



Gesundheit Bewegung

Autogenes Training	56
Yoga	57
Tai Chi und Qigong	63
Progressive Muskelentspannung	65
Meditation	66
Gymnastik • Bewegung	67
Gesundheitspflege	71
Pilates	78
Gesundheit	79



Fachbereichsleiter
Martin Schnurpheil
02271 4760-15

Wissens-
wertes

Gesundheit
Bewegung

„VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bil-

dungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Wissens-
wertes

Gesundheit
Bewegung

Der im Jahr 2015 rundum erneuerte Gymnastikraum im VHS-Haus in Bergheim findet bei den Teilnehmern/-innen unserer Bewegungskurse großen Anklang. Die neuen Fenster sorgen sowohl im Sommer wie auch bei kalten Außentemperaturen für ein angenehmes Raumklima und schaffen mit ihrer Tageslichtfunktion zusammen mit den hellen Innenwänden eine freundliche und entspannte Lernatmosphäre.



Das Angebot im Fachbereich Gesundheit und Bewegung umfasst Kurse zum Autogenen Training, zu Yoga, Tai Chi/ Qigong, Meditation und Entspannungstraining. Fitness- und Gymnastikkurse sowie Angebote im Bereich der Wirbelsäulen- und Rückengymnastik runden das Spektrum ab. Außerdem informieren wechselnde Vorträge über aktuelle Themen der Gesundheitsvorsorge.



Entspannungstraining

Verschiedene Kurse vermitteln den Teilnehmer/-innen Methoden zur Entspannung von Körper und Geist: Progressive Muskelentspannung, Meditation im Alltag und Entspannungstraining (Kurse 191-3140, 191-3150, 191-3157).

NEU

... im Programm ist der „**Wohlfühl-Entspannungs-Workshop für Eltern und Kinder**“, in dem verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt werden. Die Pause wird mit dem Genuss von frischem Gebäck versüßt. So werden alle Sinne angesprochen und Kinder wie auch Erwachsene werden sich wohlfühlen (Kurs 191-3160).



Autogenes Training/Yoga/ Entspannung

Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine Methode zur konzentrativen Selbstentspannung. Es soll eine Art Hypnose erreicht werden, die die Anwendenden entspannt und die Leistungsfähigkeit wiederherstellt. Der Wirkungsbereich des Autogenen Trainings reicht von einfacher Entspannung nach einem anstrengenden Tag bis hin zu kontinuierlicher Daueranwendung bei psychosomatischen Stresssymptomen. Innere Unruhe, Depressionen, Lernschwierigkeiten und Konzentrationsförderung sowie Förderung der Durchblutung des Körpers und Verringerung der Schmerzempfindung sind die häufigsten Anwendungsgebiete. Das Autogene Training bietet den Anwendenden eine leicht erlernbare wirksame Methode, das Befinden selbst zu beeinflussen und spürbar zu verbessern.

Autogenes Training

191-3100

Leitung: Doris Boekers

Elsdorf

Schulzentrum

Beginn: Do., 14.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Autogenes Training

191-3101

Leitung: Doris Graes

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mi., 13.02.2019

19:45 – 21:15 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.



Autogenes Training

191-3102

Leitung: Stephanie Perschke

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 11.02.2019

20:15 – 21:45 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Der Kurs findet im Keller des Silverberg-Gymnasiums statt; Seiteneingang

Autogenes Training

191-31021

Leitung: Stephanie Perschke

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 06.05.2019

20:15 – 21:45 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Der Kurs findet im Keller des Silverberg-Gymnasiums statt; Seiteneingang



Yoga

Yoga ist eine Mischung aus Entspannungsverfahren und Körperübungen, die der Gesunderhaltung und Harmonisierung des Körpers dient. Mit

Yoga können Sie mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag gewinnen. Zugleich fördert es die Spannkraft des Körpers und seine Beweglichkeit. Muskeln, Sehnen und Bänder werden gekräftigt. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt. Vor allem profitieren davon die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule. Doch auch die seelische Ausgeglichenheit wird gefördert und die Konzentrationsfähigkeit verbessert. Darüber hinaus soll Yoga auch eine Senkung des Blutdrucks und die Linderung von Kopfschmerzen bewirken. Mit Yoga wird ein Zustand der inneren Einheit und Harmonie angestrebt.

Yoga - Workshop

191-3103

Leitung: Stephanie Perschke

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 23.03.2019

10:30 – 14:00 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

- Block von 10:30 bis 11:15 Uhr
 - Praktische Einführung: Mit einem kleinen Yoga - Flow werden die Teilnehmer auf den Workshop eingestimmt. Jeder Teilnehmer wird diesen Flow ausüben können. Sie benötigen hierzu eine Matte.
- Block von 11:15 bis 12:00 Uhr
 - Theoretische Einführung
 - Yoga gegen Stress
 - Yoga zur Gesunderhaltung
 - Yoga für die Schönheit
 - Die Bedeutung der Atmung im Yoga
 - Die Wirkung von Yoga auf den Kreislauf und das Gewebe

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



- Der Energiefluss im Körper und die Wirkung von Yoga
- Achtsamkeit lernen durch Yoga
- Die Wirkung von Entspannung auf den Körper

3. Block von 12:30 Uhr bis 12:45 Uhr

- Yoga Praxis: Wir werden den am Morgen erlernten Flow wiederholen und vertiefen.

4. Block von 12:45 Uhr bis 13:45 Uhr

- Theorieblock: Die acht Wege des Yoga
 - Verhaltensregeln
 - Selbstdisziplin
 - Körperhaltung
 - Atemführung
 - Beherrschung der Sinne
 - Konzentration
 - Meditation
 - Entspannung und Erleuchtung

5. Block von 13:45 Uhr bis 14:00 Uhr

- Yoga Praxis: Wir werden eine abschließende Entspannung machen. Hierzu benötigen Sie eine Matte und eine warme Decke.

Yoga Workshop - Tiefen der Entspannung: Yin Yoga und Yoga Nidra

191-31031

Leitung: Nicole Berger

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Sa., 16.03.2019

15:00 – 17:30 Uhr

9,50 Euro k. E.

Dieser 2,5-stündige Workshop ist eine besondere Verbindung zweier Yoga-Richtungen: Yin Yoga und Yoga Nidra sind Praktiken, die zu einer tiefen körperlichen Entspannung, Gelassenheit und mentalen Klarheit führen.

Yin Yoga ist ein sanfter und meditativer Yogastil, der mit wenig Muskelaktivität und Bewegung praktiziert wird.

Yoga Nidra (Nidra = Schlaf) ist eine Methode zur Tiefenentspannung, die in der Rückenlage praktiziert wird. Es schafft den Zustand der totalen Entspannung, erfrischt den Körper, beruhigt den Geist und lässt die Gedanken zur Ruhe kommen.

Nach innen gerichtete, erdende Positionen des Yin Yoga bereiten vor auf die anschließende tiefe Praxis des Yoga Nidra. Wir erleben, unseren Körper intensiv wahrzunehmen und zu spüren. Am Ende der Praxis sind Körper und Geist erfrischt und komplett erholt.

