

# Volkshochschule SÜDKREIS AACHEN



SEMESTER 01/2025

START:  
3. FEBRUAR

ANMELDUNG

[www.vhs-suedkreis-aachen.de](http://www.vhs-suedkreis-aachen.de)  
Telefon 0 24 72 / 56 56



## ORT MIT PERSPEKTIVE



Mit finanzieller Unterstützung




Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

<p><b>Volkshochschulzweckverband Südkreis Aachen</b></p> <p>Vorsitzender der Verbandsversammlung: Bürgermeister Bernd Goffart, Simmerath</p> <p>Verbandsvorsteher: Bürgermeister Jorma Klauss, Roetgen</p> <p>stellvertr. Verbandsvorsteher: Allgemeiner Vertreter des Bürgermeisters Dirk Recker, Roetgen</p>	<p><b>Volkshochschule</b></p> <p>Leitung der Volkshochschule: Marlies Breuer</p> <p>Strukturaufbau: - Lernen in der digitalen Welt - Ingo Blees</p> <p>Service, Verwaltung und Assistenz: Maria Willems</p> <p>Service und Verwaltung Lidia Liehr</p>	<p><b>Geschäftsstelle der</b> </p> <p>HIMO, Am Handwerkerzentrum 1, B 21 52156 Monschau Telefon-Nr.: 02472/5656 Telefax: 02472-80 31 43 E-Mail: <a href="mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de">vhs@vhs-suedkreis-aachen.de</a> Internet: <a href="http://www.vhs-suedkreis-aachen.de">www.vhs-suedkreis-aachen.de</a></p> <p>Volkshochschulzweckverband Südkreis Aachen IBAN: DE06390500001070172570</p> <p><b>Kursbeginn: ab 03.02.2025</b></p> <p><b>Anmeldung: ab sofort</b></p>
--	---	--

## Liebe Freunde und Freundinnen der

In einer Zeit, die zunehmend komplexer wird, ist die Volkshochschule ein Ort, an dem wir gemeinsam Orientierung finden können. Hier treffen Altbewährtes und aktuelle Themen aufeinander – eine wertvolle Grundlage, um einen sinnhaften Blick nach vorne zu richten und lebenslanges Lernen zu fördern. Ob Sie sich in bewährten Kursen weiterbilden oder sich neuen Herausforderungen widmen möchten: Unsere vielfältigen Angebote schaffen Raum für Entwicklung, Reflexion und

den Austausch mit anderen. Die VHS ist nicht nur ein Ort des Lernens, sondern auch ein Ort der Begegnung. Hier können Meinungen geteilt, Diskussionen geführt und Perspektiven erweitert werden.

Freuen Sie sich auf inspirierende Momente, neue Erkenntnisse und die Möglichkeit, in einer offenen und freundlichen Atmosphäre Gemeinschaft zu erleben. Wir freuen uns darauf, Sie in diesem Semester begleiten zu dürfen!

Mit freundlichen Grüßen für das gesamte Team,



Leiterin der Volkshochschule  
Südkreis Aachen

### Wir bieten Ihnen Unterstützung in Weiterbildungsfragen, Gesundheitsfragen, Spracheinschätzungen..... und vieles mehr.

Die VHS vor Ort ist leicht zu erreichen.

Gerne können Sie auch anrufen unter der Telefonnummer 02472/5656 oder melden Sie sich per E-Mail unter: [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de).

Gesundheitsfragen	Termine jeweils Di. von 10:00 – 14.00h	21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.2025 und
Spracheinschätzungen	Termine jeweils Di. von 12:45 – 13:30h	04.02., 11.03., 01.04., 06.05.2025

### Ferienordnung:

An folgenden Tagen findet in der Regel kein Unterricht statt:

27.02. – 04.03.2025	Karneval	14.04. – 26.04.2025	Osterferien
01.05.2025	Maifeiertag	29.05.2025	Christi Himmelfahrt
10.06.2025	Pfingstferien	19.06.2025	Fronleichnam
Semesterende:	06.06.2025		

### Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 15.30 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr

In den Schulferien gelten andere Öffnungszeiten  
Weitere Termine nach Vereinbarung.





## Digitale Sonderveranstaltungen

Bei diesen digitalen Sonderveranstaltungen der Reihe vhs-wissen-live – in Kooperation mit den Münchener Volkshochschulen und der Süddeutschen Zeitung – handelt es sich um Online-Vorträge im Livestream. Den Zugangslink erhalten Sie nach Anmeldung, direkt über das Kursprogramm im Internet: [vhs-suedkreis-aachen.de/kurse/](http://vhs-suedkreis-aachen.de/kurse/) (Kursnummer in die Suche eingeben), per E-Mail unter [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de) oder telefonisch unter 02472-5656.

### 001 O Die sieben Todsünden: Menschheitswissen für das Zeitalter der Krise

Wir leben im Zeitalter der Krise – und haben doch kaum eine Vorstellung davon, wie wir dem Imperativ des «Immer mehr» entkommen können. Dabei kannten unsere Vorfahren, wie Annette Kehnel zeigt, doch Mittel und Wege. Sie nimmt uns mit auf eine Reise in die Antike und ins Mittelalter, wo sie jahrtausendealtes Menschheitswissen entdeckt – ausgerechnet in den sieben Todsünden, die sie als Lehre vom Umgang mit der Naturgewalt Mensch neu interpretiert. Jede der Todsünden spiegelt eine Bedingung unserer menschlichen Existenz: So geht es bei luxuria (Wollust) letztlich um maßvollen Konsum, bei avaritia (Habgier) um die Einsicht, dass Besitz und Reichtum beschränkt werden müssen; ira (Zorn) bearbeitet Aggression und Gewalt, invidia (Neid) die Kehrseite von ungezügelter Wettbewerb und superbia (Hochmut) unser Streben nach Status und Macht.

Mo., 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Annette Kehnel, 2 x 1 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 002 O Less is more? - Zur Psychologie von Konsumreduktion und nachhaltigem Konsum

Unser Konsumverhalten beeinflusst in vielen Bereichen wie z.B. Mobilität, Ernährung und Reisen den globalen CO<sub>2</sub>-Ausstoß. In der Diskussion um nachhaltiges Verhalten wird deshalb unter dem Stichwort Suffizienz oft eine Reduktion des individuellen Konsums gefordert. Der Vortrag geht der Frage nach, welche psychologischen Faktoren beeinflussen, ob und wann Menschen bereit sind, ihren Konsum zu reduzieren, und welche Interventionen nachhaltigen Konsum fördern können.

Do., 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Oliver Büttner, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 003 O Shakyamuni Buddha – Historische Gestalt und zeitloses Vorbild

Die verschiedenen Lebensgeschichten des Buddha stellen für Buddhisten und Buddhistenforscher gleichermaßen eine Herausforderung dar, wenn es darum geht, wie sie all das reiche Material betrachten. Indem ich versuche, „Buddha als historische Person“ neu zu erfassen und seine intellektuelle und religiöse Weltsicht mit den vielen posthumen Legenden in Einklang zu bringen, rekonstruiere ich eine Biographie, die natürlich virtuell, aber gleichzeitig realistisch ist.

So., 09.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Helwig Schmidt-Glitzner, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 004 O Grüner Kolonialismus – wie eine NGO große Teile Afrikas beherrscht

Olivier van Beemen hat drei Jahre lang über die Organisation recherchiert, unzählige Insider, Aussteiger und Anwohner der Parks befragt und sich nicht von Verhaftung, Spionagevorwürfen und Abschiebung abschrecken lassen. In seinem Vortrag zeigt er, was die Militarisierung des Naturschutzes anrichtet, wie die einheimische Bevölkerung drangsalariert wird und wie eine weiße Exekutive ohne demokratische Kontrolle im Namen einer „unberührten“ – Natur herrscht.

Mi., 12.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Oliver van Beemen, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 005 O Schönheit der Astrophysik

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen und tritt den Beweis an: Die Schönheit der Bilder wird noch tiefer empfunden, wenn man sie mit etwas mehr wissenschaftlichem Hintergrundwissen betrachtet.

Mo., 17.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Andreas Müller, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 006 O Dürer im Zeitalter der Wunder: Kunst und Gesellschaft an der Schwelle zur globalen Welt

1511 fasst Albrecht Dürer einen radikalen Entschluss: Nachdem er sich mit dem Frankfurter Kaufmann Jacob Heller wegen eines Auftrages zerstritten hat, hört er auf, Altarbilder zu malen, und wendet sich anderen Werken zu. Dieser Konflikt ist dabei wie eine Linse, durch die man die neue Beziehung zwischen Kunst, Sammeln und Handel in Europa bis zum Dreißigjährigen Krieg beobachten kann. Denn mit dem beginnenden 16.

Jahrhundert wurde Kunst Teil eines wachsenden Sektors von Luxusgütern und vollzog eine umfassende Kommerzialisierung. Kaufleute und ihre Mentalität waren entscheidend für ihre Verbreitung und Entstehung.

Di., 25.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ulinka Rublack, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 007 O Die drei Ringe. Warum die Religionen erst im Mittelalter entstanden sind

Dass ihre Traditionen miteinander verwandt waren, wussten Juden, Christen und Muslime im Mittelalter. In der Parabel von den drei Ringen streiten die Brüder jedoch über das Erbe, das sie von ihrem gemeinsamen Vater bekommen haben. Problematisch für das Verhältnis der Glaubensgemeinschaften zueinander wurden im Mittelalter nicht ihre Wahrheitsansprüche, sondern neue rechtliche Unterscheidungen zwischen Gläubigen, nur Geduldeten und Nichtgeduldeten.

So., 09.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Dorothea Weltecke, 2 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 008 O Pop-up-Propaganda: Epikrise der russischen Selbstvergiftung

Während innerhalb Russlands das Verbot kritischer Medien eine beinahe karikaturhafte Erzählung über traditionelle Werte und die Notwendigkeit der »Militärischen Spezialoperation« hervorbringt, arbeiten sorgfältig geplante Propagandaaktionen im Rest der Welt an der Destabilisierung demokratischer Gesellschaften. Ein planmäßiger Wahnsinn überzieht das Land.

So., 16.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Irina Rastorgueva, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### 009 O Wasser für die Welt

Klimaresilientes Wassermanagement angesichts klimatischer und geopolitischer Herausforderungen. Wasser ist Leben, Wasser eint, trennt und schürt Konflikte. In einer klimatisch und geopolitisch aufgeheizten Welt verschärfen sich die Herausforderungen um Wasser substanziell. Notwendig ist ein klimaresilientes Wassermanagement mit langfristigen Blick, das Wasser in Flüssen, Seen und Grundwasser, sowie im Boden gebundenes Wasser zusammendenkt und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Dazu braucht es einen gestaltenden Staat ebenso wie privatwirtschaftliche Initiative. Es braucht globale Kooperation aber auch selbstorganisierte Strukturen und nicht zuletzt eine starke begleitende Wissenschaft.

Di., 25.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Karen Pittel, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**010 O Wenn Russland gewinnt: Ein Szenario**

Nachdem die russischen Truppen die unter massivem Munitions- und Personalmangel leidenden Stellungen der ukrainischen Armee im Süden und Osten des Landes durchbrochen haben, rücken sie erneut bis nach Kiew vor – diesmal erfolgreich. Präsident Selensky und seine Regierung werden gestürzt, ein autoritäres Marionettenregime von Moskaus Gnaden rückt an ihre Stelle. Die Amerikaner haben sich militärisch inzwischen weitgehend aus Europa zurückgezogen, um alle Kräfte auf den drohenden Krieg mit China im Pazifik zu konzentrieren. Deutschland und Frankreich haben es immer noch nicht geschafft, eine schlagkräftige europäische Sicherheitsallianz aufzubauen. Und am frühen Morgen eines milden März-tages im Jahr 2028 rücken russische Panzer im Baltikum ein. Im NATO-Hauptquartier in Brüssel muss eine Entscheidung getroffen werden, bevor die Dinge ihren Lauf nehmen ... Es ist nur ein hypothetisches Zukunftsszenario, das der renommierte Politikwissenschaftler und Militärexperte Carlo Masala in seinem Vortrag entwirft – aber es zeigt auf besonders drastische Weise, was heute auf dem Spiel steht.

Do., 27.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Carlo Masala, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**011 O Raus aus der Abhängigkeit: Wie sichern wir die Rohstoffversorgung für Deutschland?**

Welche Rolle können primäre Rohstoffe aus heimischen Lagerstätten spielen? Wie kann Deutschland auf den internationalen Rohstoffmärkten handlungsfähig werden? Wie können wir unsere hohen Abhängigkeiten bei kritischen Metallen und Mineralien verringern? Es ist höchste Zeit, neue Wege für unsere Rohstoffversorgung einzuschlagen.

Di., 08.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Jens Gutzmer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**012 O a matter of taste - wie kommt der Geschmack in unser Essen?**

Obst, Gemüse, Gewürze erkennen wir mit geschlossenen Augen. Aber wie entstehen diese Eigenschaften? Welche chemischen Verbindungen stecken dahinter? Für Farbe, Duft und Geschmack in unserem Essen sind pflanzliche Sekundärstoffe verantwortlich. Carotine sorgen zum Beispiel dafür, dass Möhren orange aussehen. Furanol ist für das Erdbeeraroma zuständig und Valencen für den Geschmack einer Orange. Auch die Wirkung von Arzneipflanzen wie Ingwer, Salbei und Kamille geht auf Sekundärstoffe zurück. Anbauflächen werden allerdings immer knapper und die Bewässerung von Pflanzen in vielen Erdregionen immer schwieriger durch den Klimawandel. Hier

kommen die Mikroalgen ins Spiel, ein Rohstoff für die Zukunft. Sie können sich extrem gut anpassen, gedeihen in Salzwasser und sind wie Pflanzen in der Lage Kohlendioxid zu fixieren und in Zucker und Sauerstoff umzusetzen.

Do., 10.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ilka Axmann, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**013 O Dialektik der Hure: Von der „Prostitution“ zur „Sex-Arbeit“**

Die Hure ist in den Worten Walter Benjamins »Verkäuferin und Ware in einem«. Sie verdinglicht sich zum käuflichen Objekt und bleibt doch unverfügbares Subjekt. Bis in die Debatten der aufgeklärten Gegenwart erscheint sie zugleich als preisgegebenes Opfer und arbeitsscheue Betrügerin. Die Prostitution zeigt sich als unverzichtbare Einrichtung und zu bekämpfendes Übel. Wie sehr das auch mit dem bürgerlichen Blick auf Frauen und ihre Körper zu tun hat, der zu jeder Zeit Kontrolle und Voyeurismus, Distanz und Neugier gleichermaßen ist, untersucht Theodora Becker in dem Vortrag und fragt nach der Ambivalenz der sexuellen Ware, die diesen Zuschreibungen und Umgangsweisen zugrunde liegt. Dabei verfolgt sie anhand der Prostitution den Zusammenhang von Subjektivität, Sexualität, Warenform und Arbeit in der bürgerlichen Gesellschaft, sowie seine Wandlungen seit dem 19. Jahrhundert.

So., 27.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Theodora Becker, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**014 O Tiere in der antiken und islamischen Philosophie**

Antike Philosophen vertraten bei der Bewertung von Tieren ganz unterschiedliche Positionen. Während Aristoteles und die Stoiker Tiere aufgrund ihrer fehlenden Vernunft und Sprache scharf vom Menschen abgrenzten, bewerteten andere philosophische Strömungen Tiere völlig anders. Insbesondere Autoren der Spätantike und der islamischen Welt schrieben Tieren durchaus rationale Fähigkeiten zu. Einige Denker waren sogar überzeugt, dass Tiere Sprache benutzten. Im Vortrag werden diese Positionen vorgestellt und auf die ethischen Konsequenzen eingegangen, wie wir Menschen Tiere behandeln sollten.

So., 04.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Peter Adamson, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**015 O Psychologie der Internetnutzungsstörungen**

Die Computerspielstörung wurde unlängst von der WHO als Verhaltenssucht in das internationale Klassifikationssystem von Erkrankungen aufgenommen. Über (Online-)

Spiele hinausgehend werden auch andere Internetapplikationen suchtartig genutzt, wie beispielsweise Online-Shoppingseiten, soziale Netzwerke und Online-Pornografie. Im Vortrag werden die aktuellen diagnostischen Kriterien vorgestellt, theoretische Störungsmodelle zusammengefasst und der aktuelle Forschungsstand zu psychologischen und neurobiologischen Prozessen der online-bezogenen Verhaltenssuchte skizziert. Abschließend werden Ansätze für Prävention und Therapie diskutiert.

Mi., 07.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Matthias Brand, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**016 O Der Zeitpächter. Einiges über Goethe und Italien**

Mehrmals geriet Goethe auf seiner italienischen Reise in Situationen, in denen er glauben wollte, aus der eigenen Zeit gefallen und in der Antike oder in einer Art Nicht-Zeit gelandet zu sein. Wir meinen, dieses Gefühl wiederzuerkennen. Doch so ist es nicht: Goethe hatte, noch dem 18. Jahrhundert gemäß, andere Vorstellungen von Zeit und Geschichte, als wir sie hegen – erkennbar etwa an seiner Beschreibung italienischer Gasthäuser, an der Schilderung seiner Ankunft auf Sizilien, an seinen Äußerungen über Paladio oder auch an seinen Versuchen, die „Urpflanze“ zu entdecken.

