



Gesundheit Bewegung

Autogenes Training	56
Yoga	57
Tai Chi und Qigong	62
Progressive Muskelentspannung	64
Meditation	65
Gymnastik • Bewegung	65
Gesundheitspflege	69
Pilates	77
Gesundheit	78



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

Seit dem 2. Semester 2015 steht im VHS-Haus in Bergheim ein vollständig modernisierter Gymnastikraum zur Verfügung. Neue Fenster sorgen sowohl im Sommer wie auch bei kalten Außentemperaturen für ein angenehmes Raumklima und schaffen mit ihrer Tagesslichtfunktion 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. Des Weiteren werden wechselnde Vorträge im Gesundheitsbereich sowie ein Seminar zur Burnout- und Stressprophylaxe angeboten.

Yoga-Kurse der VHS Bergheim

Auch das neue Programm der VHS Bergheim bietet wieder eine große Auswahl an Yoga-Kursen, die in verschiedenen Orten und Kursstätten stattfinden. Anfänger/-innen wie auch Fortgeschrittene können einen für sie passenden Kurs finden.

Ein eintägiger Workshop im VHS-Haus in Bergheim, geleitet von Stephanie Perschke, führt in Theorie und Praxis des Yoga ein. (Kurs 182-3103)

Wie ausgleichend Yoga in den unterschiedlichen Phasen des weiblichen Lebenszyklus auf den Hormonhaushalt wirken, das Wohlbefinden und die Gesundheit stärken kann, vermittelt Nicole Berger in einem Workshop in Fliesteden. (Kurs 182-3116)



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 Schmerzwahrnehmung 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

182-3100

Leitung: Doris Boekers
Elsdorf
Schulzentrum
Beginn: Do., 13.09.2018
18:30 – 20:00 Uhr
8 Termine
max. 15 Teilnehmer
35,50 Euro k. E.

Autogenes Training

182-3101

Leitung: Doris Graes
Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Mi., 12.09.2018
19:45 – 21:15 Uhr
8 Termine
max. 16 Teilnehmer
35,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: ein kleines Kissen und eine Decke



Autogenes Training

182-3102

Leitung: Stephanie Perschke

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 10.09.2018

20:15 – 21:45 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 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

182-3103

Leitung: Stephanie Perschke

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 17.11.2018

10:30 – 14:00 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 09.11.2018

- 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
 - Der Energiefluss im Körper und die Wirkung von Yoga
 - Achtsamkeit lernen durch Yoga
 - Die Wirkung von Entspannung auf den Körper
- Block von 12:30 Uhr bis 12:45 Uhr
 - Yoga Praxis: Wir werden den am Morgen erlernten Flow wiederholen und vertiefen.
- 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

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



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.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung

Yoga für Anfänger/-innen

182-3104

Leitung: Stephanie Perschke

Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Di., 11.09.2018

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

182-3105

Leitung: Stephanie Perschke

Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Di., 11.09.2018

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

182-3106

Leitung: Stephanie Perschke

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3107

Leitung: Stephanie Perschke

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3109

Leitung: N. N.

Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Mi., 12.09.2018

18:00 – 19:30 Uhr

14 Termine

max. 16 Teilnehmer

59,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.



„Yoga für alle“

182-3110

Leitung: N. N.

Sindorf

Schulzentrum Horrem-Sindorf

Beginn: Mi., 12.09.2018

19:45 – 21:15 Uhr

14 Termine

max. 16 Teilnehmer

59,50 Euro k. E.

Bitte den Haupteingang neben der Aula benutzen.

Yoga für Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe

182-3111

Leitung: Sabine Maus

Kirchtroisdorf

Gemeindezentrum Heinsberger Str.

Beginn: Di., 11.09.2018

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Yoga für fortgeschrittene Anfänger/-innen bis Mittelstufe

182-3112

Leitung: Sabine Maus

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 13.09.2018

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

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

182-3113

Leitung: Nicole Berger

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Do., 13.09.2018

09:45 – 11:15 Uhr

8 Termine

max. 15 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Yoga - Mittelstufe

182-3114

Leitung: Mareike Brieger

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mo., 10.09.2018

19:45 – 21:15 Uhr

15 Termine

max. 14 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke

Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

182-3115

Leitung: Mareike Brieger

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mi., 12.09.2018

18:00 – 19:30 Uhr

15 Termine

max. 14 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen und eine Decke

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Workshop für Frauen - Yin Yoga für hormonelle Balance

182-3116

Leitung: Nicole Berger

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Sa., 10.11.2018

10:00 – 12:30 Uhr

9,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 02.11.2018

Zyklen begleiten Frauen in verschiedenen Phasen ihres Lebens. Die Menstruation und die Menopause sind solche Zyklen. Yoga kann in den unterschiedlichen Phasen des weiblichen Lebenszyklus eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt haben, das Wohlbefinden und die Gesundheit stärken. Die Praxis des Yin Yoga bringt eine weiche, kühle und geschmeidige Qualität mit sich. Das sanfte Üben im Yin Yoga stimuliert die Meridiane, die dabei unterstützen, das Yin in den unterschiedlichen weiblichen Zyklen zu nähren. Die beruhigende Praxis des Yin Yoga kann körperliche und emotionale Veränderungen wie Hitzewallungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit entgegenwirken. Unterstützende kühlende und ausgleichende Atemübungen, Mudras und Tiefenentspannung schaffen zusätzlich mehr Balance und innere Ruhe.

