung über die Süchtelner Höhen

Frische Blätter von Giersch, Gundermann und Löwenzahn, ein paar knackig-herbe Ahornknospen und ein Hauch von Marzipan, den die Eberesche beisteuert - auf dieser Wanderung erhalten Sie einen Einblick in die Schätze unserer Natur und probieren selbst die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, mit denen wir unsere Küche bereichern können.

Zusätzlich zu ihren kulinarischen Qualitäten füllen Frühjahrskräuter und -knospen unseren Vitamin- und Mineralienhaushalt auf, der in den Wintermonaten erschöpft wird.

Ebenso unterstützen sie uns im Übergang von der Ruhe in die aktive Zeit und helfen durch ihre Wirkung auf den Stoffwechsel, Symptome von Frühjahrsmüdigkeit schnell zu überwinden.

Volksheilkundlich ist die Heilwirkung unserer Frühjahrskräuter fest verankert. Dazu gibt es auf der Wanderung Informationen und Anwendungsbeispiele.

Bitte auf festes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung achten. **Treffpunkt:** Viersen-Süchteln, Parkplatz am Sportpark, Hindenburgstr. 101

Dorothee Reuther (Jg. 1967) ist Diplom-Pädagogin, Waldheilerin und Kräuterfrau.

714265

Dorothee Reuther
Sonntag, 19.4.20,
14.00 - 16.15 Uhr
3 Ustd., **5 €**

Anmeldeschluss: 8.4.20
8 - 16 Personen

Parkplatz Süchtelner Höhen (am Sportpark)
Hindenburgstr. 101, dortiger Parkplatz

Viersen-Süchteln



©Dorothee Reuther

Kräuterwanderung Berliner Höhe

Exkursion

Entlang der Wegränder lassen sich vielfältige und heilkräftige Pflanzenschätze finden.

Auf einer entspannten Runde durch die Berliner Höhe entdecken und bestimmen wir mineral- und vitaminreiche Frühlingsschätze, die sowohl unseren Speisezettel bereichern als auch in Form von Tee, Salben und Tinkturen gesundheitliche Beschwerden lindern können.

Zu ihrer Verwendung in der Kräuterküche und Volksheilkunde gibt es reichhaltige Informationen.

Bitte festes Schuhwerk tragen, evtl. Regenschirm, Regenkleidung und Getränke mitbringen!

Eine Teilnahme ist nur mit der VHS-Anmeldebestätigung möglich.

Dorothee Reuther (Jg. 1967) ist Diplom-Pädagogin, Waldheilerin und Kräuterfrau.

714351

Dorothee Reuther
Sonntag, 3.5.20, 14.00 - 16.15 Uhr
3 Ustd., **5 €**

Anmeldeschluss: 24.4.20

10 - 16 Personen
Berliner Höhe (Ende Wendehammer Buslinie 087)
Viersen

Verstehen Sie Ihren Hund?

Kurzseminar

Freut sich Bello immer, wenn er mit der Rute wedelt? Ist es Begrüßungseuphorie, wenn Waldi jeden Besucher anspringt? Und warum legt Fiffi seinem Frauchen so 'verliebt' den Kopf auf den Schoß?

Mit viel Humor, mit Beispielen zum Lachen und Nachdenken - und trotz aller Erfahrung noch immer mit viel Verständnis für die allzu menschlichen Schwächen und Fehldeutungen von Herrchen und Frauchen werden Sie auf eine spannende und äußerst amüsante Entdeckungsreise in die Kommunikation und Körpersprache des Hundes entführt.

Erfahren Sie, wie Hunde kommunizieren und wie menschliches Verhalten sich auf die Reaktion von Hunden auswirken kann. Kennen Sie die Körpersprache Ihres Vierbeiners? Wissen Sie immer, was Ihr Hund Ihnen "sagen" will? Und "verstehen" er jedes Wort? Hier gibt es die Antworten!

Sonja Schnependahl (Jg. 1975) war nach dem Abitur mehr als 20 Jahre Polizeibeamtin des Landes NRW, bevor sie ihre Leidenschaft für Hunde und das Vermitteln von Wissen zum Beruf machte: 2015 ließ sie sich vom Hundeprof der Nation, Martin Rütter, zum zertifizierten DOGS Coach ausbilden und ist seitdem Lizenznehmerin für das Gebiet Meerbusch/Viersen.

716151

Sonja Schnependahl
Freitag, 24.1.20, 18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd., **10 €**

Anmeldeschluss: 16.1.20

8 - 18 Personen
VHS-Zentrum, Raum 118 a
Willy-Brandt-Ring 40
Viersen

Aggressionen beim Hund

Kurzseminar

Warum liebt Bello die Nachbarshündin, hat aber Waldi und Co "zum Fressen" gern? Warum bringt Fiffi Frauchen den Ball, verteidigt aber das Schweineohr? Und will Rex wirklich nur spielen?



©vizisfotozas-pixabay.de

Das Kurzseminar richtet sich an Hundehalter(innen) und befasst sich mit der Ursache aggressiven Verhaltens von Hunden, der Erkennung, Vermeidung und Therapie. Lernen Sie, wo in Alltagssituationen bereits aggressives Verhalten beginnt. Und erkennen Sie, wie Sie Konflikte vermeiden und wie und wo sie Trainingsmöglichkeiten umsetzen können.

Sonja Schnependahl (Jg. 1975) war nach dem Abitur mehr als 20 Jahre Polizeibeamtin des Landes NRW, bevor sie ihre Leidenschaft für Hunde und das Vermitteln von Wissen zum Beruf machte: 2015 ließ sie sich vom Hundeprof der Nation, Martin Rütter, zum zertifizierten DOGS Coach ausbilden und ist seitdem Lizenznehmerin für das Gebiet Meerbusch/Viersen.

716251

Sonja Schnependahl
Freitag, 13.3.20, 18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd., **10 €**

Anmeldeschluss: 5.3.20
8 - 18 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40
Viersen

Jagen, nein danke - wie sag ich's dem Hund?

Kurzseminar

Wieso findet Fiffi Vögel spannend, auch wenn er nie einen erwischt? Weshalb fängt Lumpi die Maus, frisst sie aber nicht? Warum jagt Bello das Reh auch wenn er satt ist? Und wie kann Herrchen Balou vom Hasen abrufen? Sie gehen gemeinsam mit Ihrem Hund spazieren und stehen

plötzlich alleine im Wald? Stunden später treffen Sie sich zu Hause wieder? Sie wünschen sich, dass sich Ihr Hund trotz Ablenkung durch andere Tiere und Gerüche an Ihnen orientiert? Sie möchten Ihren Hund auf dem Spaziergang guten Gewissens und ohne Angst ableinen können?

Erfahren Sie hier, wie Sie Ihren Hund in jeder Lebenslage beeinflussen können, ihm sinnvolle und artgerechte Beschäftigung bieten und dadurch seinen Jagdtrieb in kontrollierte Bahnen lenken können!

Sonja Schneppendahl (Jg. 1975) war nach dem Abitur mehr als 20 Jahre Polizeibeamtin des Landes NRW, bevor sie ihre Leidenschaft für Hunde und das Vermitteln von Wissen zum Beruf machte: 2015 ließ sie sich vom Hundeprofi der Nation, Martin Rütter, zum zertifizierten DOGS Coach ausbilden und ist seitdem Lizenznehmerin für das Gebiet Meerbusch/Viersen.

716351

Sonja Schneppendahl
Freitag, 15.5.20, 18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd., **10 €**
Anmeldeschluss: 7.5.20
8 - 18 Personen
VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40
Viersen

Null Zinsen - was tun mit dem Geld?

Kurzseminar zu einfachen Strategien der Geldanlage

Die derzeitigen niedrigen Zinsen sollten kein Grund sein, sich nicht um Geldanlage und Altersvorsorge zu kümmern. Im Gegenteil: sie machen Beides noch wichtiger. Dabei gelten allerdings unterschiedliche Regeln in den einzelnen Lebensphasen Berufsstart, Lebensmitte und Ruhestand. Für diese werden allgemeine Anlagegrundsätze entwickelt sowie passende Anlage- und Vorsorgeinstrumente wie beispielsweise Indexfonds Sparplan, Riester Rente, Betriebliche Altersvorsorge, Aktien/Anleihen oder Festgeldkonto dargestellt und eingehend erläutert. Das Kurzseminar richtet sich an Interessenten mit keinen oder geringen Kenntnissen von Geldanlage und Vorsorge.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- Einige Grundlagen der Geldanlage
- Erläuterung ausgewählter Anlage- und Vorsorgeinstrumente
- Darstellung der Vorgehensweisen in den jeweiligen Lebensphasen
- Einfache Strategien für Jedermann
- Was man besser nicht tun sollte

Hans-Detlev Speckmann war Direktor einer deutschen Großbank.

718671

Hans-Detlev Speckmann
Donnerstag, 5.3.20, 18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd., **10 €**
Anmeldeschluss: 26.2.20
8 - 20 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg
Schiefbahner Straße 4
Willich

Nachhaltig Geld anlegen - wie geht das?

Kurzseminar zu ökologischen, ethischen und sozialen Geldanlagen

Nilda aus Peru mit einem Kleinstkredit helfen, weitere Kühe für ihre Milchproduktion zu kaufen. Oder Geld über Investmentfonds in Unternehmen anlegen, die nichts mit Waffenproduktion, Kinderarbeit oder Atomkraft zu tun haben. Solche "Geldanlagen mit gutem Gewissen" werden zunehmend von Anlegern gesucht.

Allerdings ist Vorsicht geboten: nicht alle Anlagen, die vorgeben nachhaltig zu sein, genügen auch tatsächlich allgemein akzeptieren Nachhaltigkeitskriterien. Außerdem beinhalten nicht wenige erheblich Anlagerisiken. Worauf soll man also bei der nachhaltigen Geldanlage achten, welche Möglichkeiten gibt es überhaupt und wie steht's mit der Verzinsung? Diese und weitere Fragen werden in dem Vortrag, der sich an Anleger mit grundlegenden Kenntnissen der Geldanlage richtet, behandelt. Im Einzelnen wird auf folgende Themen eingegangen:

- Allgemeine Grundätze der Geldanlage
- Kriterien der nachhaltigen Geldanlage
- Nachhaltige Anlagemöglichkeiten
- Risiken der nachhaltigen Geldanlage
- Nachhaltige Banken
- Nachhaltigkeit und niedrige Zinsen

Hans-Detlev Speckmann war Direktor einer deutschen Großbank.

718771

Hans-Detlev Speckmann
Dienstag, 10.3.20, 18.30 - 21.45 Uhr
4 Ustd., **10 €**
Anmeldeschluss: 2.3.20
8 - 20 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg
Schiefbahner Straße 4
Willich

Nachhaltige Entwicklung

Kapitalismus und Nachhaltigkeit

VHS-Grenzlandgrün-Veranstaltungsreihe

Schutz des Klimas, der Artenvielfalt, des Wassers und Bodens. Cradle to Cradle, ökosoziale Marktwirtschaft oder zirkuläre Ökonomie... Die Frage, wie der Gefährdung der globalen Lebensgrundlagen schnell Einhalt geboten werden kann, ist eng mit der - durch Bankenkrise 2008 und Eurorettung 2012 - neu entfachten Debatte um Geldschöpfung und einen geordneten Kapitalismus verwoben. Die einen sind davon überzeugt, dass "die Märkte sich dem Trend zur Nachhaltigkeit nicht verschließen können. Die anderen setzen auf politische Regulierungen und staatliche Geldschöpfung, um einen ungezügelt ausschließlichen auf Gewinn ausgerichteten Kapitalismus in eine ökosoziale Marktwirtschaft zu verwandeln. Die dritten glauben nicht daran, dass sich Kapitalismus und nachhaltige Entwicklung überhaupt vertragen können. Knackpunkt: der systemimmanente Wachstumszwang, der keine Rücksicht auf naturwissenschaftlich begründete Grenzen nehmen kann. Was bedeutet diese Debatte für bewusste Verbraucher*innen und ökosozial engagierte Bürger*innen? Im Anschluss an die „VHS- Grenzlandgrün“ - Reihe „Nachhaltigkeit-Macht-Sinn“ des 2. Semesters 2019 widmen sich fünf Film- und Themenabende einigen Aspekten des Zusammenhangs von kapitalistischer Kultur und nachhaltiger Entwicklung.

Zu der Reihe gehören die Veranstaltungen Nr. Q721165 - Q721565.

720099

Manfred Böttcher und Gäste
5x dienstags, 19.00 - 21.15 Uhr
ab 14.1.20
16 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 6.1.20
10 - 50 Personen
wird noch bekanntgegeben
kreisweit



© Jens Kemle - pixelio.de

Die Grüne Lüge (2018)

VHS-Grenzlandgrün-Filmabend in Zusammenarbeit mit der Königsburg Süchteln

Imperiale Lebensweise, neuer Kolonialismus, Unfairer Handel... Es ist schon lange kein Geheimwissen mehr, was der überbordende westliche Lebensstil in den Ländern des globalen Südens anrichtet. Dennoch gelingt es vielen Konzernen, ihr unfaires und schmutziges Kerngeschäft hinter schönen Öko- und Sozialversprechen zu verstecken. Denn mit der Zusicherung, sich selbst um die Probleme zu kümmern, die sie verursachen, halten sie sich politische Auflagen und Gesetze vom Hals und verkaufen ihnen die Illusion, mit Kaufentscheidungen die Welt retten zu können. Greenwashing nennt sich diese Strategie. Gemeinsam mit der Greenwashing-Expertin Kathrin Hartmann zeigt Werner Boote in seinem unterhaltsamen und erschütternden Film aus dem Jahre 2018, wie wir uns dagegen wehren können.



© 24 Bilder Film GmbH

Lars Lange (Eine Erde e.V.) stellt anschließend seine Eindrücke von dem Film zur Diskussion.