Mi., 14.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Thomas Steinfeld, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**017 O Papst und Zeit. Vom Weltreich zur Weltkirche?**

Das Imperium Romanum und die römisch-katholische Kirche verkörpern zwei völlig verschiedene, aber zugleich auch verwandte Institutionen: zwei erfolgreiche Modelle eines politischen / rechtlichen / ethischen Universalismus, der sich im Prinzip an alle Menschen richtet. Die ewige Stadt zieht ihren Nimbus – und auch ihren kulturellen Reichtum – aus beiden Modellen: aus dem Machtanspruch einer weltlich stabilen Friedensordnung für den ganzen Erdkreis – und aus dem Heilsversprechen einer allen Menschen zugänglichen himmlischen Seligkeit. Der Papst, der römische Chef der katholischen Weltkirche, hat im 19. Jahrhundert zwar jede weltliche Herrschaft aufgeben müssen, seine kirchliche Zentralmacht jedoch weiter verstärkt und perfektioniert. Wie konnte, wie kann dieses Paradox funktionieren?

Do., 15.05.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Otto Kallscheuer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

**018 O Der jiddische Witz**

Der jiddische Witz ist mehr als die Summe der Witze, mit denen Ostjuden über

sich selbst lachten. Er ist Geist, „esprit“, ja schwarzer Humor angesichts einer absurden Luftmenschen-Existenz. Der israelische Schriftsteller und Germanist Jakob Hessing erschließt kurzweilig das ironische Potential der jiddischen Sprache und erklärt, warum jiddischer Witz und jiddische Literatur aufblühten, als das Ostjudentum seiner Vernichtung entgegen ging.

Mo., 02.06.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Jakob Hessing, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung



**Gesellschaft - Politik  
- Umwelt - Lebens-  
gestaltendes Lernen**

### **Bildungsurlaub digital: Das liebe Geld**

Unklare Zinsentwicklung, riskante Börsen, hohe Inflation, geringe gesetzliche Renten, immer teurer werdender Erwerb von Wohneigentum – in diesem Spannungsfeld muss sich der Privatbürger heute mit dem Management seiner eigenen individuellen Geldangelegenheiten beschäftigen und das, obwohl vielen die Finanzwelt fremd und undurchsichtig erscheint. Der Bildungsurlaub „Das liebe Geld“ informiert eine Woche lang ausführlich über das Thema der privaten Finanzen u.a. mit den Teilbereichen Sparen, Finanzierungen, Existenz(ab)sicherung, Geldanlagen, Anschaffung von Immobilien-eigentum und (Alters)Vorsorge. Ganz aktuell als neuer Programmpunkt wird das immer wichtiger werdende Thema des digitalen Nachlasses ausführlich behandelt. Alle Teilnehmenden erhalten rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung die entsprechenden Zugangsinformationen zur Nutzung der Video-Konferenz-Software Zoom sowie den einheitlich für alle fünf Tage geltenden Zugangslink. Bei Fragen zum Inhalt oder auch zur Technik nehmen Sie bitte direkt mit unserem Dozenten Herrn Lehmann Kontakt auf: [vhs\\_role@web.de](mailto:vhs_role@web.de). An der Veranstaltung können auch Personen teilnehmen, die dies nicht mit einem Bildungsurlaub verbinden wollen.

### **100 O/BU Bildungsurlaub digital: Das liebe Geld (1)**

Online-Bildungswoche vom 31.3.-4.4.

Mo., 31.03.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Roland Lehmann, 5 x 8 UStd., 260,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### **101 O/BU Bildungsurlaub digital: Das liebe Geld (2)**

Online-Bildungswoche vom 23.-27.6.

Mo., 23.06.2025, 09:00 - 16:00 Uhr  
Roland Lehmann, 5 x 8 UStd., 260,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

## **Länder und Kulturen**

### **102 M/V Das Egerland - Bemerkungen zu einer historischen Landschaft**

Der Referent wird die wechselvolle Geschichte der Region im NW Tschechiens in einer PowerPoint-Präsentation zeigen. Ausgehend von der geografischen Lage werden die geologische Situation und die wirtschaftlichen Folgen erläutert (Bäder-dreieck Karlsbad, Marienbad, Franzensbad). Das führt zu Fragen der Bevölkerung, der Landwirtschaft und des Bergbaus. Schließlich werden die durch den Nationalismus geprägten politischen Veränderungen im 20.Jhrd. dargestellt, die Entstehung der Tschechoslowakei und schließlich die Vertreibung der sog. Sudetendeutschen, womit das Egerland eine nur noch historische Landschaft geworden ist. Der Vortrag endet mit Erinnerungen an die Vergangenheit und Versuchen eines friedlichen Zusammenlebens heute

Do., 08.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Wilfried Egerland, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **103 M/V Das Baltikum im Schatten Russlands**

Der Referent konzentriert sich auf die Entwicklung seit dem 18.Jhrd., als das Baltikum erstmals Teil des russischen Zarenreiches wurde. Dessen Einfluss hielt sich trotz aller Russifizierungsversuche in Grenzen und konnte auch die nationale Gegenbewegung in der 2.Hälfte des 19.Jhrd. nicht aufhalten (Singende Revolution, Baltischer Weg). Es folgte im 20. Jahrhundert ein Wechsel von Gewinn, Verlust und Wiedererlangung der Eigenstaatlichkeit der baltischen Länder. Vor allem die etwa 50 Jahre währende Mitgliedschaft in der Sowjetunion haben das Leben stark beeinflusst und prägen es auch heute noch.

Do., 20.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Wilfried Egerland, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **104 R/V Die Türkei - Die große Reise in das Land der Vielfalt**

Ein Land zwischen vier Meeren, Orient und Okzident werden verbunden durch die Galata-Brücke in Istanbul. Das Land hat sich entwickelt mit vielen Kulturen, Ethnien und religiösen Gruppierungen: eine Herausforderung - nicht nur für den Tourismus! Quo vadis Türkei?

Fr., 04.04.2025, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr.

### **105 S/V Inseln der Ostsee**

Die beiden schwedischen Ostseeinseln Gotland und Öland sowie die dänische Insel Bornholm und die deutsche Insel Rügen sind beliebte Ferenziele. Alle drei aber haben in der Vergangenheit eine wichtige Funktion für die Erschließung des Ostseeraumes gehabt und sind Zentren der Handelslinien der Wikinger und der Hanse gewesen. Bestes Beispiel dafür ist Visby auf Gotland, dessen mittelalterliche Stadtmauer, im Umfang größer als die von Nürnberg, noch ganz erhalten ist. Auf allen Inseln sind ferner viele Zeugnisse der germanischen Frühgeschichte erhalten, wie Steinburgen und Kultstätten. Daneben überraschen die Inseln mit unterschiedlichem Landschaftscharakter und mit einer vielseitigen Flora.

Di., 06.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hans Helmut Wiskirchen, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-1, Walter-Bachmann-Str. 40

## **Geschichte**

### **106 R/V Von Abraham bis Hadrian**

Das Volk Israel in der Antike. Anhand biblischer Erzählungen und deren späteren bildnerischen Darstellungen wird die Geschichte des Volkes Israel von seiner Volkwerdung anlässlich des Auszugs aus Ägypten (ca. 1550 v. C.) über die Einnahme Kanaans (ca. 1200 v. C.) bis zu seiner Vertreibung aus Palästina unter römischer Herrschaft im 2. Jahrhundert nach Christus beleuchtet, und zwar vor dem Hintergrund der allgemeinen geschichtlichen Entwicklungen im vorderen Orient.

Di., 11.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hülsheger, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

### **107 R/V Römerstraße Köln-Trier: Spätantike und Mittelalter**

Weg der Christianisierung und Neubesiedlung. Nach einer allgemeinen Darstellung der sog. Agrippastrasse als römischer Militär- und Handelsstraße wendet sich der Vortrag ihrer Bedeutung in der Spätantike ab 300 nach Christus zu. So fungierte sie als Achse der Christianisierung und Verdrängung kelto-römischer Kulte oder auch deren Weiterführung und Anpassung in christlichem Gewande. Nach einer Zeitphase der Repaganisierung (Neuverheidung) wenden sich mit dem 6. Jahrhundert die fränkischen Eroberer allmählich dem römisch-christlichen Bekenntnis zu, womit eine gewisse Kontinuität in der kelto-römischen Geschichte des Rheinlands erhalten bleibt, die Basis zum sog. heiligen römischen Reich deutscher Nation und zu der engen Verflechtung mit dem römischen Papsttum gelegt wird. So wie sich die Neu-Christianisierung entlang der Rö-

merstraße Trier- Köln vollzieht, ereignet sich auch die Neubesiedlung beiderseits dieser Achse, allerdings in weit geringerem Maße abseits davon in den nordwestlichen Teilen der Eifel. Der allmähliche Verfall der Römerstraße geht einher mit neuen Erschließungswegen, die christlichem Pilgerverkehr und Handelsbeziehungen geschuldet sind.

Di., 08.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hülsheger, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

### **108 R/V Pilger- und Handelswege in Eifel und Ardennen**

Thematisch knüpft das Thema an die Vorträge über die Römerstraßen der Region an. Er zeigt auf, wie Eifel und Ardennen nach dem Verfall der Römerstraßen im Mittelalter allmählich ins Abseits gegenüber den großen Verkehrswegen geraten, die sich entlang der Flüsse Rhein und Mosel mithin außerhalb unserer Region Raumes entwickeln. Dazu trägt auch bei eine Verlagerung der Herrschaft deutscher Könige und Kaiser in nachkarolingische Zeit (nach ca. 900) vom rheinisch-maasländischen, fränkischen Raum nach Osten ebenso wie der Zerfall einer zentralen Staatsgewalt. Mit der Festigung des Christentums sind es insbesondere die großen Pilgerorte, wie Aachen, Kornelimünster, Trier, Santiago de Compostella und Jerusalem, die die mittelalterlichen Menschen auf große Fahrten locken und zur Ausbildung von überregionalen Pilgerwegen führen. Der Austausch von Gütern und der Personenverkehr fanden überwiegend im lokal-regionalen Raum statt. Erst mit der massenweisen Produktion, z. B. von Tuch- und Messingwaren, bildeten sich überregionale Handelsstraßen aus.

Di., 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hülsheger, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

### **109 R/V Vom Ödland zum Waldland. Nordeifel – Aufforstung der Wälder im 19. und 20. Jahrhundert**

Nach einem geschichtlichen Rückblick auf die jahrhundertlange Ausnutzung unserer Wälder durch landwirtschaftliche und industrielle Nutzungen widmet sich der Vortrag den Aufforstungsbemühungen der preußischen Forstverwaltung. Sie waren geprägt durch eine strukturierte Forstaufsicht, Über-eignung der Feuerbrandswaldungen an die Gemeinden, Zurückdrängung der landwirtschaftlichen Nutzungen, Drainagesysteme und Experimente betr. sowohl der Baumarten als auch der der Pflanzmethoden. Schließlich wenden wir uns auch der Waldflächenentwicklung und den für den Wald relevanten Wildtierarten zu.

Di., 03.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Rainer Hülsheger, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rott, Saal Hütten, Quirinusstraße 15

## **vhs Rat und Recht**

### **110 M Die Mieterhöhung - Infos zu Mietspiegel, Index & Co.**

Eine der schwierigsten Aufgaben für den Vermieter ist die wirksame Durchführung einer Mieterhöhung. Sie bereitet keine Probleme, wenn sich der Mieter einverstanden zeigt, aber viele Hürden, wenn der Mieter nicht einverstanden ist und das Gericht über die Wirksamkeit einer Mieterhöhung entscheiden muss. Die hier beschriebene Infoveranstaltung behandelt ausführlich an zahlreichen Beispielen, auf welche Arten eine Mieterhöhung im Wohnraummietverhältnis durchgeführt werden kann. Die aktuelle Rechtsprechung ist jeweils berücksichtigt. Tiefere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Referent ist Fachanwalt für Mietrecht.

Mi., 26.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Árpád Farkas, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, Seminarraum Q-Bus, Am Handwerkerzentrum 1

### **111 S Sonnenstrom nutzen: Photovoltaik + Steckersolar**

In diesem Seminar informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW darüber, was wirtschaftlich und technisch nötig ist, um die selbsterzeugte Sonnenenergie ins Hausnetz einzuspeisen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur Installation und Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen auf dem Dach und Stecker-Solargeräten auf Balkon und Terrasse. Sie erfahren, worauf bei Handwerkerangeboten und Preisen zu achten ist, und bekommen Tipps zur Überwindung von Hürden bei der Umsetzung. Auf Fragen der Teilnehmenden wird intensiv eingegangen.

Do., 15.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Joschka Pelzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4, Walter-Bachmann-Str. 40

### **112 S Wie klappt's mit der Wärmepumpe im Bestand**

Welche Vorteile die Wärmepumpe gegenüber herkömmlichen Heizungstechnologien hat, erfahren die Teilnehmenden in diesem Seminar. Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW gibt den Teilnehmenden

die wichtigsten Informationen zu Installation und Inbetriebnahme der Wärmepumpe an die Hand. Zudem informiert er darüber, wie die Wärmepumpe auch in Bestandsgebäuden zum Einsatz kommen kann. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Kosten und Förderprogrammen. Auf Fragen der Teilnehmenden wird intensiv eingegangen.

Do., 10.04.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Joschka Pelzer, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4, Walter-Bachmann-Str. 40

### **113 O Photovoltaik und Solarthermie - Strom und Warmwasser selbst erzeugen**

In Zusammenarbeit mit altbau plus. Sie erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Photovoltaik und der Solarthermie. Dabei lernen sie, wie PV-Anlagen elektrische Energie erzeugen und welche Komponenten dafür benötigt werden. Ebenso beleuchten wir Solarthermie, die Sonnenenergie zur Wärmegewinnung nutzt, und stellen deren Einsatzmöglichkeiten und Vorteile vor.

Di., 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
N.N., 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung, Online

### **114 R/V Der Rentenbeginn rückt näher – und wie sind Sie vorbereitet?**

Gestern noch im Berufsleben fragte(r) MitarbeiterIn – mit dem ersten Rententag erlebt man einen Bedeutungsverlust. Bin ich unwichtig? Der Ausstieg aus dem Arbeitsleben ist ein harter Schnitt, jahrelange Abläufe und Gewohnheiten enden abrupt und neue Inhalte müssen her. Aber welche? Jetzt ist man plötzlich sein eigener Vorgesetzter. Wie damit umgehen, wie kann man sich darauf vorbereiten? Es warten viele Entscheidungen zu neuen Strukturen, Gesundheit, Kommunikation / Kontakte, sinnvollen Aufgaben auf Sie. Der Kurs ist für Menschen gedacht, die vor diesem Schritt stehen und Anregungen suchen.

Mi., 19.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Martin Lange, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

Die **vhs** sucht immer wieder qualifizierte neue Kursleiterinnen und Kursleiter. Sollten Sie an einer Tätigkeit diesbezüglich interessiert sein, wenden Sie sich bitte an:

**vhs** Südkreis Aachen

HIMO, Am Handwerkerzentrum 1, 52156 Monschau  
Tel.-Nr.: 02472-5656, Telefax: 02472-803143  
E-Mail: [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de)

## **Faszinierendes/Grenz- überschreitendes**

### **115 R/V Künstliche Intelligenz Bei- spiel: Chat GPT – wie sinnvoll für die private Nutzung?**

ChatGPT als Beispiel für künstliche Intelligenz. Durch die aktuellen Erweiterungen kann ChatGPT jetzt auch sehen, hören und sprechen. Der Termin ist für die Interessenten, die sich bisher mit dem Thema noch nicht befasst haben, nur die Schlagzeilen in den Nachrichten dazu mitbekommen haben. Im Seminar werden die theoretischen Grundlagen der „KI“ (künstlichen Intelligenz) behandelt, anschließend werden praktische Beispiele für die Nutzung gezeigt. Eine Rede für die Goldene Hochzeit oder den runden Geburtstag, eine Anleitung für den Anbau von Cannabis oder die Zubereitung einer Lasagne. Geht alles – wie gut ist das Ergebnis? Bringen Sie Fragen mit und nehmen die Antwort mit nach Hause.

Mi., 26.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Martin Lange, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **116 R Sudoku – Spaß, Qual oder Sucht?**

Sudoku wird als Logiktraining beworben, um geistig fit zu bleiben im Alter. Aber die Strategie „probieren und radieren“ kann sehr frustrierend sein. Ein Vorteil bei Sudoku ist nicht nur, dass die Spieler eine logische Herausforderung bekommen, sondern auch, dass sie lernen, Lösungsstrategien zu erarbeiten. Sie können sogar Regeln für die Probleme erstellen und dadurch systematisch sich zur richtigen Lösung vorarbeiten. Die Teilnehmer erhalten nach Anmeldung drei schwere Rätsel zur Vorbereitung und können zuhause die Lösung vorbereiten. Im Seminar besprechen wir die Lösungswege und -strategien.