Programm:

- Einführung in die Yin Yoga-Praxis
- Yin Yoga zur Unterstützung des weiblichen Zyklus
- eine ausgedehnte Yin Yoga Praxis

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

182-3117

Leitung: Andrea Longerich

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 11.09.2018

16:30 – 18:00 Uhr

13 Termine

max. 17 Teilnehmer

55,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

182-3118

Leitung: Andrea Longerich

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 11.09.2018

18:00 – 19:30 Uhr

13 Termine

max. 16 Teilnehmer

55,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen - Mittelstufe

182-3119

Leitung: Stephanie Perschke

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mi., 12.09.2018

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Hatha-Yoga - Mittelstufe

182-31191

Leitung: Andrea Longerich

Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Fr., 14.09.2018
09:00 – 10:00 Uhr
13 Termine
max. 12 Teilnehmer
38,50 Euro k. E.

Yoga für den Rücken

182-3121

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim
VHS-Haus
Beginn: Mo., 10.09.2018
16:30 – 18:00 Uhr
15 Termine
max. 12 Teilnehmer
63,50 Euro k. E.

Hatha-Yoga - Anfänger/-innen

182-31192

Leitung: Andrea Longerich

Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Fr., 14.09.2018
10:00 – 11:30 Uhr
13 Termine
max. 12 Teilnehmer
55,50 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 - Mittelstufe

182-3120

Leitung: Gunda Niggemann

Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Mo., 10.09.2018
18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine
max. 14 Teilnehmer
51,50 Euro k. E.

Yoga für den Rücken

182-3122

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim
VHS-Haus
Beginn: Di., 11.09.2018
17:15 – 18:45 Uhr
15 Termine
max. 12 Teilnehmer
63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Übungsmatte, Sitzkissen und Decke

Inhalt siehe Kurs 182-3121



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



Yoga für den Rücken

182-3123

Leitung: Regina Albrecht

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mi., 12.09.2018

17:00 – 18:30 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3121

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.



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Tai Chi

182-3125

Leitung: Konrad Lechenich

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 13.09.2018

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/-innen

182-3126

Leitung: Helmi Düren

Bedburg

Pavillon Realschule, Goethestraße

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3127

Leitung: Marion Kelischek

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Di., 11.09.2018

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Tai Chi für Fortgeschrittene

182-3128

Leitung: Helmi Düren

Bedburg

Pavillon Realschule, Goethestraße

Beginn: Do., 13.09.2018

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Der Kurs findet in einem Klassenraum statt.

Tai Chi/Qigong

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

182-3129

Leitung: Hanna Günther

Niederaußem

Realschule Brieystraße 28

Beginn: Do., 13.09.2018

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.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Jiàn Káng Dào

182-3137

Leitung: Karin Utta Altena

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 11.09.2018

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 Energieübungs-systemen und umfasst u. a. eine Folge von 24 Bewegungsübungen, Qi 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

182-3138

Leitung: Karin Utta Altena

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 13.09.2018

16:00 – 17:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3137



Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

182-3140

Leitung: Stephanie Perschke

Bedburg

Silberberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 10.09.2018

18:45 – 20:15 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Entspannen - Ausruhen - Kraft tanken
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 Silberberg-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

182-3150

Leitung: Doris Boekers

Elsdorf

Schulzentrum

Beginn: Do., 29.11.2018

18:30 – 20:00 Uhr

8 Termine

max. 16 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

182-3157

Leitung: Maria Mayr

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mi., 05.12.2018

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.

Gymnastik/Bewegung

Selbstverteidigung für Frauen - Anfängerinnen

182-3200

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Termine:

Sa., 15.09.2018, 09:00 – 16:30 Uhr

So., 16.09.2018, 09:00 – 16:30 Uhr

35,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 07.09.2018

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

Fit for fun

182-3204

Leitung: Ilona Düren

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mi., 12.09.2018

19:00 – 20:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

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



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
BerufGrund-
bildung

Fit for fun

182-3205**Leitung: Marita Schwarz**

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Do., 13.09.2018

20:30 – 21:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

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

182-3208**Leitung: Sabine Berrendorf**

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 17.09.2018

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 Bewegungslandschaften lernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern, sich selbst und ihre Umwelt einzuschätzen. Kontakte knüpf-



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



fen, 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

182-3209

Leitung: Sabine Berrendorf

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 17.09.2018

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 unterschiedliche Geräteaufbauten oder kleine Spiele gefördert und gemeinsam erlebt.