721165

Manfred Böttcher, Lars Lange
Dienstag, 14.1.20, 19.00 - 21.30 Uhr
3,33 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 6.1.20

8 - 50 Personen
Königsburg, Hochstr. 13
Viersen-Süchteln

"Whatever it takes": Finanzmärkte, EZB, MMT und der green new deal

VHS-Grenzlandgrün-Veranstaltung

Unser Geld besteht aus wertlosem Papier und Datenbankeinträgen. Wertvoll wird es durch unser Vertrauen in das Bankensystem. Als Vertrauensgarant für die Aufrechterhaltung der Geldwertstabilität des Euro gilt die politisch unabhängige Europäische Zentralbank (EZB).



© Linda Karlsson - pixello.de

"Whatever it takes" - das sind nach Auffassung mancher Ökonomen die drei Worte des ehemaligen EZB-Präsidenten Mario Draghi, die am 26. Juli 2012 den Euro und die Europäische Union gerettet haben. Im Zuge ihrer unkonventionellen Rettungsmaßnahmen über Anleihekäufe hat die EZB zwischen 2015 und 2018 ungefähr 2,6 Billionen Euro "aus dem Nichts" erschaffen.

Die europäischen Geldmengen wachsen schneller als die Realwirtschaft. Sie landen aber nicht in die Sanierung von Schulen, in Maßnahmen zum Klimaschutz oder in den Sozialstaat, sondern in den privaten Händen weniger Vermögenden. Und die Sorgen durch den Kauf von Finanzprodukten, Aktien oder Immobilien für steigende Preise und für soziale Verwerfungen.

In jüngster Zeit etabliert sich mit der "Modern Monetary Theory" (MMT) eine neue volkswirtschaftlichen Denkschule. Sie geht davon aus, dass im modernen Geldsystem der Staat das Geld ausgibt und dann die Geldmenge gemeinwohlorientiert durch Steuern regelt. Zunehmend werden Stimmen laut, die unter großem Zeitdruck stehende Klimapolitik und einen "green new deal" quasi über die "staatliche Notenpresse" zu finanzieren.

Auch die EU will das Finanzsystem in eine Position bewegen, "in der es die Wirtschaft so unterstützt, dass sie auf nachhaltiger Grundlage funktionieren kann." Wirtschaft soll die Ziele der UN-Agenda 2030 und des Pariser Klimaabkommens verfolgen, um "einen gesunden Planeten sowie faire inklusive und krisenfesten Gesellschaften und florierende Volkswirtschaften" zu gewährleisten.

Welche Rolle spielen die EZB und die Europäische Investitionsbank (EIB) bei den green-finance Strategien der EU? Wie funktionieren eigentlich EZB und der europäische Geldmarkt? Gelten die alten volkswirtschaftlichen Theorien noch? Was ist von der MMT zu halten?

Dr. Stefan Berger - MdEP (Jg. 1969) ist Wirtschaftswissenschaftler und Mitglied im Ausschuss für Wirtschaft und Währung des Europäischen Parlaments.

Bernhard Jäger (Jg. 1947) hat unter anderem als Bankkaufmann an der Frankfurter Börse, als Broker in London und in Hong Kong für eine deutsche Bank gearbeitet. Er beschäftigt sich mit den Auswirkungen der Finanzmärkte auf den menschlichen Alltag.

Dr. Tobias Kunstein ist Volkswirt und Politikwissenschaftler, Geschäftsführer des Instituts für Politische Wissenschaften und Europäische Fragen an der Universität Köln und Mitglied des Vorstands der Europa Union Köln. Er beschäftigte sich in seiner Diplomarbeit und Dissertation mit Fragen der Eurozone und der Europäischen Zentralbank.

721251

Manfred Böttcher, Dr. Tobias Kunstein, Dr. Stefan Berger, MdEP, Bernhard Jäger
Dienstag, 21.1.20, 19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 13.1.20

10 - 50 Personen
Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek
Rathausmarkt 1 B
Viersen

Der marktgerechte Mensch (2020)

VHS-Grenzlandgrün-Filmabend in Zusammenarbeit mit der Königsburg Süchteln

Soziale Nachhaltigkeit hat es schwer in Europa. Der europäische Arbeitsmarkt wird dereguliert. Seit rund 20 Jahren geraten über Jahrzehnte erstrittene soziale Errungenschaften unter Druck. Während 2000 in Deutschland noch



© Film von unten

knapp zwei Drittel der Beschäftigten in einem Vollzeit-Job mit Sozialversicherungspflicht arbeitete, sind es heute nur noch 38%. Befristungen, Werkverträge, Leiharbeit, Crowdworking & Co breiten sich aus. Der Konkurrenzkampf umfasst zunehmend alle Lebensbereiche und drängt viele Menschen ins Abseits. Welche Folgen hat das für den Einzelnen, für die Gesellschaft und die Solidargemeinschaft? Wie konnte es zu dieser Entwicklung kommen und wie kann man ihr entgegen treten? Nachdem im Mai 2019 in der Königsburg zur Diskussion gestellten Film „Der marktgerechte Patient“ widmet sich der neue Film von Leslie Franke und Herdolor Lorenz diesen Fragen.

Thomas Högel - angefragt - (DGB Kreis Viersen) stellt seine ersten Eindrücke von dem Film zur Diskussion.

721365

Manfred Böttcher
Dienstag, 28.1.20, 19.00 - 21.30 Uhr
3,33 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 20.1.20

8 - 50 Personen
Königsburg, Hochstr. 13
Viersen-Süchteln

Visionen und Vollzugsdefizite - "Generation Y" und der nachhaltige Kapitalismus

VHS-Grenzlandgrün-Veranstaltung

Sie gelten als neoliberal sozialisierte Egotaktiker*innen, sind mit Internet, Krisengefühl und Unsicherheiten, ohne Systemalternativen, aber mit der UN-Kinderrechtskonvention und vielen Nachhaltigkeitskonzepten aufgewachsen. Die zwischen 1980 und 2000 Geborenen werden von Soziologen und Marketing-Experten "Millennials", "Generation Y" oder auch - mit Blick auf soziale Unterschiede - "Generation Chips" genannt. Menschen dieser Generation übernehmen allmählich das "gesellschaftliche Ruder". Welche Vorstellungen haben sie von nachhaltiger Entwicklung? (Wie) wollen sie die UN-Nachhaltigkeitsagenda

im kommenden Jahrzehnt "vor Ort" umsetzen? Was wird aus dem Kapitalismus? Wie könnte das niederrheinische Leben der nächsten 30 Jahre aussehen? Gibt es überhaupt noch eine Zukunft, auf die es sich zu bauen lohnt? Im Gespräch mit "Kriegskindern" und "Babyboomern" stellen junge Entscheidungsträger*innen ihre Visionen und wahrgenommenen Vollzugsdefizite einer nachhaltigen Entwicklung zur Diskussion.



© Kurt Michel - pixelio.de

721451

Manfred Böttcher und Gäste
Dienstag, 4.2.20, 19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 27.1.20

10 - 50 Personen
Albert-Vigoleis-Thelen-Stadtbibliothek
Rathausmarkt 1 B

Viersen

Plastic Planet (2009)

VHS-Grenzlandgrün-Filmabend in Zusammenarbeit mit der Königsburg Süchteln

Der VHS-Grenzlandgrünabend „In der Plastikfalle“ stellte im November 2019 die EU-Kunststoffstrategie und die Bemühungen um Plastikrecycling dar. Der 10 Jahre zuvor erschienene Film von Werner Boote geht zum Ausgangspunkt der aktuellen Plastikdebatte zurück. Er zeigt, wie aus kindlicher Liebe zum Plastik erwachsene Ernüchterung über die unregelmäßige Plastikproduktion unter kapitalistischen Bedingungen wird.

Stefan Vogt (Byebye Plastik Niederrhein) stellt Tipps zur Reduktion des Plastikverbrauchs im Alltag zur Diskussion

721665

Manfred Böttcher, Stefan Vogt
Dienstag, 11.2.20, 19.00 - 21.30 Uhr
3,33 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 3.2.20

8 - 50 Personen
Königsburg, Hochstr. 13

Viersen-Süchteln

Global nachhaltig leben

Offener Arbeitskreis

Im Arbeitskreis tauschen wir uns über aktuelle Nachhaltigkeitsthemen aus und versuchen, in unterschiedlichen Lebensbereichen einen Lebensstil zu entwickeln, der das Klima und die natürliche Mitwelt schon und fair mit anderen Menschen umgeht.

Manfred Bosler (Jg. 1967) ist Dipl. Ing.(FH), Projektmanager und NLP-Master.

722171

Manfred Bosler
Montag, 3.2.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Montag, 2.3.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Montag, 20.4.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Montag, 25.5.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Montag, 22.6.20, 19.00 - 21.15 Uhr
15 Ustd., entgeltfrei

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 14 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg, Schiefbahner Straße 4
Willich

Tauschring Kreis Viersen - ZEITGEIST

Der Tauschring ist eine ehrenamtliche Bürgerinitiative, die sich aus dem VHS-Arbeitskreis „Einfach anders leben“ entwickelt hat. Getauscht werden Dienstleistungen und Gegenstände ohne Geld. Tauschwährung sind die "Talente". Beispielsweise werden untereinander Entsafter verliehen, im Garten oder beim Fensterputzen geholfen oder angefragt, wer bei einer Übersetzung helfen kann. Während der Tauschring-Treffen werden auf Anregung der Teilnehmer auch Themen von allgemeinem Interesse besprochen oder durch Referenten vertieft. Ebenso werden neue Ideen wie beispielsweise die Durchführung gemeinsamer Freizeit-Aktivitäten vorgeschlagen und diskutiert. Neue Teilnehmer(innen) sind jederzeit willkommen!

Außerdem besteht an jedem ersten Donnerstag im Monat die Möglichkeit, sich von 10 - 12 Uhr im Sozialkaufhaus „Robin Hood“, Alter Markt 3 in Dülken näher über die Funktionsweise und die Philosophie des Tauschringes zu informieren. Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen in der Tagespresse!

724451

Ulrike Seifert-Kraft, und Team
Dienstag, 21.1.20, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 18.2.20, 19.00 - 20.30 Uhr
Mittwoch, 18.3.20, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 21.4.20, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 19.5.20, 19.00 - 20.30 Uhr
Dienstag, 16.6.20, 19.00 - 20.30 Uhr
12 Ustd., entgeltfrei

10 - 30 Personen
Stadtteilbüro Südstadt, Große Bruchstraße 6 a
Viersen

Forum Eine Welt Viersen: Fair leben

Der Arbeitskreis wurde 1988 im Rahmen einer Veranstaltungsreihe der ehemaligen Volkshochschule Stadt Viersen gegründet. Ihm gehören Vertreter(innen) von Eine-Welt-Gruppen und Einzelpersonen an. Es werden „Eine-Welt“- und Nachhaltigkeitsthemen diskutiert mit dem Ziel, die Öffentlichkeit für diese Themen zu sensibilisieren oder Projekte zu initiieren bzw. zu unterstützen. Ein Arbeitsschwerpunkt ist die weitere Entwicklung der Fair Trade Town Viersen. Nach jahrelanger Vorarbeit im Forum Eine Welt ist Viersen seit 2016 Stadt des fairen Handels.

Es ist möglich, sich eine der im Arbeitskreis vertretenen Gruppen anzuschließen oder als Einzelperson an den Treffen teilzunehmen. Weitere Informationen unter: <https://forumeinewelt.wordpress.com/>



©geralt-pixabay

729651

Thomas Schmidt
Montag, 3.2.20, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 2.3.20, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 30.3.20, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 11.5.20, 20.00 - 21.30 Uhr
Montag, 8.6.20, 20.00 - 21.30 Uhr
10 Ustd., entgeltfrei

10 - 25 Personen
VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Medizin und Naturheilkunde

CBD-Öl aus der Hanfpflanze - Was ist dran am Mega-Hype um Cannabinoide?

Kurzseminar

Nach wie vor wird die Hanfpflanze mit ihren berauschenden Eigenschaften in Verbindung gebracht, die in erster Linie vom enthaltenen THC ausgelöst werden. In den letzten Jahren rückt jedoch immer mehr die therapeutische Wirkung der Cannabinoide, denen das psychoaktive THC entzogen wurde, in den Fokus. Aber was ist der Unterschied zwischen einem CBD-Öl und einem Vollextrakt und worauf sollte man unbedingt achten? Das Kurzseminar stellt allgemeinverständlich aktuelle Erkenntnisse zum endogenen Cannabinoid-System des Menschen vor und gibt Tipps zum Umgang mit CBD-Präparaten, Hanf-Vollextrakten und Cannabisölen. Vorgesehen ist eine kleine Verköstigung.

Bitte mitbringen: eine Flasche Wasser

Bianca Bonacci (Jg. 1971) ist Diplom-Geographin, Heilpraktikerin und ausgebildete Gesundheits- und Ernährungsberaterin. Sie leitet die Praxis Naturheilkunde-Willich.

730151

Bianca Bonacci
Mittwoch, 19.2.20, 19.00 - 21.15 Uhr
3 Ustd., **6 €**

Anmeldeschluss: 11.2.20

10 - 20 Personen
VHS-Zentrum, Raum 101
Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Zilgrei®

Kurs

Die kombinierte Atmungs- und Bewegungsmethode "ZILGREI" eignet sich als Selbsthilfe zur Vorbeugung bei verschiedenen Arten von Verspannungen und Schmerzen oder bei rheumatischen Erkrankungen. Mit dieser Methode können Sie Haltungfehler korrigieren und das sogenannte „scheinbar kürzere Bein“ ausgleichen. Die Übungen sind unter Anleitung schnell und leicht erlernbar.

Andrzej Piestrak (J. 1971) ist Arbeitspädagoge und zertifizierter Zilgrei-Lehrer.

733111

Andrzej Piestrak
8× mittwochs,
18.00 - 19.30 Uhr
ab 5.2.20

16 Ustd., **34 €**

zzgl. 1 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 28.1.20

8 - 11 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula
von-Saarwerden-Straße 25

Kempen



733211

Andrzej Piestrak
8× mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr
ab 5.2.20

16 Ustd., **34 €**

zzgl. 1 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 28.1.20

8 - 11 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula
von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

733451

Andrzej Piestrak
8× donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 6.2.20

16 Ustd., **34 €**

zzgl. 1 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 28.1.20

8 - 11 Personen
VHS-Zentrum, Raum 109, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

733551

Andrzej Piestrak
8× donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
ab 6.2.20

16 Ustd., **34 €**

zzgl. 1 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 28.1.20

8 - 11 Personen
VHS-Zentrum, Raum 109, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Entspannen und Bewegungen



©geralt-pixabay

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)

Einführungskurs

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson entlastet bei Stress, Verspannungen und Muskelverhärtungen. Mit diesem in den angelsächsischen Ländern bekanntesten Entspannungsverfahren können Sie über die gezielte Anspannung und Lockerung einzelner Muskelpartien Ihre körperliche und psychische Entspannung kontrollieren.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Liegeunterlage (Isomatte), eine Decke und ein kleines Kissen mit!

