



kreativ das Morgen gestalten



BESTATTUNGSHAUS
Pietät
HAMACHER
GmbH & Co. KG

info@bestattungshaus-hamacher.de
www.bestattungshaus-hamacher.de



Fachgeprüfter Bestatter
Oliver Ruhe

Bestattermeister
Nicolaj Ruhe

Dürener Straße 122 • 52249 Eschweiler • Telefon 0 24 03 / 2 25 37



Büroeingang

Als erstes Bestattungshaus
in Eschweiler bieten wir Ihnen:

- ⇒ eigene Verabschiedungsräume
- ⇒ eigene Trauerhalle für
Trauerfeiern bis ca. 60 Personen
- ⇒ eigene Kühlräume



Verabschiedungsraum

Wir sind für Sie jederzeit erreichbar.



Trauerhalle



Liebe Interessierte der Volkshochschule Eschweiler,

das Titelbild des Semester-Programms zeigt zwei Menschen vor einer massiven Wand. Sie wirkt wie eine Grenze – fest, rau und kaum veränderbar. Doch die beiden beginnen, sie gemeinsam zu gestalten. Darin liegt ein Bild von Bildung: Sie hilft, Herausforderungen zu verstehen, Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und gemeinsam Neues zu schaffen.

Orientierung in Zeiten des Wandels und Bildung als Begegnung sind zwei Seiten derselben Medaille. Es geht darum, Menschen zu befähigen, ihre Zukunft aktiv mitzugestalten – z. B. mit Grundbildung, digitalen Kompetenzen und Angeboten zur Berufsorientierung. So greifen Veranstaltungen wie „Smart Hans – Das gedankenlesende KI-Pferd“ oder „Den eigenen Podcast erstellen“ aktuelle Entwicklungen der Digitalisierung auf. Die Qualifizierung für den Einsatz als Fachkraft in Kitas und differenzierte Integrationsangebote – vom Alphabetisierungs- bis zum Orientierungskurs – eröffnen Wege in Arbeit und Gesellschaft.

Ebenso wichtig sind Räume für Begegnung der Menschen und für die Entwicklung von Resilienz und Stärke. Angebote zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit schaffen eine Oase in einer immer dynamischeren Welt. „Mental Reset“ hilft z.B. 16- bis 26-Jährigen, dem kommunikativen Dauerfeuer des Onlineseins Ruhe und eine Rückkehr zu sich selbst entgegenzusetzen. Die English Game Night, fremdsprachige Mitsingabende, der Frauenchor „Eschweiler Perlen“ und Improvisationstheater verbinden Lernen mit gemeinsamem Erleben. Im zweiten Halbjahr 2026 bringt die vhs Menschen jeden Alters zusammen – zum Gestalten, Musizieren, Kochen, Tanzen und gemeinsamen Ausprobieren.

Doch nicht nur die individuelle Achtsamkeit steht im Fokus, auch die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und demokratischer Grundwerte wird thematisiert: Die Reihe „Politik Online“ bietet Orientierung zu aktuellen Entwicklungen und unserem demokratischen Verfassungsstaat. Die Bildungsreise „Friedensprojekt Europa“ nach Straßburg macht als Arbeitnehmerweiterbildung Demokratie und europäische Geschichte vor Ort erfahrbar.

Besonderen Wert legt die vhs Eschweiler auch bei diesem Programm auf den Austausch und die Vernetzung. Die Bildungsallianz Eschweiler und ihre 3. Beratungs- und Bildungsmesse bringen Einrichtungen und Menschen der Stadtgesellschaft zusammen. Sie zeigen: Zukunft gestalten ist eine gemeinsame Aufgabe. So verstehen wir „Kreativ das Morgen gestalten“ - mit Wissen und Werkzeugen auf der einen, Begegnung, Teilhabe und Zusammenhalt auf der anderen Seite.

Wir laden Sie herzlich ein, durch das Programm zu stöbern und unsere Angebote zu entdecken!