Tai Bo - Anfänger/-innen I

182-3211

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 14.09.2018

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“ mit-

reißen und verbrennen Sie erstaunlich viele Kalorien. Es ist einfach: keine komplizierten Choreografien und keine teure Ausrüstung.

Tai Bo - Anfänger/-innen II

182-3212

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Fr., 14.09.2018

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3211

Tai Bo - Fortgeschrittene I

182-3213

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 13.09.2018

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3211

Tai Bo - Fortgeschrittene II

182-3214

Leitung: Heinz-Uwe Wülfrath

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 13.09.2018

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3211

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

Fit mit Musik und Spaß

182-3215**Leitung: Elisabeth De Clercq**

Kerpen

Turnhalle Martinusschule

Beginn: Mo., 10.09.2018

19:00 – 20:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Fitness und Gesundheitstraining für Frauen

182-3218**Leitung: Renate Kuhls**

Horrem

Mehrzweckhalle

Beginn: Di., 11.09.2018

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Gymnastik für Frauen

182-3224**Leitung: Andrea Ksoll**

Bedburg

Silverberg-Gymnasium

Beginn: Mo., 10.09.2018

17:30 – 18:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

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

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

Gymnastik für Frauen

182-3225**Leitung: Waltraud Stahlke**

Elsdorf

Sporthalle Berrendorf

Beginn: Mo., 10.09.2018

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.

vhsBergheim
Zweckverband Volkshochschule
Bedburg | Bergheim | Elsdorf | Kerpen**Schenken
Sie Bildung –**mit einem Geschenkgutschein
der Volkshochschule Bergheim!Gutscheine erhalten Sie im VHS-Haus
in Bergheim und im Soziokulturellen Zentrum
in Kerpen-Horrem.**Gutschein**
für eine Veranstaltung in
Ihrer Volkshochschule



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

182-3401

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mo., 10.09.2018

09:30 – 11:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Schlank, fit und gesund

Präventive Haltungs- und Bewegungsgymnastik für Damen und Herren

182-3403

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mi., 12.09.2018

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Schlank, fit und gesund

Präventive Haltungs- und Bewegungsgymnastik für Damen und Herren

182-3402

Leitung: Ulrike Orth

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 11.09.2018

19:00 – 20:30 Uhr

15 Termine

max. 12 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Rückengymnastik und allgemeine Fitness

182-3404

Leitung: Dr. Hedwig Schüler

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Mi., 12.09.2018

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

182-3406**Leitung: Kerstin Hübner**

Bedburg

Turnhalle Oepfenstraße

Beginn: Mi., 12.09.2018

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

182-3407**Leitung: Kerstin Hübner**

Bedburg

Turnhalle Oepfenstraße

Beginn: Mi., 12.09.2018

19:00 – 20:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3406

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3408**Leitung: Lee Sun Schulz**

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 17.09.2018

16:00 – 17:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3409**Leitung: Lee Sun Schulz**

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 11.09.2018

09:30 – 10:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3410**Leitung: Lee Sun Schulz**

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 11.09.2018

10:30 – 12:00 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Rückengymnastik

Präventive Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3412**Leitung: Nasser Moradian**

Kirchtroisdorf

Gemeindezentrum Heinsberger Str.

Beginn: Mi., 12.09.2018

16:00 – 17:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.



Wirbelsäulengymnastik

182-3414

Leitung: Dr. Hedwig Schüler

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Mo., 10.09.2018

16:00 – 17:00 Uhr

15 Termine

max. 14 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Wirbelsäulengymnastik

182-3416

Leitung: Nasser Moradian

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Mo., 10.09.2018

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

182-3418

Leitung: Nasser Moradian

Kirchherten

Turnhalle Geschw.-Stern-Schule

Beginn: Di., 11.09.2018

14:00 – 15:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3416

Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3419

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3420

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Do., 13.09.2018

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3419

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

182-3421**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3422**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 13.09.2018

18:30 – 20:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3421

Orthopädisches Turnen und Entspannung

182-3423**Leitung: Maria Herrmann**

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Do., 13.09.2018

20:00 – 21:30 Uhr

15 Termine

max. 17 Teilnehmer

63,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3421

Orthopädisches Turnen und Entspannung

Seniorenakademie der Stadt Kerpen

182-3424**Leitung: Maria Herrmann**

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 11.09.2018

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

182-3425

Leitung: Maria Herrmann

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Di., 11.09.2018

09:30 – 10:30 Uhr

15 Termine

max. 17 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3424

Fit und aktiv im Alltag

182-3426

Leitung: Elisabeth De Clercq

Bergheim

VHS-Haus

Beginn: Di., 11.09.2018

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.