Di., 11.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Martin Lange, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **117 R Sudoku Meisterschaft VHS Süd- kreis Aachen 2025**

Sudoku-Rätsel werden normalerweise zur Entspannung gelöst, Druck macht man sich nur selbst. Anders bei einer Meisterschaft – hier wird unter Zeitdruck in Konkurrenz an den Lösungen gearbeitet. Die Spieler der Sudoku-VHS-Meisterschaft spielen eine Vielzahl von Sudoku-Rätseln mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden - leicht, mittel und schwer. Jedes Rätsel ist zeitlich festgelegt, und die Spieler werden danach beurteilt, wie schnell sie die Sudoku-Rätsel lösen können. Der/die schnellste RätsellöserIn gewinnt. Und erhält eine Urkunde.

Di., 03.06.2025, 10:00 - 13:00 Uhr

Martin Lange, 1 x 4 UStd., 10,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **118 R/V Faszination Weltall - update 2025**

Es erwartet Sie eine spannende „Raumreise“ von der Erde bis zu den fernsten Galaxien. Wollen Sie wissen, „wie viel Sternlein stehen“ und wie groß das Weltall ist? Erleben Sie das aktuelle Bild des Kosmos mit den Planeten des Sonnensystems, der Welt der Sterne, neu entdeckten Himmelskörpern bis zu den Grenzen des sichtbaren Universums. Größen und Entfernungen werden anschaulich erklärt und neueste Aufnahmen aus Astronomie und Raumfahrt präsentiert. Natürlich gibt es auch immer wieder neue Bilder von Paul Hombachs eigenen astronomischen Expeditionen zu sehen! Der Wissenschaftsjournalist und Pianist versteht es, einige Himmelsphänomene sogar musikalisch vorzustellen. Und keine Angst vor „astronomischen Zahlen“: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lernen Sie Ihre Umwelt kennen – im größten Sinne! Bei guter Wetterlage stellt Herr Winter von den Monschauer Sternfreunden ein Teleskop zur Live-Himmelsbeobachtung zur Verfügung.

Di., 01.04.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Paul Hombach, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **119 M/V Geheimnisvolle Gezeiten – Ebbe und Flut**

Wer war nicht schon fasziniert vom ständigen Wechsel zwischen Ebbe und Flut an unseren Küsten. Doch wie ist der wirkliche Zusammenhang zwischen Flut und Mond? Warum ist die Flut z. B. in der Bretagne höher als in Ostfriesland und warum ändert sich die Höhe am gleichen Ort während des Jahres? Wann spricht man von Nipp-, Spring- und Sturmfluten. Die physikalischen Zusammenhänge werden in diesem Vortrag mit Beispielen, Bildern und Grafiken anschaulich und leicht verständlich erklärt. Sie erfahren außerdem:  
wie die Gezeitenströme zustande kommen und warum die Nordseeinseln ihre typische Form haben; dass es an manchen Küsten nur einmal am Tag eine Flut gibt und in einigen Regionen gar keine; was sich hinter dem Begriff „Amphidromie“ verbirgt; dass auch große Seen ihre Gezeiten haben. Der Vortrag schließt mit einem Vergleich der Gezeiten an bekannten Küsten (Nordsee, Mittelmeer, Atlantik) und interessanten Informationen für Ihren nächsten Aufenthalt an der See.

Mi., 04.06.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Jürgen Burster, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Monschau, Stadtbücherei

### **120 M Sterngucker - Den Nachthimmel erleben**

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Die Nacht – dunkel und unheimlich, oder un-

heimlich interessant? Warum zeigt der Polarstern immer nach Norden und wie finde ich die Sternbilder? Ein bisschen Wissenschaft und Mythologie wird auch dabei sein. Kommen Sie mit und lassen Sie sich vom Firmament verzaubern. So faszinierend der Sternhimmel ist, so abhängig sind wir vom Wetter. Sehr warme Kleidung und Schuhe vorsehen. Es ist keine Wanderung. Wir stehen viel. Wenn vorh. ein Fernglas und /oder eine NUR rotlichtige Taschenlampe mitbringen. Anmeldung bis 25.4. 12h, Preis: 15,- Erw., 7,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

Sa., 26.04.2025, 22:00 - 00:30 Uhr  
I. Köhler, 1 x 3 UStd.

Eupen (B), Naturzentrum Haus Ternell, Monschauer Straße Ternell 2

### **121 M Kultur - Naturwanderung**

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Siedlungsgeschichte / Kloster Steinfeld / Hal-lenthaler Mühle, land- / forwirtschaftliche Nutzung, Bärlauch-Buchenwald; NSG Giliesbachtal und NSG Krekeler-Sistiger Heide (Mager-Kalktrift / Salmonidengewässer / Orchideenwiesen, etc.). Je nach Witterungsbedingungen und Fitness der Teilnehmer kann Strecke verkürzt werden (Einvernehmen der Teilnehmer). Festes Schuhwerk, Wegzehrung und Getränke erforderlich; zu bewältigen sind ca. 200 HM mit einigen steilen Anstiegen. Durchschnittliche Fitness erforderlich. Anmeldung bis 13.6. 12h, Preis: 15,- Erw., 7,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

So., 15.06.2025, 10:30 - 15:00 Uhr  
Joachim Willems, 1 x 6 UStd.  
Innenhof Kloster Steinfeld

### **122 M Das Naturschutzgebiet Plom- bières**

In Kooperation mit Haus Ternell (B). Im ehemaligen Bergbauggebiet Bleyberg wurden jahrhundertlang kostbare Bleierz abgebaut. Die Relikte des Bergbaus sind auch nach über 100 Jahren noch zu entdecken. Die aufgestaute und in einen Tunnel umgeleitete Göhl, stillgelegte Eisenbahntrassen und Abraumhalden mit schwermetallresistenten Galmeiveilchen. Die Wanderung führt uns von Moresnet-Village entlang der Göhl zum Naturschutzgebiet und zurück. Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk; Rucksackverpflegung empfohlen. Anmeldung bis 27.6. 12h, Preis: 15,- Erw., 7,- Kind. Anmeldung unter 0032 87 55 23 13.

So., 29.06.2025, 10:30 - 15:00 Uhr  
G. Reiners, 1 x 6 UStd.  
Kirche Saint Remy in Moresnet-Village, Rue du Village, 4850 Plombières

### **123 M Der Blauschillernde Feuerfalter und andere Schmetterlinge**

In Kooperation mit der Biologischen Stati-

on Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder [info@bs-aachen.de](mailto:info@bs-aachen.de). Tagpfauenauge und Kleiner Fuchs sind den meisten Leuten bekannt. Tatsächlich kann man in der Nordeifel aber mehr als dreißig verschiedene Schmetterlingsarten auffinden. Darunter befinden sich Einige, deren Vorkommen Schmetterlingsfreunde von weither in die Eifel lockt. Auf einer ca. 8km weiten Wanderung durch das NSG Perlenbachtal/ Fuhrtsbachtal werden sie vorgestellt. Darüber hinaus erfährt der Teilnehmer Wissenswertes über ihre Lebensweise und wie man ihnen im Naturschutz gerecht wird. Wanderschuhe erforderlich, eine Veranstaltung des Projektes LIFE „Patches & Corridors“. Gebührenfrei, kleine Spende erbeten.

Sa., 07.06.2025, 11:00 - 14:00 Uhr  
Bernhard Theißen, 1 x 4 UStd., gebührenfrei  
Monschau-Kalterherberg, Parkplatz Gut Heistert

### 124 S Vennlandschaft zwischen Lammersdorf und Roetgen

In Kooperation mit der Biologischen Station Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder [info@bs-aachen.de](mailto:info@bs-aachen.de). Heiden und Moore sind Lebensräume inzwischen sehr seltener Pflanzen- und Tierarten mit wohlklingenden Namen wie Rundblättriger Sonnentau, Rosmarinheide, Weißes Schnabelried oder Hochmoor-Perlmutterfalter. Hier gibt es Pflanzen, die auch mal Tiere zu sich nehmen, damit sie auf dem extrem nährstoffarmen Standort wachsen können. Entscheidende Gestalter eines Moores sind insbesondere Torfmoose, deren lebende und vor allem auch deren abgestorbene Pflanzenteile die Lebensbedingungen im Moor (v.a. nährstoffarm, sauer, nass) wesentlich gestalten. Was bedeutet eigentlich Venn, ist das gleich Moor? Und was ist eine Heide? Was sind denn Palsen? Und standen hier nicht früher mehr Fichten? Das wollen wir auf dem Spaziergang durch die Vennlandschaft klären. Bitte unbedingt festes Schuhwerk/ Wanderschuhe mitbringen. Treff: Lammersdorf, Parkplatz an der B399 ca. 350 m hinter dem Ortsausgang Lammersdorf Richtung Fringshaus / Roetgen. Gebührenfrei, kleine Spende erbeten.

Fr., 27.06.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
Kai Kirst, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Lammersdorf, Parkplatz an der B399

### 125 M In Moor und Heide – das Mützenicher Venn

In Kooperation mit der Biologischen Station Städteregion Aachen, Anmeldung unter 02402 12617-0 oder [info@bs-aachen.de](mailto:info@bs-aachen.de). Tauchen Sie ein in eine der letzten Naturlandschaften. Auf einem angenehmen Wanderweg erkunden wir das faszinierende Hochmoor mit seinen einzigartigen Palsen. Dort begegnen Ihnen u.a. Wollgras, Torfmoos sowie „Erica“ und „Calluna“ – und mit

etwas Glück lässt sich sogar eine Kreuzotter entdecken. Erleben Sie auf einer spannenden Führung, wie einst in der Region Torf abgebaut wurde, welche Geheimnisse Mooren verbergen und warum Moore heute nicht nur für seltene Tier- und Pflanzenarten von großer Bedeutung sind, sondern auch eine wichtige Rolle im Klimaschutz spielen! Wir gehen zwar nur eine relativ kurze Strecke (ca. 2 km), dennoch bitte festes Schuhwerk/Wanderschuhe mitbringen. Gebührenfrei, kleine Spende erbeten.

Sa., 09.08.2025, 14:30 - 16:30 Uhr  
Natalie Blees, 1 x 3 UStd., gebührenfrei  
Mützenich, Parkplatz Fliegerhügel



**Arbeit und Beruf,  
Alltagserleichterung**

(Berufsbezogene Sprachkurse:  
s. unter Rubrik Sprachkurse)

### VHS Sie sind Ihr(e) eigene(r) Meister(in)

#### 126 R Körpersprache

Ihre Körpersprache bestimmt zum Großteil Ihre Aussagekraft. Dazu gehören der unmittelbare Körperausdruck, die Tonlage und der Klang der Stimme. Nur zu 7 Prozent bestimmt der Wortinhalt die Wirkung der Kommunikation. Authentisch wirkt derjenige, dessen Kommunikationskanäle ein einheitliches Bild ergeben. Folgende Themen sind Seminarinhalte: Wie funktioniert Körpersprache? Wie und wodurch spricht der Körper? Wie kann ich diese Ursprache beeinflussen? Wie ist die eigene Ausstrahlung? Was sind meine Stärken im Auftreten und wo liegt Entwicklungspotential? Wir lernen in Theorie und Praxis Körpersprache zu lesen und anzuwenden. Rollenspiele und szenisches Arbeiten dienen der Vertiefung. Nur Samstag.

Fr., 24.05.2024, 10:00 - 16:00 Uhr  
Jeanne Kohnemann, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### 127 R Ein starker Auftritt: Die eigene Ausstrahlung verbessern

Wenn wir in unser Umfeld „strahlen“, sind unsere Kommunikationskanäle auf Kurs. Mit Methoden des Schauspiels verflechten wir unsere 3 Kommunikationskanäle zu einer Einheit: unsere Körpersprache, unsere Stimme und unsere Worte. Das Denken und Fühlen wird synchronisiert: Authentizität entsteht und unsere Standpunkte werden klar, wir setzen Grenzen und leben unsere ureigene Identität. Diese Stärke wirkt in unser Umfeld. Ein starker Auftritt, eine starke Ausstrahlung entsteht. Wir arbeiten in einer vertrauens-

vollen, respektvollen, wohlwollenden Atmosphäre, so dass sich jeder oder jede entfalten kann. Theorie- und Praxiseinheiten wechseln sich ab.

Sa., 05.04.2025, 10:00 - 16:00 Uhr  
Jeanne Kohnemann, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

#### 128 R/V Das 1x1 der Pflegeversicherung - ambulante Versorgung hilfe- und pflegebedürftiger Menschen

In Kooperation mit der StädteRegion Aachen. Über 80 % der pflegebedürftigen Menschen in der StädteRegion Aachen werden zu Hause versorgt und gepflegt. Hier unterstützen entweder Angehörige oder professionelle Pflegedienste. Oft sind zahlreiche Fragen bei eintretender Pflegebedürftigkeit unklar. Wie geht die Antragstellung bei der Pflegekasse? Wer kann mir dabei helfen? Welche Hilfen stehen mir bei Erteilung eines Pflegegrades zur Verfügung? In dem Vortrag werden die Voraussetzungen zur Erlangung eines Pflegegrades, der Ablauf der Begutachtung durch den Medizinischen Dienst sowie die möglichen Leistungen besprochen, die dann in Anspruch genommen werden können. Hierzu zählen z.B. das Pflegegeld, die Pflegesachleistungen, die Entlastungsleistungen, die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege oder auch die soziale Absicherung der Pflegepersonen. Der Referent ist Pflegeberater der StädteRegion Aachen.

Do., 15.05.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
Dirk Blum, 1 x 3 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

#### 129 M Workshop: Wer bin ich...und was nützt es mir? Ich-Zustände / Transaktionsanalyse

Die Ich-Zustände nach E. Berne sind ein zentraler Bestandteil der Transaktionsanalyse, einer psychologischen Theorie, die das menschliche Verhalten und die Kommunikation untersucht. Die Transaktionsanalyse verwendet statt eines wissenschaftlichen Fachjargons Wörter, die einfach und direkt sind, so dass sie leicht verstanden und benutzt werden kann. Dabei ist die Arbeit mit Ich-Zuständen wegweisend, um das eigene Verhalten, die eigenen Konflikte und Emotionen besser zu verstehen und zu regulieren: Das Leben zu vereinfachen.

Im Workshop lernst du ganz praxisnah über die Anwendung der Ich-Zustände oder spezifische Techniken, wie du ein besseres Verständnis für deine eigenen Verhaltensmuster entwickeln kannst. Du erwirbst also theoretisches Wissen, aber vor allem entwickelst du ganz praktische Fähigkeiten, um deine Alltagsbeziehungen, ob private oder berufliche, über die „Ich-Zustände“ besser zu managen. Mo., 19.05. und Di., 20.05.2025

Mo., 19.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
Carine-Emmanuelle Dortmund, 2 x 4 UStd.,



20,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am  
Handwerkerzentrum 1

### 130 M Workshop: Transaktionsanalyse und Drama Dreieck

Toxische Gespräche, toxische Beziehungen mit Kollegen, Kunden, Familie: Anzeichen und Warnsignale erkennen, Wege, um toxische Gespräche und Interaktionen in Beruf und Alltag zu gestalten. Im Workshop „Das Drama-Dreieck“ wollen wir uns angucken, was es für dich bedeutet, was es für dich für Folgen hat, in einem toxischen Austausch zu sein, in einer toxischen Beziehung (im Sinne vom Drama-Dreieck) zu arbeiten, zu leben, und wie du daraus deinen Weg finden kannst. Der Workshop bietet eine Umgebung, in der die Teilnehmenden ein tiefes Verständnis dafür entwickeln, wie ganz traditionelle „Psychologische Spiele“ (Manipulative Spiele) in Alltag und Beruf funktionieren, wieso diese Spiele sich auch immer wiederholen, wenn man in dem „Drama-Dreieck“ und den festgefahrenen Rollen „Opfer, Täter, Retter“ stecken bleibt. Die Teilnehmenden erhalten einen praxisnahen Handlungsleitfaden, sie Schritt für Schritt Toxische Beziehungen gekonnt ganz neu gestalten und sie sich aus diesem klassischen „Drama-Dreieck“ ganz befreien können: Wie sie in Zukunft gelassener leben und arbeiten können. Die Referentin ist zertifizierte DiSG-Trainerin und diplomierte TZI-Trainerin. Do., 22.05. und Fr., 23.05.2025

Do., 22.05.2025, 17:00 - 20:00 Uhr  
Carine-Emmanuelle Dortmann, 2 x 4 UStd.,  
20,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am  
Handwerkerzentrum 1

### 131 M Zeitmanagement

Lernen Sie die Grundlagen des erfolgreichen Zeitmanagements kennen und steigern Sie Ihre Produktivität! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie klare Ziele formulie-

ren und mit effektiven Planungsmethoden Ihre Zeit optimal nutzen. Durch einen Persönlichkeitscheck erfahren Sie, welcher Zeitmanagement-Typ Sie sind und wie Sie Ihre individuellen Stärken gezielt einsetzen können. Wir stellen Ihnen bewährte Methoden wie die Kieselmethode, Eisenhower-Technik, das Salami-Prinzip, die Pomodoro-Technik, das Pareto-Prinzip, die Alpen-Methode und die Sieben Hüte vor. Außerdem lernen Sie, diplomatisch „Nein“ zu sagen, Aufgaben gekonnt zu delegieren und Hindernisse erfolgreich zu überwinden, um Ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Übungen runden den Inhalt ab. 2 Termine: 31.1. und 7.2.