Ihre

Dana Duikers

Erste Beigeordnete und

Beigeordnete für Soziales, Bildung, Jugend, Kultur und Sport

Kontakt

Anschrift:

vhs Eschweiler
Kaiserstr. 4a
52249 Eschweiler

Tel.: 02403 7027-0
Fax: 02403 7027-11
vhs@eschweiler.de
www.vhs-eschweiler.de

Öffnungszeiten:

Mo., Mi., Do. und Fr:
09:00 - 12:00 Uhr
Mo.:
14:00 - 15:30 Uhr
und Do.:
14:00 - 18:00 Uhr

Anmeldeverfahren

- **online:**
www.vhs-eschweiler.de

- **telefonisch:**
02403-7027-0

- **persönlich mit Barzahlung oder EC-Karten-Zahlung:**
Kaiserstr. 4a,
52249 Eschweiler

- **per Post oder Fax**
siehe Anmeldeformular
auf Seite 63

Ferienregelung:

Sommerferien:

20.07.2026 -
07.08.2026
Mo., Mi. - Fr. ist die vhs
von 09:00 bis 12:00 Uhr

ausschließlich
telefonisch erreichbar
und

10.08.2026 -
01.09.2026

vormittags geöffnet.

Herbstferien:

17.10.2026 -
31.10.2026
Mo., Mi. - Fr. ist die vhs
von 09:00 bis 12:00 Uhr

ausschließlich
telefonisch erreichbar.

Weihnachtsferien:

23.12.2026 -
06.01.2027
Die vhs-Geschäftsstelle
ist geschlossen.



Silvia Hannemann Dipl. Betriebswirtin & Dipl. Volkswirtin / vhs-Leiterin

Fachbereichsleitung: Mensch und Gesellschaft & Arbeit und Beruf
Leitung der Maßnahme: „Bildungsallianz Eschweiler“
Tel.: 02403 7027-30 / E-Mail: silvia.hannemann@eschweiler.de



Andreas Balsliemke M.A. stellvertretender vhs-Leiter

Fachbereichsleitung: Fremdsprachen & Gesundheitsbildung
sowie „erweiterte Lernwelten“ (hybride-online-erweiterte Kurse)
Tel.: 02403 7027-70 / E-Mail: andreas.balsliemke@eschweiler.de



Cornelia Schier M.A.

Fachbereichsleitung: Grundbildung und Digitales & Kulturelle Bildung
sowie „Familie, Kinder und Jugend“
Tel.: 02403 7027-17 / E-Mail: cornelia.schier@eschweiler.de



Magdalena Schonert M.A.

Fachbereichsleitung: DaF und Integration
Beratung: DaF und Integration und Berufsbezogene Sprachkurse
Tel.: 02403 7027-50 / E-Mail: magdalena.schonert@eschweiler.de



Susanne Lachnit

Lehrerin
Grundbildung und Alphabetisierung
Tel.: 0163 7103928 / E-Mail: susanne.lachnit@eschweiler.de



André Buschfeld

Verwaltung, Information, Integrationskurse
Tel.: 02403 7027-40 / E-Mail: andre.buschfeld@eschweiler.de



Elke Dedeus

Verwaltung, Information, Anmeldung
Tel.: 02403 7027-10 / E-Mail: elke.dedeus@eschweiler.de



Gabi Ferfer

Verwaltung, Information, Anmeldung
Tel.: 02403 7027-18 / E-Mail: gabi.ferfer@eschweiler.de



Brigitte Gielgen

Verwaltung, Rechnungswesen, Haushalt, Statistik
Tel.: 02403 7027-20 / E-Mail: brigitte.gielgen@eschweiler.de



Denise Jansen

Verwaltung, Assistenz der vhs-Leitung, Berufssprachkurse
Tel.: 02403 7027-60 / E-Mail: denise.jansen@eschweiler.de



Saman Jalaliyanrad

Hausmeister
Tel.: 02403 7027-16 / E-Mail: saman.jalaliyanrad@eschweiler.de



Urszula Stürtz

Aufsicht
Tel.: 02403 7027-16 / E-Mail: urszula.stuertz@eschweiler.de



Seite Nachhaltigkeit

- 6-7 Den Planeten schützen
- 7-8 Wohlstand für Alle
- 8 Frieden fördern

Seite Grundbildung und Digitales

- 9-10 Grundbildung
- 10-13 Computer | Technik
- 13 Recht, Geld, Verbraucherfragen
- 13-15 Familie, Kinder und Jugendliche