Bei Bedarf richtet die VHS Bergheim im laufenden Semester

Zusatzkurse ein.

Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

www.vhs-bergheim.de

Wirbelsäulengymnastik

182-3428

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Turnhalle Herbergerstr., Eingang über den Schulhof

Beginn: Mi., 12.09.2018

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

Wirbelsäulengymnastik

182-3429

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Fr., 14.09.2018

08:00 – 09:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3428

Wirbelsäulengymnastik

182-3430

Leitung: Käthe Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Fr., 14.09.2018

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

max. 15 Teilnehmer

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3428

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





Wirbelsäulengymnastik für Damen und Herren

182-3431

Leitung: Monika Gäb

Sindorf

Turnhalle Ulrichschule, Hegelstr.

Beginn: Mo., 10.09.2018

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 Gleichgewichtsübungen unterstützen das Programm.

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung für Damen und Herren

182-3433

Leitung: Volker Göpel

Elsdorf

Kindergarten Giesendorf

Beginn: Mo., 10.09.2018

16:30 – 17:30 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

182-3435

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mo., 10.09.2018

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

182-3436

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mo., 10.09.2018

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

182-3437

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 11.09.2018

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

182-3438

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Di., 11.09.2018

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Wirbelsäulengymnastik

182-3439

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mi., 12.09.2018

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.

Wirbelsäulengymnastik

182-3440

Leitung: Marion Babin

Quadrath

Bürgerhaus

Beginn: Mi., 12.09.2018

10:00 – 11:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3439

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik

Schwerpunkt: Wirbelsäule

182-3442

Leitung: Ilona Düren

Kerpen

Sporthalle GGS Buir, Broichstr. 10

Beginn: Mo., 10.09.2018

09:00 – 10:00 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Gymnastik für Frauen ab 50

182-3445

Leitung: Elisabeth De Clercq

Kerpen

Turnhalle Martinusschule

Beginn: Mo., 10.09.2018

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

182-3446

Leitung: Hildegard Pilot

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 13.09.2018

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

182-3447

Leitung: Hildegard Pilot

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Beginn: Do., 13.09.2018

09:45 – 10:45 Uhr

15 Termine

43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3446

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Fit von Kopf bis Fuß

182-3448

Leitung: Hildegard Pilot
Horrem
Soziokulturelles Zentrum
Beginn: Do., 13.09.2018
11:00 – 12:00 Uhr
15 Termine
43,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3446

Fit für jedermann

Gymnastik für Jung und Alt, Damen und Herren

182-3450

Leitung: Birgitt Weise-Günther
Quadrath
Bürgerhaus
Beginn: Di., 11.09.2018
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 und Gleichgewicht erhöht sowie Körper und Geist vereint.

Pilates - Workshop

182-3453

Leitung: Stephanie Perschke
Bergheim
VHS-Haus
Sa., 15.09.2018
10:30 – 14:00 Uhr
11,50 Euro k. E.
Anmeldung schriftlich bis 07.09.2018

- 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)
- Block von 12:30 - 14:00 Uhr
 - Theoretische Einführung (ca. 15 Minuten)
 - Das starke Powerhouse
 - Der Rücken - Die Wirbelsäule
 - Die Entspannung
 - Praktische Einführung (ca. 60 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)

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

Pilates

182-3454**Leitung: Hanna Günther**Bergheim
VHS-Haus

Beginn: Mo., 10.09.2018

18:15 – 19:45 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Pilates

182-3456**Leitung: Stephanie Perschke**

Fliesteden

Bürgertreff „Alte Schule“

Beginn: Mi., 12.09.2018

20:15 – 21:45 Uhr

15 Termine

63,50 Euro k. E.

Bitte mitbringen: Matte und eine warme Decke

Gesundheit

Vortrag: Der „saure Mensch“ - wie geht es ihm?

182-3460**Leitung: Dr. rer. nat. Erich Haug**

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 17.09.2018

18:30 – 21:00 Uhr

5,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 10.09.2018

Alle Prozesse in der Natur, zu der auch wir Menschen gehören, verlaufen nach ordnenden Gesetzen. Beachten wir die „Spielregeln“, geht es uns gut, missachten wir sie, machen uns Krankheit und Degeneration darauf aufmerksam.