Markus Dannhauer (Jg. 1963) ist Verhaltenstrainer, Coach und Mediator.

740961

Markus Dannhauer
Dienstag, 3.3.20, 18.30 - 20.00 Uhr
Dienstag, 10.3.20, 18.30 - 20.00 Uhr
Dienstag, 17.3.20, 18.30 - 20.00 Uhr
Dienstag, 24.3.20, 18.30 - 20.00 Uhr
8 Ustd., **24 €**

Anmeldeschluss: 24.2.20

8 - 10 Personen
Kontakt-Rat-Hilfe e.V.
Kreuzherrenstraße 17

Viersen-Dülken

Infoveranstaltung: Entspannter Körper - Entspannte Seele (PMR)

Schnupperstunde Progressive Muskelentspannung (PMR)

Sie haben Gelegenheit, vor der Anmeldung zu dem Kurs "Entspannter Körper - Entspannte Seele" (Q741351) das Konzept kennenzulernen.

Geübt wird im Sitzen und Liegen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Liegeunterlage (Isomatte), eine Decke und ein kleines Kissen mit!

Sigrid Holthausen (Jg. 1950) ist diplomierte Krankenschwester, lizenzierte Übungsleiterin, diplomierte Pflegefachfrau (Universitäre psychiatrische Dienste in Bern), psychologische Beraterin und Dozentin für Entspannungstechniken.

741101

EzV

Sigrid Holthausen
Dienstag, 28.4.20, 9.00 - 10.00 Uhr
entgeltfrei

Anmeldeschluss: 21.4.20

ab 2 Personen
Kath. Pfarrzentrum St. Nikolaus
Nikolausplatz
Brüggen

741201

EzV

Sigrid Holthausen
Dienstag, 28.4.20, 10.30 - 11.30 Uhr
entgeltfrei

Anmeldeschluss: 21.4.20

ab 2 Personen
Kath. Pfarrzentrum St. Nikolaus
Nikolausplatz
Brüggen

Entspannter Körper - Entspannte Seele

Intensivkurs PMR

Entspannung ist eine unverzichtbare Voraussetzung für Wohlbefinden und Gesundheit. Ein Übermaß an Anspannung und Stress kann zu Erkrankungen führen. Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine innovative und bewährte Entspannungsmethode, mit der Sie durch innere Ruhe und Gelassenheit Ihre Gesundheit fördern können. Es hat sich unter anderem bewährt bei Schlafstörungen, Unruhe und Stress. Auch Kopfschmerzen werden gemildert. Eine bessere Körperwahrnehmung wird erzielt, sowie Achtsamkeit und Konzentration verbessert.

Es ist ein Entspannungsverfahren, bei dem aktiv die einzelnen Muskelgruppen nach und nach erst angespannt und dann länger entspannt werden. Durch diesen Kontrast wird eine Tiefenentspannung erzielt. Die Wirksamkeit der Methode ist durch wissenschaftliche Studien belegt.

Sie ist einfach zu erlernen und selbstständig durchzuführen.

Geübt wird im Sitzen und Liegen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Liegeunterlage (Isomatte), eine Decke und ein kleines Kissen mit!

Sigrid Holthausen (Jg. 1950) ist diplomierte Krankenschwester, lizenzierte Übungsleiterin, diplomierte Pflegefachfrau (Universitäre psychiatrische Dienste in Bern), psychologische Beraterin und Dozentin für Entspannungstechniken. Sie wird sich und ihr Konzept im Rahmen der ersten **Brüggener und Nettetaler Aktionswoche rund ums Älter werden** in den Veranstaltungen Q741101 und Q741201 vorstellen.

741351

Sigrid Holthausen
6x montags, 9.00 - 10.30 Uhr
ab 11.5.20

12 Ustd., **36 €**

Anmeldeschluss: 4.5.20

8 - 10 Personen
VHS-Zentrum, Raum 118 a
Willy-Brandt-Ring 40
Viersen



©Sigrid Holthausen

Autogenes Training - Einführung

Innere Ruhe erreichen und zu sich selbst zu finden - das sind die Ziele des Autogenen Trainings. Die stufenweise erlernbaren Konzentrationsübungen bieten zudem die Möglichkeit, Spannungszustände auszugleichen, Verkrampfungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und Schlafstörungen zu beseitigen.

Der Kurs befähigt Sie, die erlernten Übungen zu Hause ohne unmittelbare Anleitung fortzusetzen. Die regelmäßige Kursteilnahme ist Voraussetzung für das Erlernen des Autogenen Trainings. Der Kurs findet in häuslicher Atmosphäre statt.

Bitte mitbringen: Decke, Liegeunterlage (Isomatte), Kissen, Schreibzeug und bequeme Kleidung.

Gabriele Schürenberg ist Lehrerin am Berufskolleg, Moderatorin für Unterrichts- und Teamentwicklung, Jazzsängerin, Entspannungspädagogin (Akademie für gesundes Leben) und Trainerin für Stressreduzierung und Stressmanagement für LehrerInnen (Institut für NLP und Coaching).

742317

Gabriele Schürenberg
8x donnerstags,
17.30 - 19.00 Uhr
ab 6.2.20

16 Ustd., **48 €**

Anmeldeschluss: 29.1.20

8 - 10 Personen
Kreativraum
Aldekerker Straße 67
Kempen-St.Hubert



©Gabriele Schürenberg

742561

Margit Blistain
8x montags, 19.00 - 20.30 Uhr
ab 20.4.20

16 Ustd., **48 €**

Anmeldeschluss: 9.4.20

8 - 10 Personen
Kontakt-Rat-Hilfe e.V.
Kreuzherrenstraße 17
Viersen-Dülken

Autogenes Training - Vertiefung

Intensivkurs

Der Kurs wendet sich an alle, die die Grundübungen des Autogenen Trainings erlernt haben und erworbene Kenntnisse und Fertigkeiten vertiefen wollen. Es werden Anregungen für die individuelle Gestaltung der Entspannungsübungen gegeben (sogenannte formelhafte Vorsatzbildungen) sowie praktische Hinweise, wie die Entspannung intensiviert wird. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit inneren Bildern, um sich selbst besser kennenzulernen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Schreibzeug, eine Liegeunterlage (Isomatte), Decke und ein kleines Kissen mit!

Margit Blistain leitet eine Praxis für Klassische Homöopathie in Wassenberg und arbeitet als Entspannungstherapeutin (Europäischer Verband für Naturheilkunde).

742861

Margit Blistain
8x montags, 19.00 - 20.30 Uhr
ab 3.2.20

16 Ustd., **62 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

6 - 8 Personen
Kontakt-Rat-Hilfe e.V.
Kreuzherrenstraße 17
Viersen-Dülken

Achtsamkeitsübungen für einen entspannten Alltag

Workshop

Die vielen Anforderungen im Beruf, in der Familie, in Beziehungen und in der Freizeit, die wir unter einen Hut bringen wollen und sollen, empfinden wir oft als anstrengend. Daher gilt es zunächst gut für uns selbst zu sorgen.

An diesem Tag erhalten Sie in häuslicher Atmosphäre einen Einblick in die Theorie und die wohl-tuende Praxis der Achtsamkeit. Sie lernen verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können. Die Übungen stärken und helfen Ihnen, damit Sie sich (auch in kurzen Pausen) erholen und die Aufgaben des Alltags in Ruhe und gelassen erledigen können.

Wenn Sie mögen, tragen Sie bequeme Kleidung, bringen Sie bitte Schreibzeug und Pausenverpflegung mit. Kaffee, Tee und Wasser werden bereitgestellt.

Gabriele Schürenberg ist Lehrerin am Berufskolleg, Moderatorin für Unterrichts- und Teamentwicklung, Jazzsängerin, Entspannungspädagogin (Akademie für gesundes Leben) und Trainerin für Stressreduzierung und Stressmanagement für LehrerInnen (Institut für NLP und Coaching).

745117

Gabriele Schürenberg

Samstag, 21.3.20, 10.00 - 16.00 Uhr

7 Ustd., **34 €**

Anmeldeschluss: 13.3.20

8 - 10 Personen

Kreativraum

Aldekerker Straße 67

Kempen-St. Hubert

Intuitives Bogenschießen

Sie suchen einen Weg, Körper, Gefühl und Geist in Balance zu bringen? Sie möchten Augenblicke des Loslassens, der Ruhe, Konzentration und meditativen Gedankenfreiheit erleben? Sie möchten Ihre Muskulatur im Rückenbereich stärken? Das intuitive oder traditionelle Bogenschießen ermöglicht ohne Wettkampf und Erfolgsdruck eine erhöhte Wahrnehmung der äußeren Begebenheiten und der inneren Befindlichkeit. Geübt wird auf einem Outdoor-Schießstand. Alle notwendigen Materialien werden gestellt. Bitte tragen Sie bequeme und wetterfeste Kleidung.

Sven Ebus (Jg. 1979) ist Motopäde, Krankenpfleger, Massage- und Wellnesstherapeut. Er hat verschiedene Fortbildungen zum therapeutischen Bogenschießen absolviert.



©Rainer Sturm - pixelio.de

746105

Sven Ebus

Donnerstag, 23.4.20, 17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstag, 30.4.20, 17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstag, 7.5.20, 17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstag, 14.5.20, 17.00 - 18.30 Uhr

8 Ustd., **58 €**

Anmeldeschluss: 15.4.20

5 - 6 Personen

Trainingswiese hinter dem Biergarten der Gast-

stätte Am Nordkanal

Lobbericher Straße 12 - 14

Grefrath

Zen im Alltag - Eine Einführung in die Zen-Meditation

Kurs

Zen-Meditation ist nur etwas für buddhistische Mönche in japanischen Bergklöstern? Keineswegs. Jede/r kann kleine Ruheoasen auch im hektischsten Alltag einbauen - und ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit steigern, mehr Gelassenheit entwickeln und lernen, die Schönheit des Lebens im Moment zu finden. Und wahrscheinlich lernt man sich selber währenddessen sogar etwas besser kennen.

Dabei ist Meditation ganz einfach. Schwierig ist nur, die vielen guten Gründe zu durchschauen, wieso gerade so gar keine Zeit dafür sei.

Wie das trotzdem gelingt und wie man selbst bei einem sehr engen Zeitplan immer wieder innehalten kann, wird an vier Abenden innerhalb von vier Wochen vermittelt, um den Teilnehmer/innen ausreichend Zeit zum Üben zu geben.

Der Kurs beinhaltet Einführungen in die Grundlagen des Zen, stille Sitzmeditation (Zazen), Gehmeditation (Kinhin), Atem- und Konzentrationsübungen. Die Teilnehmer/innen haben Raum, um Fragen und Erfahrungen in der Gruppe zu besprechen. Das Programm wird abgerundet durch Tipps rund um die Meditation (Lektüre, Gruppen, Apps, Links etc) und verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung (z.B. Jogging-Anzug), dicke Socken, eine Decke oder Matte und - falls vorhanden - ein Meditationskissen (belastet ca. 15 cm hoch) oder -bänkchen.

Martina Heffels (Jg. 1963) ist seit 1995 Übungsleiterin für Zen-Meditation. Sie ist Mitglied der internationalen Zen-Gemeinschaft 'Kanzeon Sangha' (Sōtō-Schule).



©Oliver Mohr - pixelio.de

747711

Martina Heffels

Freitag, 6.3.20, 18.00 - 20.15 Uhr

Freitag, 13.3.20, 18.00 - 20.15 Uhr

Freitag, 20.3.20, 18.00 - 20.15 Uhr

Freitag, 27.3.20, 18.00 - 20.15 Uhr

12 Ustd., **38 €**

Anmeldeschluss: 27.2.20

8 - 14 Personen

Burg, Raum 118, Thomasstraße 20

Kempen



©GDI-pixabay

Yoga an der VHS

Hinweise zu den Kursen

Yoga vereint traditionell und spirituell inspirierte Aspekte mit der modernen Vorstellung von einem trainierten und gesunden Körper. Entspannt, gelöst und elastisch können Sie eine bessere Haltung, größere Beweglichkeit, mehr Spannkraft, Lockerheit und innere Gelassenheit erzielen. Sie können Rückenschmerzen und Schlafstörungen vorbeugen, Stress abbauen und Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen.

Die Kurse vermitteln Schritt für Schritt die Grundlagen des Yoga in Theorie und Praxis: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation. Damit bieten die Kurse eine Basis für eigenständige Yoga-Praxis und weiterführende Kurse. Wer Grundkenntnisse und -fertigkeiten hat, kann sie in den Kursen festigen und ausbauen.

Ashtanga Yoga ist dynamisch, kraftvoll, elegant und beruhigt zudem den Geist. Die Gelenke werden ausgerichtet, Energie aufgebaut und ein neues Körperbewusstsein erzeugt. Die Körperarbeit bewirkt eine mit anderen Mitteln kaum zu erreichende Kombination von auffrischender und beruhigender Wirkung. Ashtanga Yoga ist Workout und Wellness in einem Paket.

Kundalini-Yoga ('Eine Verabredung mit Dir selbst') fördert die eigene Kraft, das Durchhaltevermögen und die innere Stabilität, um mehr Gelassenheit, Lebensmut und Optimismus im Alltag und Beruf zu entwickeln. Kundalini-Yoga ist eine Kombination aus kraftvollen und dynamischen Körperübungen mit gelenkter, bewusster Atemführung, anschließender Entspannung und Meditation. Dabei ist es weniger von Bedeutung, wie jung, beweglich oder sportlich Sie sind. Es geht darum, Ihren Verstand und Ihre Achtsamkeit zu schärfen, um Sie auf ihrem Lebensweg zu stärken.