Seite Mensch & Gesellschaft

- 16-17+19 Studienreisen / Tagesfahrten
- 18 3. Eschweiler Bildungs- und Beratungsmesse
- 19-22 Philosophie/Geschichte/Politik
- 22 Pädagogik/Psychologie
- 22-23 Umwelt & Naturwissenschaft

Seite Integration

- 24 Deutsch als Fremd-/Zweitsprache
- 25 Erstorientierungskurse
- 24-26 Integrationskurse

Seite Fremdsprachen

- 27 Beratung, Probestunden
- 27-29 Weltweit unterwegs
- 29-30 Spielend Sprachen lernen
- 30-31 Englisch
- 31 Niederländisch
- 32 Spanisch
- 32-33 Französisch
- 33 Italienisch

Seite Gesundheitsbildung

- 34 Gesundheitstrends
- 34 Abnehmen, gesunde Ernährung
- 35 Medizin, Heilmethoden
- 35-36 Innere Ruhe, Gesundheit und Psyche
- 37-40 Stressbewältigung, Yoga, Qigong, u.a.
- 40-41 Pilates, Bewegung, Gymnastik
- 41-43 Fitness, Ausdauer, Herz-Kreislauf
- 43 Muskeln, Kraft, Faszien
- 43-44 Gelenke, Wirbelsäule, Rücken
- 44-45 Wassergymnastik

Seite Arbeit & Beruf

- 46 Beratung, berufl. Perspektiven
- 46 Kommunikation & Rhetorik
- 47-49 PC Büropraxis: Office-Paket
- 49-50 Berufsqualifizierende Lehrgänge
- 50 Arbeitnehmerweiterbildung
- 50 Berufsbezogene Sprachförderung

Seite Kulturelle Bildung

- 51 Literatur | Theater
- 51-52 Musik | Tanz
- 53-55 Zeichnen & Malen
- 55-56 Textilien | Werkstoffe
- 56-57 Gärten & Parks
- 57-58 Essen | Trinken
- 59 Lass es raus - werde Dozent*in



Nachhaltig-
keit

Grundbildung
und Digitales

Mensch und
Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheits-
bildung

Arbeit und
Beruf

Kulturelle
Bildung

Verantwortlich

Das Team der Fachbereichsleitungen
Tel.: 02403 7027-0
vhs@eschweiler.de

Den Planeten schützen**Pilze unserer Wälder - Waldpilze suchen und bestimmen**

Während einer etwa dreistündigen Wanderung suchen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung heimische Pilze, lernen ihre Lebensweise kennen und sie von möglichen Doppelgängern zu unterscheiden. Auch die Rolle der Pilze in unserem Ökosystem wird erklärt. Bitte bringen Sie einen Korb oder einen Leinenbeutel mit. Plastiktüten sind ungeeignet, da die Pilze darin sehr schnell verderben. Am Ende der Exkursion werden alle Körbe und Beutel durchgesehen und unbrauchbare Pilze aussortiert (festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Messer mitbringen).

Leitung: Robert Mohl

12002 Samstag, 10.10.2026, 14:00-17:00 Uhr
Pkl. Ecke "Am Schlemmerich/Wilhelminenstr."
4 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung

Besichtigung des Forschungszentrums Jülich - Erleben Sie die Forschung hautnah!

Im Forschungszentrum Jülich (FZJ) - einem der größten Forschungszentren Europas - wird Spitzenforschung in den Bereichen Information, Bioökonomie und Energie betrieben. Ursprünglich in den 1950er-Jahren als Kernforschungsanlage gegründet, ist es heute Teil der Helmholtz-Gemeinschaft und eines der bedeutendsten Innovationszentren Europas. Bei einem Rundgang über das weitläufige Gelände geben Institute spannende Einblicke in ihre Arbeit. Ein Höhepunkt ist der Stopp beim neuen Supercomputer „JUPITER“, der bahnbrechende Forschung ermöglicht. Kommen Sie mit und erleben Sie Wissenschaft hautnah. Etwa 5-6 km Fußweg, Mittagessen inklusive. Die Führung eignet sich auch für Jugendliche (ab 14 Jahre) zusammen mit den Eltern.