Eines dieser ordnenden Prinzipien ist das Zusammenspiel von Säuren und Basen. Nur wenn zwischen beiden Gleichgewicht herrscht, nur dann laufen die Stoffwechselprozesse, z. B. die Verdauung, störungsfrei ab. Durch unsere Lebensweise, durch unser Tun und Handeln ist diese Balance in Schieflage geraten. So leidet das Bodenleben, und damit die Vegetation, unter dem sauren Regen. Wir selbst leiden an den Zivilisationskrankheiten. Im Biologischen gelten eben überall die gleichen Gesetze. Eine maßgebliche Ursache ist unsere „säurelastige“ Lebensweise. Es ist ein hausgemachtes Problem. Wir können also etwas dagegen tun!



Vortrag: Hypnose, die Arbeit mit dem Unbewussten!

182-3461

Leitung: Doris Graes

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Fr., 28.09.2018

18:30 – 20:00 Uhr

5,00 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 21.09.2018

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 entscheidet, 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 Hypnosetherapie 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 und auch individuelle Fragen werden an dem Abend gerne beantwortet.

Burnout- und Stressprophylaxe

182-3465

Leitung: Doris Graes

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Termine:

Sa., 22.09.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

So., 23.09.2018, 09:00 – 16:00 Uhr

max. 12 Teilnehmer

35,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 14.09.2018

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind die Folgen von Stress die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Stress, etwa durch Überlastung oder Ängste, ist eine der Hauptursachen für Depressionen und Herzinfarkt. Durch fortwährende Veränderungen und Anforderungen im privaten und beruflichen Alltag steigt für viele Menschen der Stresslevel kontinuierlich in dem Maße an, dass die Gesundheit darunter leidet. Welche Erkrankungen können auf zu starken Stress zurückgeführt werden und wie erkenne ich die Auslöser?

Wie gehe ich mit akuten und/oder anhaltenden Belastungssituationen um? Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Stärkung der eigenen Kompetenz zur Stressbewältigung.

Großer Wert wird auf das Training des mentalen Bereichs gelegt, wie z. B. welche förderlichen Denkweisen gibt es in Bezug auf Belastungen, Anforderungen und Veränderungen.

Des Weiteren werden Themen besprochen wie Zeit- und Selbstmanagement sowie alltagstaugliche Möglichkeiten zur Erholung und Entspannung.

Das Thema Stressbewältigung wird auf verschiedenen Ebenen bearbeitet. Der Kurs beinhaltet sowohl Theorie als auch Praxisübungen.

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Gesangsworkshop - glücklich und gesund durch Singen

182-3468

Leitung: Angela Lentzen

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Sa., 29.09.2018

10:00 – 13:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 21.09.2018

Singen macht glücklich und fördert die Gesundheit.

So werden durch bewusstes Atmen das Herz und der Kreislauf gestärkt. Klang und Vibration der Stimme stimulieren innere Organe und Muskeln werden gestärkt. Neben der Bauchmuskulatur wird beim Singen auch die Körperhaltung un-

terstützt, 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.



junge vhs

Mit der „jungen vhs“ wendet sich die Volkshochschule ganz speziell an Kinder und Jugendliche. Das Programm bietet Veranstaltungen zu Themen, die junge Menschen interessieren oder die für ihren Bildungsweg von Bedeutung sind.

Weitere Informationen erhalten Sie auf Seite 158

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
Beruf

Grund-
bildung



Ernährung

Ernährung

83



Fachbereichsleiterin
Birgit Pautz
02271 4760-16

Ernährung

Wissens- wertes



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.

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

VHS-Dozentin Maria Mayr



Seit etwa 10 Jahren gibt die Gesundheitsberaterin Maria Mayr Kurse bei der VHS Bergheim. In ihren Kochkursen zeigt sie den Teilnehmenden, wie abwechslungsreich und schmackhaft vegetarische Ernährung ist. Ideen für ein vegetarisches Weihnachtsmenü zu sammeln, es in der Gruppe zuzubereiten und es anschließend gemeinsam zu genießen, ist ein aktuelles Thema an einem der Kursabende in der Vorweihnachtszeit.

Außerdem vermittelt sie im Rahmen eines mehrwöchigen Entspannungstrainings eine Tiefenentspannungstechnik, die zur Stressbewältigung im Alltag beiträgt.

In diesem Semester stehen folgende Kurse von Maria Mayr zur Auswahl: „Vegetarische Bratlinge und Dips“ (Kurs 182-3518), „Das vegetarische Weihnachtsbuffet“ (Kurs 182-3519) sowie „Entspannungstraining“ (Kurs 182-3157).



Griechische Blätterteigspezialitäten

182-3501

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim
VHS-Haus

Sa., 10.11.2018

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 05.11.2018

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

Spezialitäten aus Kreta

182-3502

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim
VHS-Haus

Sa., 24.11.2018

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 19.11.2018

Die spezielle Küche der Insel Kreta wird von den Teilnehmer/-innen dieses Kurses neu entdeckt. Alte, überlieferte Rezepte spiegeln die Verbundenheit der Küche mit der Kultur Kretas. In gemütlicher Runde werden bei einem Glas griechischen Wein die hergestellten Speisen verkostet.