Programm:

- Methoden der Tiefenentspannung: Yin Yoga und Yoga Nidra
- Ausgedehnte meditative Yin Yoga-Sequenz
- Yoga Nidra-Praxis

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, 2 feste Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung

Yoga für Anfänger/-innen

191-3104

Leitung: Stephanie Perschke

Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Di., 12.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke



Yoga für Fortgeschrittene

191-3105

Leitung: Stephanie Perschke
Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Di., 12.02.2019

19:45 – 21:15 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Yoga für Anfänger/-innen bis Mittelstufe

191-3106

Leitung: Stephanie Perschke
Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 14.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Der Kurs ist für Einsteiger/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Yoga für Fortgeschrittene

191-3107

Leitung: Stephanie Perschke
Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 14.02.2019

19:45 – 21:15 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Yoga für Anfänger/-innen und Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

191-3109

Leitung: Angela Mecking
Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Mi., 13.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine

max. 16 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.

„Yoga für alle“

191-3110

Leitung: Angela Mecking
Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Mi., 13.02.2019

19:45 – 21:15 Uhr

15 Termine

max. 16 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.

Yoga für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe

191-3111

Leitung: Sabine Maus
Kirchtroisdorf

Gemeindezentrum Heinsberger Str.

Beginn: Di., 12.02.2019

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Yoga für fortgeschrittene Anfänger/-innen bis Mittelstufe

191-3112

Leitung: Sabine Maus

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 14.02.2019

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.



Yoga für Anfänger/-innen und für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

191-3113

Leitung: Nicole Berger

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 14.02.2019

09:45 – 11:15 Uhr

12 Termine

max. 15 Teilnehmer

51,50 Euro k. E.

Yoga - Mittelstufe

191-3115

Leitung: Mareike Brieger

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mo., 11.03.2019

19:45 – 21:15 Uhr

15 Termine

max. 14 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

Yoga - Anfänger/-innen

191-3114

Leitung: Mareike Brieger

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mi., 13.03.2019

18:00 – 19:30 Uhr

14 Termine

max. 14 Teilnehmer

59,50 Euro k. E.

NEU

Yin Yoga - Achtsames Üben und Entspannung

191-3116

Leitung: Nicole Berger

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 14.02.2019

11:30 – 12:30 Uhr

12 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Yin Yoga ist ein sanfter und meditativer Yogastil, der mit wenig Muskelaktivität und Bewegung auskommt und hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Ziel ist es, in lang gehaltenen Körperstellungen zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Die innere Ruhe wird gefördert. Spannungen in Muskeln, Faszien und in tieferen Körperschichten können sich leichter lösen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte, eine Decke, zwei feste Kissen; wenn vorhanden auch Yogablock und -gurt

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

191-3117

Leitung: Andrea Longerich

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 12.02.2019

16:30 – 18:00 Uhr

17 Termine

max. 17 Teilnehmer

71,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

191-3118

Leitung: Andrea Longerich

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 12.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

17 Termine

max. 16 Teilnehmer

71,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

191-3119

Leitung: Stephanie Perschke

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mi., 13.02.2019

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 13 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Hatha-Yoga - Mittelstufe

191-31191

Leitung: Andrea Longerich

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 15.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

17 Termine

max. 12 Teilnehmer

71,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen

191-31192

Leitung: Andrea Longerich

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 15.02.2019

10:00 – 11:30 Uhr

17 Termine

71,50 Euro k. E.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Yoga - Mittelstufe

191-3120

Leitung: Gunda Niggemann

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mo., 11.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

12 Termine

max. 14 Teilnehmer

51,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Sitzkissen und Decke

Yoga für den Rücken

191-3121

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mo., 11.02.2019

16:30 – 18:00 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Rückenbeschwerden sind oftmals Folgen muskulärer Dysbalancen und können vielfältige Ursachen haben. Hier kann Hatha Yoga eine wertvolle Hilfe sein, wie eine Reihe von wissenschaftlichen Studien belegen. Bringen Sie Ihren Rücken ins Gleichgewicht, entspannen

Sie und bringen Sie Ihre Energie zum Fließen. Diese Übungen verbessern die Wahrnehmung, korrigieren eine schlechte Körperhaltung und mobilisieren die gesamte Wirbelsäule. Die Muskeln werden entspannt, gedehnt, aktiviert und gekräftigt.

Yoga für den Rücken

191-3122

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 12.02.2019

17:15 – 18:45 Uhr

15 Termine

max. 13 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3121

Yoga für den Rücken

191-3123

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mi., 13.02.2019

17:00 – 18:30 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3121



Bergheim
Zweckverband Volkshochschule
Bedburg | Bergheim | Elsdorf | Kerpen

Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

**Schenken
Sie Bildung –**

mit einem Geschenkgutschein
der Volkshochschule Bergheim!

Gutscheine erhalten Sie im VHS-Haus
in Bergheim und im Soziokulturellen Zentrum
in Kerpen-Horrem.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
BerufGrund-
bildung

Tai Chi und Qigong

Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst. Die langsamen, weichen und ineinander übergehenden Bewegungen haben meditativen Charakter. Die Bewegungsabläufe sollen zu innerer Ausgeglichenheit, Konzentration, zum Abbau von Spannungen und Förderung des gesundheitlichen Wohlbefindens beitragen. Die Übungen kräftigen die Rückenmuskulatur und entlasten die Wirbelsäule. Berufsbedingten einseitigen Belastungen und Verspannungen wird entgegen gewirkt.

Qigong ist der Umgang und die Arbeit mit der Lebensenergie (Qi), das bewusste Steuern und Lenken derselben durch unseren Körper. Das Ziel des Qigong ist es, das Qi des Körpers nach innen zu richten und dort eventuelle Ungleichgewichte auszugleichen. Krankheiten sind danach ein Ausdruck einer Störung im Fluss von Qi.

Daher ist es nach diesen Vorstellungen möglich, durch ein gezieltes Lenken seiner Körperenergie gegen Krankheiten vorzugehen. Vor allem bei chronischen Krankheiten wie Bluthochdruck, Magen-Darm-Beschwerden oder Asthma kann ein Versuch mit Qigong nützlich sein. Das übergeordnete Ziel der Übungen ist, Körper und Geist zu sammeln sowie innere Spannungen abzubauen.

Tai Chi

191-3125

Leitung: Konrad Lechenich

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 14.02.2019

18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine

max. 16 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger/-innen geeignet.



Tai Chi und Qigong für Anfänger

191-3126

Leitung: Helmi Düren

Bedburg

Pavillon Realschule, Goethestraße

Beginn: Do., 14.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Der Kurs findet in einem Klassenraum statt.

Tai Chi/Qigong für Fortgeschrittene

191-3127

Leitung: Marion Keliscek

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Di., 12.02.2019

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Tai Chi für Fortgeschrittene

191-3128

Leitung: Helmi Düren

Bedburg

Pavillon Realschule, Goethestraße

Beginn: Do., 14.02.2019

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Der Kurs findet in einem Klassenraum statt.