Fr., 31.01.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
Marion Uerz-Gotfried, 2 x 6 UStd., 37,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am  
Handwerkerzentrum 1

### 132 M Die Armee aus dem Kloster – Himmerod als Wiege der Bundeswehr

Lesung und Diskurs. Der historisch-kritische Roman „Hecht in Himmerod“ (1990) von Albert Pütz (1932-2008) erschien im April 2024 in vollständig überarbeiteter Neuauflage als Taschenbuch im Eifeler Literaturverlag. Ausgangspunkt der fiktionalen Handlung ist die Geheimtagung ehemaliger Wehrmachtsoffiziere in der Abtei Himmerod im Oktober 1950 zur Vorbereitung der Wiederbewaffnung Westdeutschlands. Der Autor nimmt die historische Begebenheit zum Anlass, Ereignisse, Handlungsverläufe, Landschaften und Schicksale zu einem dichten Geflecht zu verweben, Zeitsprünge und regionale Kuriositäten inklusive. Aus dem, was er 1945, 1950, 1990 in Himmerod, Trier und Wittlich geschehen lässt, entsteht ein Kaleidoskop des Widerstands: persönlich, politisch, menschlich. Ein spannungsgeladener Text, surreal und verblüffend nah am Geschehen heutiger Zeiten, in denen eine Kriegsertüchtigung der Zivilgesellschaft auf der politischen Agenda steht. Geschichte wiederholt sich nicht, jedenfalls nicht linear.

Doch zeigt der Blick zurück was möglich ist – im Guten wie im Bösen.

Am Kursabend liest die Herausgeberin ausgewählte Passagen des Romans und lädt die Teilnehmenden zum Diskurs ein.

Termin nach Vereinbarung  
Dr. Anne Syndram, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am  
Handwerkerzentrum 1

### 133 M Erlebnismuseum Lernort Natur

Die Natur „begreifen“. Über 1000 Präparate und Exponate zu sehen, zu erfühlen und zu erkennen. Schöne Geschichten aus dem Reich der Natur. Heimische Tierwelt aus ganz Deutschland von der Küste bis zu den Alpen. Erstaunlich, was es hier für eine Vielfalt gibt. Tiere aus aller Welt: Löwen, Leopard, Krokodile, eine Giraffe, viele Antilopen, ein Eisbär, ein Elch in Lebensgröße, ein Hirsch, der von Wölfen angegriffen wird, riesige Grizzlybären. Dazu unzählige Wunderdinge aus der Natur. Eine zweistündige Führung vergeht wie im Fluge. Es ist eine einmalige, mehrfach ausgezeichnete Einrichtung, die auch als außerschulischer Lernort anerkannt ist. Teilnehmerzahl: 20 Personen

Sonntags 10:00 - 11:30 Uhr,  
nach Vereinbarung  
Hermann Carl, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Monschau, Erlebnismuseum, Burgau 15

### 134 M Wenn Dorfgemeinschaften sich für die Zukunft wappnen - Herausforderung Pflegenotstand in der Eifel

Im Vortrag soll beleuchtet werden, welchen zukünftigen Herausforderungen sich der ländliche Raum und damit die Dorfgemeinschaften jetzt stellen müssen und wie sie diesen selbstbestimmt und eigenverantwortlich begegnen können.

Mi., 21.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Dr. Raphaela Kell, 1 x 2 UStd., gebührenfrei



## Serviceprofi bei Hard-/Software und Dienstleistungen



- ▲ Günstige Notebooks, PC-Systeme, Tablets u. Smartphones aller Hersteller
- ▲ Gebrauchte Geräte mit Windows u. Garantie
- ▲ Reparatur & Service auch bei Ihnen vor Ort

Kompetent & zuverlässig

**rader**  
Computer & Service

[www.rader-computer.de](http://www.rader-computer.de) • [info@rader-computer.de](mailto:info@rader-computer.de)

Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum),  
Am Handwerkerzentrum 1



**200 M Keine Angst vor dem Computer f. Senior:innen, Teil 1: Grundlagen und Windows**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder nur geringen Vorkenntnisse und vermittelt die Grundlagen im Umgang mit dem Computer und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 18.-20.2.

Di., 18.02.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**201 M Keine Angst vor dem Computer f. Senior:innen, Teil 2: Windows und Dateiverwaltung**

Der Kurs baut auf den Grundlagen aus Kurs 200 M auf. Neben weiteren Windows Grundlagen wird der Umgang mit Dateien, Ordnern, Laufwerken, das Speichern und richtige Archivieren, Verwalten und Wiederfinden von Dateien gezeigt und geübt. Außerdem wird der Umgang mit externen Festplatten und USB-Sticks erklärt. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 18.-20.03.

Di., 18.03.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**202 M Keine Angst vor dem Computer f. Senior:innen, Teil 3: Internet, E-Mail, Cloud**

Aufbaukurs Teil 2. In diesem Kurs erhalten Sie nötigen Grundlagen, um sich im Internet richtig und vor allem sicher zu bewegen. Neben dem Aufbau und der Arbeitsweise des Internets werden auch die Themen Datenschutz und Sicherheit (z.B. Virenschutz) behandelt. Ein weiteres Thema ist der richtige Umgang mit E-Mails. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 06.-08.05.

Di., 06.05.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21  
Am Handwerkerzentrum 1

**203 M Keine Angst vor dem Computer f. Senior:innen, Teil 4: Bilder und Fotos am PC bearbeiten**

Aufbaukurs. Dieser Kurs zeigt aufbauend auf den Grundlagen, wie sie z.B. im VHS-Kurs „Keine Angst vor dem Computer“ vermittelt wird, wie am Computer Bilder bearbei-

tet, gesichert und richtig archiviert werden. Dabei werden Fotos bearbeitet, die mit Hilfe des Smartphones oder einer Digital-Kamera erstellt wurden. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 20.-22.05.

Di., 20.05.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**204 M Keine Angst vor dem Computer f. Senior:innen, Teil 5: Erstellen eines Fotobuches am PC**

Aufbaukurs. Der Kurs zeigt, wie man mit Fotos ein eigenes Fotobuch am Computer erstellen kann. Bitte bringen Sie einen USB Stick mit Fotos mit (ca. 30-50 Fotos), die in das Fotobuch übernommen werden sollen. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 03. - 05.06.

Di., 03.06.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**205 M Computer Vertiefungskurs für Senior:innen**

Der Kurs richtet sich an Senior:innen, die bereits Grundkenntnisse haben, wie sie in den Grundlagenkurs vermittelt wurden, und diese ausbauen möchten. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do., 17.-19.12.06.

Di., 17.06.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**206 M PC-Cafe für Senior:innen**

In unserem PC-Smartphone Cafe werden Grundkenntnisse aufgefrischt, Fragen beantwortet und neue Programme/Apps vorgestellt. Sie können Ihr eigenes Notebook mitbringen. Bitte denken Sie daran Ihre Passwörter/PINs dabei zu haben. Das PC-Cafe findet 14tägig jeweils freitags von 9-12.45 Uhr statt. Termine: 08.02., 22.02., 14.03., 28.03., 11.04.2025. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows.

Sa., 08.02.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 5 x 5 UStd., 72,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**207 M Smartphone/Tablet für Senior:innen Teil I (Anfängerkurs)**

Das Smartphone/Tablet gehört heute zum

Alltag und fast jeder besitzt eins bzw. möchte sich eins anschaffen. Um allerdings ein Smartphone/Tablet sicher und effizient einsetzen zu können, sind einige Grundlagen notwendig, die oft fehlen. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die den richtigen Umgang mit dem Smartphone/Tablet erlernen möchten. Bitte bringen Sie zum Kurs Ihr Smartphone, Ladekabel und alle PINs/Passwörter mit. Achten Sie bitte darauf, dass der Akku aufgeladen ist. Es werden nur Smartphones mit Android behandelt. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Di.-Do. 13.-15.05.

Di., 13.05.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**208 M 10-Finger-Tastenschreiben am PC - Crashkurs**

Auch für Schülerinnen und Schüler geeignet. In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastenschreibens am PC vermittelt. Erlernen Sie das 10-Fingersystem an nur einem Wochenende, nach einer neuen und erfolgreichen Methode. Lange Schreibmaschinenkurse gehören der Vergangenheit an. Nicht nur im Beruf, auch in der Schule und im privaten Bereich bringt das Erlernen der 10-Finger-Technik einen Zeitvorteil. Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem Computer und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So. 31.5.-01.06.

Sa., 31.05.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 8 UStd., 50,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

**209 M 10-Finger-Tastenschreiben am PC - Crashkurs**

Auch für Schülerinnen und Schüler geeignet. In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastenschreibens am PC vermittelt. Erlernen Sie das 10-Fingersystem an nur einem Wochenende, nach einer neuen und erfolgreichen Methode. Lange Schreibmaschinenkurse gehören der Vergangenheit an. Nicht nur im Beruf, auch in der Schule und im privaten Bereich bringt das Erlernen der 10-Finger-Technik einen Zeitvorteil. Bitte bringen Sie einen leeren USB-Stick mit. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem Computer und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So. 8.-9.03.

Sa., 08.03.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 8 UStd., 50,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **210 M Fotos mit dem Smartphone erstellen**

Das Smartphone hat die Digitalkamera längst als erste Wahl beim Erstellen von Fotos verdrängt. Smartphones haben heute Qualitäten, mit denen sich mit einfachen Mitteln sehr gute Fotos zu machen und übersichtlich organisieren, präsentieren und auf Wunsch über das Internet mit Freunden und Verwandten zu teilen. In diesem Kurs lernen Sie auch, die Fotos richtig und sicher zu speichern. Außerdem gibt es viele Tipps und Anleitungen, mehr aus Ihren Fotos zu machen. Denken Sie daran, Ihr aufgeladenes Smartphone mit Ladekabel mitzubringen. Sie sollten Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone besitzen. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 10,00 €.

Sa., 12.04.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 1 x 7 UStd., 27,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **211 M WhatsApp mit dem Smartphone und Tablet f. Senior:innen**

Für viele Menschen ist die Nutzung von WhatsApp auf dem Smartphone eine absolute Selbstverständlichkeit. Wer damit nicht zurechtkommt und sich eine verständliche Einführung wünscht, sollte diesen Kurs besuchen. Die Teilnehmenden werden Schritt für Schritt an WhatsApp herangeführt und lernen gemeinsam mit Gleichgesinnten. Hier muss sich niemand für seine Unwissenheit schämen, denn es ergeht allen Teilnehmenden sehr ähnlich. Von der Installation auf dem Smartphone/Tablet oder PC bis zum Thema Sicherheit wird alles behandelt, was für den richtigen Einsatz von WhatsApp notwendig ist. Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone.

Sa., 21.06.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 1 x 7 UStd., 27,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **212 M Mit dem Smartphone die Natur entdecken**

Beim Wandern und Radfahren bietet das Smartphone oder Tablet viele Funktionen, die einem helfen können. Sei es als Navi oder beim Erkunden der Natur. Im Kurs wird die Routenplaner- und Navigations-App „Komoot“ vorgestellt. Außerdem werden Programme zur Erkennung von Pflanzen und Vogelstimmen gezeigt und erklärt. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch bei einem kleinen Spaziergang die Apps ausprobieren. Wichtig bringen Sie unbedingt Ihr aufgeladenes Smartphone mit (zur Sicherheit mit Ladegerät). Vorkenntnisse: Grundlagen im Umgang mit dem Smartphone (Android). Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 10,00 €. Di.-Do. 10.-12.06.

Di., 10.06.2025, 09:00 - 12:45 Uhr  
Jürgen Hilbich, 3 x 5 UStd., 47,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **213 M Excel für Anfänger und Genervte**

Die Tabellenkalkulation von Microsoft Excel wird in immer mehr Bereichen des täglichen Lebens eingesetzt aber nur selten wirklich richtig gelernt. Da werden einem ein paar Grundlagen zu Hause beigebracht, anderes schaut man sich auf der Arbeit ab und dann versucht man sich durchzukämpfen. Nicht selten sieht das Ergebnis dann so aus, dass man es genervt aufgibt oder das Programm nur dann einsetzt, wenn es gar nicht anders geht. Hier setzt dieser Kurs an, in dem Sie die wirklich wichtigen Grundlagen erlernen und dann darauf aufbauend weitere Kenntnisse aneignen können. Sie werden schnell sehen, mit dem richtigen Wissen kann man jedes Problem lösen und Excel wird zu einem Werkzeug, das Ihnen Zeit, Arbeit und Nerven sparen kann. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa und So. 22.-23.03.

Sa., 22.03.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 8 UStd., 50,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **214 M Microsoft Word für Anfänger und Genervte**

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne oder nur mit geringen Word-Kenntnissen. Neben den Grundlagen der Textbearbeitung, der Textformatierung, das Erstellen von Tabellen in Word, werden auch der Seriendruck und das Einbinden von Grafiken in Texte behandelt. Voraussetzung: Umgang mit dem Computer und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So. 14.-15.06.

Sa., 14.06.2025, 09:00 - 15:00 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 8 UStd., 50,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **215 M Machen Sie Ihre Daten sicher!**

Der Schutz der persönlichen Daten wird immer wichtiger, aber leider sind die meisten Anwender damit komplett überfordert und schon die einfachsten Maßnahmen wie ein eigenes eingeschränktes Benutzerkonto wird nicht angelegt. Auf vielen Computern schützt nichts vor dem Diebstahl der Daten. Dieser Kurs spricht die wichtigsten Themen an und zeigt, wie sie sich schützen können. Angefangen bei einem sicheren Benutzerkonto über den Virenschutz, der richtige Umgang mit E-Mails, das Blockieren von Spam und das Erkennen und Löschen betrügerischer E-Mails bis hin zum sicheren Einkauf im Internet. Warten Sie nicht noch länger und besuchen sie diesen Kurs. Voraussetzungen:

Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So. 5. – 6.4.

Sa., 05.04.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 7 UStd., 38,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **216 M Das eigene Notebook richtig einrichten und optimieren**

Oft werden Notebooks mit unnötigen Programmen und nicht wenig optimal eingerichtet (Testversionen, Abo-Fallen, Werbung usw.) In diesem Kurs sollen alle Probleme behoben, unnötige Programme entfernt und die persönliche Sicherheit gewährleistet werden. Ältere Notebooks werden im Kurs ebenfalls optimiert. Ganz wichtig: bringen Sie alle Passwörter zum Kurs mit. Wenn Sie zu einem der anderen Kurse Ihr eigenes Notebook einsetzen möchten, ist dieser Kurs Voraussetzung dafür. Voraussetzungen: Grundlagen im Umgang mit dem PC und Windows. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 10,00 €.

Sa., 15.03.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 1 x 7 UStd., 27,50 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21  
Am Handwerkerzentrum 1

### **217 M Grundlagen Windows 11 auf dem eigenen Notebook**

Windows 10 wird ab Oktober 2025 nicht mehr von Microsoft unterstützt. Spätestens dann muss auf Windows 11 umgestiegen werden. Wer weiter mit Windows 10 arbeitet, öffnet Häckern und Betrügnern Tür und Tor auf seinen Computer und damit auch auf seine Daten. Es wird also höchste Zeit, sich fit zu machen. Nur wer Windows richtig einrichtet und damit umgehen kann, kann sich sicher fühlen. Themen sind u.a. die Benutzeroberfläche von Windows 11, Einstellungen, Datenschutz und Sicherungsfunktionen richtig nutzen. Bringen Sie neben Ihrem Notebook, das Netzteil und Ihre Passwörter und PINs mit. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So., 24.-25.5.

Sa., 24.05.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 7 UStd., 45,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **218 M Linux die Windows Alternative**

Windows 10 wird ab Oktober 2025 nicht mehr unterstützt und Windows 11 läuft auf vielen älteren PC und Notebooks nicht. Welche Alternative gibt es zum Neukauf eines Computers. Linux heißt die kostenlose Alternative und dieser Kurs bietet eine Einführung in die Installation und Bedienung dieses interessanten Betriebssystems. Linux zählt

zu den sichersten Betriebssystemen für alle Bereiche, sowohl bei Firmen als auch Privat. Voraussetzung: Umgang mit dem Computer. Umlage für Materialkosten und Kursbegleitmappe 15,00 €. Wochenendkurs: Sa. und So. 28.-29.6.