Umlage: 16,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen

Griechisches Brot und Dips

182-3503

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim
VHS-Haus

Sa., 12.01.2019

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 07.01.2019

Die Vielfältigkeit der griechischen Küche spiegelt sich auch in den unterschiedlichsten Brotsorten wider. Dazu werden herzhaft Dips gereicht. Im Kurs backen wir verschiedene mediterrane Brotsorten und fertigen griechische Pasten (Dips).

In gemütlicher Runde, bei einem Glas Wein, einem Ouzo oder einem griechischen Mocca, werden die zuvor gefertigten Speisen verzehrt.

Umlage: 14,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen

Orektika-Mezedes - griechische Vorspeisen

182-3504

Leitung: Anthoula Schiffer

Bergheim
VHS-Haus

Sa., 26.01.2019

14:00 – 19:15 Uhr

max. 14 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 21.01.2019

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,

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

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

Kochen im Wok - köstlich, unkompliziert und gesund

182-3508

Leitung: Doris Feiter-Haupts

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 05.10.2018

18:00 – 21:45 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 28.09.2018

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

182-3509

Leitung: Doris Feiter-Haupts

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 30.11.2018

18:00 – 21:45 Uhr

max. 15 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 23.11.2018

Inhalt siehe Kurs 182-3508

Umlage: 8,00 Euro

Bitte mitbringen: Behältnisse für Kostproben



Sushi

Delikate Reisröllchen in vielen Variationen - nicht nur mit Fisch

182-3510

Leitung: Lee Sun Schulz

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 17.11.2018

10:00 – 13:00 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 12.11.2018

Umlage: 9,00 Euro

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



Cocotale (Come, cook, taste and learn English)

182-3514

Leitung: Minal Sauerhammer

Bergheim
VHS-Haus
Termine:

Do., 20.09.2018, 18:30 – 21:00 Uhr
Do., 27.09.2018, 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 practise 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

Türkische Küche

182-3515

Leitung: Leman Turan

Kerpen
Europaschule
Termine:

Mo., 01.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Mo., 08.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Mo., 29.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Mo., 05.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Mo., 12.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Mo., 19.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
max. 12 Teilnehmer
39,50 Euro k. E.

Sie lernen die praktische und auch nach dem Aufwärmen wohlschmeckende tür-

kische Küche kennen, bei der hauptsächlich frisches Gemüse und gesundes Olivenöl verwendet wird.
Umlage: 35,00 Euro

Türkische Küche

182-3516

Leitung: Leman Turan

Kerpen
Europaschule
Termine:

Di., 02.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Di., 09.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Di., 30.10.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Di., 06.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Di., 13.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
Di., 20.11.2018, 19:15 – 21:30 Uhr
max. 12 Teilnehmer
39,50 Euro k. E.

Inhalt siehe Kurs 182-3515
Umlage: 35,00 Euro

Vegetarische Bratlinge und Dips

182-3518

Leitung: Maria Mayr

Bergheim
VHS-Haus
Di., 30.10.2018
18:30 – 21:30 Uhr
max. 14 Teilnehmer
11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 23.10.2018

Veggieburger werden aus verschiedenen Getreide- und Gemüsesorten zubereitet. Der besondere Kick für eine Einladung oder eine Abwechslung in der Familienküche! Mit exotischen Dips schmecken sie besonders lecker.

Umlage: 8,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Vorratsdosen für Kostproben

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

Das vegetarische Weihnachtsbuffet

182-3519**Leitung: Maria Mayr**

Bergheim

VHS-Haus

Di., 27.11.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 20.11.2018

Die vegetarische Küche bietet Alternativen zum klassischen Weihnachtsbuffet. Zum Beispiel ein Süßkartoffelgratin mit Reisbällchen und Pflaumensoße oder ein Dessert aus Feigen und Walnüssen. Umlage 9,00 Euro
Bitte mitbringen: Gefäße für Kostproben

Country Roads...kulinarisch unterwegs in den USA

182-3520**Leitung: Evelyn Möller**

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 14.12.2018

18:00 – 22:00 Uhr

max. 13 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 07.12.2018

Wir bereiten Speisen, die in verschiedenen Bundesstaaten der USA typisch sind wie z. B. Coleslaw (Krautsalat) aus Connecticut, Kubanisches Hähnchen aus Florida, Jambalya aus Louisiana, Balsamico-Kartoffeln aus New York, Süßkartoffelgratin aus New Mexico, Cranberry Muffins aus New Hampshire... yippee!
Umlage 11,00 Euro
Bitte mitbringen: Frischhaltedosen für Kostproben

VHS-Dozentin Evelyn Möller



Die Kochkurse von Evelyn Möller stehen im Zeichen der kulinarischen Vielfalt: In jedem Semester macht sie ihre Kursteilnehmer/-innen aufs Neue mit Rezepten aus den unterschiedlichsten Länderküchen bekannt.