Seit dem 1.1.2017 stellt die VHS keine Bescheinigungen für "**Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V**" aus und stellt auch keine Kurse mehr zur Prüfung in die zentrale Datenbank der Krankenkassen ein. Die Krankenkassenkriterien entsprechen nicht mehr allen VHS-Standards hinsichtlich Kursdauer, Teilnehmerorientierung, Verwaltungseffizienz, Kursleiterqualifikation und Datenschutz.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine Liegeunterlage (Isomatte), bequeme Kleidung, ggfs. ein Nackenkissen bzw. Handtuch und dicke Socken.

Unter "www.kreis-viersen-vhs.de" finden Sie weitere Hinweise zu den einzelnen Yoga-Kursen der Volkshochschule.

Birgit Feldmann (Jg. 1961) ist Bankkauffrau und arbeitet seit 2012 als Yogalehrerin (Institut für Yoga und Gesundheit Köln).

Andrea Feyen (Jg. 1959) arbeitet seit 2009 als ausgebildete Yoga-Lehrerin (G.Q.K.G.).

Gabriele Hillebrandt (Jg. 1963) ist Masseurin und Lymphtherapeutin und arbeitet seit Februar 2006 als ausgebildete Yogalehrerin (G.Q.K.G.). 2008 absolvierte sie die Ausbildung "Hormon-Yoga" bei Dinah Rodrigues.

Dagmar Pauwels (Jg. 1960) arbeitet seit Anfang 2001 als ausgebildete Yogalehrerin (G.Q.K.G.).

Stephanie Pásztor (Jg. 1957) ist Gesamtschullehrerin und arbeitet seit der Beendigung ihrer Yogalehrerausbildung im Yogaforum Düsseldorf (2015) als Yogalehrerin.

Heike Rathjens (Jg. 1962) ist Juristin und arbeitet als Yogalehrerin (G.Q.K.G.) und Entspannungspädagogin (DGEV) sowie als Trainerin für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA Forum Achtsamkeit).

Rita Rütten-Poos (Jg. 1957) ist Krankenschwester, praktiziert Yoga seit 1987 und arbeitet seit 2005 als ausgebildete Yogalehrerin (G.Q.K.G.).

Michael Schaaf (Jg. 1966) ist Bauingenieur/Baubiologe und arbeitet nach mehreren Indien-Aufenthalten seit 2009 als ausgebildeter Dipl. - Yogalehrer (G.Q.K.G.), Klangtherapeut in Ausbildung.

Karla Schmitz-Terlinden (Jg. 1962) arbeitet seit Januar 2009 als ausgebildete Yogalehrerin (G.Q.K.G.).

Sylvia Schneider (Jg. 1973) ist Diplom-Wirtschaftsingenieurin. Seit 2013 arbeitet sie als ausgebildete Kundalini-Yogalehrerin (Kundalini Research Institute, 3 HO).

Uwe Schneider (Jg. 1958) war Leiter der Schule für Tai Chi Chuan und Yoga in Mönchengladbach und Yogalehrer-Ausbilder der Gesellschaft zur Pflege der Qualität fernöstlicher Körper- und Geistes-schulung in Deutschland e.V. (G.Q.K.G.). Er arbeitet als Yogalehrer (BDY/EYU).

Sylke Simmonds (Jg. 1968) ist Yogalehrerin (Sebastian-Kneipp-Akademie und Ashtanga Yoga Association) und leitete von 2009 bis 2016 die Mönchengladbacher Yogaschule Intoyoga.

Birgit Steinhoff (Jg. 1971) ist Kauffrau, Floristin und Buchhalterin. Sie arbeitet seit 2016 als Yogalehrerin (zweijährige abgeschlossene Ausbildung am Veda-Institut) mit dem Schwerpunkt 'Yoga als Bewusstseinszustand'.

Christiane Stilling (Jg. 1959) ist Juristin und arbeitet seit 2007 als ausgebildete Yoga-Lehrerin (BYV) und seit 2013 als ausgebildete Meditationskursleiterin.

Gisela Valk (Jg. 1935) ist Chemielaborantin und arbeitet seit 1993 als ausgebildete Yogalehrerin (SKA).

Saskia Verhufen (Jg. 1983) ist Masseurin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin.

Yoga am Montag

751111

Birgit Steinhoff
15x montags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 3.2.20

kein Unterricht am 18.5.2020
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 14 Personen

Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59

Kempen

751112

Birgit Steinhoff
15x montags, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 3.2.20

kein Unterricht am 18.5.2020
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 14 Personen

Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59

Kempen

751117

Gisela Valk
15x montags, 9.30 - 11.00 Uhr
ab 3.2.20

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen

Begegnungszentrum Dr.Karl-Rudolph Haus
Anton-Hochkirchen-Straße 4

Kempen-St.Hubert

Yoga am Montag (Kundalini-Yoga)

751137

Sylvia Schneider
15x montags, 19.00 - 20.30 Uhr
ab 3.2.20

kein Unterricht am 17.2.2020
30 Ustd., **93 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 10 Personen

Bethanien Kinderdorf,
Psychomotorikraum gegenüber
Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15

Schwalmtal-Waldniel



©Sylvia Schneider

Yoga am Montag

751151

Sylke Simmonds
19x montags, 8.30 - 9.15 Uhr
ab 13.1.20
19 Ustd., **51 €**

Anmeldeschluss: 3.1.20

10 - 16 Personen
Kath. Verwaltungszentrum
Pastor-Lennartz-Platz 1
Viersen

Yoga am Dienstag

751244

Birgit Feldmann
14x dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr
ab 28.1.20
28 Ustd., **88 €**

Anmeldeschluss: 20.1.20

8 - 11 Personen
Lebenshilfe-Haus, Dachgeschoss
Kniebeler Str. 23
Tönisvorst-Vorst

Yoga am Mittwoch

751334

Heike Rathjens
15x mittwochs, 19.45 - 20.45 Uhr
ab 5.2.20
20 Ustd., **56 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen
Altenheim St.Laurentius
Uhlandstraße 37
Niederkrüchten-Elmpt

Yoga am Dienstag

751237

Bitte lassen Sie sich in die Warteliste eintragen!

Saskia Verhufen
15x dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 4.2.20
30 Ustd., **84 €**

10 - 12 Personen
Bethanien Kinderdorf, Psychomotorikraum
gegenüber Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15
Schwalmtal-Waldniel

Yoga am Dienstag (Ashtanga Yoga)

751253

Sylke Simmonds
15x dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr
ab 4.2.20
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 12 Personen
VHS-THP, Raum U1
Theodor-Heuss-Platz 10
Viersen

Yoga am Mittwoch (für Fortgeschrittene)



©PDPics-pixabay.de

751337

Gabriele Hillebrandt
15x mittwochs, 8.30 - 10.00 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 13 Personen
Bethanien Kinderdorf,
Psychomotorikraum gegenüber
Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15
Schwalmtal-Waldniel

751338

Gabriele Hillebrandt
15x mittwochs, 10.15 - 11.45 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen
Bethanien Kinderdorf,
Psychomotorikraum gegenüber
Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15
Schwalmtal-Waldniel

Yoga am Dienstag (für Fortgeschrittene)

751243

Stephanie Pásztor
15x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 4.2.20
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 11 Personen
Lebenshilfe-Haus, Dachgeschoss
Kniebeler Str. 23
Tönisvorst-Vorst

Yoga am Mittwoch (für Fortgeschrittene)

751333

Heike Rathjens
15x mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen
Altenheim St.Laurentius
Uhlandstraße 37
Niederkrüchten-Elmpt

Yoga am Mittwoch

751339

Christiane Stilling
15× mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 5.2.20
kein Unterricht am 29.4.2020, 6.5.2020
und am 10.6.2020
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
Bethanien Kinderdorf,
Psychomotorikraum gegenüber
Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15
Schwalmtal-Waldniel

751340

Christiane Stilling
15× mittwochs, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 5.2.20
kein Unterricht am 29.4.2020, 6.5.2020
und am 10.6.2020
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
Bethanien Kinderdorf,
Psychomotorikraum gegenüber
Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)
Ungerather Straße 1 - 15
Schwalmtal-Waldniel

Yoga am Mittwoch
(für Fortgeschrittene)

751342

Andrea Feyen
15× mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **93 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
8 - 10 Personen
Kindertagesstätte Hoppetosse
Anton-Beusch-Straße 2
Tönisvorst-St.Tönis

751343

Andrea Feyen
18× mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr
ab 5.2.20
36 Ustd., **108 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
8 - 11 Personen
Kindertagesstätte Hoppetosse
Anton-Beusch-Straße 2
Tönisvorst-St.Tönis

Yoga am Mittwoch

751351

Uwe Schneider
18× mittwochs, 9.00 - 10.30 Uhr
ab 29.1.20
36 Ustd., **99 €**
Anmeldeschluss: 17.1.20
10 - 14 Personen
Tommy's Workshop
Gereonsplatz 3
Viersen

Yoga am Mittwoch
(für Fortgeschrittene)

751353

Michael Schaaf
15× mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
VHS-THP, Raum U1
Theodor-Heuss-Platz 10
Viersen

Yoga am Mittwoch

751354

Michael Schaaf
15× mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr
ab 5.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
VHS-THP, Raum U1
Theodor-Heuss-Platz 10
Viersen

751365

Rita Rütten-Poos
15× mittwochs, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 5.2.20
kein Unterricht am 19.2.2020 und 3.6.2020
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 18 Personen
Weberhaus
Hochstraße 10 a
Viersen-Süchteln

751366

Rita Rütten-Poos
15× mittwochs, 20.15 - 21.45 Uhr
ab 5.2.20
kein Unterricht am 19.2.2020 und 3.6.2020
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 18 Personen
Weberhaus
Hochstraße 10 a
Viersen-Süchteln

Yoga am Donnerstag

751411

Uwe Schneider
16× donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 30.1.20
32 Ustd., **90 €**
Anmeldeschluss: 17.1.20
10 - 16 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula
von-Saarwerden-Straße 25
Kempen

751412

Uwe Schneider
16× donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 30.1.20
32 Ustd., **90 €**
Anmeldeschluss: 17.1.20
10 - 16 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula
von-Saarwerden-Straße 25
Kempen



©Pixabay

751413

Birgit Steinhoff
15× donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 6.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59
Kempen

751414

Birgit Steinhoff
15× donnerstags, 19.45 - 21.15 Uhr
ab 6.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59
Kempen

751441

Gisela Valk
15× donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr
ab 6.2.20
30 Ustd., **93 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
8 - 10 Personen
Kindertagesstätte Hoppetosse
Anton-Beusch-Straße 2
Tönisvorst-St.Tönis

751443

Birgit Feldmann
13× donnerstags, 10.00 - 11.30 Uhr
ab 30.1.20
26 Ustd., **82 €**
Anmeldeschluss: 22.1.20
8 - 12 Personen
Meine Mitte
Eingang: Johannes-Staffeldt-Straße
Hauptstr. 10 - Eingang: Johannes-Staffeldt-Straße
Tönisvorst-Vorst

751461

Dagmar Pauwels
15× donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 30.1.20
30 Ustd., **93 €**
Anmeldeschluss: 22.1.20
8 - 10 Personen
Kontakt-Rat-Hilfe e.V.
Kreuzherrenstraße 17
Viersen-Dülken

751462

Dagmar Pauwels
15× donnerstags, 20.15 - 21.45 Uhr
ab 30.1.20
30 Ustd., **93 €**
Anmeldeschluss: 22.1.20
8 - 10 Personen
Kontakt-Rat-Hilfe e.V.
Kreuzherrenstraße 17
Viersen-Dülken

Yoga am Freitag

751551

Karla Schmitz-Terlinden
15× freitags,
17.00 - 18.30 Uhr
ab 7.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Altenheim Haus Maria Hilf (St. Augustinus Gruppe)
Goetersstraße 30 - 32
Viersen



©Karla Schmitz-Terlinden

Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das Atemtechniken, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonischen fließenden Bewegungen kombiniert. Die relativ leicht zu erlernenden Übungen werden liegend oder sitzend durchgeführt. Entscheidend sind die Wiederholungen, die sich nach und nach steigern lassen.

Bitte tragen Sie bequeme Bewegungskleidung und bringen eine Liegeunterlage, ein großes Handtuch, dicke Socken und ein Pausengetränk mit.

Angelika Püllen (Jg. 1964) ist Übungsleiterin Stufe C, Zumba-Instructor (ZIN) und Pilates-Trainerin (Akademie für Sport und Gesundheit)

754251

Angelika Püllen
15× dienstags, 17.15 - 18.15 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **56 €**
kein Unterricht am 12.3.2019
und am 30.4.2019
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
VHS-THP, Raum U1
Theodor-Heuss-Platz 10
Viersen

Tai Chi Chuan an der VHS

Hinweise zu den Kursen

Als eine in Körperübungen ausgedrückte ganzheitliche Philosophie mit jahrhundertealter Tradition ist Tai Chi Chuan in seiner gesundheitlichen Vorsorgewirkung von einer Effektivität, wie man sie in unseren westlichen Regionen nicht kennt. Es beeinflusst das Nerven-, Kreislauf- und Verdauungssystem positiv und macht als eine Art Stärkungsmittel körperlich und geistig widerstandsfähig. In den Kursen geht es um das Vertraut machen mit den Prinzipien des Tai Chi Chuan und um die Freude an der Bewegung. Durch Wiederholung und das Ineinander-Überleiten der einzelnen Stellungen bieten die Kurse Anleitungen für häusliche Übungen.

Seit dem 1.1.2017 stellt die VHS keine Bescheinigungen für "Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V" aus und stellt auch keine Kurse mehr zur Prüfung in die zentrale Datenbank der Krankenkassen ein. Die Krankenkassenkriterien entsprechen nicht mehr allen VHS-Standards hinsichtlich Kursdauer, Teilnehmerorientierung, Verwaltungseffizienz, Kursleiterqualifikation und Datenschutz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe, eine Decke und eine Flasche Mineralwasser.