Leitung: Silvia Hannemann

12004 Dienstag, 20.10.2026, 09:15-14:45 Uhr
Treffpunkt: 9:15 Uhr Haupteingang
Forschungszentrum Jülich, Wilhelm-Johnen Straße,
52428 Jülich
7 UStd., 16,00 €, keine Ermäßigung

Eine Entdeckungsreise in die Welt der Müllverbrennung

Die MVA Weisweiler ist eine der modernsten Müllverbrennungsanlagen Deutschlands. Vor allem beim Umweltschutz erreicht sie Spitzenwerte, die man messen kann. Bei der Verbrennung werden die angelieferten Abfälle auf ein Zehntel des ursprünglichen Volumens reduziert. Dabei gewinnt die Anlage gleichzeitig Strom aus dem entstehenden Dampf - so viel, dass damit jährlich mehr als 70.000 Haushalte mit elektrischer Energie versorgt werden können. Wie das geht? Sie sind herzlich eingeladen, uns auf einer Entdeckungstour durch die Anlage zu begleiten. Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk an. Die Müllverbrennungsanlage ist nicht mit öffentli-

chen Verkehrsmitteln zu erreichen. Anmeldeschluss ist der 19.10.2026.

Leitung: Silvia Hannemann

12006 Dienstag, 03.11.2026, 10:00-12:00 Uhr
MVA Weisweiler, Zum Hagelkreuz 22,
52249 Eschweiler
2 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung, ab 5 Personen

Besuch der Zuckerfabrik Pfeifer und Langen in Jülich

Erleben Sie hautnah die faszinierende Welt der Zuckerproduktion. Bei unserer Werksführung durch die Zuckerfabrik Jülich erhalten Sie spannende Einblicke in den gesamten Herstellungsprozess - von der Anlieferung der Zuckerrüben bis zum fertigen Zucker. Erfahren Sie, wie moderne Technik und traditionelle Verfahren zusammenwirken, um dieses wichtige Lebensmittel herzustellen. Während der Führung entdecken Sie beeindruckende Produktionsanlagen und erhalten interessante Informationen zu Nachhaltigkeit und Energieeffizienz. Die Teilnahme an der Führung setzt körperliche Mobilität voraus. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk ohne Absatz! Aufgrund der räumlichen Gegebenheiten und Sicherheitstechnischer Vorgaben können Besucher mit Gehhilfen, Herz-Kreislauferkrankungen, Herzschrittmachern, etc. sowie Jugendliche unter 16 Jahren leider nicht an den Führungen teilnehmen.

Leitung: Silvia Hannemann

12008 Donnerstag, 26.11.2026, 14:00-17:00 Uhr
Zuckerfabrik Pfeifer und Langen, Besucherparkplatz am Pfortner, Dürener Str. 20, 52428 Jülich
4 UStd., 15,00 €, keine Ermäßigung

Wildkräutersalben: Für jedes Problem ist ein (Un)Kraut gewachsen**Stelle ein individuelles Weihnachtsgeschenk her**

In diesem liebevoll gestalteten Kurs stellen wir gemeinsam eine wohltuende Salbe aus regionalen Wildkräutern her: Ein Weihnachtsgeschenk oder einfach etwas Gutes für sich selbst. Sie entdecken verschiedene Wildkräuter und erfahren mehr über ihre heilenden Eigenschaften für die Haut. Schritt für Schritt lernen Sie, wie man die wertvollen Inhaltsstoffe dieser Pflanzen gewinnt und daraus einen wirksamen Öl-Auszug herstellt, der zur Basis unserer selbstgemachten Wildkräutersalbe wird. Der Kurs ist offen für alle. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende nimmt jeder nicht nur seine eigene, duftende Salbe mit nach Hause, sondern auch das Wissen und das Selbstvertrauen, um künftig eigene Naturprodukte herzustellen. In entspannter und herzlicher Atmosphäre entsteht Raum für Austausch, Inspiration und Begegnung. Sie erleben einen bereichernden Tag, an dem Sie die Heilkraft der Natur hautnah spüren dürfen. Alle benötigten Materialien werden bereitgestellt - inklusive eines kleinen Skripts, das die wichtigsten Inhalte zusammenfasst.