In diesem Semester stellt sie Speisen aus den USA „Country Roads ... kulinarisch unterwegs in den USA“ (Kurs 182-3520) vor und präsentiert ein Menü, dessen Leitmotiv Zitrusfrüchte bilden. („Sauer macht lustig! Ein Zitrusmenü“, Kurs 182-3521)



Sauer macht lustig!

Ein Zitrusmenü

182-3521

Leitung: Evelyn Möller

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 18.01.2019

18:00 – 22:00 Uhr

max. 13 Teilnehmer

13,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 11.01.2019

Wir bereiten ein Menü, bei dem in jedem Gang Zitrusfrüchte verarbeitet werden, wie z. B. Möhren-Orangen-Suppe, Carpaccio mit Zitronen-Vinaigrette, Zitronen-Nudeln mit Lachs, Salat mit Pampelmusen und Orangen, Zitronen-Creme mit Mandelblättchen...Lassen Sie sich überraschen!

Umlage 11,00 Euro

Bitte mitbringen: Frischhaltedosen für Kostproben



Vegan - tierfrei kochen und backen

182-3530

Leitung: Stefanie Galli

Bergheim

VHS-Haus

Sa., 08.12.2018

11:00 – 16:15 Uhr

max. 12 Teilnehmer

17,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 03.12.2018

...ist nicht nur ein Trend, sondern die Möglichkeit, sich abwechslungsreich, lecker und gesund, ohne tierische Produkte (cholesterinfrei), zu ernähren.

Vegan zu kochen bedeutet nicht zu verzichten, sondern vielmehr, den Ernährungshorizont zu erweitern.

Wir werden kochen, backen, mixen und dann in gemütlicher Runde zusammen genießen.

Dieser Kurs ist für ALLE, die Lust auf Neues haben.

Umlage: 15,00 Euro

Bitte mitbringen: kleine Behältnisse für Kostproben

NEU

“Fair“ gekocht - ein Angebot im Rahmen der Fairen Woche

In Kooperation mit dem Eine-Welt-Laden Bergheim

182-3534

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 28.09.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 21.09.2018

Im Rahmen der Fairen Woche kochen wir mit fair gehandelten Produkten leckere Gerichte. Freuen Sie sich auf exotische Gewürze, spannende Getreidesorten wie lila Reis, leckere Kakao-Variationen und marinierte Bananen. Außerdem erfahren Sie in einer kurzweiligen Einführung alles über den Fairen Handel und seine Produkte. Alle Gerichte sind vegetarisch, die meisten vegan.

Umlage: 11,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit-
Beruf

Grund-
bildung



Jahreszeitenküche - Das leckere Herbstmenü

182-3535

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Mo., 08.10.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 01.10.2018

Hurra, hurra der Herbst ist da! Die Tage werden kürzer und die Temperaturen gehen so langsam in den Keller. Heute werden wir ein bekömmliches und leckeres Menü mit frischem, saisonalem Gemüse wie Kürbis, feinem Kohl und frischen Pilzen kochen, kombiniert mit wärmenden Getreidearten wie Buchweizen oder Wildreis, einer kräftigen Suppe vorweg und natürlich einem süßen Nachtisch, z. B. aus saftigen Birnen. Mit diesem feinen Herbstmenü steigern wir unser Wohlbefinden, stärken unser Immunsystem und kommen somit gut gestärkt und bekömmlich gesättigt durch die kalte Jahreszeit. Alle Gerichte sind vegetarisch, die meisten vegan.

Umlage: 11,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Leckere Tartes und Quiches aus dem Backofen

182-3536

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 09.11.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 02.11.2018

Gerade in der kalten Jahreszeit erfreuen wir uns an Leckereien aus dem Backofen. Neben den Klassikern Quiche Lorraine, Tomaten-Ziegenkäse-Tarte und einem süßen Obst-Clafoutis werden wir auch (noch) unbekannte Kreationen mit Gemüse und Obst der Saison backen. Außerdem bereiten wir dazu passende Salate und einen köstlichen Nachtisch zu und genießen gemeinsam unsere Backofenschätze.

Umlage: 11,00 Euro

Bitte mitbringen: bei Bedarf Schürze und Vorratsdosen

Jahreszeiten-Küche - Das wärmende Wintermenü

182-3537

Leitung: Jessica Stroetmann

Bergheim

VHS-Haus

Fr., 11.01.2019

18:30 – 21:30 Uhr

max. 12 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 04.01.2019

Auch wenn der Saisonkalender im Winter vermeintlich nicht viel hergibt, werden wir uns mit viel Kreativität und Fantasie aus typischem Wintergemüse wie Wurzelgemüse, Kohl und Wintersalaten ein leckeres und wärmendes Menü zaubern. Freuen Sie sich auf alte Klassiker in neuem Gewand wie z. B. Selleriesuppe mit Cappuccino-Schaum, Feldsalat mit Belugalinsen und Süßkartoffeln sowie Möhren-Pickles mit Ingwer. Alle Gerichte sind vegetarisch, die meisten vegan.