Tai Chi/Qigong

Für Anfänger und Fortgeschrittene

191-3129

Leitung: Hanna Günther

Niederaußem

Realschule Brieystraße 28

Beginn: Do., 14.02.2019

19:00 – 20:30 Uhr

12 Termine

51,50 Euro k. E.

In diesem Kurs werden die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Jiao Guori erlernt. Zusätzlich werden Teile des Acht-Harmonien-Qigong praktiziert.

Das Acht-Harmonien-Qigong ist ein wunderbares Übungssystem, welches dazu dient, in ausgewogener Weise sowohl alle fünf Wandlungsphase als auch Yin und Yang im Körper zu stärken und zu harmonisieren.

„Wer keine Zeit hat, sich um seine Gesundheit zu kümmern, wird sich später Zeit nehmen müssen, krank zu sein.“

Hinweis: Der Kurs findet in einem Klassenraum statt.

Jiàn Káng Dào

191-3137

Leitung: Karin Utta Altena

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 12.02.2019

16:00 – 17:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

„Jiàn Káng Dào“, der Weg der Gesundheit, ist ein leicht zu erlernendes, aber sehr wirkungsvolles Übungsprogramm für Körper, Geist und Seele. Es basiert auf traditionellen fernöstlichen Energieübungsprogrammen und umfasst u. a. eine Folge von 24 Bewegungsübungen, Qi

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Gong, Selbstmassage, Atemtechniken und Meditation. Ein vitaler Körper in Harmonie und Balance erhöht unsere Lebensqualität und wir erleben mehr Lebensfreude und Glück. Je früher wir starten, desto vitaler können wir unser Leben gestalten. Dieses Programm ist grundsätzlich für jeden geeignet, unabhängig vom Alter, und ergänzt die unterschiedlichsten Sport- und Fitnessarten. Es ist effektiv und nachhaltig und entwickelt unsere individuellen Gesundheitsressourcen.

Jiàn Káng Dào

191-3138

Leitung: Karin Utta Altena

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 14.02.2019

16:00 – 17:30 Uhr

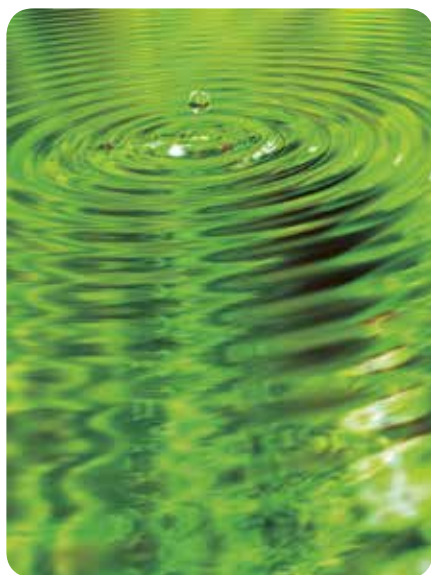
15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3137

Bei Bedarf richtet die VHS Bergheim im laufenden Semester **Zusatzkurse** ein. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

www.vhs-bergheim.de



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung
Entspannen - Ausruhen - Kraft tanken

191-3140

Leitung: Stephanie Perschke

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 11.02.2019

18:45 – 20:15 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Lernen Sie, sich jederzeit ohne Hilfsmittel zu entspannen, dauerhaft Stress abzubauen und körperliche Beschwerden zu lindern. Alles was Sie brauchen ist ein wenig Zeit.

Der Kurs findet im Keller des Silverberg-Gymnasiums statt; Seiteneingang
Bitte mitbringen: Übungsmatte und Decke

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Meditation

Meditationen sind uralte überlieferte Techniken der Bewusstseins- und Selbstfindung.

Bei einer tiefen Meditation kommt es zu einem Gefühl der Zeitlosigkeit und das Bewusstsein löst sich vom konstanten Gedankenfluss. Meditation bedeutet, sich selbst und das eigene Bewusstsein zu erfahren, es zu leiten und zu einer erweiterten Perspektive zu gelangen.

Meditation im Alltag

191-3150

Leitung: Doris Boekers

Elsdorf

Schulzentrum

Beginn: Do., 18.04.2019

18:30 – 20:00 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

In diesem Kurs werden verschiedene Meditationsformen vorgestellt, die uns mit unserer inneren Kraftquelle in Verbindung bringen und so zu Gesundheit, Glück und Selbsterfahrung beitragen können.

Entspannungstraining

191-3157

Leitung: Maria Mayr

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mi., 08.05.2019

20:00 – 21:30 Uhr

8 Termine

35,50 Euro k. E.

Das Erlernen einer Tiefenentspannungstechnik ist sehr hilfreich bei der Stressbewältigung im Alltag und hat

eine positive Wirkung auf das Immunsystem. Besonders wirkungsvoll ist Tiefenentspannung bei Beschwerden im Nacken- und Rückenbereich. In diesem Kurs erlernen Sie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, das Autogene Training nach Schulz.

NEU

Wohlfühl-Entspannungs-Workshop für Eltern und Kinder

Für Kinder ab 6 Jahre

191-3160

Leitung: Jessica Stroetmann, Ingrid Link

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 30.03.2019

14:30 – 17:30 Uhr

max. 7 Teilnehmer

28,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 25.03.2019

Herzlich Willkommen zu unserem Wohlfühl-Entspannungs-Workshop. Gemeinsam werdet ihr heute entspannende Traumreisen, genussvolle Massagen und wunderbare Klänge erleben. In der Pause genießt ihr mit allen Sinnen leckere selbstgebackene Waffeln sowie bunt verzierte Brownies und macht ein Geschmacks-Quiz. Danach seid ihr wohllich entspannt und geht beschwingt nach Hause.

Wir freuen uns auf euch!

Ein Kind und ein Erwachsener zahlen gemeinsam die Kursgebühr von 28,00 Euro und die Umlage von 10,00 Euro.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke und dicke Socken

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Gymnastik/Bewegung

Selbstverteidigung für Frauen - Anfängerinnen

191-3200

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Termine:

Sa., 23.02.2019, 09:00 – 16:30 Uhr

So., 24.02.2019, 09:00 – 16:30 Uhr

35,50 Euro k. E.

Dieser Kurs hat zum Ziel, Sie auf mögliche Gefahrensituationen in Theorie und Praxis vorzubereiten.

Fit for fun

191-3204

Leitung: Ilona Düren

Bedburg

Silberberg-Gymnasium

Beginn: Mi., 13.02.2019

19:00 – 20:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Der Kurs findet im Keller des Silberberg-Gymnasiums statt; Seiteneingang

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Pflegefamilien gesucht!