Sa., 28.06.2025, 09:00 - 14:15 Uhr  
Jürgen Hilbich, 2 x 7 UStd., 45,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **Kreativ mit LINUX und freier Software: Monatstreffen**

Bei den Monatstreffen werden Themen vorgeschlagen, die wir gemeinsam verstehen und bei diesen Treffen realisieren wollen; Aktuelles unter <https://eifeltux.de>. Da wir auch fast alle Arbeiten am PC mit LINUX erledigen können, werden wir uns bei den Arbeitstreffen auch der Installation und Handhabung von Anwendungsprogrammen auf unserem LINUX-PC/Laptop widmen. Nach den Wünschen der Teilnehmer werden wir bei Bedarf auch Referenten anderer LINUX-Gruppen einladen, damit wir die zahlreichen Themen und Schwerpunkte von LINUX insgesamt kennen lernen können.

### **219 M Kreativ mit LINUX: 1. Monatstreffen**

Do., 09.01.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### **220 M Kreativ mit LINUX: 2. Monatstreffen**

Do., 06.02.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### **221 M Kreativ mit LINUX: 3. Monatstreffen**

Do., 06.03.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### **222 M Kreativ mit LINUX: 4. Monatstreffen**

Do., 10.04.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1

### **223 M Kreativ mit LINUX: 5. Monatstreffen**

Do., 08.05.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### **224 M Kreativ mit LINUX: 6. Monatstreffen**

Do., 05.06.2025, 18:00 - 21:00 Uhr  
Karl-Heinz Buchenthal-Heggen, 1 x 4 UStd.,  
gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21, Am Handwerkerzentrum 1

### **225 M Startup 1x1 Fotografie - Grundlagenworkshop**

Ziel dieses Workshops ist es, die vielseitigen, technischen Funktionen Ihrer Fotokamera besser zu kennen und für Ihre Bildideen bewusst einsetzen können. Dabei unterstützt Sie Roland Artur Berg, langjährig erfahrener Fototrainer. Im Workshop vermittelt er diese Themen: Belichtung, Weißabgleich, Autofokus, Schärfentiefe, sowie die Wahl des richtigen Objektivs. Ihr hinzugewonnenes Wissen wird unter professioneller Anleitung sofort im Workshop ausprobiert und Fehler korrigiert. So gewinnen Sie noch mehr Sicherheit in der Anwendung. Bringen Sie Ihre eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit. Lernende, die noch keine Kamera besitzen, können mit der vorhandenen Ausrüstung arbeiten. Umlage für Handout und Arbeitsmaterial 6.- €.

Fr., 16.05.2025, 14:00 - 20:00 Uhr  
Roland Artur Berg, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### **226 M Smartphone für Senior:innen - Google Pay, AusweisAPP, Easy Park, Google Pay, ÖPNV**

Ein Leben ohne Smartphone – nahezu unmöglich. Je später der Einstieg erfolgt, umso größer ist die Angst vor der Technik. Zunächst gibt es einen Überblick zur Technik und zu den Kosten und dann werden APPs, die das Portemonnaie, den Parkschein oder Busfahrtschein ersetzen, gezeigt. Und den Personalausweis online nutzbar machen. Welche Bedingungen muss die Hardware, das Smartphone, erfüllen, was müssen die Nutzer für einen sicheren Umgang mitbringen bzw. lernen.

Mo., 24.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
Martin Lange, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21,  
Am Handwerkerzentrum 1



## **DEUTSCH**

### **NEU:**

### **Sprachenberatung und Einstufung Einmal monatlich dienstags 12.45 - 13.30 Uhr**

Erster Termin: 04.02.2025

Weitere Termine sind: 11.03., 01.04., 06.05.2025

### **300 M Deutsch als Zweitsprache - Frühstunde: „Lesen, Hören und Verstehen“ (Niveau A1), Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an alle neuen Mitbürger, Jung und Alt, die besser lesen und verstehen möchten. Die Kenntnisse eines A1 Kurses sollten vorhanden sein, denn wir lesen gemeinsam ein kleines Buch mit der Behandlung einfacher Grammatik, welche das bisher Gelernte wiederholt und vertieft. Eine gute Aussprache und Intonation, selektives Hören, Textverständnis sowie unbefangenes Vorlesen zu können sind die Lernziele dieses Kurses. Literatur: Wird noch bekannt gegeben. Mo. und Mi.

Mo., 03.02.2025, 08:30 - 09:15 Uhr  
Vera Monterey, 19 x 1 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### **301 M Deutsch als Zweitsprache - Frühstunde: „Lesen, Hören und Verstehen“ (Niveau A1), Teil 2**

Fortführungskurs von 300M (Teil 1). Mo. und Mi.

Mo., 28.04.2025, 08:30 - 09:15 Uhr  
Vera Monterey, 12 x 1 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### **302 M Deutsch als Zweitsprache A1.1/A1.2, Intensiver Deutschkurs am Vormittag, Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die an fünf Vormittagen in einem normalen Lerntempo Deutsch lernen und vertiefen möchten. Ein anschaulicher und abwechslungsreicher Unterricht mit vielen lebensnahen Themen aus Alltag und Beruf behandelt sowohl Schrift, Sprache, Phonetik, Wortschatzbildung und Grammatik. Lehrwerke: „Berliner Platz 1“, NEU vom Klett Verlag und „Komm, wir lernen einfach Deutsch“ von Lothar Strunk. Der Kurs führt zum Sprachniveau A1 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER) und strebt das Lernziel A2 an. (Mo. - Fr.)

Mo., 03.02.2025, 09:30 - 12:30 Uhr

Vera Monterey, 46 x 4 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**303 M Deutsch als Zweitsprache A1.1/ A1.2, Intensiver Deutschkurs am Vormittag, Teil 2**

Fortführungskurs von 302M: Deutsch als Zweitsprache A1.1/A1.2, Intensiver Deutschkurs am Vormittag, Teil 1. (Mo. - Fr.)

Mo., 28.04.2025, 09:30 - 12:30 Uhr  
Vera Monterey, 29 x 4 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**306 M Deutsch als Zweitsprache, A2.2 am Abend, Teil 1**

Dieser Kurs für Berufstätige richtet sich an Fortgeschrittene, die an zwei Abenden in einem normalen bis zügigen Lerntempo Deutsch lernen und vertiefen möchten. Ein anschaulicher und abwechslungsreicher Unterricht mit vielen lebensnahen Themen aus Alltag und Beruf behandelt sowohl Schrift, Sprache, Phonetik, Wortschatzbildung und Grammatik. Lehrwerke: „Berliner Platz 2, NEU“ vom Klett Verlag und „Komm, wir lernen einfach Deutsch“ von Lothar Strunk. Der Kurs führt zum Sprachniveau A2 des Gemeinsamen europäischen Referenzrahmens (GER). Mo. und Mi.

Mo., 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Vera Monterey, 19 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**307 M Deutsch als Zweitsprache, A2.2 am Abend, Teil 2**

Fortführungskurs von Deutsch als Zweitsprache am Abend, A2.2, Teil 1. Mo. und Mi.

Mo., 28.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Vera Monterey, 12 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**308 M DaF/DaZ Grammatikkurs (Grundstufe/Mittelstufe), Teil 1**

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen, die zweimal in der Woche am frühen Abend ihre Grammatikkenntnisse verbessern wollen. Literatur: „Komm, wir lernen einfach Deutsch“ von Lothar Strunk, „Übungsgrammatik für die Grundstufe“ (Mittelstufe) von Friedrich Clamer/ Erhard G. Heilmann, Verlag Liebaug-Dartmann sowie weiterführende Literatur. Di. und Do.

Di., 04.02.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
Vera Monterey, 18 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**309 M DaF/DaZ Grammatikkurs (Grundstufe/Mittelstufe), Teil 2**

Fortführungskurs von 308M: Fortführungs-

kurs von „DaF/DaZ, Grammatikkurs (Grundstufe/Mittelstufe), Teil 1“. Di. und Do.

Di., 29.04.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
Vera Monterey, 10 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**310 M Deutsch als Zweitsprache B1**

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die ihre Deutschkenntnisse festigen und gerne die B1 Prüfung ablegen oder den Lernstoff wiederholen möchten. Ein anschaulicher und abwechslungsreicher Unterricht mit unterschiedlichsten Themen aus Kultur, Freizeit, Alltag, Familie und Beruf behandelt sowohl die „Fallstricke der Deutschen Sprache“, die Prüfungsvorbereitung als auch den mündlichen und schriftlichen Ausdruck, Phonetik, Wortschatzbildung und Grammatik. Der Kurs führt zum Sprachniveau B1 (GER), mit dem Lernziel B2. Lehrwerke: „Berliner Platz, NEU, Band 3 vom Klett Verlag, Übungsgrammatik für die Grundstufe (A2-B1), Verlag Liebaug-Dartmann sowie mit weiterführender Literatur.

Di., 04.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Vera Monterey, 15 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**311 M Deutsch als Zweitsprache - von furchtbar gut bis ultra cool - Niveau B2**

Dieser Kurs richtet sich an sehr gute Fortgeschrittene, die ihre Deutschkenntnisse erweitern und mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit riesig viel Spaß kommunizieren wollen. Ein anschaulicher und abwechslungsreicher Unterricht mit unterschiedlichsten Themen aus Literatur und Theater, Freizeit, Alltag, Familie und Beruf behandeln

sowohl die „Fallstricke der Deutschen Sprache“, als auch Schrift, Sprache, Phonetik, Wortschatzbildung und Grammatik. Darüber hinaus arbeiten wir mit Übungen aus dem „Kreativen Schreiben“ und dem beruflichen und literarischen Schreiben. Der Kurs führt zum Sprachniveau B2 (GER) mit dem Lernziel C1. Lehrwerke: „Berliner Platz, NEU, Band 4 vom Klett Verlag, Übungsgrammatik für die Grundstufe (A2-B1) und Mittelstufe (C1), Verlag Liebaug-Dartmann sowie mit weiterführender Literatur.

Mo., 03.02.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
Vera Monterey, 15 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**312 M DaZ, Stil & Sprache - Kommunikation im Beruf (Niveau B2/C1)**

In diesem Kurs werden, je nach Kursstruktur der Lernenden, Grammatikkenntnisse und Redemittel wiederholt, um anschließend alle nötigen Fertigkeiten für die Berufswelt aufzubauen. Dazu gehören insbesondere eine sichere mündliche und schriftliche Kommunikation, Wortschatzerweiterung und die zugehörige Grammatik. Berufsspezifische Lese- und Hörtexte runden den Unterricht ab. Lehrwerk im Rahmen der DeuFöV wird noch bekanntgegeben.

Mi., 05.02.2025, 17:45 - 19:15 Uhr  
Vera Monterey, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerker-  
zentrum 1

**313 R Deutsch als Fremdsprache - Kurs A**

So., 09.02.2025, 12:00 - 13:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1



**Ihr Ziel:**  
**Abitur**

flexibel  
kleine  
Gruppen  
kostenlos

#endlichgetraut  
#neueChance  
#SchulefürErwachsene

**WBK**  
Weiterbildungskolleg  
der StädteRegion Aachen

### 314 R Deutsch als Fremdsprache - Kurs B

So., 09.02.2025, 13:30 - 15:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 315 R Deutsch als Fremdsprache - Kurs C

So., 09.02.2025, 15:00 - 16:30 Uhr  
Ahmet Tarak, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 316 R Deutsch als Fremdsprache - Kurs D

So., 09.02.2025, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Rott, Jugendhaus, Quirinustr. 43

## ENGLISCH

### 317 M/BU Bildungswoche: Englisch für Anfänger (auch mit leichten Vorkenntnissen)

Bildungswoche vom 4.11. bis 8.11., Headway A1, ISBN 978-0-19-474123-1

Mo., 24.03.2025, 08:00 - 13:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 5 x 6 UStd., 75,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 319 R Let's Enjoy English! A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an alle Altersgruppen mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Englisch ausbauen möchten. Lernen mit Muße. d.h. Gelerntes wird auf vielfältige Weise und so oft wie nötig wiederholt. Die Schwerpunkte liegen auf Verstehen und situationsbezogenem Sprechen. Welcome! Kursbuch Let's Enjoy English A2.1 ISBN 978-3-12-501638-5

Mo., 03.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
Gert Peter Koch, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

### 320 R English Refresher Club B1(+)

You have learnt English at school but feel like you have forgotten much of it. This course will help you get it back again. Expand your vocabulary, brush up the main grammatical skills and practise speaking in a relaxed atmosphere. Bring along any topics and questions you may have.

Mi., 05.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
Gert Peter Koch, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### 321 R English Conversation

Topics are e.g. music, literature, happiness, hobbies, restaurants, travel, movies....time to talk in a relaxed way. Feel free to join us and exchange ideas.

Mi., 05.02.2025, 09:00 - 10:30 Uhr  
Gert Peter Koch, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 322 R Englisch für Anfänger

Headway A1, ISBN 978-0-19-474123-1

Mi., 05.02.2025, 12:00 - 13:30 Uhr  
Dieter Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 323 R Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Headway B1, ISBN 978-0194741392. 2 Termine/Woche: Mo, 11:00 - 12:30 und Do, 9:30 - 11:00 (HIMO)

Mo., 03.02.2025, 11:00 - 12:30 Uhr  
Dieter Lorenzen, 25 x 2 UStd., 125,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 324 R Englisch für Fortgeschrittene

Headway B1+, ISBN 978-019474147-7

Mo., 03.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 325 R Englisch für touristische Ziele (Niveau A2)

Dieser Kurs richtet sich besonders an Personen, die sich im Urlaub mit Englisch verständigen möchten. Headway A2, ISBN 978-0194741316

Mo., 03.02.2025, 12:30 - 14:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 326 S Englisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger und Teilnehmende mit Grundkenntnissen der englischen Sprache. Basis des Unterrichts ist das Lehrwerk: English Unlimited A2 (Klett), ISBN:978-3-12-539903-7, Kap. 10. Geplant ist auch, leichtere freie Texte zu verschiedenen Themen zu bearbeiten.

Mo., 03.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-4, Walter-Bachmann-Str. 40

### 327 R Business English Intermediate (B1-B2)

Sie möchten Ihre allgemeinen Kenntnisse im Bereich Geschäftsendlich verbessern? Dann ist dieser Kurs eine gute Wahl für Sie. In entspannter Atmosphäre können Sie Ihre Fähigkeiten im Hörverstehen sowie der mündlichen und schriftlichen Kommunikation vertiefen und neues sprachliches Terrain hinzugewinnen. Auf der Grundlage des neuen Lehrwerks „Business Impact“ (Klett) werden die thematischen Schwerpunkte „personal encounters, day-to-day business and business results“ behandelt. Praxisbezogene Geschäftssituationen bieten zahlreiche Impulse, den eigenen Sprachgebrauch zu aktivieren. Konzeptionell führt das Lehrwerk zum Lernniveau B2-C1. Fortsetzung vom 2.

Semester 2024, Einstieg jederzeit möglich.

Do., 06.02.2025, 17:30 - 19:00 Uhr  
Christian Hardt, 14 x 2 UStd., 70,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

## FRANZÖSISCH

### 328 M/BU Bildungswoche: Französisch für Anfänger (auch mit leichten Vorkenntnissen)

Bildungswoche vom 23.9. bis 27.9., Voyages Neu A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Mo., 10.03.2025, 08:00 - 13:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 5 x 6 UStd., 75,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 329 S Französisch für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre Schulkenntnisse auffrischen oder ihre Vorkenntnisse ausbauen wollen. Wir lernen, üben, wiederholen, ganz nach dem Wunsch der Teilnehmenden. Basis des Unterrichts ist das Lehrwerk Voyages NEU A1 (Lektion 7), ISBN 978-3-12-529412-7

Di., 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-2, Walter-Bachmann-Str. 40

### 330 M Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Französischkenntnisse ausbauen oder auffrischen wollen. In lockerer Atmosphäre arbeiten wir mit dem Lehrwerk Voyages NEU A2 (Lektion 4), ISBN 978-3-12-529422-6.

Mo., 03.02.2025, 15:30 - 17:00 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 331 R Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Kompakt und intensiv an 7 Samstagen. Lehrwerk: Voyages NEU A2, Lektion 10, ISBN 978-3-12-529422-6. Zusätzlich freies Material nach Interesse der Teilnehmenden. Samstags, 14-tägig, ab 8.2., weitere Termine nach Absprache

Sa., 08.02.2025, 09:00 - 11:15 Uhr  
Birgitt Brust, 7 x 3 UStd., 52,50 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 332 R Französisch für Fortgeschrittene

Sie lieben Frankreich und möchten Ihre Sprechfertigkeit verbessern – auf der Grundlage von aktuellen Themen aus Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur bietet sich ausreichend Gelegenheit, Ihre Französischkenntnisse zu aktivieren und zu verbessern.