Umlage: 11,00 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

Wein - vom Freund zum Kenner *Roséweine*

182-3550**Leitung: Hans-Paul Marten**

Bergheim

VHS-Haus

Do., 13.09.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 06.09.2018

Roséweine haben in den letzten Jahren immer mehr Freunde gefunden; sie bilden die goldene Mitte zwischen Rot- und Weißwein, passen zu vielen Speisen und bieten auch solo interessante Geschmackserlebnisse. Wie bekommt der Wein seine rosa Farbe? Welche Traubensorten geben dem Wein welchen Charakter? Wie unterscheiden sich die Anbaugebiete? An diesem Abend machen wir eine Rosé-Reise um den Globus. Neben dem informativen Teil probieren wir verschiedene trockene Roséweine, um unser Geschmacks- und Beurteilungsvermögen zu fördern. Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.

Umlage: 10,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner - Die Weine von der Mosel

182-3551**Leitung: Hans-Paul Marten**

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 08.10.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 01.10.2018

Die Mosel ist die älteste Weinbauregion Deutschlands. Hier sind die steilsten Weinberge Europas, und der mineralreiche Schieferboden sowie die klimatischen Bedingungen ergeben Spitzenweine von verblüffender Leichtigkeit. Auf beiden Seiten des Flussbetts, das sich rund 250 Kilometer von der luxemburgischen Grenze bis nach Koblenz erstreckt, wachsen hauptsächlich mineralisch fruchtige Weißweine mit moderatem Alkoholgehalt. Inzwischen werden auch interessante Rotweine angeboten. Berühmt ist die Region für ihre Rieslinge mit außergewöhnlichem Frucht-Säure-Spiel. In diesem Seminar lernen wir die Besonderheiten von der Untermosel über die weltberühmten Lagen der Mit-



Gesellschaft

Kultur

Gestalten

Gesundheit
Bewegung

Ernährung

Deutsch

Fremd-
sprachen

EDV

Arbeit
BerufGrund-
bildung

telmosel bis zur Obermosel mit ihren typischen Rebsorten kennen. Natürlich werden wir auch verschiedene Weine probieren. Deshalb wird vom Autofahren nach Kursende abgeraten.
Umlage: 12,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner - Die Weine von der Mosel

182-3552

Leitung: Hans-Paul Marten

Bergheim

VHS-Haus

Do., 11.10.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 04.10.2018

Inhalt siehe Kurs 182-3551
Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.
Umlage: 12,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner - Die Weine Portugals

182-3553

Leitung: Hans-Paul Marten

Horrem

Soziokulturelles Zentrum

Mo., 12.11.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 05.11.2018

In der Weinwelt war Portugal lange Zeit nur bekannt durch seine alkoholverstärkten Portweine. Das hat sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Das Land ist zwar nicht gerade riesig, doch es verfügt über eine Vielzahl von Anbaugebieten, die sehr unterschiedlichen Einflüssen von Atlantik und kontinentalem Klima ausgesetzt sind. Auch die Böden variieren sehr stark. Hinzu kommen die zahlreichen einheimischen Rebsorten mit ausgeprägtem Charakter, aus denen talentierte Winzer interessante und große Weine ausbauen. In diesem Seminar werden wir uns mit dem portugiesischen Weingesetz, den unterschiedlichen Regionen und typischen Rebsorten befassen. Dazu probieren wir trockene Weiß-, Rosé- und Rotweine. Freuen Sie sich auf einen genussreichen und informativen Abend. Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.
Umlage: 12,00 Euro

Wein - vom Freund zum Kenner - Die Weine Portugals

182-3554

Leitung: Hans-Paul Marten

Bergheim

VHS-Haus

Do., 15.11.2018

18:30 – 21:30 Uhr

max. 14 Teilnehmer

11,50 Euro k. E.

Anmeldung schriftlich bis 08.11.2018

Inhalt siehe Kurs 182-3553
Vom Autofahren nach Kursende wird abgeraten.
Umlage: 12,00 Euro

**Werden Sie
VHS-Dozent/-in**

Haben Sie ein interessantes Thema, eine besondere Qualifikation, mit der Sie Menschen in Bergheim, Bedburg, Elsdorf und Kerpen weiterbilden können?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.
Gern stehen wir Ihnen vorab für Fragen zur Verfügung.

Telefon: 0221 4760-0

E-Mail: info@vhs-bergheim.de