Das Jugendamt der Kreisstadt Bergheim sucht Pflegefamilien:

- die Kindern vorübergehend oder dauerhaft ein Zuhause geben
- die erziehungserfahren, flexibel, einfühlsam und belastbar sind
- die bereit sind, mit dem Jugendamt u.a. Institutionen zusammen zu arbeiten
- die dem Kind und seiner Herkunftsfamilie wertschätzend begegnen
- die finanziell abgesichert sind und über ausreichend Wohnraum verfügen

Wir unterstützen Sie in dieser verantwortungsvollen Aufgabe durch:

- Beratung, Fortbildung und Supervision
- Pflegegeld und Beihilfe

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
Pflegekinderdienst der Kreisstadt Bergheim

Elke Clüsserath 02271 / 89-131
elke.cluesserath@bergheim.de

Martina Raffauf 02271 / 89-514
martina.raffauf@bergheim.de



Fit for fun

191-3205

Leitung: Marita Schwarz

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 14.02.2019

20:30 – 21:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Eltern-Kind-Turnen - für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

191-3208

Leitung: Sabine Berrendorf

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 11.02.2019

16:00 – 17:00 Uhr

12 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Der Spaß an der Bewegung und die Entwicklung des Kindes sollen in diesem Kurs durch altersgerechte Bewegungsspiele, Wahrnehmungs- und Koordinationsübungen gefördert werden. Mit Hilfe von kleinen Spielen und Bewegungs-

landschaften lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern, sich selbst und ihre Umwelt einzuschätzen. Kontakte knüpfen, einer Gruppe zugehörig sein, Freude an Spiel und Bewegung haben bringt der Kurs von ganz alleine mit.

Ein Kind und ein Erwachsener zahlen gemeinsam die Kursgebühr von 35,50 Euro.

Sport für Kids im Alter von 4 bis 6 Jahren

191-3209

Leitung: Sabine Berrendorf

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 11.02.2019

17:00 – 18:00 Uhr

12 Termine

max. 10 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Kinder können in diesem Kurs durch altersgerechte Bewegungsabläufe, Koordinations- und Ausdauerübungen alleine den Spaß am Sport erleben. Dabei sollen neue Kontakte geknüpft, Zusammengehörigkeitsgefühl entwickelt und in der Gemeinschaft neue Dinge ausprobiert werden. Dieses wird durch unter-



schiedliche Geräteaufbauten oder kleine Spiele gefördert und gemeinsam erlebt.

Tai Bo - Anfänger/-innen I

191-3211

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 15.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Spaß haben, fit werden und dabei den Körper in Form bringen mit „Tai Bo“. Tai Bo ist eine Mischung aus Selbstverteidigung, Tanz und Boxen, kombiniert mit aktueller Musik. Lassen Sie sich vom Aerobic-Kickboxen im Stil „Tai Bo“ mitreißen und verbrennen Sie erstaunlich viele Kalorien. Es ist einfach: keine komplizierten Choreografien und keine teure Ausrüstung.

Tai Bo - Anfänger/-innen II

191-3212

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 15.02.2019

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3211

Tai Bo - Fortgeschrittene I

191-3213

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 14.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3211



Tai Bo - Fortgeschrittene II

191-3214

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 14.02.2019

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3211

Fit mit Musik und Spaß

191-3215

Leitung: Elisabeth De Clercq

Kerpen

Turnhalle Martinusschule

Beginn: Mo., 11.02.2019

19:00 – 20:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Fitness und Gesundheitstraining für Frauen

191-3218

Leitung: Renate Kuhls

Horrem

Mehrzweckhalle

Beginn: Di., 12.02.2019

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Gymnastik für Frauen

191-3224

Leitung: Andrea Ksoll

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 11.02.2019

17:30 – 18:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Funktionelles Training zur Stabilisierung des Bewegungsapparates, Kräftigung der Muskulatur, Fitnesstraining für den ganzen Körper.

Der Kurs findet im Keller des Silverberg-Gymnasiums statt, Seiteneingang.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Gymnastik für Frauen

191-3225

Leitung: Waltraud Stahlke

Elsdorf

Sporthalle Berrendorf

Beginn: Mo., 11.02.2019

19:30 – 20:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Gymnastische Übungen (ohne Geräte) zur Stabilisierung und Erhaltung der Beweglichkeit, zur Festigung und Straffung des Muskelapparates sowie zur Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens.

**Wünschen
Sie sich
ein neues
Thema!**

Die VHS Bergheim bietet Ihnen ein breites Themenspektrum aus vielen Bereichen. Falls es für Sie dennoch Lücken im Angebot gibt, machen Sie uns bitte Vorschläge – per Post, E-Mail oder Anruf. Wir prüfen gerne, ob wir Ihre Wünsche verwirklichen können – vielleicht schon im folgenden Semester.

Danke für Ihre Mitarbeit!

Ihre VHS Bergheim

VHS Bergheim
Bethlehemer Str. 25
50126 Bergheim
Telefon: 02271 4760-0
E-Mail: info@vhs-bergheim.de



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
BerufGrund-
bildung

Gesundheitspflege

Schlank, fit und gesund

Präventive Haltungs- und Bewegungsgymnastik für Damen und Herren

191-3401

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim
VHS-Haus

Beginn: Mo., 11.02.2019

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Schlank, fit und gesund

Präventive Haltungs- und Bewegungsgymnastik für Damen und Herren

191-3403

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim
VHS-Haus

Beginn: Mi., 13.02.2019

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Schlank, fit und gesund

Präventive Haltungs- und Bewegungsgymnastik für Damen und Herren

191-3402

Leitung: Ulrike Orth

Bergheim
VHS-Haus

Beginn: Di., 12.02.2019

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Rückengymnastik und allgemeine Fitness

191-3404

Leitung: Dr. Hedwig Schüler

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Mi., 13.02.2019

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Stärkung der Rückenmuskulatur, darüber hinaus Bauch-, Beine-, Pomuskulatur. Sporadisches Training der Armmuskulatur.



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
BerufGrund-
bildung

Rückengymnastik

191-3406**Leitung: N. N.**

Bedburg
Turnhalle Oepfenstraße
Beginn: Mi., 13.02.2019
18:00 – 19:00 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.

Gelenkschonende Kräftigungsübungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur sowie leichte Entspannungsübungen zur Verringerung der Rückenprobleme und zur Steigerung des Wohlbefindens.

Rückengymnastik

191-3407**Leitung: N. N.**

Bedburg
Turnhalle Oepfenstraße
Beginn: Mi., 13.02.2019
19:00 – 20:00 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3406

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3408**Leitung: Lee Sun Schulz**

Sindorf
Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.
Beginn: Mo., 11.02.2019
16:00 – 17:00 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3409**Leitung: Lee Sun Schulz**

Bergheim
VHS-Haus
Beginn: Di., 12.02.2019
09:30 – 10:30 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3410**Leitung: Lee Sun Schulz**

Bergheim
VHS-Haus
Beginn: Di., 12.02.2019
10:30 – 12:00 Uhr
15 Termine
63,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3412**Leitung: Nasser Moradian**

Kirchtroisdorf
Gemeindezentrum Heinsberger Str.
Beginn: Mi., 13.02.2019
16:00 – 17:00 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.