Di., 04.02.2025, 09:00 - 10:30 Uhr  
Birgitt Brust, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**333 R Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Voyages NEU A2, ISBN 978-3-12-529422-6

Mi., 05.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**334 R Französisch für Anfänger**

Voyages NEU A1, ISBN 978-3-12-529412-7

Do., 06.02.2025, 11:30 - 13:00 Uhr  
Dieter Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**335 S Französisch Voyages NEU B1**

Di., 18.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
N.N., 12 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-3,  
Walter-Bachmann-Str. 40

**336 M Französisch - freies Material 1**

Di., 18.02.2025, 09:30 - 11:00 Uhr  
N.N., 12 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Monschau, Stadtbücherei-Aula Realschule,  
Wilhelm-Jansen-Straße 5

**337 S Französisch - freies Material 2**

Mo., 17.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
N.N., 12 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-3,  
Walter-Bachmann-Str. 40

**SPANISCH**

**338 R Spanisch Caminos NEU A1 - Lektion 3**

Anfängerkurs

Mi., 05.02.2025, 19:35 - 21:05 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 15 x 2 UStd.,  
75,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**339 R Spanisch Caminos NEU B1 - Lektion 7**

Mi., 05.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 15 x 2 UStd.,  
75,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**340 R Spanisch Caminos NEU A1 - Lektion 8**

Mo., 03.02.2025, 19:35 - 21:05 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd.,  
70,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**341 R Spanisch - con gusto nuevo B1**

Mo., 03.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Emilse Vargas de Kissenkötter, 14 x 2 UStd.,  
70,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**ITALIENISCH**

**342 R Italienisch Buongiorno I - Anfänger**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.  
Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Mi., 05.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**343 R Italienisch Buongiorno I - Lektion 12**

Für Teilnehmer/innen mit etwas Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 04.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**344 R Italienisch Buonasera**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 04.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**345 R Italienisch Buonasera - Lektion 9**

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Do., 06.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**346 R Italienisch Buongiorno I Lektion 5**

Für Teilnehmer/innen mit etwas Vorkenntnissen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Di., 04.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

**347 R Parliamo Italiano Fortgeschrittene**

Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Fr., 07.02.2025, 10:00 - 11:30 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd.,  
60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

**348 R Italienisch Buongiorno I Anfängerkurs**

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

Do., 06.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr

Dr. Nicoletta Olivieri, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1



**FAHRSCHULE  
DRIVE  
CONCEPT**

*„Your success is our claim“*

**Inh. Dirk Klauen**

**0157-83 77 07 83**

 **drive.concept**

**Öffnungszeiten:**  
Di./Do./ von 17:00 bis 19:30 Uhr  
Mi./Fr. geschlossen  
Samstag von 10:30 bis 13:00 Uhr

**52152 Simmerath, Hauptstraße 7**

## NIEDERLÄNDISCH

### 349 R Niederländisch für Anfänger

Lernen Sie Niederländisch mit Ralf aus den Niederlanden. In diesem „gezellige“ Kurs für Anfänger:innen mit wenigen Vorkenntnissen werden Sie aktiv Niederländisch sprechen können und natürlich viel über den niederländischen Sprachraum erfahren. Tot ziens!

Do., 06.02.2025, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ralf Knippenburg, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

## PORTUGIESISCH

### 350 R Portugiesisch für Anfänger

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Do., 06.02.2025, 11:30 - 13:00 Uhr  
Anna Paula Neves-Lorenzen, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

## TÜRKISCH

### 351 R Türkisch

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

So., 09.02.2025, 10:30 - 12:00 Uhr  
Ahmet Tarak, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 1, Faulenbruchstr. 1

## NORWEGISCH

### 352 R Norwegisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Norwegischen haben. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch „Norsk for deg - neu“ aus dem Klett Verlag. Willkommen!

Do., 06.03.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ute Robert, 10 x 2 UStd., 50,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### 353 Zeitkreis: Sightseeing im Sprachbad

In Kooperation mit Zeitkreis e.V. Ostbelgien. Haben Sie Lust auf ein englisches oder französisches Sprachbad in Ferienlaune? Unsere Sprachlehrende und Fremdenführerin nimmt Sie mit in die Region und zeigt Ihnen hier Neues, Bekanntes, Spannendes und Amüsantes - ausschließlich in leichter Fremdsprache. Angewendet wird ein „easy english“ und „français facile“, um den unterschiedlichen Kenntnisständen der Teilnehmenden in der Fremdsprache gerecht zu werden. Ihre Begleitung spricht langsam, deutlich und mit einfachem Satzbau, sodass auch SprachanfängerInnen den Inhalten folgen können. Fortgeschrittene können die Fremdsprache auffrischen und eine Vielzahl von neuen Worten, Fachbegriffen und Redewendungen lernen. Gerne nimmt der Veranstalter Zeitkreis Ihre Anfrage mit der Angabe zur Personenzahl und Wunschstadt unter 087-450124 an. Diverse Termine Sa. oder So., von 2 bis 5 Std./

Tour. Englisch: Maastricht 16,- €; Spa 12,- €; Verviers 12,- €; Französisch: Spa 12,- €; Lüttich 20,- €. Details unter [www.zeitkreis.be](http://www.zeitkreis.be).

Sa., 22.03.2025, 11:00 - 13:00 Uhr  
Ariane Herdemerten, 1 x 4 UStd.  
Maastricht und weitere Orte



Gesundheit

## VHS Schwimmen

### 400 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - A

Für Eltern mit Kleinkindern ab 8 Wochen bis einschließlich 2. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 1.2. von 10.00 - 12.00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 04.02.2025, 16:15 - 17:00 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 22,50 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 401 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - B

Für Eltern mit Kleinkindern von 2 bis zum vollendeten 4. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 1.2. von 10.00 - 12.00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 04.02.2025, 17:00 - 17:45 Uhr  
Angelika Lennarz, 9 x 1 UStd., 22,50 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 402 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - C

Für Eltern mit Kleinkindern ab 8 Wochen bis einschließlich 2. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 1.2. von 10.00 - 12.00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 29.04.2025, 16:15 - 17:00 Uhr  
Angelika Lennarz, 8 x 1 UStd., 20,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 403 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - D

Für Eltern mit Kleinkindern von 2 bis zum vollendeten 4. Lebensjahr. Anmeldung nur bei der Kursleiterin Frau Lennarz am Sa., 1.2. von 10.00 - 12.00 Uhr unter 02473/939388.

Di., 29.04.2025, 17:00 - 17:45 Uhr  
Angelika Lennarz, 8 x 1 UStd., 20,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 404 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - E

Für Eltern mit Kindern von 5 - 6 Jahren. Anmeldung nur am Sa. 1.2., 10.00 - 12.00 Uhr direkt bei der Kursleiterin Frau Discher unter Tel. 02473/3399.

Mi., 05.02.2025, 16:15 - 17:45 Uhr  
Elisabeth Discher, 10 x 2 UStd., 50,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 405 S Schwimmen für Mutter, Vater u. Kind - F

Für Eltern mit Kindern von 5 - 6 Jahren. Anmeldung nur am Sa. 1.2., 10.00 - 12.00 Uhr direkt bei der Kursleiterin Frau Discher unter Tel. 02473/3399.

Mi., 30.04.2025, 16:15 - 17:45 Uhr  
Elisabeth Discher, 10 x 2 UStd., 50,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Lehrschwimmbecken, Im Pohl 7

### 406 R Notfälle im Säuglings- u. Kindesalter

Wir werden uns anhand von Beispielen mit unterschiedlichen Anlässen zur Ersten Hilfeleistung bei Säuglingen und Kleinkindern beschäftigen sowie durch das Einbeziehen von Fallbeispielen eine aktuelle und praktisch orientierte Veranstaltung durchführen. Durch die erworbenen Kenntnisse können Sie zukünftig erheblich sicherer und effektiver Erste-Hilfe-Maßnahmen durchführen.

Di., 29.04.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Stefan Wilms, 1 x 4 UStd., 10,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

## VHS Kochen

### 407 S Cucina Tipica Toscana - in der Eifel

Beim Zubereiten eines 4 Gänge-Menüs lernen wir, wie die Italiener kochen. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen. Bitte Küchenhandtücher und Dosen mit Deckel mitbringen.

Sa., 10.05.2025, 09:00 - 13:30 Uhr  
Dr. Nicoletta Olivieri, 1 x 6 UStd., 15,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### 408 S Cucina Tipica Toscana - Kochend Italienisch lernen

Beim Zubereiten eines 3 Gänge-Menüs lernen wir praktische Begriffe rund um das Thema Essen. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen. Bitte Küchenhandtücher und Dosen mit Deckel mitbringen.

Sa., 24.05.2025, 09:00 - 13:30 Uhr



Dr. Nicoletta Olivieri, 1 x 6 UStd.,  
15,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **409 S Frühlingsgemüse - Gerichte für die entspannte Feierabendküche**

Sie wünschen sich auch im Alltag knackiges Saisongemüse, reizvolle neue Gerichte, aufregende Gewürze und Vielfalt auf dem Teller? Wie herrlich ist es, wenn es nach Feierabend ein köstliches Essen zuhause gibt. Aber die Realität ist leider häufig anders: Tiefkühlgerichte, Convenience-Produkte, immer das gleiche auf dem Teller, langweilig und ungesund ist es oft auch noch. Und der Grund ist meistens: Die Zeit fehlt. Das lässt sich ändern. Im Kurs, der in Kooperation mit Slow Food Aachen stattfindet, lernen Sie zehn abwechslungsreiche Feierabendgerichte kennen, die jeweils mit saisonalen Gemüsen und wenigen Grundzutaten gekocht werden und für die Sie maximal 30 Minuten Zeit benötigen. Die meisten Gerichte sind vegetarisch, aber es sind auch wenige Gerichte mit Fleisch im Programm. Eine Umlage für Lebensmittel wird im Kurs abgerechnet.

Fr., 16.05.2025, 17:00 - 22:15 Uhr  
Mandana Biegi, 1 x 7 UStd., 17,50 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **Kochen Sie mit dem Preisträger Anik Rodrigo**

Asiatisch und mediterran, das ist die kulinarische Philosophie des international ausgezeichneten Kochs Anik Rodrigo, dem Leiter dieses Kochkurses. Der Wahl-Eifeler mit Wurzeln in Sri Lanka und Italien war bereits 2016 als Teilnehmer bei der Olympiade der Köche ganz vorne dabei und hat 2018 bei der Koch-Weltmeisterschaft in Luxemburg sowie erneut bei der Koch-Olympiaden 2020 und 2024 die Bronze-Medaille gewonnen. Das Spezielle an seinen Gerichten ist die Verbindung von Lebensmitteln, die typisch für verschiedene Nationalitäten sind. Sri Lanka, Italien und Eifel bringt der Koch auf einen Teller. Die Zubereitung der Gerichte im Kochkurs erfolgt mit der Sous-Vide-Garmethode. Eine Umlage für Arbeitsmaterialien ist gesondert zu zahlen.

### **410 S Kochen mit Rodrigo - Kurs A**

Di., 18.02.2025, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **411 S Kochen mit Rodrigo - Kurs B**

Di., 18.03.2025, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **412 S Kochen mit Rodrigo - Kurs C**

Di., 29.04.2025, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **413 S Kochen mit Rodrigo - Kurs D**

Di., 20.05.2025, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **414 S Kochen mit Rodrigo - Kurs E**

Di., 03.06.2025, 16:00 - 22:00 Uhr  
Anik Rodrigo, 1 x 8 UStd., 20,00 EUR  
Eicherscheid, Förderschule-Küche, Bachstr. 13

### **415 S Kochen verbindet**

Internationaler Kochkurs. Treffen von Menschen aus verschiedenen Ländern. Beim zusammen Kochen findet ein Austausch statt über verschiedene Kulturen und Erfahrungen.

Fr., 07.02.2025, 17:30 - 22:00 Uhr  
Alfred Metohu, 16 x 6 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Sekundarschule Nordeifel-Küche, Walter-Bachmann-Str. 40

### **416 R Histamin: Fluch und Segen**

Bei jeder Allergieform ist Histamin mit im Spiel und kann Menschen, die z.B. allergisch auf Frühblüher reagieren, die Freude auf den Frühling vergraufen.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist die Bandbreite der Beschwerden ebenfalls groß, von Halskrätzen bis hin zu starken Bauchkrämpfen, vermittelt durch Histamin. Andererseits ist Histamin für die Wundheilung wichtig und im Immunsystem spielt es in der Abwehr von Pathogenen eine Rolle. Da wir Histamin jeweils in der richtigen Menge benötigen, sind die Begriffe Histaminunverträglichkeit und Histaminintoleranz irreführend. Das Zuviel an Histamin wird mittels verschiedener Enzyme abgebaut, die von mehreren Vitaminen und Spurenelementen abhängen. Die Histaminthematik ist also komplex. Wer die Zusammenhänge kennt, kann besser damit umgehen und allergischen und anderen Beschwerden leichter begegnen.

Di., 18.03.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Else Schnakenberg, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **417 R Gute Fette, schlechte Fette und was haben sie mit einer nicht alkoholischen Fett-Leber zu tun?**

Für gesunde Körperzellen brauchen wir unter anderem gute Fette und die Abwesenheit schlechter Fette. Was kennzeichnet die einen, was die anderen und welche weiteren Basisnährstoffe sind nötig? Unsere Gesundheit hängt maßgeblich von gut funktionierenden Körperzellen ab, doch sie stehen selten

im Fokus. Eine besondere und unerwünschte Zell-Art, die Fettleberzellen, haben unabhängig von der bekannten Alkoholthematik weitere Ursachen - spielen Fette eine Rolle und wenn ja welche?

Darauf wollen wir heute schauen und Maßnahmen erfahren, die eine Fettleber verhindern und einem gesunden Körperzelleben helfen.

Di., 06.05.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Else Schnakenberg, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **418 R Ayurveda für Alle: Die Atmung**

Die Bedeutung der Atmung im Ayurveda. Es heißt im Ayurveda: Der Mensch begann Krankheiten zu entwickeln, als er nicht mehr richtig atmete. Anleitung zu bewussten und richtigen Atemweise als Grundlage für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude im Alltag und im Alter.

Sa., 12.04.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
Marie Luise Kalmuth-Blank, 1 x 4 UStd., 10,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### **420 S Wenn der letzte Berg ist erklommen**

Wenn der der letzte Berg ist erklommen, stehen wir am Ende unserer Lebensweges und haben das irdische Leben hinter uns gelassen. Haben Sie schon einmal über folgende Fragen nachgedacht:

Was kommt möglicherweise nach dem Tod? Wie stelle ich mir meine eigene Verabschiedung vor? Wie möchte ich Abschied nehmen und wie möchte ich in Erinnerung bleiben? Ein Auseinandersetzen mit dieser Thematik zu Lebzeiten, kann für sich selbst, aber auch für die Hinterbliebenen, tröstlich und nützlich sein. Denn oft wissen die Angehörigen nicht, welche Wünsche der Verstorbene hatte. Praktische Tipps, Hilfestellungen und Ratschläge werden während dieses Austauschs und Vortrags vermittelt.

Voranmeldung beim Kursleiter ist notwendig, Tel.-Nr. 0 24 73 / 93 12 13

Do., 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Burkhard Herpers, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rollesbroich, Fuhrtr. 3

### **421 S Die Yager Therapie/Yager Code**

Viele Menschen leiden an psychosomatischen Erkrankungen, Schmerzen, Schlafproblemen, Ängsten, Süchten etc. Die Yager-Therapie oder auch Yager Code versucht diese Beschwerden ursächlich zu lösen. Der Yager Code gehört neben der modernen Hypnosetherapie zu einer effektiven Kurzzeittherapien, entwickelt hat sie der amerikanische Professor der klinischen Psychiatrie Dr. Edwin Yager.

So werden während des Vortrages folgende Fragen behandelt: Was ist der Yager-Code? Wie funktioniert diese Therapieform?

Was leistet der Yager - Code? Welchen Vorteil hat die Yager - Therapie? Bei welchen Beschwerden ist diese Therapie unterstützend einsetzbar?

Voranmeldung beim Kursleiter ist notwendig, Tel.: 02473/ 93 12 13

Do., 13.03.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Burkhard Herpers, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rollesbroich, Fuhrtr. 3

### **422 S Die Kraft der Gedanken - Gesundheit beginnt im Kopf**

Die Auswirkung unseres Denkens macht sich in allen Bereichen unseres täglichen Lebens bemerkbar, sei es bei der Arbeit wie aber auch in unseren privaten Lebensbereichen. Die Moderne Wissenschaft hat festgestellt, dass jeder Gedanke ein Gefühl in uns erzeugt und dass diese Emotionen Einfluss auf unsere Psyche, Körper und unsere Gesundheit haben.

Die daraus entstehenden Konsequenzen aber auch Lösungsstrategien, werden in dem Workshop an praktischen Beispielen verdeutlicht und vermittelt.

Achtsames und bewusstes Denken hat einen positiven Einfluss auf viele Bereiche unseres Lebens und dient daher auch zur Gesundheitsprävention, aber ebenso unserer täglichen Motivation.

Voranmeldung beim Kursleiter ist notwendig, Tel.-Nr. 02473-931213

Mo., 07.04.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Burkhard Herpers, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Rollesbroich, Fuhrtr. 3

### **423 S Autogenes Training - Grundkurs**

In der Ruhe liegt bekanntlich die Kraft! Autogenes Training, kann eine wertvolles Werkzeug für alle Lebensbereiche sein. Sei es im Umgang mit Stress, Gesundheit, aber auch für die eigene persönliche Weiterentwicklung.