Leitung: Karin Baneth, Kräuterpädagogin

12020 Donnerstag, 26.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
4 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung, ab 8 Personen

Wildkräuter:**Herstellung von Creme und Lippenpflege**

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmer heimische Heilpflanzen und lernen, sie sicher zu erkennen. Gemeinsam stellen wir einen Heilpflanzenöl-Auszug, eine Tinktur und einen Wasser-Auszug her, die anschließend in eine pflegende Creme und Lippenpflege verwandelt werden. Die Kursleiterin geht individuell auf Wünsche ein, damit am Ende jeder ein passendes Produkt mit nach Hause nimmt. Neben der praktischen Herstellung erhalten Sie wertvolles Wissen über die Wirkung der Pflanzen - ganz ohne Vorkenntnisse. Der Kurs findet in entspannter Atmosphäre statt, in der Austausch und Fragen ausdrücklich erwünscht sind. Am Ende gehen Sie mit Ihren selbstgemachten Produkten und neuem Verständnis für die Heilkraft der Natur nach Hause. Alle Materialien sowie ein informatives Skript sind im Entgelt enthalten.

Leitung: Karin Baneth, Ernährungsberaterin

12030 Donnerstag, 28.01.2027, 18:00-21:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
4 UStd., 30,00 €, keine Ermäßigung,
ab 8 Personen

Wie plane ich meine Wärmepumpe in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW

Der Vortrag zeigt praxisorientiert, welche Schritte vor der Installation einer Wärmepumpe wirklich entscheidend sind. Von der Heizlastberechnung über die optimale Auslegung bis hin zu Aufstellbedingungen und Wirtschaftlichkeitsabschätzungen. Sie erfahren von Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW e.V., wie Sie typische Planungsfehler vermeiden.

Leitung: Joschka Pelzer

12040 Donnerstag, 17.09.2026, 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!

Elektromobilität**in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW**

Im Vortrag Elektromobilität erhalten Sie von Joschka Pelzer, Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, einen kompakten Überblick über die wichtigsten Grundlagen der Elektromobilität. Worauf muss beim Laden geachtet werden, wie kann das E-Auto am besten von der eigenen PV-Anlage geladen werden oder welche Bezahlmöglichkeiten gibt es beim Laden in der Stadt oder an der Autobahn.

Leitung: Joschka Pelzer

12042 Donnerstag, 08.10.2026, 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!

Aktuelle Perspektiven auf den Bevölkerungsschutz - die Beispiele KRITIS und Klimawandel**Politik Online**

Pandemien, veränderte sicherheitspolitische Lagen, Extremwetterereignisse - der Bevölkerungsschutz steht immer wieder vor neuen oder sich ändernden Herausforderungen.

Daraus entsteht eine Aufgabe: Der Bevölkerungsschutz muss sich stetig weiterentwickeln. Wie fordert der Klimawandel beispielsweise die Akteure im Bevölkerungsschutzsystem, sich an stetig wandelnde äußerliche Bedingungen anzupassen? Und was genau treibt unter der Wasseroberfläche der klassischen Gefahren von Starkregen oder Dürren? Wie sehr sind wir eigentlich von Kritische Infrastrukturen (KRITIS) abhängig? Welche Rolle spielt der Weltraum bei diesen Überlegungen? Im Vortrag werden diese zwei Perspektiven als Beispiele für aktuelle Arbeiten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe dargestellt.

Leitung: René Kwiatkowski, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe u. David Zabala Gepp, Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

12044 Mittwoch, 09.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!

**Wohlstand für Alle****Kleiner Streifzug in die wachstumskritische Wirtschaftswissenschaft****Politik Online**

Der Klimawandel, absehbar knapper werdende Ressourcen, politische Handlungsfähigkeit, Sinnkrisen sowie die Digitalisierung lassen das industrielle Wohlstandsmodell erodieren. Folglich sind die Möglichkeiten einer Postwachstumsökonomie auszuloten. Demnach wäre ein prägnanter Rückbau industrieller und globaler Produktionsketten vonnöten. Suffizienz, moderne Subsistenz und Regionalversorgung wären entscheidende Gestaltungsoptionen. Zudem wäre das Leben in einer Postwachstumsökonomie sesshafter, also an kerosinfreiem Glück orientiert.