Wirbelsäulengymnastik

191-3414

Leitung: Dr. Hedwig Schüler

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mo., 11.02.2019

16:00 – 17:00 Uhr

15 Termine

max. 14 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Wirbelsäulengymnastik

191-3416

Leitung: Nasser Moradian

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mo., 11.02.2019

15:00 – 16:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

In der Wirbelsäulengymnastik wird die zur Abschwächung neigende Muskulatur (z. B. die Bauchmuskulatur) gekräftigt und die zur Verkürzung neigende Muskulatur (z. B. die Brustmuskulatur) gedehnt. Koordinationsübungen verbessern die Alltagsmotorik (z. B. die Gleichgewichtskontrolle). Entspannungstechniken zum Ende der Stunde helfen, verspannte Muskeln zu lockern.

Wirbelsäulengymnastik

191-3418

Leitung: Nasser Moradian

Kirchherten

Turnhalle Geschw.-Stern-Schule

Beginn: Di., 12.02.2019

14:00 – 15:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3416

Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3419

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Do., 14.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Dieser Kurs beinhaltet statische und dynamische Übungen zum Aufbau des Muskelapparates, zur Unterstützung und Entlastung der Wirbelsäule. Bewusstheit durch Bewegung soll erreicht werden. Alte, eingefahrene Bewegungsmuster sollen aufgeweicht werden, um besseren Kontakt zum eigenen Körper zu bekommen (Feldenkrais). Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3420

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Do., 14.02.2019

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3419

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
BerufGrund-
bildung

Orthopädisches Turnen und Entspannung

191-3421**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 14.02.2019

17:00 – 18:30 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Diese Übungen trainieren den gesamten Bewegungsapparat in schonender Weise, sie erhalten und verbessern die Beweglichkeit und teilweise auch die Kraft, sie gleichen Alltagsbeschwerden und muskuläre Ungleichheiten aus. Diese Übungen sind andererseits kein Ersatz für eine ärztlich verordnete Krankengymnastik - jedoch letztlich ein „weicher“ Ausgleich gegen die „harten“ verspannten Momente des täglichen Lebens. Entspannungsübungen und orthopädisches Turnen sind sehr gut für Berufstätige geeignet.

Orthopädisches Turnen und Entspannung

191-3422**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 14.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3421

Orthopädisches Turnen und Entspannung

191-3423**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 14.02.2019

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3421

Orthopädisches Turnen und Entspannung

Seniorenakademie der Stadt Kerpen

191-3424**Leitung: Maria Herrmann**

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 12.02.2019

08:30 – 09:30 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Die Wirkung auf die Gesundheit von Senioren/-innen steht in diesem Kurs an erster Stelle. Die günstige gesundheitliche Einwirkung auf den Organismus durch Bewegung und Sport behält auch im Alter Gültigkeit.

Dies betrifft insbesondere:

- die Erhaltung der körperlichen Funktionstüchtigkeit
- die Verbesserung der körperlichen Fitness
- die Vermeidung von Bewegungsmangel

Methodisch und didaktisch sind die Übungen so aufgebaut, dass man sie weiterhin zu Hause durchführen kann. Das Seminar ersetzt keine Krankengymnastik.



Orthopädisches Turnen und Entspannung

Seniorenakademie der Stadt Kerpen

191-3425

Leitung: Maria Herrmann

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 12.02.2019

09:30 – 10:30 Uhr

15 Termine

max. 18 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3424

Fit und aktiv im Alltag

191-3426

Leitung: Elisabeth De Clercq

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 12.02.2019

15:00 – 16:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Durch spezielle Übungen kräftigen und dehnen wir die Muskeln. Außerdem werden der Bewegungsapparat stabilisiert, die Haltung verbessert und die Koordination sowie das Gleichgewicht geschult.

Wirbelsäulengymnastik

191-3428

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Turnhalle Herbergerstr., Eingang

über den Schulhof

Beginn: Mi., 13.02.2019

20:00 – 21:00 Uhr

15 Termine

max. 16 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Trainingsprogramm gegen Schmerzen und Verspannungen: untere Wirbelsäule mit Becken, Bauch, Hüfte, obere Wirbel-

säule mit Brustkorb, Schultern und Hals, Ganzkörperübungen, physiologische Atmung, physiologische Haltung.

Wirbelsäulengymnastik

191-3429

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Fr., 15.02.2019

08:00 – 09:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3428

Wirbelsäulengymnastik

191-3430

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Fr., 15.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3428

Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

191-3431

Leitung: Monika Gäb

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 11.02.2019

18:00 – 19:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ziel ist es, den Muskelapparat aufzubauen, um die Wirbelsäule zu unterstützen und zu entlasten. Übungen zur Verbesserung der Dehnfähigkeit und Beweglichkeit, Koordinations- und

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gleichgewichtsübungen unterstützen das Programm.

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Damen und Herren

191-3433

Leitung: Volker Göpel

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Mo., 11.02.2019

16:30 – 17:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

191-3435

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mo., 11.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

191-3436

Leitung: N. N.

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mo., 11.02.2019

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

191-3437

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 12.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

191-3438

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 12.02.2019

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Wirbelsäulengymnastik

191-3439

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mi., 13.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ziel des Kurses ist der Aufbau des Muskelapparates zur Unterstützung der Wirbelsäule. Statische Übungen, Koordinations- und Entspannungsübungen unterstützen das Programm.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Wirbelsäulengymnastik

191-3440

Leitung: N. N.

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mi., 13.02.2019

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3439

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkt: Wirbelsäule

191-3442

Leitung: Ilona Düren

Kerpen

Sporthalle GGS Buir, Broichstr. 10

Beginn: Mo., 11.02.2019

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Gymnastik für Frauen ab 50

191-3445

Leitung: Elisabeth De Clercq

Kerpen

Turnhalle Martinusschule

Beginn: Mo., 11.02.2019

18:00 – 19:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Beweglichkeit, Kreislauftraining und Kräftigung der Muskulatur sind die Hauptthemen des Kurses. Freude an Bewegung und Geselligkeit sind die besten Voraussetzungen für die Teilnahme.

Fit von Kopf bis Fuß

191-3446

Leitung: Hildegard Pilot

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 07.03.2019

08:30 – 09:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule und verschiedene Entspannungsmethoden sind Bestandteil jeder Stunde. Wir üben, unseren Körper deutlicher wahrzunehmen und auf seine Signale zu achten.

Fit von Kopf bis Fuß

191-3447

Leitung: Hildegard Pilot

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 07.03.2019

09:45 – 10:45 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3446

Fit von Kopf bis Fuß

191-3448

Leitung: Hildegard Pilot

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 07.03.2019

11:00 – 12:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 191-3446

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Fit für jedermann

Gymnastik für Jung und Alt, Damen und Herren

191-3450

Leitung: Birgitt Weise-Günther

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 12.02.2019

19:45 – 20:45 Uhr

13 Termine

38,50 Euro k. E.

Allgemeine Gymnastik zur Verbesserung der Motorik und Stärkung der gesamten Muskulatur. Wir bewegen uns nach Musik.



Pilates

Die Pilates-Methode wurde von Joseph H. Pilates vor über siebenzig Jahren entwickelt und ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität erhöht sowie Körper und Geist vereint.