Irmgard Jenneßen (Jg. 1968) Diplom-Chi-Kung- und Tai Chi Chuan-Lehrerin der G.Q.K.G. e.V. Sie unterrichtet seit Januar 2005 den Yang-Stil in der traditionellen Form.

Joachim Klötzing (Jg. 1957); Dipl. Sportfachlehrer (R.O.C.) leitet in Tönisvorst eine Schule für traditionelle asiatische Bewegungs- und Atemlehren. Er unterrichtet u.a. Chi Kung, Seng Kung, Twena, PaKua und verschiedene Tai Chi Chuan - Stile. Die Honanform unterrichtet Joachim Klötzing seit 1988 an der Kreisvolkshochschule Viersen.

Angelika Koopmann (Jg. 1964) beschäftigt sich seit 1991 mit der Ausübung von Kampfkünsten, praktiziert Tai Chi Chuan seit 1996 und absolvierte die Prüfung zur Chi Kung und Tai Chi Chuan - Lehrerin der G.Q.K.G. e.V. Sie unterrichtet den großen Stil nach Yang Chengfu.

Uwe Schneider (Jg. 1958) war Chi-Kung- und Tai Chi Chuan-Ausbilder bei der Gesellschaft zur Pflege der Qualität fernöstlicher Körper- und Geistesschulung in Deutschland (GQKG e.V.) und unterrichtet den Yang-Stil in der traditionellen Form.

Wenhong Schrödter (Jg. 1967) ist Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin (Henan College) und praktiziert Tai Chi Chuan (Yang- und Chen-Stil), Tai Chi Schwert und Qi Gong seit 1992. An der VHS unterrichtet sie den Yang-Stil seit 2007. Gelehrt werden die 24-Peking-Form und eine kurze 8-Form.

Qi Xiu Wang (Jg.1959) hat eine Ausbildung der chinesischen Naturheilverfahren absolviert und wurde vom Meister Gen yuan Liu (Bronze - Medaillen - Gewinner bei der Internationaler Wu Shu & Tai Ji Olympiade) und vom Meister ShenJiaShen (Inter-

nationaler Wu Shu Goldmedaillen Gewinner) ausgebildet. Seit 1988 lebt sie in Deutschland und unterrichtet den Yang-Stil Tai Ji Quan, Qi Gong, Schwert, Fächer, Säbel und Wu Shu in Fitness- Studios, an der VHS und in verschiedenen Sportvereinen.

Unter "www.kreis-viersen-vhs.de" finden Sie weitere Hinweise zu den einzelnen Tai Chi-Kursen der Volkshochschule.

Tai Chi Chuan am Montag - für Fortgeschrittene

756161

Uwe Schneider

17× montags, 18.30 - 20.00 Uhr

ab 27.1.20

34 Ustd., **95 €**

Anmeldeschluss: 17.1.20

10 - 18 Personen

Clara-Schumann-Gymnasium, Gymnastikhalle

Brandenburger Straße 1

Viersen-Dülken

Tai Chi Chuan am Montag

756162

Uwe Schneider

17× montags, 20.15 - 21.45 Uhr

ab 27.1.20

34 Ustd., **95 €**

Anmeldeschluss: 17.1.20

10 - 14 Personen

Clara-Schumann-Gymnasium, Gymnastikhalle

Brandenburger Straße 1

Viersen-Dülken

Tai Chi Chuan am Dienstag

756211

Joachim Klötzing

15× dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr

ab 4.2.20

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 14 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula

von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Tai Chi Chuan am Dienstag - für Fortgeschrittene

756265

Angelika Koopmann

15× dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

ab 4.2.20

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 16 Personen

Weberhaus

Hochstraße 10 a

Viersen-Süchteln

756266

Wenhong Schrödter

14× dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr

ab 4.2.20

28 Ustd., **79 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 18 Personen

Weberhaus

Hochstraße 10 a

Viersen-Süchteln

Tai Chi Chuan am Dienstag - Säbelform für Fortgeschrittene

756272

Qi Xiu Wang

15× dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

ab 28.1.20

kein Unterricht im April 2020

30 Ustd., **89 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 12 Personen

Gem.Grundschule Im Mühlenfeld, Mehrzweck-

raum

Krusestraße 21

Willich

Tai Chi Chuan am Dienstag

756273

Qi Xiu Wang

15× dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr

ab 28.1.20

kein Unterricht im April 2020

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 20.1.20

10 - 14 Personen

Gem.Grundschule Im Mühlenfeld, Mehrzweck-

raum

Krusestraße 21

Willich

756276

Joachim Klötzing

15× dienstags, 18.00 - 19.30 Uhr

ab 4.2.20

30 Ustd., **93 €**

Anmeldeschluss: 20.1.20

8 - 11 Personen

Städtische integrative Tageseinrichtung

Pappelallee 61

Willich-Neersen

Tai Chi Chuan am Mittwoch (für Fortgeschrittene)

756351

Wenhong Schrödter

15× mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr

ab 5.2.20

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 18 Personen

Turnhalle am VHS-Zentrum

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Tai Chi Chuan am Donnerstag

756438

Irmgard Jenneßen

15× donnerstags, 18.00 - 19.30 Uhr

ab 6.2.20

30 Ustd., **84 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen

Bethanien Kinderdorf,

Psychomotorikraum gegenüber

Verwaltungsgebäude (gelbes Haus)

Ungerather Straße 1 - 15

Schwalmtal-Waldniel



©pcdazero-pixbay.de

Tai Chi Chuan am Freitag - Schwertform für Fortgeschrittene

756511

Joachim Klötzing
15× freitags, 18.00 - 19.30 Uhr
ab 7.2.20
30 Ustd., **84 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Aula
von-Saarwerden-Straße 25
Kempen

Qigong

Kurs

Qigong ist die Kunst, durch Atmung, Konzentration und Bewegung die kosmische Lebenskraft „Qi“ zu lenken. Es ist eine der ältesten chinesischen Meditationsmethoden, die psychosomatische Störungen vorbeugt, Krankheiten behandelt und die Leistungsfähigkeit steigert.

Der Kurs richtet sich an alle, die das Jahrtausende alte chinesische Übungssystem intensiver kennen lernen wollen. Unterrichtet werden einfache Übungen in Ruhe und Bewegung, die der Förderung der Gesundheit von Körper, Seele und Geist dienen.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken.

Bettina Schulte (Jg. 1963) ist Heilpraktikerin und ausgebildete Qigongkursleiterin (DAO-Akademie).

757251

Bettina Schulte
15× dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **68 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
8 - 14 Personen
Tommy's Workshop
Gereonsplatz 3
Viersen

757451

Bettina Schulte
14× donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 6.2.20
28 Ustd., **79 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
VHS-THP, Raum U1
Theodor-Heuss-Platz 10
Viersen

757473

Qi Xiu Wang
14× donnerstags, 18.30 - 20.00 Uhr
ab 23.1.20
kein Unterricht im April 2020
28 Ustd., **79 €**
Anmeldeschluss: 15.1.20
10 - 12 Personen
Rhein-Maas-Berufskolleg, Aula
Schiefbahner Straße 4
Willich

Sitzgymnastik und Bewegungsübungen

Hinweise zu den Kursen für Senioren in Kooperation mit Einrichtungen der Altenhilfe

Sie lernen sanfte Übungen, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Klassische Bewegungsübungen werden durch Sitztänze und Spiele ergänzt.

Silvia Burchert-Lehnen (Jg. 1961) ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Berufsfachschule für Gymnastik in Düsseldorf), war Koronargruppenleiterin und lizenzierte Übungsleiterin (Landessportbund NRW).

Jana Hagen (Jg. 1966) arbeitet seit 2006 als Trainerin in den Bereichen Fitness (B-Lizenz), Prävention (Übungsleiterin B) und Rehabilitation (Übungsleiterin B), Sport-Entspannungsmassage (Übungsleiterin C). Seit 2012 ist sie lizenzierte Trainerin „Pilates-Basic“ (Sächsischer Turnverband) und „Pilates-Plus“ (Sportbund Rhein-Kreis Neuss).

Christine Martens (Jg. 1937) war Übungsleiterin Breitensport (Stufe C) und hat diverse Fortbildungen besucht, u.a. den Bundeslehrgang für den sozialen Altersport (Landesverband NRW „Sport für betagte Bürger“).

Christiane Stilling (Jg. 1959) ist Juristin und arbeitet seit 2007 als ausgebildete Yoga-Lehrerin (BYV) und seit 2013 als ausgebildete Meditationskursleiterin.

Bitte tragen Sie bequeme Bewegungskleidung.

760118

Christine Martens
Montag, 3.2.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 17.2.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 23.2.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 16.3.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 30.3.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 27.4.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 11.5.20, 15.45 - 16.30 Uhr
Montag, 25.5.20, 15.45 - 16.30 Uhr
8 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Begegnungszentrum Dr.Karl-Rudolph Haus
Anton-Hochkirchen-Straße 4
Kempen-St.Hubert

760126

Jana Hagen
15× montags, 14.00 - 15.00 Uhr
ab 3.2.20
20 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 16 Personen
Parkstübchen
Parkstraße 13
Nettetal-Hinsbeck

760225

Jana Hagen
15× dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 16 Personen
Nettetal-Beyell, Begegnungsstätte St. Lambertus
Haagstraße 16
Nettetal-Breyell

760228

Christiane Stilling
15× dienstags, 15.00 - 16.00 Uhr
ab 4.2.20
kein Unterricht am 5.5.2020
20 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Generationentreff St. Lambertus Leuth
Johann-Finken-Straße 4 a
Nettetal-Leuth

760521

Silvia Burchert-Lehnen
15× freitags, 14.00 - 14.45 Uhr
ab 7.2.20
15 Ustd., entgeltfrei
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 15 Personen
Altclub Doerkes Stuben
An St.Sebastian 37
Nettetal-Lobberich

Funktionsgymnastik am Montag

Hinweise zu den Kursen

Die Kurse richten sich an ungeübte und ältere Männer und Frauen, die ihr körperliches Wohlbefinden erhalten oder stärken wollen. Sie lernen Übungen zur Beweglichkeit der Wirbelsäule, zur Stärkung und Lockerung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur, zur Stabilisierung des Herz-Kreislaufsystems sowie zur Verbesserung der Balance, Ausdauer und Koordination im Alltag. Bitte tragen Sie bequeme Bewegungskleidung und turnhallengeeignete Sportschuhe. Für einige Kurse ist eine Liegeunterlage (Iso-Matte) und eine Decke/ ein Badetuch erwünscht. Bitte achten Sie auf Ihre Anmeldebestätigung!

Seit dem 1.1.2017 stellt die VHS keine Bescheinigungen für **"Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V"** aus und stellt auch keine Kurse mehr zur Prüfung in die zentrale Datenbank der Krankenkassen ein. Die Krankenkassenkriterien entsprechen nicht mehr allen VHS-Standards hinsichtlich Kursdauer, Teilnehmerorientierung, Verwaltungseffizienz, Kursleiterqualifikation und Datenschutz.

Aliye Aslantas (Jg. 1966) ist Übungsleiterin Breitensport (Stufe C) und vertritt gelegentlich Christine Martens.

Hannelore Bones (Jg. 1956) ist Übungsleiterin Breitensport (Stufe C), DTB-Trainerin Beckenboden und Osteoporose-Prävention, Lehrtrainerin Wellness (LSB MRW), DTB-Kursleiterin Entspannungstechniken, Trainerin B für Prävention Haltung und Bewegung und Walking/Nordicwalking.

Silvia Burchert-Lehnen (Jg. 1961) ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Berufsfachschule für Gymnastik in Düsseldorf), war Koronargruppenleiterin und lizenzierte Übungsleiterin (Landessportbund NRW).

Christine Martens (Jg. 1937) war Übungsleiterin Breitensport (Stufe C) und hat diverse Fortbildungen besucht, u.a. den Bundeslehrgang für den sozialen Altersport (Landesverband NRW "Sport für betagte Bürger").

Gudrun Zwicke (Jg. 1960) ist Übungsleiterin C "Breitensport" und B "Sport der Älteren", Übungsleiterin für "Sport in der Rehabilitation" (Stufe B für Orthopädie und Innere Medizin) und Rückenfitness-Trainerin (KSB Viersen).

Unter "www.kreis-viersen-vhs.de" finden Sie weitere Hinweise zu den einzelnen Gymnastik-Kursen der Volkshochschule.

762117

Christine Martens
15x montags, 14.30 - 15.15 Uhr
ab 3.2.20

15 Ustd., **42 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 18 Personen
Schulzentrum, kl. Turnhalle,
Hohenzollernplatz 19

Kempen-St.Hubert

Funktionsgymnastik am Donnerstag

762411

Silvia Burchert-Lehnen
15x donnerstags, 14.30 - 15.15 Uhr
ab 13.2.20

15 Ustd., **42 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 16 Personen
Boxclub Kempen
Otto-Schott-Straße 10

Kempen

Funktionsgymnastik am Freitag

762505

Silvia Burchert-Lehnen
15x freitags, 15.15 - 16.00 Uhr
ab 7.2.20

15 Ustd., **42 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 12 Personen
Haus Grefrath, Median Therapiezentrum,
Hinsbecker Straße 8

Grefrath

762571

Gudrun Zwicke
15x freitags, 9.15 - 10.00 Uhr
ab 7.2.20

kein Unterricht am 12.6.2020

15 Ustd., **42 €**

zzgl. 10 € Raummiete

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 20 Personen
Vereinsheim DJK/VfL
Schiefbahner Straße 10 A

Willich

762572

Gudrun Zwicke
15x freitags, 10.00 - 10.45 Uhr
ab 7.2.20

kein Unterricht am 12.6.2020

15 Ustd., **42 €**

zzgl. 10 € Raummiete

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 20 Personen
Vereinsheim DJK/VfL
Schiefbahner Straße 10 A

Willich

Fitness trainieren am Montag

Hinweise zu den Kursen

Straffe Haut, weniger Fett, mehr Muskeln, starker Rücken, elastische Gelenke, aufrechte Haltung, Ausdauer ... Die VHS - Fitnessstrainings zeigen Ihnen, wie Sie mit - Ihrem Körper angepassten - Bewegungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen Ihren Alltag verbessern und sich stärken können. Schwerpunkte werden auf Bauch, Beine, Po und die Muskulatur von Rücken, Brust und Armen gesetzt.