Voranmeldung beim Kursleiter ist notwendig, Tel.-Nr. 0 24 73 / 93 12 13

Mo., 03.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Burkhard Herpers, 7 x 2 UStd., 35,00 EUR  
Rollesbroich, Fuhrtr. 3

### **Yogische Entspannung**

Online-Kurs - Basierend auf Hata Yoga, ergänzt um Elemente des Kundalini-Yoga, führen wir im Wechsel energetisierende und ruhespendende Übungen durch. Wir lernen, Bewegungen und Atem zu koordinieren und entdecken den Weg zu nachhaltiger Entspannung. Gleichzeitig betreiben wir auf schonende Weise Muskelaufbau und fördern die Elastizität und den Gleichgewichtssinn unseres Körpers. Vorerfahrung mit Entspannungstechniken ist nicht hinderlich – Neueinsteigern bietet sich die Chance auf eine neue Erfahrung. Bequeme Kleidung, warme (Stopper-)Socken, Gymnastikmatte,

2 Decken, ggf. Kissen, ein Stuhl mit gerade Rückenlehne, ein kleiner Ball.

### **424 O Yogische Entspannung 1**

Online-Kurs - Termine: 10.01., 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02., 07.03., 14.03., 28.03., 11.04., 25.04.

Fr., 10.01.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
Dr. Irmela Schwartz, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### **425 O Yogische Entspannung 2**

Online-Kurs - Termine: 27.6., 4.7., 11.7., 18.7., 25.7., 1.8., 8.8., 15.8.

Fr., 27.06.2025, 17:00 - 18:30 Uhr  
Dr. Irmela Schwartz, 8 x 2 UStd., 40,00 EUR  
Online, Zugangsdaten nach Anmeldung

### **Qigong - Meditation in Bewegung**

Qi Gong ist Teil der alten traditionellen chinesischen Heilkunst, die sich der Pflege der Lebensenergie Qi und der Gesunderhaltung widmet. Durch sanfte Bewegungen, Atem- und Meditationsübungen wird das Qi harmonisiert und zum Fließen gebracht. Hierdurch werden Blockaden und Verspannungen gelöst, Selbstheilungskräfte aktiviert. Die achtsame Wahrnehmung des eigenen Körpers in seiner Bewegung führt zu einer tiefen Entspannung und inneren Ruhe. Unser Kursziel ist die Herstellung des harmonischen Gleichgewichts und die Entwicklung größerer Gelassenheit. Bitte bequeme Sportkleidung, Stoppersocken und ein Getränk mitbringen. Der Kurs ist für jeden geeignet, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene; egal ob zum Kennenlernen, Ausprobieren oder Auffrischen.

### **426 S Qigong - Meditation in Bewegung 1**

Sa., 05.04.2025, 12:30 - 14:00 Uhr  
Marion Schnermann, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Lammersdorf, Trafoweg 2-4

### **427 S Qigong - Meditation in Bewegung 2**

Sa., 07.06.2025, 10:00 - 11:30 Uhr  
Marion Schnermann, 1 x 2 UStd., 5,00 EUR  
Lammersdorf, , Trafoweg 2-4

### **428 S Qigong - Gesundheit und Gelassenheit stärken**

Qi Gong wird in China schon seit Jahrtausenden zur Aktivierung der Lebensenergie und somit zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt. Es verbindet fließende Bewegungen mit dem Atem und achtsamer Wahrnehmung, wodurch der Fluss der Lebensenergie (Qi) harmonisiert wird. Dadurch werden muskuläre Verspannungen ge-

löst, die Beweglichkeit in den Gelenken und die Koordinationsfähigkeit des Körpers gefördert. Auch sind positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu verzeichnen. Stress wird reduziert und das Empfinden innerer Ausgeglichenheit und Zentriertheit werden gestärkt. Kurz gesagt: Den Körper mit sanften Bewegungen durchlässig machen, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und zugleich voller Energie – das ist Qigong. Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe oder Noppensocken, Sitzkissen und Isomatte mitbringen.

### **428 S Qigong - Gesundheit und Gelassenheit stärken 1**

Di., 04.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
Gabriele Sissy Martens, 13 x 2 UStd., 65,00 EUR  
Lammersdorf, Familienzentrum St. Johannes der Täufer, Im Pohl 29

### **429 R Qigong - Gesundheit und Gelassenheit stärken 2**

Fr., 07.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr  
Gabriele Sissy Martens, 8 x 2 UStd., 40,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### **430 M Orient Tanz für Anfänger:innen ohne und mit Vorkenntnissen**

Grundschritte und Grundkenntnisse werden wiederholt und aufgefrischt sowie durch diverse Basics erweitert. Der Orient Tanz macht viel Spaß und ist gut für Rückenprobleme aller Art. Bitte mitbringen: Leggings, Socken und ein einfaches Tuch für die Hüfte. Voranmeldung bei der Kursleiterin ist notwendig, tagsüber: Tel.-Nr. 02473/939072 oder [i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de](mailto:i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de)

Sa., 10.05.2025, 14:00 - 17:00 Uhr  
Irmgard Gunkel, 1 x 4 UStd., 10,00 EUR  
Imgenbroich, Turnhalle, Schulstr. 12

### **431 M Discofox und Salsa**

Tanzen in netter Runde zu flotter Musik bietet dieser Anfängerkurs. Paare oder Singles sind willkommen.

Mi., 05.02.2025, 19:00 - 20:30 Uhr  
Marianne Röhrens, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Imgenbroich, Turnhalle, Schulstr. 12

### **432 S Bodystyling**

Das Programm baut sich auf aus Übungen für Bauch- Bein- und Gesäßmuskulatur, Trainingselemente für Oberkörper und Arme, Cellulitis-Muskeltraining, rückenschonendes Pilates sowie Beckenbodenmuskulatur. Ebenso trainieren wir die Faszien. Callanetics-Elemente als Vorbeugung gegen Osteoporose und zur Schwangerschaftsrückbildung. Bodystyle kann in jedem Alter unbedenklich ausgeübt werden und ist auch für Berufstätige

ge ein Ausgleich. Erwiesenermaßen ist diese Art der Gymnastik auch für Teilnehmer/innen mit Fibromyalgie geeignet. Bitte Gymnastikmatte und Faszienrolle mitbringen! Voranmeldung bei der Kursleiterin ist notwendig, tagsüber: Tel.-Nr. 02473/939072 oder [i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de](mailto:i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de)

Do., 06.03.2025, 18:15 - 19:45 Uhr  
Irmgard Gunkel, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Lammersdorf, Grundschule-Turnhalle,  
Im Pohl 7

### 434 R Gymnastik auf dem Stuhl

Eine tolle Option gegen Nichtstun. Sportliche Betätigung ist in jedem Alter wichtig. Ausreichende Bewegung hilft den Körper fit und beweglich zu halten sowie Schmerzen vorzubeugen. Mit zunehmendem Alter baut der Körper allerdings ab. Oft kann man sich in späteren Lebensjahren nicht mehr ganz so gut bewegen. Hier bietet Sitzgymnastik eine tolle Option. Voranmeldung bei der Kursleiterin ist notwendig, tagsüber: Tel.-Nr. 02473/939072 oder [i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de](mailto:i.gunkel@nesrin-orient-tanz.de)

Mo., 10.03.2025, 15:30 - 16:30 Uhr  
Irmgard Gunkel, 10 x 1,3333 UStd.,  
33,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### Badminton probieren

Dieser Kurs bietet eine fundierte Einführung in eine attraktive Sportart für die ganze Familie. Erfahrungen mit Federball spielen sind dabei vorteilhaft. Wir üben uns in Technik und Taktik und können so schnell Erfolgsergebnisse sammeln. Ein Schläger kann auf Wunsch gestellt werden. Bitte Hallenturnschuhe (nichtfärbende Sohle) mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie einen Schläger benötigen.

### 434 S Badminton probieren 1

Do., 13.02.2025, 20:00 - 21:30 Uhr  
Heinz Discher, 4 x 2 UStd., 20,00 EUR  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im  
Römbchen 1

### 435 S Badminton probieren 2

Do., 20.03.2025, 20:00 - 21:30 Uhr  
Heinz Discher, 4 x 2 UStd., 20,00 EUR  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im  
Römbchen 1

### 437 S Sport! Spaß garantiert! Bewegung verbindet! Kurs 1

Mi., 05.02.2025, 20:15 - 21:45 Uhr  
Alfred Metohu, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im  
Römbchen 1

### 438 S Sport! Spaß garantiert! Bewegung verbindet! Kurs 2

Mi., 05.02.2025, 18:30 - 20:00 Uhr  
Alfred Metohu, 16 x 2 UStd., gebührenfrei  
Simmerath, Berufskolleg-Sporthalle, Im  
Römbchen 1



**Kultur,  
Gestalten,  
Kreativität**

### 500 R Sportbootführerschein Binnen (SBFB)

Segel-, Surf- und Motorbootkurs. Theoretischer Lehrgang zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Sportboote unter Segel, als Segelsurfbrett und mit Antriebsmaschine. Wissen rund um Boot, seemannische Arbeiten, Wetter-, Verkehrs- und kurze Regattakunde sowie Bootsmotoren. Der Kurs kann mit der theoretischen Prüfung für den Erwerb des Sportbootführerscheins Binnen abgeschlossen werden. Über die erforderliche praktische Ausbildung, die Prüfungsmodalitäten und Literatur informiert Sie der Kursleiter zum Seminarbeginn. Die Prüfungsgebühren (maximal: theoretische Prüfung 55,64 €, praktische Prüfung 69,20 €) sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Mi., 05.02.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Volker Mühlens, 8 x 4 UStd., 80,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 501 R Sportbootführerschein See (SBFS) / Sportküstenschifferschein (SKS)

Theoretischer Lehrgang zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins See (SBFS) und des Sportküstenschifferscheins (SKS). Unterrichtsthemen: Navigation, Seemannschaft, Boots-, Motoren-, Wetter-, Gezeiten- und Gesetzeskunde. Über die erforderliche praktische Ausbildung, Prüfungsmodalitäten, notwendige Literatur und Unterrichtsmaterialien informiert Sie der Dozent zu Beginn des Seminars. Die Prüfungsgebühren (Sportbootführerschein See, Theorie 51,36 € und Praxis 59,57 €; SKS Theorie 74,02 € und Praxis 88,93 €) sind nicht in der Teilnehmergebühr enthalten.

Do., 06.02.2025, 18:30 - 21:30 Uhr  
Volker Mühlens, 8 x 4 UStd., 80,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 2, Faulenbruchstr. 1

### 502 M Gitarre für Anfänger

Gitarre spielen - bekannte deutsche, englische oder auch Kinderlieder begleiten. Dies zu erlernen ist Ziel des Kurses. „Learning by doing“ werden Grundakkorde und einfache Zupf- und Schlagtechniken vermittelt. Notenkenntnisse brauchen wir nicht, aber bitte eine Gitarre mitbringen. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091

Fr., 07.02.2025, 18:45 - 20:15 Uhr

Renate Müller, 10 x 2 UStd., 50,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### 503 M Gitarre für Fortgeschrittene

Gitarre spielen - bekannte deutsche, englische oder auch Kinderlieder begleiten. Dies zu erlernen ist Ziel des Kurses. „Learning by doing“ werden Grundakkorde und einfache Zupf- und Schlagtechniken vermittelt. Notenkenntnisse brauchen wir nicht, aber bitte eine Gitarre mitbringen. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091

Di., 11.02.2025, 18:45 - 20:15 Uhr  
Renate Müller, 12 x 2 UStd., 60,00 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### Harfenschnupperkurs

Die Harfe ist eines der ältesten Instrumente und auf der ganzen Welt bekannt. Leider ist sie heute bei vielen Menschen in Vergessenheit geraten. Der Workshop bietet ihnen die Möglichkeit, dieses schöne Instrument neu zu entdecken und das eine oder andere Lied darauf zu spielen. Der Kurs ist geeignet für Erwachsene in jedem Alter und Kinder ab 10 Jahren. Gelernt wird in der Gruppe oder auch ganz individuell. Jeder wie er kann! Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kursleiterin stellt an diesem Nachmittag jedem Teilnehmer eine Harfe zur Verfügung. Hierfür ist eine Umlage in Höhe von 20,- € direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Maximal 6 Teilnehmer/innen. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091.

### 504 M Harfenschnupperkurs 1

So., 16.03.2025, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 16,70 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### 505 M Harfenschnupperkurs 2

So., 18.05.2025, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 16,70 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### Folk-Ensemble für Sänger und Instrumentalisten

Auf dem Programm stehen traditionelle Lieder und Instrumentalstücke aus Irland, Schottland, Deutschland, Skandinavien und... Wir freuen uns über jeden, der Lust hat, im Kreise netter Menschen alte Lieder neu zu entdecken. Eine musikalische Begegnung der besonderen Art. Fragen beantwortet gerne die Kursleiterin Renate Müller 02472 9702091

### 506 M Folk-Ensemble - Kurs 1

So., 06.04.2025, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 12,50 EUR  
Kalterherberg, , Theißbaumweg 23a

### 507 M Folk-Ensemble - Kurs 2

So., 01.06.2025, 14:00 - 18:00 Uhr  
Renate Müller, 1 x 5 UStd., 12,50 EUR  
Kalterherberg, Theißbaumweg 23a

### 508 M Gitarre I.- Akkordspiel für Anfänger:innen

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen aller Altersgruppen mit geringen Vorkenntnissen, die gerne Gitarre spielen lernen möchten. Notenkenntnisse sind nicht Voraussetzung. Mit viel Spaß lernen wir die ersten Melodien, Akkorde und Harmonien, die uns befähigen, eine Vielfalt von einfachen Songs und Liedern aus aller Welt zu spielen und zu singen. Wir lernen das Stimmen, einiges über Gitarren und die ersten Griffe, um in erster Linie Lust am Musizieren und Singen zu wecken. Das Gehör und Rhythmusgefühl werden geschult.

Eine Gitarre, Stimmgerät, Papier und Schreibzeug (eventuell ein Notenständer) sind mitzubringen. Termine: 06.02., 20.02., 13.03., 27.03., 10.04., 15.05., 05.06.

Do., 06.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Vera Monterey, 7 x 2 UStd., 35,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 509 M Gitarre II - Akkordspiel für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die gerne besser Gitarre spielen lernen möchten oder einst einmal Angefangenes wieder auffrischen wollen. Notenkenntnisse sind nicht Voraussetzung. Mit viel Spaß lernen wir neue Melodien, Akkorde und Harmonien kennen, die uns befähigen, eine Vielfalt von Songs und Liedern aus aller Welt zu spielen und zu singen. Wir lernen weitere Griffe und einfache Barré-Griffe, Anschlag- und Zupftechniken, um in erster Linie Lust am Musizieren und Singen zu weiterzuentwickeln. Das Gehör und Rhythmusgefühl werden geschult, die Stimme trainiert. Eine Gitarre, Stimmgerät oder Stimmgabel, Kapodaster, Papier und Schreibzeug sind mitzubringen. Termine: 13.02., 06.03., 20.03., 03.04., 08.05., 22.05.

Do., 13.02.2025, 19:30 - 21:00 Uhr  
Vera Monterey, 6 x 2 UStd., 30,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 510 M „Poetry & Slam

„...wo Wellenwogen wider Willen wellen, zwischen Felsen“ - oder - „...wo Einstein seinen rosa gepunkteten Regenschirm vergaß“, finden wir uns zusammen, um mit viel Kreativität Texte zu entwickeln und diese vorzutragen. Dabei greifen wir auf die Grundlagen des „Kreativen Schreibens“ zurück, auf unterschiedliche Text- und Gestaltungsformen der Literatur, der klassischen Dichtung, wer-

fen einen Blick ins Theater und beschäftigen uns mit Liedermachern, Slamern, Dada und Co. Unerheblich mit welchen Themen wir uns befassen, die uns vielleicht gerade persönlich beschäftigen, wir möchten sie wortgewandt und ausdrucksstark herüberbringen, den Zuhörer fesseln und uns schließlich Raum erschaffen für etwas Neues. Hier wird gedichtet, getextet und gesamt. Material: Bleistift und Papier, ggf. Musikinstrument, Requisite. Sa. 22.2. und So. 23.2.