Pilates - Workshop

191-3453

Leitung: Stephanie Perschke

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 25.05.2019

10:30 – 14:00 Uhr

11,50 Euro k. E.

1. Block von 10:30 - 12:00 Uhr

- Theoretische Einführung (ca. 20 Minuten)
 - Was ist Pilates?
 - Die Pilates Methode
 - Die acht Pilates Trainingsprinzipien
 - Das Powerhouse - was ist das?
 - Die Pilates Atmung
 - Die Pilates Box

• Praktische Einführung (ca. 60 Minuten)

- Einführung in die Atmung
- Mobilisierung - Kombination aus Atmung und Bewegung
- Übungen rund ums Powerhouse
- Entspannung (ca. 10 Minuten)

2. Block von 12:30 - 14:00 Uhr

• Theoretische Einführung (ca. 15 Minuten)

- Das starke Powerhouse
- Der Rücken - Die Wirbelsäule
- Die Entspannung

• Praktische Einführung (ca. 65 Minuten)

- Warm-up
- Übungen rund um die Wirbelsäule
- Übungen für den Rücken
- Übungen für Schultern und Arme
- Dehnung des Nacken- und Schulterbereiches
- Entspannung (ca. 10 Minuten)



Pilates

191-3454

Leitung: Hanna Günther

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mo., 11.02.2019

18:15 – 19:45 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Pilates

191-3456

Leitung: Stephanie Perschke

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Mi., 13.02.2019

20:15 – 21:45 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Gesundheit

Vortrag: Hypnose, die Arbeit mit dem Unbewussten!

191-3461

Leitung: Doris Graes

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Fr., 15.03.2019

18:30 – 20:00 Uhr

5,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 08.03.2019

Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Heil- und Behandlungsmethode. Trotzdem ist sie für viele Menschen ein Buch mit sieben Siegeln. Diese Siegel möchte die Heilpraktikerin Doris Graes mit diesem Vortrag gerne für Sie brechen! Ihr Unbewusstes regelt vom Herzschlag bis zur Verdauung alles für Sie. Es ent-

scheidet, was Sie von Ihrer Umgebung und der Innenwelt Ihres Körpers wahrnehmen und was im Moment gerade ausgeblendet wird. Ihr Unbewusstes weiß, wie und warum ein Problem körperlicher oder seelischer Art entstanden ist. Deshalb ist Ihr Unbewusstes eine bedeutende Ressource für Sie.



Wie treten Sie nun so in Kontakt mit Ihrem Unbewussten, dass Sie dessen Wissen, Fähigkeiten und Kreativität nutzen können? An dieser Stelle kommt die moderne Hypno-

setherapie ins Spiel: Die Hypnose stellt mittels Trance einen guten Kontakt zum Unbewussten her, so dass Informationen und Fähigkeiten nutzbar werden. Was ist Hypnose und wie fühlt sich Hypnose an? Ist jeder für eine Hypnosetherapie geeignet?

Wie sieht die moderne Hypnosetherapie aus und bei welchen Beschwerden kann sie eingesetzt werden?

Diese und viele weitere auch individuelle Fragen werden an dem Abend gerne beantwortet.

Gesangsworkshop - glücklich und gesund durch Singen

191-3468

Leitung: Angela Lentzen

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Sa., 30.03.2019

10:00 – 13:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 22.03.2019

Singen macht glücklich und fördert die Gesundheit.

So werden durch bewusstes Atmen das Herz und der Kreislauf gestärkt. Klang



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
BerufGrund-
bildung

und Vibration der Stimme stimulieren innere Organe und Muskeln werden gestärkt. Neben der Bauchmuskulatur wird beim Singen auch die Körperhaltung unterstützt, die im Alltag ein sicheres Auftreten nach sich zieht. Zusätzlich werden Artikulation und Stimmfarbe verbessert. Das Auswendiglernen verschiedener Texte steigert außerdem die geistige Leistungsfähigkeit. Der Ausdruck und die Interpretation unterschiedlicher Emotionen beim Singen können innere Spannungszustände gut abbauen. Nicht zuletzt entsteht beim gemeinsamen Singen ein ganz besonderer Kontakt, der das Immunsystem positiv beeinflusst.

Vortrag: Artgerechte Ernährung heißt die Zauberpille

191-3469

Leitung: Dr. rer. nat. Erich Haug

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 06.05.2019

18:30 – 21:00 Uhr

5,00 Euro

Anmeldung schriftlich bis 29.04.2019

Die Gesundheit gibt es nicht. Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein lebendiger Gleichgewichtsprozess. Heute geht es uns gut, morgen klagen wir über Kopfschmerzen, übermorgen können wir Bäume ausreißen. Durch alles, was von außen auf uns einwirkt, wird dieses Gleichgewicht beeinflusst. Je förderlicher diese Einflüsse, die sog. Lebensbe-

dingungen, für den Organismus sind, je stabiler seine Widerstandskraft ist und je besser er sich an die Bedingungen anpassen kann, umso größer sind die Chancen, lange gesund und vital zu bleiben.



Gesundheit ist demnach nichts anderes als das vollendete Wechselspiel zwischen dem Körper einerseits und den Lebensbedingungen andererseits. Passen beide gut zusammen, dann geht es uns gut, wenn nicht, müssen wir auf Dauer mit gesundheitlichen Problemen rechnen.

Zu den Lebensbedingungen zählt auch die Ernährung. Sie hat einen ganz besonderen Einfluss auf das Gleichgewicht. Nur wenn unsere Kost richtig zusammengesetzt ist, nur dann kann unser Verdauungssystem die von der Natur vorgesehene Arbeit, so verrichten, wie es für unser Wohlergehen notwendig ist. Für jedes Lebewesen hält die Natur die passende, die artgerechte Nahrung bereit. Sie ist für jedes Lebewesen anders. Für die Riesenschlange ist es das lebende Kaninchen, und nichts anderes. Würde die Schlange ein abgehäutetes Kaninchen verschlingen, wäre der Verdauungsprozess bereits gestört. Wie die artgerechte Nahrung, die Zauberpille, für den Menschen aussieht, das erfahren Sie in diesem Vortrag. Soviel sei schon mal verraten: Die gut bürgerliche Küche ist es nicht!

vhs

Bergheim
Zweckverband Volkshochschule
Bedburg | Bergheim | Elsdorf | Kerpen

Gutschein

für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule

**Schenken
Sie Bildung –**

mit einem Geschenkgutschein
der Volkshochschule Bergheim!

Gutscheine erhalten Sie im VHS-Haus
in Bergheim und im Soziokulturellen Zentrum
in Kerpen-Horrem.



Ernährung

Ernährung

83



Fachbereichsleiterin
Birgit Pautz
02271 4760-16

Wissens-
wertes

Ernährung



Kochen in der VHS

Unsere moderne Lehrküche verfügt über drei Kochinseln mit insgesamt vier Kochstellen, eine davon auch für Rollstuhlfahrer/-innen geeignet.

In den Koch- und Backkursen werden die Rezepte in kleinen Gruppen erarbeitet und nachgekocht oder gebacken. Nach der gemeinsamen Arbeit und dem Essen bleibt beim Aufräumen noch Zeit, sich über die Kocherfolge auszutauschen.