Seit dem 1.1.2017 stellt die VHS keine Bescheinigungen für **"Präventionskurse nach § 20 Abs. 1 SGB V"** aus und stellt auch keine Kurse mehr zur Prüfung in die zentrale Datenbank der Krankenkassen ein. Die Krankenkassenkriterien entsprechen nicht mehr allen VHS-Standards hinsichtlich Kursdauer, Teilnehmerorientierung, Verwaltungseffizienz, Kursleiterqualifikation und Datenschutz.

Bitte tragen Sie bequeme Bewegungskleidung und turnhallengeeignete Sportschuhe. Bei einigen Kursen sind eine Gymnastikmatte und Physiobänder erwünscht. Bitte achten Sie auf Ihre Anmeldebestätigung.

Silvia Burchert-Lehnen (Jg. 1961) ist staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Berufsfachschule für Gymnastik in Düsseldorf), war Koronargruppenleiterin und lizenzierte Übungsleiterin (Landessportbund NRW).

Sabine Claus (Jg. 1972) hat die Trainerlizenz B (Schwerpunkt Step) und unterrichtet BOP, Step, Aerobic und Rückenfit.

Ramona Kleeberg (Jg. 1978) ist Übungsleiterin (Stufe C) und hat die Prüfungslizenz für das Deutsche Sportabzeichen.

Ines Mälzig (Jg. 1974) ist lizenzierte Übungsleiterin Rehasport (Stufe B), Official Zumba-Instructor (Basic Steps Level 1) und unterrichtet derzeit orthopädische Rehasportgymnastik, Rückenfit, Bodyworkout, Step Aerobic und Zumba.

Waltraut Preußner (Jg. 1951) ist Übungsleiterin Breitensport (Stufe C) und hat verschiedene Fortbildungen (z.B. "Übungen mit Redondo Ball, Rubber Band und Hantel" sowie "Krassfit" - KSB Viersen) absolviert. Ihr Kurs spricht sowohl Sie als auch Ihnen an.

Petra Schlenker (Jg. 1966) ist Übungsleiterin Breitensport (Stufe C) und hat verschiedene Fortbildungen, u.a. "Asana und Meditation", "Bauch- und Rückentraining" oder "Power-Workout für Körper, Geist und Seele" absolviert.

Rita Vievers (Jg. 1960) ist Arzthelferin, Übungsleiterin Breitensport (Stufe C), Nordic Walking Instructor, Präventionsübungsleiterin B für Ältere, Haltungs- und Bewegungssystem, Stress und Entspannung, Herz-Kreislauf-System, Gesundheitstraining für Kinder und Rehabilitationsübungsleiterin Orthopädie und Krebsnachsorge und "Sport bei Diabetes". Ihr Kurs spricht Männer und Frauen an.

Unter "www.kreis-viersen-vhs.de" finden Sie weitere Hinweise zu den einzelnen Fitness-Kursen der Volkshochschule.

763105

Sabine Claus
15× montags, 17.15 - 18.15 Uhr
ab 3.2.20
kein Unterricht am 11.5.2020
20 Ustd., **56 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 18 Personen
Liebfrauenschule, Turnhalle
Hauptstraße 87
Grefrath-Mülhausen

763106

Sabine Claus
15× montags, 18.15 - 19.15 Uhr
ab 3.2.20
kein Unterricht am 11.5.2020
20 Ustd., **56 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 18 Personen
Liebfrauenschule, Turnhalle
Hauptstraße 87
Grefrath-Mülhausen

763107

Sabine Claus
15× montags, 19.15 - 20.15 Uhr
ab 3.2.20
kein Unterricht am 11.5.2020
20 Ustd., **56 €**

Anmeldeschluss: 24.1.20

10 - 19 Personen
Liebfrauenschule, Turnhalle
Hauptstraße 87
Grefrath-Mülhausen

763111

Ines Mälzig
15× montags, 19.45 - 20.45 Uhr
ab 10.2.20
20 Ustd., **56 €**

Anmeldeschluss: 31.1.20

10 - 20 Personen
Luise-v.-Duesberg Gymnasium
Berliner Allee
Kempfen

763165

Petra Schlenter
18× montags, 18.00 - 19.00 Uhr
ab 20.1.20
24 Ustd., **68 €**
Anmeldeschluss: 10.1.20
10 - 18 Personen
Gymnastikhalle der Brüder-Grimm-Schule
Heidweg 41

Viersen-Süchteln

763166

Petra Schlenter
18× montags, 19.00 - 20.00 Uhr
ab 20.1.20
24 Ustd., **68 €**
Anmeldeschluss: 10.1.20
10 - 18 Personen
Gymnastikhalle der Brüder-Grimm-Schule
Heidweg 41

Viersen-Süchteln

Fitness trainieren am Dienstag

763205

Ines Mälzig
15× dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **56 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Heilpädagogisches Zentrum, Gymnastikhalle
An der Schanz 3

Grefrath-Vinkrath

763211

Silvia Burchert-Lehnen
15× dienstags, 8.30 - 9.30 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **56 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 12 Personen
Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59

Kempfen

763212

Silvia Burchert-Lehnen
15× dienstags, 9.30 - 10.30 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **56 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 14 Personen
Haus Wiesengrund, Altenhilfe e.V.
Wiesenstraße 59

Kempfen

763221

Silvia Burchert-Lehnen
15× dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr
ab 4.2.20
20 Ustd., **56 €**
Anmeldeschluss: 24.1.20
10 - 20 Personen
Werner-Jaeger-Gymnasium, An den Sportplätzen 3
Nettetal-Lobberich

Fitness trainieren am Mittwoch

763311

Waltraut Preußner
14× mittwochs, 19.00 - 20.00 Uhr
ab 22.1.20
Am 12.2.2020 ist kein Unterricht.
18,67 Ustd., **56 €**
Anmeldeschluss: 14.1.20
10 - 20 Personen
Luise-v.-Duesberg Gymnasium, Berliner Allee

Kempfen

Fitness trainieren am Donnerstag (für Frauen)

763406

Petra Schlenter
16× donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr
ab 23.1.20
kein Unterricht am 30.4.2020
21,33 Ustd., **61 €**
Anmeldeschluss: 15.1.20
10 - 15 Personen
Heilpädagogisches Zentrum, Gymnastikhalle
An der Schanz 3

Grefrath-Vinkrath

Fitness trainieren am Donnerstag (für Männer)



©Creative Commons

763407

Petra Schlechter

16× donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr

ab 23.1.20

Kein Unterricht am 30.4.2020

21,33 Ustd., **61 €****Anmeldeschluss: 15.1.20**

10 - 14 Personen

Heilpädagogisches Zentrum, Gymnastikhalle

An der Schanz 3

Grefrath-Vinkrath

Fitness trainieren am Donnerstag

763433

Rita Vievers

13× donnerstags, 14.30 - 15.30 Uhr

ab 30.1.20

17,33 Ustd., **49 €****Anmeldeschluss: 24.1.20**

10 - 18 Personen

Bürgerhaus

Schulstraße 25

Niederkrüchten

Fitness trainieren am Freitag

763511

Ramona Kleeberg

15× freitags, 16.15 - 17.15 Uhr

ab 7.2.20

20 Ustd., **56 €****Anmeldeschluss: 24.1.20**

10 - 14 Personen

Elternschule im Arnoldhaus

Arnoldstraße 13a

Kempen

Dance+Gym für die Generation Ü 60"

Kurs

Der Kurs richtet sich an alle Älteren, die Spaß an tänzerischer Bewegung haben, Musik Pop, Rock von früher bis heute und südamerikanische Musik lieben, mobil bleiben wollen und ein sinnvolles, ausgewogenes und die Koordination förderndes Training Spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen straffen das Gewebe und bringen den Körper in Form und Schwung.

Bitte mitbringen: hallentaugliche Sportschuhe und bequeme Bewegungskleidung.

Ines Buchhorn hat Tanz an der Essener Folkwangeschule gelernt und in Zürich eine dreijährige Ausbildung zur staatlich geprüften Gymnastik- und Tanzpädagogin absolviert.

766161

Ines Buchhorn

15× mittwochs, 16.30 - 17.30 Uhr

ab 5.2.20

kein Unterricht am 1.4.2020

20 Ustd., **44 €****Anmeldeschluss: 24.1.20**

10 - 20 Personen

Städt. Kindertageseinrichtung, Gymnastikhalle

Heesstraße 57

Viersen-Dülken

Zumba®

Zumba® ist ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Perez in Kolumbien in den 1990er Jahren kreiert wurde. Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tanzelementen

Bitte tragen Sie bequeme Bewegungskleidung und Turnschuhe und bringen ein Handtuch und ein Pausengetränk mit.

Angelika Püllen (Jg. 1964) ist Übungsleiterin Stufe C, Zumba-Instructor (ZIN) und Pilates-Trainerin (Akademie für Sport und Gesundheit)

766351

Angelika Püllen

15× dienstags, 16.00 - 17.00 Uhr

ab 4.2.20

20 Ustd., **58 €**

kein Unterricht am 12.3.2019 und am

30.4.2019

Anmeldeschluss: 24.1.20

8 - 10 Personen

VHS-THP, Raum U1

Theodor-Heuss-Platz 10

Viersen

AROHA®

Kurs

AROHA® ist ein effektives Training mit unkomplizierten Bewegungsabläufen und toller Musik im ¾ -Takt. Es enthält kraftvolle Bewegungen, die in Teilen an den neuseeländischen Haka erinnern, kontrollierte Bewegungen aus dem Kampfsport und fließende An- und Entspannungselemente, die auch in einer Art Choreographie kombiniert werden können. Die eigens dafür komponierte Musik bringt die Lust auf Bewegung mit sich. Vorkenntnisse aus dem Tanz- und Kampfsport sind nicht erforderlich. Die unterschiedlichen Bewegungselemente werden kontrolliert und schonend ausgeführt und jeder bestimmt seine individuelle Intensität. AROHA® bringt Sie ins Schwitzen und wird barfuß oder in Sportschuhen durchgeführt.

Die Physiotherapeutin **Christine Weißenberger** (Jg. 1971) hat in ihrem Urlaub 2013 AROHA kennengelernt und ist seitdem von der vielseitigen Wirkungsweise begeistert. Das Tiefenschwitzen nach 15 Minuten und das stets positive Körpergefühl motivieren sie, AROHA-Fitness bekannt zu machen. Sie ist zertifizierte "AROHA Advanced Trainer und Instructor".

766443

Christine Weißenberger

10× dienstags, 9.00 - 10.00 Uhr

ab 11.2.20

13,33 Ustd., **58 €****Anmeldeschluss: 24.1.20**

6 - 8 Personen

Meine Mitte

Eingang: Johannes-Staffeldt-Straße

Hauptstr. 10 - Eingang: Johannes-Staffeldt-

Straße

Tönisvorst-Vorst

Alltag und Wohlbefinden

Lachyoga

So lange man lacht, befindet man sich in Gesellschaft der Götter (japanisches Sprichwort).

Lachen ist bekanntlich die beste Medizin. Unser Alltag bietet nicht allzu häufig Anlass, befreiend und herzlich zu lachen oder eine heitere Leichtigkeit und Lebensfreude zu empfinden.

Lachyoga ermöglicht Ihnen, über einfache Übungen zunächst in bewusstes und später in ein echtes und freies Lachen zu gelangen. Die Übungen kombinieren Yoga-Atemtechniken mit sanfter Dehn- und Körperarbeit. Einfachste Mittel mobilisieren Ihre natürlichen Kräfte, fördern Ihre körperliche Gesundheit und Ihre mentale Energie.

Lachyoga ist für fast jeden Gesunden geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse. Die körperliche Anstrengung entspricht etwa der des zügigen Gehens.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen ein Getränk mit!

Dorothee Müllender (Jg. 1959) ist Diplom-Pädagogin, Übungsleiterin für Autogenes Training und PMR, Qigonglehrerin, zertifizierte Lachyoga-Lehrerin (Dr. Kataria Laughter Yoga International University) und zertifizierte TRE- Anleiterin (TRE-Provider, Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse e.V.) www.weisheit-des-koerpers.de

Susanne Liebert (Jg. 1964) ist Verwaltungsfachangestellte, Übungsleiterin und zertifizierte Lachyogaleiterin (Dr. Kataria Laughter Yoga International University) - www.lachyoga-viersen.de. - Seit 2013 beschäftigt sie sich mit den Glücks- und Gesundheitskonzepten von Bodo Deletz.

773351

Dorothee Müllender, Susanne Liebert

Freitag, 14.2.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 28.2.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 13.3.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 27.3.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 24.4.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 8.5.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 22.5.20, 15.30 - 16.30 Uhr

Freitag, 5.6.20, 15.30 - 16.30 Uhr

10,67 Ustd., **48 €**

Anmeldeschluss: 6.2.20

10 - 20 Personen

Altenheim Haus Maria Hilf (St. Augustinus Gruppe)

Goetersstraße 30 - 32

Viersen

Lachyoga-Spaziergänge am Morgen

Wir begrüßen achtsam den Tag, nehmen unsere Umgebung und unseren Körper wahr. Wir wecken unsere Lebensgeister und unser Lachen und kommen entspannt in unsere Mitte bei Atemübungen aus dem Yoga.

Auf unserer Runde Richtung Niers verweilen wir an schönen Orten, um Lachyoga-Impulse und Atemübungen auszuführen.

Bitte tragen Sie wettergerechte, bequeme Kleidung und bringen Sie ein Getränk mit.

Susanne Liebert (Jg. 1964) ist Verwaltungsfachangestellte, Übungsleiterin und zertifizierte Lachyogaleiterin (Dr. Kataria Laughter Yoga International University) - www.lachyoga-viersen.de. - Seit 2013 beschäftigt sie sich mit den Glücks- und Gesundheitskonzepten von Bodo Deletz.