Sa., 22.02.2025, 09:30 - 14:00 Uhr  
Vera Monterey, 2 x 6 UStd., 30,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B23, Am Handwerkerzentrum 1

### 511 M ZAF Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Freihand-Zeichnung ist eine eigenständige Kunstform und ein wesentlicher Baustein der Vorbildung, für kreative Berufe und Studiengänge, sowie der digitalen Bildgestaltung. Nicht zuletzt ist sie eine gehaltvolle Freizeitgestaltung. Im Kurs begegnen Sie Menschen, die ihre kreativen Fähigkeiten auffrischen, entdecken und aufbauen wollen. Sie erwartet eine Grundlagenvermittlung von zeichnerischen Methoden und Bildaufbau. Sie lernen anders zu betrachten, trainieren ihre Feinmotorik und ihr Konzentrationsvermögen. Das Ziel ist die eigenständige Verbildlichung von Sehweisen oder schlicht eine wohlthuende Auszeit vom Alltag, zunächst oder immer ohne digital Hilfsmittel. Bitte bringen Sie Ihr bevorzugtes Zeichnmaterial mit. Mindestens Din A3 Zeichenblock und 4B Bleistift. Kursleitung: Sabine Jacobs / Diplom Designerin / Bildende Künstlerin

Mo., 10.02.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Sabine Jacobs, 10 x 2 UStd., 50,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 512 R Bildhauerkurs

Von der Idee zur figürlichen Skulptur. Sie schaffen und gestalten ein Kunstwerk. Zu Themen des Alltags entwerfen Sie eine eigene künstlerische Idee und setzen diese handwerklich um. Dabei entstehen Figuren aus Pappe und Papier. Das vielseitige Material bietet kostengünstige Möglichkeiten für die plastische Gestaltung. Spezielle Werkzeuge sind nicht notwendig. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialumlage für Malerkrepp und Klebstoffe: 10,-€

Mi., 12.03.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
Stefan Fitzau, 8 x 3 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Vennhof-Raum 3, Faulenbruchstr. 1

### Selbstschneidern macht Spaß

In den Kursen werden Grundkenntnisse, Tipps und Kniffe vermittelt. Jede/r wird individuell betreut und beraten, je nach seinen/

ihren Kenntnissen und Fähigkeiten. Auch für Upcycling geeignet! Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782.

### 513 R Selbstschneidern - Kurs A

Mo., 10.02.2025, 09:30 - 11:45 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 514 R Selbstschneidern - Kurs B

Mo., 10.02.2025, 19:00 - 21:15 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 515 R Selbstschneidern macht Spaß - Kurs C

Für Teilnehmende mit und ohne Handicap. Die Kurse Nr. 513 R und 514 R sind auch offen für Menschen mit Handicap, die zu diesem Mittwochstermin nicht teilnehmen können.

Mi., 12.02.2025, 09:30 - 11:45 Uhr  
Edith Schmitz, 8 x 3 UStd., 60,00 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### Nähen am Wochenende

Einen ganzen Tag lang nähen, die Seele baumeln lassen und dabei in gemütlicher Runde kreativ sein. Wir schneiden in kleinen Gruppen von 10.00 – 16.30 Uhr (incl. 30 Minuten Mittagspause) Für Fragen und Anmeldungen steht Ihnen Edith Schmitz zur Verfügung, Tel.-Nr. 02472/1782. Um zeitige Anmeldung wird gebeten!

### 516 R Nähen am Wochenende - Kurs A

Sa., 22.02.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 517 R Nähen am Wochenende - Kurs B

Sa., 08.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 518 R Nähen am Wochenende - Kurs C

Sa., 15.03.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 519 R Nähen am Wochenende - Kurs D

Sa., 05.04.2025, 10:00 - 16:30 Uhr  
Edith Schmitz, 1 x 8 UStd., 26,70 EUR  
Roetgen, Schule Kapelle-Keller, Hauptstr. 95

### 520 M Stricken, was die Wolle hergibt

Strickkurs für Liebhaber der wolligen Kreativität. In diesem Kurs kann man: stricken lernen; lernen, wie man eigene Anleitungen erstellt; lernen, wie man vorhandene Anlei-

tungen umrechnet. Ob man kleinere Sachen wie Stirnbänder oder Stulpen, ob man Socken oder Pullover stricken möchte, hier kann sich jede/r austoben.

Di., 04.02.2025, 17:00 - 19:15 Uhr  
Almuth Bouschery, 8 x 3 UStd., 60,00 EUR  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

### 521 M LANDSCHAFT und / TEIL 2

Die Ausstellung zeigt unterschiedlichst formulierte Landschaftsbilder und...., in Malerei und Grafik, von Büsbach bis Anderswo. Zur Ausstellungsergänzung wird Sonntag, 02.02.2025 von 11:30h -14:00h eine „Tischgalerie“ mit Arbeiten von Julije Knifer, Joseph Beuys, Hartmut Ritterfeld, u.a. zu sehen sein, mit einer Ausstellungseinführung. Öffnungszeiten während der allgemeinen Öffnungszeiten.

So., 02.02.2025, 11:30 - 14:00 Uhr  
Winfried Adams, 1 x 3 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1



In Kooperation mit den  
**VHS der Städteregion  
Aachen**

### 900 Infoveranstaltung: Zertifizierter Lehrgang „Lohn und Gehalt“

In Kooperation mit der VHS Stolberg. Insbesondere kleinere und mittlere Unternehmen (KMU) benötigen Fachkräfte mit praxisorientierten kaufmännischen Kenntnissen. Die VHS Stolberg bietet daher in Kooperation mit der VHS Südkreis Aachen ab September 2025 den zertifizierten Lehrgang „Lohn und Gehalt“ aus der Xpert-Business-Reihe an.

Die Fortbildung beginnt im September 2025 und findet einmal wöchentlich montags von 18.00 - 21.00 h in der VHS Stolberg statt. Der Lehrgang besteht aus drei Einzelkursen (Modul 1, 2 und 3), die einzeln gebucht werden. Bei dieser Informationsveranstaltung in der VHS Stolberg wird der erfahrene Dozent und IHK-Prüfer Hans-Peter Hummel den Lehrgang vorstellen und Sie erhalten Informationen zum Ablauf und zu den Kosten. Anmeldung nur unter 02402 862457 oder [www.vhsstolberg.de](http://www.vhsstolberg.de).

Mo., 12.05.2025, 18:00 - 19:30 Uhr  
Hans-Peter Hummel, 1 x 2 UStd., gebührenfrei  
Stolberg, VHS-R120, Frankentalstr. 3

### 901 Exkursion: Digital Hub

In Kooperation mit der VHS Stolberg. Anmeldung unter 02402 862457 oder [www.vhsstolberg.de](http://www.vhsstolberg.de) für Kurs 251-302, Gebühr: 5,-€ Der digitalHUB Aachen bringt Start-ups und IT-Mittelstand (digitale „Enabler“) mit klassischem Mittelstand und Industrie als Anwender (digitale „User“) in der digital-CHURCH zusammen, um gemeinsam neue digitale Geschäftsmodelle zu entwickeln und zu realisieren. Unterstützt wird dies durch Region und Wissenschaft („Supporter“). So entsteht euregional eine „Aachen Area“ als digitales Innovationsland.

Mi., 09.04.2025, 13:00 - 14:00 Uhr  
Edwin Reynartz, ca. 1,5 UStd., 5,00 EUR  
Aachen, digitalHUB, Jülicher Str. 72a

### 902 Exkursion: Feuerwehr

In Kooperation mit der VHS Stolberg. Anmeldung unter 02402 862457 oder [www.vhsstolberg.de](http://www.vhsstolberg.de) für Kurs 251-303, Gebühr: 7,- € Der Besuch in der Hauptfeuerwache wird einen Einblick geben in die Ausrüs-

tung von Feuerwehr und Rettungsdienst sowie einen kurzen Einblick in die Arbeit der Leitstelle. Den Besuchern wird das richtige Absetzen eines Notrufs erklärt und welche Ressourcen für die Menschen in der Städteregion zur Verfügung stehen. Eine Teilnahme ist ab 12 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen möglich. Treffpunkt: 17:45 h bei der Hauptfeuerwache.

Do., 15.05.2025, 18:00 - 20:30 Uhr  
Edwin Reynartz, ca. 3 UStd., 7,00 EUR  
Aachen, Hauptfeuerwache, Stolberger Str. 155

### 903 Gesundheitskiosk der Städteregion

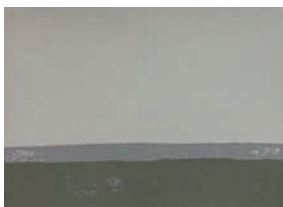
Der Gesundheitskiosk der StädteRegion Aachen bietet Ihnen unkomplizierte Hilfe bei Fragen zu Ihrer eigenen Gesundheit an. Wir klären Sie über die Funktionsweise des deutschen Gesundheitssystems und den Leistungsansprüchen auf, die Sie haben. Wir unterstützen Sie bei Antragsstellung (z.B. bei einem Antrag auf Pflegegrad oder einem Antrag auf Schwerbehinderung, Zahlungsbefreiung). Wir bieten Ihnen eine Bedarfsgerechte Aufklärung zu medizinischen Themen wie z.B. gesunder Lebensstil, Vorsorgeuntersuchungen etc.) an. Wir helfen Ihnen dabei, Angebote in Ihrer Kommune (Sportangebote für Kinder, Soziale Kontakte, Selbsthilfegruppen...) zu finden. Die Angebote im Gesundheitskiosk sind an Ihrem persönlichen Bedarf und ganzheitlich ausgerichtet. Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.

Di., 21.01.2025, 10:00 - 14:00 Uhr  
Lale Bilgen, 4 x 5 UStd., gebührenfrei  
Imgenbroich, HIMO-B21 (Lernraum), Am Handwerkerzentrum 1

## LANDSCHAFT



Helmut Werres



Albert Borchardt

## UND



Hartmut Ritterfeld





**Traumjobs** direkt vor der Haustüre!



**WOCHENSPIEGEL**  
Stellenmarkt

Jetzt Traumjob finden unter  
[jobs.wochenspiegellive.de](http://jobs.wochenspiegellive.de)

**WOCHENSPIEGEL**

**WEISS**  
VERLAG

**MIT UNS ZU MEHR SICHTBARKEIT**



Vielfältige Printproduktpalette -  
Zeitungen und Zeitschriften  
Online Stellenportal - Reichweiten- Booster,  
Premium Reichweite, Firmenprofil, Topjob  
Social Media Marketing  
Suchmaschinen Marketing  
Video Marketing  
Content Marketing  
Local SEO

**Weiss-Verlag GmbH & Co. KG**

**Hans-Georg-Weiss-Straße 7 | 52156 Monschau**

**Tel. 0 24 72 - 98 20**

**[www.wochenspiegellive.de](http://www.wochenspiegellive.de) | [onlinemarketing@weiss-verlag.de](mailto:onlinemarketing@weiss-verlag.de)**

# BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG (BNE)

## IM LEITBILD DER VHS SÜDKREIS AACHEN

Bildung für Nachhaltige Entwicklung im Leitbild der VHS Südkreis Aachen.

Die Bildungsarbeit der VHS Südkreis Aachen begreift sich als Bildung für nachhaltige Entwicklung. Sie begleitet Menschen aller Altersgruppen auf dem Weg zu einer Gesellschaft, die ökonomische, ökologische und soziale Themen zusammenführt und sich einer inter- und intra-generationellen Gerechtigkeit verpflichtet fühlt.

Der Mensch mit seinen Entwicklungsmöglichkeiten steht dabei im Mittelpunkt. Die Ent-

wicklung eines achtsamen Umgangs mit sich selbst und seiner Umwelt ist Ausgangspunkt für die Entwicklung von sozialen wie kulturellen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Spielerische Naturerfahrung wird dabei wann immer möglich mit situiertem Lernen verbunden. Bildung für nachhaltige Entwicklung fördert Gestaltungskompetenz im Sinne von vorausschauendem, planendem und vernetztem Denken, Fähigkeit zur Solidarität, Verständigungs- und Kooperationskompetenz sowie die Fähigkeit zur Reflexion über individuelle und gesellschaftliche Leitbilder. Umfassende altersspezifische Angebote zur Wissensver-

mittlung ergänzen diesen Ansatz.

Bildung für nachhaltige Entwicklung kann sich nur innerhalb demokratischer Strukturen und eines politischen Rahmens, der echte Partizipationsmöglichkeiten zulässt, einer angstfreien Atmosphäre und einem Klima sozialer Gerechtigkeit wirkungsvoll entfalten. Die Volkshochschule ist die vermittelnde Struktur zwischen den einzelnen Personen, Gruppen und der Gesellschaft, um diese Thesen mit Leben zu erfüllen.

## VHS INFORMATION

### **Anmeldeverfahren:**

Mit Ihrer Anmeldung über die telefonische Mitteilung, E-Mail oder über die Webseite der VHS sind Sie vorangemeldet. Besuchen Sie auf jeden Fall zu Kursbeginn den 1. Termin und tragen Sie sich in die Teilnehmerliste ein bzw. füllen das Anmeldeformular aus. Dieses erhalten Sie beim Kursleiter.

### **Abmeldung:**

Nur in Ausnahmefällen können Sie sich bis zum 2. Kurstermin schriftlich im Sekretariat der Volkshochschule oder per mail [vhs@vhs-suedkreis-aachen.de](mailto:vhs@vhs-suedkreis-aachen.de) abmelden. Die Abmeldung wird erst rechtswirksam, wenn Sie von der Volkshochschule eine Bestätigung erhalten.

### **Wichtig:**

**Eine Abmeldung bei der Kursleitung ist nicht möglich. Bei Wochenendver-**

**anstaltungen und Bildungswochen ist eine Abmeldung nur vierzehn Tage vor Beginn der Veranstaltung möglich.**

### **Anzahl der Teilnehmenden:**

Nach der Gebührenordnung des Volkshochschulzweckverbandes Südkreis Aachen richtet sich die Anzahl Teilnehmenden nach Art und Weise des Kursangebotes.

### **Gebühren:**

Nach der Gebührenordnung für den Volkshochschulzweckverband Südkreis Aachen beträgt die Gebühr für Kurse 2,50 € pro Unterrichtsstunde. Teilnehmer/innen an EDV-Anwenderkursen zahlen eine zusätzliche Pauschale in Höhe von 10,00 € je Kurs. Die Gebühren tragen öffentlich-rechtlichen Charakter und sind im Verwaltungszwangverfahren eintreibbar.

Die Gebührenfestsetzung erfolgt durch Zustellung eines Gebührenbescheides per Mail oder auf dem Postweg. Gebühren, die aufgrund von Anmeldungen für Kurse entrichtet worden sind, werden nur zurückgezahlt, wenn der Kurs nicht zustande kommt. Für einzelne versäumte Unterrichtsstunden wird kein Ersatz geleistet.

### **Ausgefallene Stunden:**

Ausgefallene Stunden werden nach Absprache mit der Kursleitung und der VHS nachgeholt.

### **Bildungsurlaub Info**

In NRW hat jeder Arbeitende unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Bildungsurlaub, genauer definiert, auf eine „Freistellung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW (AWbG)“. Es ist das

Recht auf fünf Tage Freistellung von der Arbeit für politische und berufliche Bildung bei fortlaufendem Lohn/Gehalt.“

### **Datenschutz**

Für die Verarbeitung verantwortliche Stelle: Volkshochschulzweckverband Südkreis Aa-

chen vertreten durch die Datenschutzbeauftragte Gemeinde Roetgen  
Hauptstraße 55 52159 Roetge  
Ihnen steht ferner ein Beschwerderecht bei der Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu: [www.lidi.de](http://www.lidi.de).



**Aktuelle Preise und Öffnungszeiten**



**Viel Spaß!**

MONSCHAUER  
**VENNBAD**

Das „Vennbad“ Monschau, ein familienfreundliches Hallenbad. In einem Sportbecken mit vier 25m Bahnen kommen Schwimmer auf ihre Kosten. Am Plansch- und Lehrschwimmbekken finden Sie immer viele Spielsachen. Unser Highlight für Kinder ist die Spielstunde „Waterfun“. Diese findet jeden Samstag von 14 bis 17 Uhr statt. Schwimmunterricht oder Aqua Fitnesskurse runden unser Angebot ab.  
„Wir freuen uns auf Ihren Besuch!“

**Vennbad Monschau • Wilhelm-Jansen-Str. 1 • 52156 Monschau  
Tel. +49 (0)2472 - 80 24 930**

# SimmerBad

## Öffnungszeiten

<b>montags</b>	geschlossen	
<b>dienstags</b>	06.30 - 08.00 Uhr	Frühschwimmen
	16.00 - 21.00 Uhr	Familienbad
<b>mittwochs</b>	06.30 - 08.00 Uhr	Frühschwimmen
	16.00 - 20.00 Uhr	Familienbad
<b>donnerstags</b>	06.30 - 08.00 Uhr	Frühschwimmen
	08.00 - 11.30 Uhr	Familienbad
	16.00 - 21.00 Uhr	Familienbad
<b>freitags</b>	06.30 - 08.00 Uhr	Frühschwimmen
	15.00 - 21.00 Uhr	Familienbad
<b>samstags</b>	08.30 - 14.00 Uhr	Familienbad (Spielbad im Lehrschwimmbekken)
<b>sonntags</b>	08.30 - 14.00 Uhr	Familienbad (Spielbad im Lehrschwimmbekken)

## Wassertemperatur

- Schwimmbekken ca. 27° Grad
- Kinderplanschbekken ca. 32° Grad
- Lehrschwimmbekken ca. 30° Grad (donnerstags ca. 32° Grad)

Walter-Bachmann-Str. 38  
52152 Simmerath · Tel. 02473-1295  
www.simmerath.de




## Das Beste für Wissensdurstige: flüssige Mittel für die Bildung.

### Die Sparkasse macht Schule.

Wir unterstützen die Schulen in der Region bei der Umsetzung unterschiedlicher Lehrformen. Ganz gleich, ob im Klassenzimmer oder mitten in der Natur. Mehr Infos erhalten Sie auf [sparkasse-aachen.de](http://sparkasse-aachen.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Sparkasse  
Aachen