NEU



Lee Sun-Schulz, seit vielen Jahren Dozentin in Koch- und Bewegungskursen der VHS Bergheim, stellt im Kurs „Koreanische Küche“ Rezepte aus ihrer Heimat vor (Kurs 191-3510).

VHS-Dozentin
Jessica Stroetmann



Jessica Stroetmann, Ernährungsberaterin und Kochcoach (TCM), bietet Kurse für Kinder und Erwachsene. Sie vermittelt ihren Teilnehmern/-innen, wie sich mit frischen Zutaten zu jeder Jahreszeit lecker und abwechslungsreich gesunde Mahlzeiten zubereiten lassen.

In diesem Semester gibt es „Schnelle Gerichte aus dem Backofen“, „Leckere Currys – mit und ohne Fleisch“, einen „Schoko-Koch-Backkurs“, einen „Eltern-Kind-Kochkurs“ sowie „Leichte Sommerküche: Salate, Antipasti, Dips ...“ (Kurse 191-3534 bis 191-3538).

Außerdem wird Frau Stroetmann zusammen mit Frau Link einen „Wohlfühl-Entspannungs-Workshop für Eltern und Kinder“ anbieten (Kurs 191-3160).

Falls Sie
gegen bestimmte
Lebensmittel allergisch
sein sollten, geben
Sie dies bitte bei
Ihrer Anmeldung
an.



Ernährung

Orektika-Mezedes - griechische Vorspeisen

191-3501

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 18.05.2019

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 13.05.2019

Vielfältig, eine delikate Mischung zahlreicher Leckereien, so beschreibt der Kenner der griechischen Alltagskultur diesen Bereich der griechischen Küche. Ein gemütlicher Plausch, ein Ouzo und pikante Vorspeisen schaffen die Stimmung und die Grundlage für ein herzhaftes Menü. Die Vielfalt der möglichen Vorspeisen verleitet oftmals auch dazu, auf einen zusätzlichen Hauptgang zu verzichten. Was gemeinsam zubereitet wird, wird auch am Ende des Kurses in gemütlicher Runde verzehrt.

Umlage: 16,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen

Griechische Spezialitäten aus der Ägäis - Mittelmeerraum

191-3502

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 15.06.2019

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 10.06.2019

In diesem Kurs werden Vorspeisen, Fisch- und Fleischgerichte aus der Inselwelt der Ägäis hergestellt. Dazu wird Ouzo, Wein und zum Schluss original griechischer Mocca mit etwas Süßem gereicht.

Umlage 16,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung

vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**
oder **www.volkshochschule.de**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores





Griechische Blätterteigspezialitäten

191-3503

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 22.06.2019

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 17.06.2019

In diesem Kurs werden verschiedene Blätterteigtorten (Pita) mit unterschiedlichen Füllungen von süß über vegetarisch bis hin zur Fleischfüllung hergestellt. Wir machen auch einen Teig selbst. In gemütlicher Runde werden bei einem griechischen Wein die hergestellten Speisen verkostet.

Umlage: 16,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen

Kochen im Wok - köstlich, unkompliziert und gesund

191-3508

Leitung: Doris Feiter-Haupts

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 22.03.2019

18:00 – 21:45 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 15.03.2019

Sie möchten sich gesund und schmackhaft ernähren, ohne viel Aufwand? Dann sollten Sie Kochen im Wok ausprobieren. Aus frischen Zutaten mit aromatischen Kräutern und Gewürzen lassen sich im Wok knackig bunte Mahlzeiten zubereiten. Erfahren Sie in diesem Kurs, wie beim sanften Garen im Wok alles fettarm, einfach und blitzschnell gelingt. Was Sie gemeinsam zubereiten, wird anschließend in gemütlicher Runde verzehrt.

Umlage: 8,00 Euro

Bitte mitbringen: Behältnisse für Kostproben

Kochen im Wok - köstlich, unkompliziert und gesund

191-3509

Leitung: Doris Feiter-Haupts

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 29.03.2019

18:00 – 21:45 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 22.03.2019

Inhalt siehe Kurs 191-3508

Umlage: 8,00 Euro

Bitte mitbringen: Behältnisse für Kostproben

NEU

Koreanische Küche

191-3510

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 09.03.2019

10:00 – 13:00 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 04.03.2019

Ein kleiner Streifzug durch das kulinarische Korea. Lernen Sie den Umgang mit dem Wok und vielfältigen Gewürzen kennen. Wir bereiten verschiedene kleine Gerichte und verzehren sie in gemütlicher Runde.

Umlage: 10,00 Euro

Bitte mitbringen: Transportbehälter

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
BerufGrund-
bildung

Sushi

Delikate Reisröllchen in vielen Variationen - nicht nur mit Fisch

191-3511

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 11.05.2019

10:00 – 13:00 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 06.05.2019

Umlage: 8,00 Euro

Bitte mitbringen: scharfes Messer und, wenn vorhanden, eine Bambusmatte sowie Transportbehälter

Cocotale (Come, cook, taste and learn English)

191-3514

Leitung: Minal Sauerhammer

Bergheim

VHS-Haus

Termine:

Do., 21.03.2019, 18:30 – 21:00 Uhr

Do., 28.03.2019, 18:30 – 21:00 Uhr

max. 12 Teilnehmer

15,50 Euro k. E.

Practise your English and learn a new cuisine! That is two in one. We will cook some traditional Indian dishes and prac-

tise simple English in an informal environment.

You will get to know how to make Indian curries, vegetable dishes and desserts. We will cook dishes from different regions in India.

In addition I will also tell you about different Indian customs and traditions.

Umlage: 15,00 Euro

Bitte mitbringen: Please bring tea towels (Geschirrtücher) and boxes (to take the leftovers home) along

Vegetarisch genießen - Kichererbse und Sojabohne

191-3517

Leitung: Maria Mayr

Bergheim

VHS-Haus

Di., 12.03.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 15 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 05.03.2019

Hülsenfrüchte sind wertvolle Eiweißlieferanten, besonders die Kichererbse und die Sojabohne gehören dazu. Mit interessanten Rezepten gestalten wir ein vollwertiges Buffet.

Umlage: 9,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen für Kostproben





Frühjahrsbrunch

191-3518

Leitung: Maria Mayr

Bergheim

VHS-Haus

Di., 09.04.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 15 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 02.04.2019

Im Frühjahr locken besondere Düfte. Mit frisch geernteten Kräutern gestalten wir ein vegetarisches Buffet mit Rezepten für den Osterbrunch.

Umlage: 9,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen für Kostproben

Erfrischende Sommersnacks

191-3519

Leitung: Maria Mayr

Bergheim

VHS-Haus

Mi., 05.06.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 15 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 29.05.2019

Knackige Salate, Gemüsesnacks, Beersmoothies oder Fladenbrote enthält dieses vegetarische Buffet für den kleinen und großen Hunger an heißen Sommertagen.