773551

Susanne Liebert

Montag, 17.2.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 2.3.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 16.3.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 30.3.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 20.4.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 4.5.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 18.5.20, 8.45 - 9.45 Uhr

Montag, 8.6.20, 8.45 - 9.45 Uhr

10,67 Ustd., **22 €**

Anmeldeschluss: 7.2.20

10 - 14 Personen

Spielplatz Ecke Sittarder Straße / Rahserstraße

Ecke Sittarder Straße / Rahserstraße

Viersen

Feldenkrais

Wochenendseminar

Mit der von Moshé Feldenkrais (1904-1984) begründeten Methode lernen Sie, Ihre Bewegungsabläufe wahrzunehmen, zu erweitern und zu verändern. Bei Beschwerden in Rücken und Gelenken, bei Verspannungen, Fehlhaltungen und bei Schmerzen jedweder Art kann man sich oft erhebliche Linderung verschaffen indem man die gewohnten Bewegungs- und Haltungsmuster ändert. Die bewährte Methode wird Ihnen helfen Ihre Beweglichkeit durch Ihre Lernfähigkeit zu verbessern.

Auch Musiker(innen), Tänzer(innen) und Sportler(innen) schätzen Feldenkrais, um ihre Fertigkeiten zu verbessern, fehlerhaltungsbedingte Schmerzen abzubauen und sich geistig und körperlich zu regenerieren.

Verlassen Sie an diesem Wochenende ausgetretene Pfade der Gewohnheit! Finden Sie zurück zu der kindlichen Frage "Wie geht das denn?!" und tun Sie Gleiches anders und leichter! Lernen Sie neue Bewegungs- und Verhaltensweisen!

Zur Ausführung der Übungen bedarf es weder besonderer Anstrengung noch außergewöhnlicher körperlicher Leistungsfähigkeit. Das Seminar eignet sich für Feldenkrais - Einsteiger(innen) und Wiederholer(innen), da in jedem Semester ein anderer Übungszyklus angeboten wird.

Bitte bringen Sie ein Pausengetränk, bequeme und wärmende Bewegungskleidung und 1-2 Decken mit.

Peter Schulz, geb. 1953, beendete 1987 seine über 4 Jahre laufende Ausbildung zum "cert. Feldenkrais Practitioner" im ersten europäischen Trainingsprogramm der Feldenkrais Foundation. Er ist Gründungsmitglied der deutschen Feldenkrais - Gilde e. V. und arbeitet in freier Praxis in Düsseldorf.

774165

Peter Schulz

Samstag, 20.6.20, 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 21.6.20, 10.00 - 17.00 Uhr

16 Ustd., **68 €**

Anmeldeschluss: 11.6.20

10 - 16 Personen

Weberhaus

Hochstraße 10 a

Viersen-Süchteln

Alexander-Technik

Seminar am Sonntag

"Alles und jedes, ob nun physisch, mental oder geistig, wird von dir in Muskelspannung übersetzt." (F.M. Alexander)

Oft sind es Gewohnheiten, die uns einengen und hemmen, weil sie zu Schmerzen und Verspannungen führen. Denn wir alle haben uns im Laufe unseres Lebens Verhaltensweisen und Bewegungsmuster angewöhnt, die uns eher schaden als nützen. Mit der Alexander-Technik machen Sie sich Ihre Empfindungen bei kleinsten Bewegungs- und Haltungsunterschieden bewusst. Sie lernen mit Unterstützung der Alexander-Lehrerin, ihre Eigenwahrnehmung zu verfeinern und gewohnte Bewegungen freier und leichter auszuführen.

Die Alexander-Technik eignet sich für Menschen, die viel am Computer arbeiten und für alle, die unter Bewegungsproblemen leiden, Ihre Körperkoordination verbessern möchten oder mehr zu den subtilen Zusammenhängen von Geist und Körper erfahren wollen. Das Seminar eignet sich für Einsteiger(innen) und für diejenigen, die bereits über erste "Alexander-Erfahrungen" verfügen.

Bitte bringen Sie ein Pausengetränk, bequeme und wärmende Bewegungskleidung und 1-2 Decken mit.

Karin Böskens (Jg. 1953) hat Sozialarbeit, Anglistik und Philosophie studiert. Sie unterrichtet seit über 30 Jahren Taiji und Qigong und seit über 20 Jahren die Alexander-Technik. Nach der 4-jährigen Ausbildung war sie weitere 10 Jahre als Organisatorin, Assistentin und Ausbilderin bei der „Alexander Alliance“ tätig.



©geralt-pixabay

774265

Karin Böskens
Sonntag, 17.5.20, 10.00 - 17.00 Uhr
8 Ustd., **22 €**

Anmeldeschluss: 8.5.20

10 - 12 Personen
Weberhaus
Hochstraße 10 a

Viersen-Süchteln

Faszien-Yoga (FaYo) nach Liebscher-Bracht®

Kurs

Das von der Ärztin Dr. Petra Bracht und dem Kampfkünstler Roland Liebscher-Bracht entwickelte System hat zum Ziel, Ihren Bewegungsapparat schmerz- und spannungsfrei zu erhalten. FaYo besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage.

FaYo schafft einen Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten, Bewegungsmangel oder schwerer körperlicher Arbeit und eignet sich als Ergänzung zu Fitness- und Entspannungstrainings.

Bitte bringen Sie eine Decke oder ein großes Handtuch mit.

Heidi Zander (Jg. 1965) ist Übungsleiterin und Yoga-Therapeutin nach Liebscher-Bracht.

774565

Heidi Zander
8x dienstags, 15.00 - 16.30 Uhr
ab 4.2.20

16 Ustd., **44 €**

Anmeldeschluss: 27.1.20

8 - 12 Personen
Weberhaus
Hochstraße 10 a

Viersen-Süchteln

Entspannung durch Yoga und Massage

Seminar am Wochenende für Paare

An diesem Wochenende können Sie sich mithilfe von Yoga und Massage eine Auszeit nehmen und Körper und Seele etwas Gutes tun. Die Yogaübungen sind vor allem sanfte, dehnende und entspannende Asanas, die ohne großen Kraftaufwand ausgeführt werden können. So kommt der Geist zur Ruhe, Faszien und verspannte Muskulatur werden mobilisiert und in ihrer Struktur verbessert. Durch angeleitete Paar-Massagen wird diese Entspannung und Lockerung unterstützt und abgerundet. An beiden Tagen werden Yoga- und Massage-Einheiten von den Teilnehmenden praktiziert. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen werden einfache Varianten der Yoga-Übungen angeboten. Bitte melden Sie sich zu zweit an.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Laken oder eine Decke, 1-2 große Handtücher, ein kleines Kopfkissen, ein kleines Handtuch, Massageöl, Küchenkrepp zum Abwischen überschüssigen Öls und bequeme Kleidung mit.

Saskia Verhufen (Jg. 1983) ist Masseurin, Heilpraktikerin und Yogalehrerin.

775065

Saskia Verhufen
Samstag, 14.3.20, 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 15.3.20, 10.00 - 16.00 Uhr
14 Ustd., **40 €**

Anmeldeschluss: 6.3.20

10 - 16 Personen
Weberhaus
Hochstraße 10 a
Viersen-Süchteln

Fußreflexzonenmassage

Kurs

Der Kurs erläutert Hintergründe, Wirkweise und Praxis der Fußreflexzonenmassage (RZF). Selten erfahren unsere Füße die verdiente Aufmerksamkeit, obwohl sie uns ein Leben lang tragen.

Die von vielen Menschen als wohltuend und entspannend empfundene Behandlung in Form einer Reflexzonenmassage am Fuß (RZF) findet ihre Anwendung sowohl bei akuten als auch bei chronischen Erkrankungen.

Durch die Druckmassage können Blockaden im Körper gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Die RZF eignet sich für Menschen jeden Alters und ist selbst bei Babys gut anwendbar.

Bitte bringen Sie für die praktischen Übungen am zweiten und dritten Abend eine dicke Decke und ein Kissen mit. Die praktischen Übungen finden auf Tischen statt.

Anja Stammen (Jg. 1965) arbeitet seit 2009 als Dozentin und Heilpraktikerin mit eigener Praxis.



©Astrid Borower - pixello.de

775451

Anja Stammen
Dienstag, 21.4.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Dienstag, 28.4.20, 19.00 - 21.15 Uhr
Dienstag, 5.5.20, 19.00 - 21.15 Uhr
9 Ustd., **31 €**

Anmeldeschluss: 9.4.20

8 - 12 Personen
VHS-Zentrum, Raum 118 a
Willy-Brandt-Ring 40
Viersen

Gesichtsreflexzonenmassage

Arbeitskreis

Die Gesichtsreflexzonenmassage verbindet wohltuend und harmonisch die Wirkung von Akupressur und Reflexzonen-Massage (Multisystem-Reflexion). Im Arbeitskreis lernen Sie, wie Sie Ihre Fingerspitzen einsetzen können, um

- Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder Verdauungsprobleme zu lindern
- Ihre Stressresistenz und Entspannungsfähigkeit zu stärken
- Ihr Gesicht frischer und schöner aussehen zu lassen.

Wer möchte, kann eine ausführliche Broschüre zur vietnamesischen Gesichtsreflexzonenmassage (Vinamassage®) zum Preis von ca. 10 € erwerben.

Die Kinderpflegerin **Birgit Scheurich** (Jg. 1958) wurde u.a. an der Uniklinik Bonn zur Massage-Therapeutin ausgebildet.

775651

Birgit Scheurich

Freitag, 8.5.20, 18.30 - 21.45 Uhr

4 Ustd., **10 €**

Anmeldeschluss: 30.4.20

10 - 18 Personen

VHS-Zentrum, Raum 118 a

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

FräuleinFIT® - Lebenslust, Energie und gesunde Ernährung in 60 Minuten

Kurs

Ziel von FräuleinFIT ist es, Frauen in freundlicher und angenehmer Atmosphäre von Fitness und gesunder Ernährung zu begeistern. Mit effiziente und erprobten Übungen trainieren Sie Ihre Hauptmuskelgruppen, Ihre Ausdauer und Ihr Koordinationsvermögen.. Das auf einfache Umsetzbarkeit abgestimmte FräuleinFit-Ernährungskonzept bietet in der Kombination mit dem Training eine alltagstaugliche Strategie zum effektiven Gewichtsmanagement. Angesprochen sind vor allem Frauen, die „Gesundheit“ in ihren Alltag zwischen Kindern, Haushalt, Job und Partnerschaft integrieren möchten.

Im Kurs haben Sie die Möglichkeit, für 30 € einen Ordner mit praktischen Tipps und Rezepten zum FräuleinFit-Ernährungskonzept zu erwerben. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte und ein Getränk mit!

Mayah Lechner (Jg. 1981) ist Sport- und Fitnesskauffrau, war im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig und arbeitet derzeit als leitende Angestellte im Vertriebsinnendienst. Von 2013-2019 führte Sie Ihren Mrs.Sporty Sportclub in Essen. Vor diesem Hintergrund entwickelte sie gemeinsam

mit Sport- und Ernährungswissenschaftlern das FräuleinFit-Konzept.

776207

Maya Lechner

12x dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr

ab 28.1.20

16 Ustd., **40 €**

Anmeldeschluss: 20.1.20

8 - 12 Personen

Heilpädagogisches Zentrum, Gymnastikhalle

An der Schanz 3

Grefrath-Vinkrath

Gesund und schlank mit der LOGI-Methode

Kurs

Lecker und gesund essen, dabei satt, aber nicht dick werden. Das verspricht LOGI. Es steht für die englische Abkürzung von niedrigem Blutzucker- und Insulinspiegel und eignet sich daher gut für Diabetiker(innen). Das Prinzip: Sie essen kohlenhydratarm und eiweißbetont. LOGI ist keine kurzfristige Diät, sondern als lebenslange Ernährungsweise konzipiert und umfasst alles, was nach heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen in einer gesunden Ernährung enthalten sein soll.

Im Kurs lernen sie Grundprinzipien der LOGI-Methode kennen. In der Materialumlage ist das Lehrbuch enthalten.

Iljana Heine-Schmitt (Jg. 1961) ist Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte LOGI-Trainerin. Sie arbeitet als Ernährungsberaterin und Dozentin im Bereich Gesundheitsprävention.



©Rike - pixelio.de

776541

Iljana Heine-Schmitt

6x dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

ab 4.2.20

12 Ustd., **34 €**

zzgl. 14 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 27.1.20

8 - 14 Personen

Michael-Ende-Gymnasium, Corneliusstraße 25

Tönisvorst

Farb-, Stil-, Image-, Brillen- und Bekleidungsberatung

Arbeitskreis

Farben spielen in unserem Leben, in unserem Alltag eine große Rolle. Aber oft wissen wir nicht, welche Farben uns wirklich stehen und für welche Farben wir uns entscheiden sollen. Die fachkundige Farbberatung kann dabei helfen. Auch im Berufsleben ist unter anderem die passende Kleidung wichtig, um Erfolg zu haben. Um die Wirkkraft der unterschiedlichen Farben persönlich zu erleben, werden Sie dem Farbtyp gemäß analysiert und erhalten darüber hinaus Anregungen und Tipps, wie Sie ihre gewonnenen Erkenntnisse im Alltag einsetzen können, um das allgemeine Wohlbefinden und den Erfolg zu erhöhen. Persönlichkeit und Ausstrahlung durch die richtigen Farben und den passenden Stil zu unterstreichen, ist das Ziel des Arbeitskreises. Gewinnen Sie hierdurch ein sicheres Auftreten und mehr Selbstbewusstsein. Im Arbeitskreis können Sie einen individuellen Farbpas für ca. 20 € erwerben.

Ursula Hurtz (Jg. 1957) ist Kauffrau und arbeitet als Farb-, Stil- und Imageberaterin vorrangig in den Kreisen Heinsberg, Aachen und Neuss.