Leitung: Prof. Dr. Niko Paech, Universität Siegen

13001 Montag, 12.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!

**Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt**

Der Großteil unserer Debatten über Migration aus Afrika setzt beim Ankommen in Europa an, obwohl die entscheidenden Weichen viel früher gestellt werden. Der Vortrag zeigt, wie Krisen und Zukunftserwartungen, wirtschaftliche Perspektiven, soziale Netzwerke, Information, Risiken und rechtliche Hürden zusammenwirken und warum Binnenmigration meist wichtiger ist, als es der europäische Blick vermuten lässt. Abschließend geht es darum, welche Schlussfolgerungen sich daraus für die deutsche und europäische Migrations- und Entwicklungspolitik ergeben.

Leitung: Prof. Dr. Tobias Heidland, Leiter des Forschungszentrums „Internationale Entwicklung“ am Kiel Institut für Weltwirtschaft

13002 Montag, 19.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!



Schule in Deutschland - von Innovationen und der Arbeit am Abbau der Bildungsungleichheit - Politik Online

Zu wenig Fachkräfte, zu geringe Basiskompetenzen und immer noch ist in Deutschland die Bildungsbenachteiligung aufgrund der Herkunft der Schüler/innen hoch. Doch es gibt sie, die Leuchtturmprojekte, die gemeinsame Arbeit an einem neuen Schulsystem: Dort engagieren sich Schulleitungen, Lehrkräfte und Eltern. Schüler/innen erfinden Apps, die die Umwelt schonen. Sie arbeiten an Gesundheitsthemen, setzen sich erfolgreich gegen Mobbing oder Rassismus ein. Um die Bildungsbenachteiligung zu reduzieren, haben Bund und Länder das Startchancen-Programm aufgesetzt: Es ist das größte Bildungsprogramm in Deutschland und zielt u.a. darauf, die Anzahl der Schüler/innen ohne Schulabschluss innerhalb von zehn Jahren zu halbieren. Der Vortrag lädt ein, sich über innovative Ansätze im Bildungssystem zu informieren und zu diskutieren.

Leitung: Dr. Daniela Jäger-Biela, Leibniz-Institut für Bildungsverläufe (LifBi)

13004 Mittwoch, 27.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!



Frieden fördern

Aktuelle und vergessene Brennpunkte der Weltpolitik

Politik Online

Politik verändert sich rasant - neue Krisen, Konflikte und Debatten entstehen oft kurzfristig. Diese Veranstaltung setzt genau dort an: Sie orientiert sich an aktuellen Ereignissen und Brennpunkten. Oder sie zeigt Brennpunkte der Weltpolitik auf, die fast schon vergessen erscheinen, da sie nicht (mehr) in den Medien berichtet werden, aber nach wie vor hochbrisant sind. Das konkrete Thema wird wenige Wochen vor dem Termin entschieden. Mit diesem Vorgehen können wir flexibel auf neue Entwicklungen reagieren, sie einordnen, analysieren und diskutieren.

Leitung: Dr. Jochen Zellner, Stellv. Leiter der Europäischen Akademie Bayern

14002 Mittwoch, 02.12.2026, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!



Ohn(e)Macht? Friedenssicherung und Konfliktmanagement der Vereinten Nationen inmitten globaler Krisen

Politik Online

Die Vereinten Nationen (UN) wurden vor über 80 Jahren mit dem Ziel gegründet, den Weltfrieden zu sichern. Angesichts der Kriege im Sudan, in Gaza und im Iran eine scheinbar unmögliche Aufgabe. Trotz des großen Bedarfs rutschen die UN immer tiefer in die allgemeine Krise der Welt(un)ordnung hinein und erscheinen geradezu machtlos, ihr Mandat zu erfüllen. In diesem Vortrag werden die Mechanismen der Vereinten Nationen zur Friedenssicherung und zum Konflikt-

management besprochen: Welche gibt es, welche wurden bisher genutzt und welche könnten in Zukunft möglich sein? Welche Zukunft hat die UN zwischen Großmacht Konkurrenz, Reformbestrebungen und finanzieller Krise?