Umlage: 9,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen für Kostproben

Schnelle Gerichte aus dem Backofen

191-3534

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 22.02.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 15.02.2019

Heute lassen wir den Backofen für uns kochen! Raffiniert, fix zubereitet und ohne Stress am Herd - so lieben wir unsere schnellen Gerichte wie Backofengemüse, Hackbällchen und Süßkartoffel-Toasties. Außerdem bereiten wir dazu passende Salate und einen köstlichen Nachtisch (natürlich auch aus dem Backofen) zu und genießen gemeinsam unsere Backofenschätze.

Umlage: 12,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Leckere Currys - mit und ohne Fleisch

191-3535

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 15.03.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 08.03.2019

Curry – einfach unwiderstehlich lecker! Wir kochen heute aromatisch-würzige Currygerichte mit leckerem Gemüse und auch mit Fleisch z. B. Hähnchencurry mit Cashews, Kichererbsen-Curry mit Tomaten und gelbrotes Gemüsecurry mit Möhren. Alle Gerichte sind ganz leicht nachzukochen.

Umlage: 12,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
BerufGrund-
bildung

Schoko-Koch-Backkurs

In Kooperation mit dem Eine-Welt-Laden Bergheim

191-3536

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 01.04.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 25.03.2019

Wer kann ihr schon widerstehen, der leckersten Versuchung der Welt: Schokolade! In diesem Koch- und Backkurs werden wir mit fair gehandelter Schokolade und Kakao die leckersten Kreationen zubereiten und gemeinsam genießen. Freuen Sie sich auf z. B. scharf-schokoladiges Chili, knusprige Kakao-Quinoa-Kugeln und natürlich den Klassiker: saftig-leckere Schoko-Brownies!

Umlage: 12,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Kinder-Großeltern-Tanten-Onkel-Kochkurs

Für Kinder ab 6 Jahre

191-3537

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 04.05.2019

10:30 – 12:45 Uhr

max. 6 Anmeldungen

14,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 29.04.2019

Habt ihr wieder Lust auf leckere und kinderleicht zubereitete Gerichte? Dann nichts wie ran an den Herd. Wir kochen, brutzeln und backen gemeinsam fix zubereitete Lieblingsspeisen wie z. B. herrlich fluffige Obstmousse, herzhaft Muffins und köstliches Süßkartoffelpüree.



Ein Kind und ein Erwachsener zahlen gemeinsam die Kursgebühr von 14,00 Euro und die Umlage von 16,00 Euro. Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Leichte Sommerküche: Salate, Antipasti, Dips ...

191-3538

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 24.06.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 17.06.2019

Jetzt in der warmen Jahreszeit steigt unser Appetit auf leichte Gerichte, bunte Salate und frisches Gemüse mit köstlichen Dips. Alle Gerichte, die wir heute zaubern wie z. B. mediterrane Antipasti, orientalischer Hoummous, Paprika-Walnuss-Dip und Gnocchi-Brokkoli-Salat, schmecken solo, sind aber auch wunderbare Begleiter z. B. beim Grillen. Alle Gerichte sind vegetarisch, die meisten vegan.

Umlage: 12,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen



NEU

**Wohlfühl-Entspannungs-Workshop
für Eltern und Kinder**
Für Kinder ab 6 Jahre

191-3160

**Leitung: Jessica Stroetmann,
Ingrid Link**

Bergheim
VHS-Haus
Sa., 30.03.2019
14:30 – 17:30 Uhr
max. 7 Teilnehmer
28,00 Euro k. E.
Anmeldung schriftlich bis 25.03.2019

Herzlich Willkommen zu unserem Wohlfühl-Entspannungs-Workshop. Gemeinsam werdet ihr heute entspannende Traumreisen, genussvolle Massagen und wunderbare Klänge erleben. In der Pause genießt ihr mit allen Sinnen leckere selbstgebackene Waffeln sowie bunt verzierte Brownies und macht ein Geschmacks-Quiz. Danach seid ihr wohllich entspannt und geht beschwingt nach Hause.

Wir freuen uns auf euch!

Ein Kind und ein Erwachsener zahlen gemeinsam die Kursgebühr von 28,00 Euro und die Umlage von 10,00 Euro.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke und dicke Socken

Wein - vom Freund zum Kenner
Die Weine aus Württemberg

191-3550

Leitung: Hans-Paul Marten

Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Mo., 11.03.2019
18:30 – 21:30 Uhr
max. 14 Teilnehmer
11,50 Euro k. E.
Anmeldung schriftlich bis 04.03.2019

Württemberg ist das viertgrößte und zusammen mit Baden das südlichste Weinanbaugebiet Deutschlands. Hier wird doppelt so viel Wein konsumiert wie im übrigen Deutschland. Deshalb spielt hier der Wein eine ähnlich gewichtige Rolle wie in Frankreich oder Italien. Trotzdem ist der Württemberger Wein unter den Weinfreunden nicht so populär. Dabei bietet die Hügellandschaft am Neckar und seinen Nebenflüssen eine Vielfalt unterschiedlicher Rebsorten. Vor allem für die Rotweine aus Trollinger, Lemberger und Schwarzriesling ist das „Ländle“ bekannt. Auf unserer Reise durch das Anbaugebiet werden wir seine Besonderheiten kennenlernen und eine Auswahl an Weiß- und Rotweinen probieren. Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.

Umlage: 12,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner -
Die Weine aus Württemberg

191-3551

Leitung: Hans-Paul Marten

Bergheim
VHS-Haus
Do., 04.04.2019
18:30 – 21:30 Uhr
max. 14 Teilnehmer
11,50 Euro k. E.
Anmeldung schriftlich bis 28.03.2019

Inhalt siehe Kurs 191-3550
Vom Autofahren nach Kursende abgeraten.

Umlage: 12,00 Euro

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
BerufGrund-
bildung

Wein - vom Freund zum Kenner *Internationale Schaumweine*

191-3552**Leitung: Hans-Paul Marten**

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 03.06.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 27.05.2019

Prosecco, Sekt, Cava, Frizzante, Spumante, Cremant, Champagner - die Begriffe für Schaumweine sind mannigfaltig und für viele unklar. Feierlich, stilvoll und schäumend geht es bereits seit dem 17. Jahrhundert zu. Und jedes Land hat seine Spezialitäten. Doch was steckt hinter den verschiedenen Bezeichnungen? Mit welchen Methoden kommen die Bläschen in den Wein? Und warum schmecken die Ergebnisse so unterschiedlich? An diesem Abend lernen wir Wissenswertes und Interessantes über die Schaumweinherstellung kennen und werden internationale Schaumweinsor-

ten probieren und beurteilen: vom populären Prosecco, über den klassischen Sekt bis zum edlen Champagner. Freuen Sie sich auf einen prickelnden Abend mit Tausenden von Perlen!

Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.

Umlage: 14,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner - *Internationale Schaumweine*

191-3553**Leitung: Hans-Paul Marten**

Bergheim

VHS-Haus

Do., 13.06.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 06.06.2019

Inhalt siehe Kurs 191-3552

Vom Autofahren nach Kursende abgeraten.

Umlage: 14,00 Euro