©Ursula Hurtz

777151

Ursula Hurtz

Donnerstag, 6.2.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **26 €**

Anmeldeschluss: 29.1.20

5 - 6 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101

Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

777241

Ursula Hurtz

Mittwoch, 25.3.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **26 €**

Anmeldeschluss: 17.3.20

5 - 6 Personen

Michael-Ende-Gymnasium, Corneliusstraße 25

Tönisvorst-St. Tönis

777421

Ursula Hurtz

Montag, 11.5.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **26 €****Anmeldeschluss: 4.5.20**

5 - 6 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich**777671**

Ursula Hurtz

Mittwoch, 3.6.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **26 €****Anmeldeschluss: 26.5.20**

5 - 6 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg, Schiefbahner Straße 4

Willich

Typgerecht schminken

Arbeitskreis

Jeder Mensch ist einzigartig. Lernen Sie die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen, indem Sie sich typgerecht schminken. Die Arbeitskreise richten sich an Schmink-Ungeübte. Sie lernen ein Tages-Make-up kennen, Hautunregelmäßigkeiten geschickt abzudecken und geschminkt zu sein ohne geschminkt zu wirken. Während einer Make-up Beratung wird eine Gesichtshälfte geschminkt, die andere Gesichtshälfte pflegen Sie unter Anleitung.

Es wird ein Vorher/Nachher-Ergebnis gezeigt.

Bitte ein kleines Gästehandtuch mitbringen!

Marion Weber (Jg. 1951) arbeitet als ausgebildete Farb-, Typ-, Stil- und Kosmetikberaterin.

778251

Marion Weber

Freitag, 28.2.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **30 €**

zzgl. 2 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 19.2.20

4 - 5 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen**778351**

Marion Weber

Freitag, 27.3.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **30 €**

zzgl. 2 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 19.3.20

4 - 5 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen**778551**

Marion Weber

Freitag, 29.5.20, 18.00 - 22.00 Uhr

5 Ustd., **30 €**

zzgl. 2 € Materialumlage

Anmeldeschluss: 21.5.20

4 - 5 Personen

VHS-Zentrum, Raum 101, Willy-Brandt-Ring 40

Viersen

Kochen und Backen

Mitspiel-Krimidinner: "Mord al Dente"

Arbeitskreis

Wer hat den berühmten Sternekoch Pepe Peperoni hinterhältig ermordet. War es seine untreue Ehefrau oder etwa der Spaghettizieher Jacobo Mortale?

Nach der Zubereitung und dem Genuss des italienischen Vier-Gänge Menüs werden wir gemeinsam herausfinden, wer für den Mord verantwortlich ist. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer bekommt zu Beginn des Kursabends seine Rolle zugewiesen.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785111

Birgit Wolters

Donnerstag, 6.2.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 29.1.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Feierabendküche, Teil 2

Arbeitskreis

Schnell soll's gehen und dabei gesund und lecker sein. Das ist nicht unmöglich. Der Abend liefert Ihnen - als Fortsetzung des ersten Arbeitskreises "Feierabendküche" - neue Impulse, wie Sie innerhalb kurzer Zeit und mit wenig Aufwand köstliche Gerichte zaubern können.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785211

Birgit Wolters

Donnerstag, 27.2.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 19.2.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Mitspiel-Krimidinner: "Rache im Orientexpress"

Arbeitskreis

Bei diesem Mitspiel-Krimidinner, begeben Sie sich auf eine historische Reise im legendären „Orient-Express“. Reisen Sie an diesem Abend von Paris nach Konstantinopel. Genießen Sie ein geheimnisvolles 4-Gänge Menü (das Sie vorher zubereitet haben) und mit etwas Geschick und Glück, werden Sie den heimtückischen Mord an Louis Novellelatrine aufklären.



©Rainer Sturm - pixelio.de

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785311

Birgit Wolters

Donnerstag, 5.3.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 26.2.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Das Beste aus der libanesischen Küche

Arbeitskreis

Sie dürfen sich auf einen einzigartigen Abend aus „tausend und einer Nacht“ freuen, an dem Sie festliche Gerichte mit exotischen Gewürzen, Lebensmitteln und Kräutern zubereiten, die ihren Gaumen und ihre Sinne verwöhnen.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

785411

Birgit Wolters, Sabah Semmo

Donnerstag, 19.3.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 11.3.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Tapas und Fingerfood - Teil 2

Arbeitskreis

Auch die neuen Tapas- und Fingerfood- Gerichte sind schnell zubereitet und springen wieder regelrecht in unseren Mund, wo sie unseren Gaumen erfreuen. An diesem Abend lernen sie, wie man im Handumdrehen Überraschungsgästen köstlich-kleine Gaumenfreuden zaubern kann.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785511

Birgit Wolters

Donnerstag, 2.4.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 25.3.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Mitmach-Krimi-Dinner: "Dinner for the killer"

Arbeitskreis

Wer ist für den Tod des hochwohlgeborenen Lord Cedric Murderos verantwortlich? War es wie immer der Gärtner, der den nächtlichen Imbiss des Adelmädchens in den Giftschrank gegriffen. Wie dem auch sei - wir werden an diesem speziellen Abend noch einmal alle Verdächtigen vorladen, um den Mörder zu überführen. Ein typisch englisches Vier - Gänge - Menü, das wir selbst zubereiten, wird unsere kulinarischen Bedürfnisse befriedigen und uns den Mörder näher bringen!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785611

Birgit Wolters

Donnerstag, 23.4.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 15.4.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Kreative Kombinationen mit Erdbeeren und Spargel

Kreative Kombinationen mit Erdbeeren und Spargel

Arbeitskreis

Wenn Spargel und Erdbeere sich begegnen, entstehen so köstliche Gerichte wie beispielsweise „Karamellierter Spargel mit Erdbeeren und grünem Pfeffer“. Was diese beiden delikaten Frühlingsboten sonst noch alles zu bieten haben, werden Sie im Rahmen dieses Abends erfahren. Wir werden unter anderem einen „Spargel-Ziegenkäse-Salat“ oder ein pfeffriges „Erdbeer-Hähnchen-Sandwich“ zubereiten.

Bitte mitbringen: Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785711

Birgit Wolters

Donnerstag, 7.5.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 29.4.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Köstlichkeiten vom Grill

Arbeitskreis

Dieser Arbeitskreis hat sowohl für Fleischliebhaber, als auch für Vegetarier einiges zu bieten. Freuen Sie sich auf neue Inspirationen und Geschmackserlebnisse rund um das feurige Grillvergnügen

Bitte mitbringen: Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785811

Birgit Wolters

Donnerstag, 28.5.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 20.5.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempen

Knoblauch - Köstliches & Tipps rund um die gesunde Knolle

Arbeitskreis

Schon die alten Ägypter, wussten die gesundheitliche Wirkung dieser Gewürz- und Heilpflanze aus der Gattung Lauch und der Familie der Liliengewächse, zu schätzen. Im späten Mittelalter wurde Knoblauch nicht nur als Mittel gegen die Pest eingesetzt, sondern diente auch als Talisman gegen diverse Wehwehchen, Unheil, Dämonen, Geister und Vampire. Wir werden aus den Zehen dieser Knolle die köstlichsten Speisen zubereiten. Wenn Sie eine große Vorliebe für diese köstliche Knolle haben und mehr über Inhaltsstoffe, Einkauf oder Lagerung erfahren möchten, dürfen Sie diesen Arbeitskreis nicht verpassen!

Bitte mitbringen: Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen, ein scharfes Messer und ein Geschirrtuch

Birgit Wolters (Jg. 1969) ist Diplom-Oecotrophologin und arbeitet als Journalistin. In Ihrem Blog <https://kochmit.wordpress.com/> schreibt sie über Ihre VHS-Kurse.

785911

Birgit Wolters

Donnerstag, 18.6.20, 18.00 - 22.15 Uhr

5,33 Ustd., **14 €**

zzgl. 16 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 10.6.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempfen

Indisches Frühstück

Arbeitskreis

Poha, Parantha, Kachori & Co - Indisches Frühstück steht für einen gesunden und herzhaften Start in den Tag. Entdecken Sie anregende Rezepte und bereiten sich unter fachkundiger Anleitung ein (zweites) indisches Frühstück zu.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Geschirrhandtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Sharvari Balerao (Jg. 1979) arbeitet als ayurvedische Kochdozentin und Ernährungsberaterin. Ihr Studium der Zoologie an der Universität Bombay hat sie mit einem Bachelor, das der Life Sciences an der Universität Mumbai mit dem Master abgeschlossen.

788421

Sharvari Bhalerao

Samstag, 7.3.20, 9.00 - 12.00 Uhr

4 Ustd., **11 €**

zzgl. 12 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 27.2.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich

Indisch-ayurvedische Küche

Arbeitskreis

Sie lernen vegetarische Gerichte für verschiedene ayurvedische Konstitutionstypen kennen und werden feststellen: ein gesundes und geschmackvolles Essen kann schnell und mit wenig Aufwand zubereitet werden.

Bitte mitbringen: Tupperdosen, Schreibzeug, Geschirrhandtuch.

Sharvari Balerao (Jg. 1979) arbeitet als ayurvedische Kochdozentin und Ernährungsberaterin. Ihr Studium der Zoologie an der Universität Bombay hat sie mit einem Bachelor, das der Life Sciences an der Universität Mumbai mit dem Master abgeschlossen.

788621

Bitte lassen Sie sich in die Warteliste eintragen!

Sharvari Bhalerao

Donnerstag, 16.1.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 10 € Lebensmittelpauschale

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich

788622

Sharvari Bhalerao

Donnerstag, 28.5.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 10 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 20.5.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich

Indische Gerichte mit Huhn

Arbeitskreis

Genauso vielfältig wie die indisch-vegetarische Küche sind die Rezepte für "Indisch-Huhn". Im Arbeitskreis bereiten Sie eine attraktive Auswahl zu.

Bitte mitbringen: Vorratsdosen, Schreibzeug, Geschirrhandtuch.

Sharvari Balerao (Jg. 1979) arbeitet als ayurvedische Kochdozentin und Ernährungsberaterin. Ihr Studium der Zoologie an der Universität Bombay hat sie mit einem Bachelor, das der Life Sciences an der Universität Mumbai mit dem Master abgeschlossen.

788821

Sharvari Bhalerao

Donnerstag, 4.6.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 10 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 27.5.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich

Mezze - orientalische Vorspeisen

Arbeitskreis

Lernen Sie verschiedene orientalische Vorspeisen kennen, die Sie als Menü servieren können. Bringen Sie einen Zettel und Stift, eine Schürze, ein großes und ein kleines Messer, ein Geschirrtuch und 1-2 Behälter mit, um etwaige Reste mitnehmen zu können.

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789211

Ottmar Geberbauer

Dienstag, 14.1.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 15 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 6.1.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempfen

Vitale Winterküche

Arbeitskreis

Wer kennt das nicht, kalte und dunkle Tage und die Müdigkeit am Tag lässt nicht lange auf sich warten. Dagegen hilft nur eins. Geben Sie Ihrem Körper, was er gerade gut brauchen kann: Energie! Durch bunte, saisonal frische und vitale Lebensmittel, verpackt in raffinierten und leckeren Rezepten, kochen wir uns fit, stärken unser Immunsystem und vitalisieren uns für die kalten Tage.

Bringen Sie einen Zettel und Stift, eine Schürze, ein großes und ein kleines Messer, ein Geschirrtuch und 1-2 Behälter mit, um etwaige Reste mitnehmen zu können.

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789311

Ottmar Geberbauer

Dienstag, 21.1.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 15 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 13.1.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempfen

Heute koche ich:

Männer an den Herd

Arbeitskreis für Männer

Bereichern Sie Ihre Kochgrundkenntnisse mit vielfältigen attraktiven europäischen Rezepten der Saison!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789521

Ottmar Geberbauer

4x dienstags, 18.00 - 21.45 Uhr

ab 28.1.20

kein Unterricht am 18.2.2019

20 Ustd., **51 €**

zzgl. 58 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 20.1.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich



©openclipartvectors-pixabay.de

Kochen lernen

Kurs für Koch-Einsteiger(innen)

Kochen lernen kann jede(r). Spaß macht es auch. Erwerben Sie Grundwissen und lernen Sie Gemüse und Fleisch, Gweflügel und Fisch zuzubereiten.

Bringen Sie einen Zettel und Stift, eine Schürze, ein großes und ein kleines Messer, ein Geschirrtuch und 1-2 Behälter mit, um etwaige Reste mitnehmen zu können.

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789621

Ottmar Geberbauer

Dienstag, 10.3.20, 18.00 - 21.45 Uhr

Dienstag, 17.3.20, 18.00 - 21.45 Uhr

Dienstag, 24.3.20, 18.00 - 21.45 Uhr

Dienstag, 31.3.20, 18.00 - 21.45 Uhr

20 Ustd., **51 €**

zzgl. 58 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 2.3.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas Berufskolleg, Schulküche

Färberstraße 3 - 5

Nettetal-Lobberich

Heute koche ich:

Männer an den Herd

Arbeitskreis für Männer

Bereichern Sie Ihre Kochgrundkenntnisse mit vielfältigen attraktiven europäischen Rezepten der Saison!

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter, um evtl. Reste mitzunehmen

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789711

Ottmar Geberbauer

4x dienstags, 18.00 - 21.45 Uhr

ab 21.4.20

20 Ustd., **51 €**

zzgl. 58 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 3.4.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche

von-Saarwerden-Straße 25

Kempfen

Spargel -

Genussgemüse mal anders

Arbeitskreis

Lernen Sie originelle Spargelrezepte mit rohem, gebratenen oder frittiertem Spargel kennen. Bringen Sie einen Zettel und Stift, eine Schürze, ein großes und ein kleines Messer, ein Geschirrtuch und 1-2 Behälter mit, um etwaige Reste mitnehmen zu können.

Ottmar Geberbauer (Jg. 1950) ist Koch.

789811

Ottmar Geberbauer

Dienstag, 26.5.20, 18.00 - 21.45 Uhr

5 Ustd., **14 €**

zzgl. 15 € Lebensmittelpauschale

Anmeldeschluss: 18.5.20

10 - 12 Personen

Rhein-Maas-Berufskolleg Altbau, Schulküche von-Saarwerden-Straße 25

Kempfen

Bitte beachten Sie auch

nachfolgende Bildungsangebote:

British Cuisine - Cookery Course

siehe hierzu **400070, S. XXX**

Culinary journey across India:

Session 1: Ayurvedic Meal (Part 1) bis

Session 4: Typical meal combinations

siehe hierzu **400071 bis 400074, S. XXX**

Chinesische Teezeremonie

siehe hierzu **577051, S. XXX**