Diese und weitere Fragen werden erläutert und diskutiert.

Leitung: Myriel Julie Mathez, Leibniz-Institut für Friedens- und Konfliktforschung (PRIF)

14004 Mittwoch, 13.01.2027, 19:00-20:30 Uhr
Online-Workshop
2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!



Grundbildung und Digitales

Tel.: 02403 7027-0 | <http://www.vhs-eschweiler.de>

Auftaktveranstaltung: Sommerfest

Zum Auftakt des neuen Semesters lädt die Volkshochschule am Samstag, den 05.09.2026, herzlich zu einer offenen und familienfreundlichen Semesterauftaktveranstaltung ein. Als Sommerfest gestaltet, bietet der Nachmittag Raum zum Kennenlernen, Ausprobieren und Begegnen.

Inhaltlich orientiert sich die Veranstaltung am Internationalen Tag der Grundbildung und rückt die Bedeutung von Bildung, Grundbildung und Bildungsgerechtigkeit in den Mittelpunkt. Besucher*innen können die Volkshochschule als Lern-, Kultur- und Begegnungsort erleben, Einblicke in verschiedene Fachbereiche erhalten und ausgewählte Mitmachangebote entdecken.

Geplant sind unter anderem spielerische Aktionen rund um Bildung und Alltag, Präsentationen aus laufenden Kursen sowie künstlerische Beiträge aus der Kulturellen Bildung. In entspannter sommerlicher Atmosphäre gibt es Gelegenheit zum Austausch, zu Gesprächen mit Kursleitenden und zur Information über das neue Semesterprogramm. Auch für das leibliche Wohl wird gesorgt

20001 Samstag, 05.09.2026, 14:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a
Eintritt frei., Anmeldung nicht erforderlich





verantwortlich
Cornelia Schier
Tel.: 02403 7027-17
cornelia.schier@eschweiler.de

Grundbildung

In Deutschland haben über sechs Millionen Erwachsene Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben - das entspricht etwa jedem achten Erwachsenen. Auch in Eschweiler betrifft dies statistisch rund 4.000 Bürger*innen. Menschen mit geringen Grundkenntnissen im Lesen und Schreiben, auch „gering Literalisierte“ genannt, stoßen oft auf erhebliche Barrieren im Zugang zu Bildung, Beschäftigung und anderen wichtigen gesellschaftlichen Ressourcen.

Unsere Kurse zielen darauf ab, Betroffenen zu helfen, ihre Lese- und Schreibfähigkeiten zu verbessern. Viele wissen nicht, dass es möglich ist, diese Grundkenntnisse auch im Erwachsenenalter noch zu erwerben.

Durch unsere Kurse möchten wir:

- den Zugang zu Bildung erleichtern,
- berufliche Chancen verbessern,
- das Selbstvertrauen stärken,
- gesellschaftliche Teilhabe fördern.

Beratung zum Lesen- und Schreibenlernen

Haben Sie Probleme mit dem Lesen und Schreiben? Sie sind nicht allein. Sehr viele Menschen können nicht gut lesen und schreiben. Es gibt Hilfe. Zum Beispiel bei uns. Sie können sich anonym beraten lassen. Vereinbaren Sie einen Termin unter Tel. 0163 7103928.

Leitung: Susanne Lachnit

21000 14x dienstags, ab 08.09., 17:00-17:45 Uhr
jeweils dienstags 17:00 - 17:45 Uhr nach telefonischer Vereinbarung unter 0163 7103928



Die Kurse 21001 bis 21003 werden durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW - kofinanziert von der Europäischen Union - gefördert.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der Europäischen Union

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



Alltags- und Sprachförderung "Mitten im Leben" (MiLe XI + MiLe XII)

Inhalte werden - neben Lesen, Schreiben und Rechnen - auch Themen wie Computer und Internet, Gesundheit, Backen und Kochen sein. U.a. wird das vhs-Lernportal genutzt. Der Einstieg ist jederzeit nach Beratung möglich.

Leitung: Susanne Lachnit

21001 Montag, Dienstag, Donnerstag,
ab 03.09., 10:30-12:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
126 UStd., Eintritt frei.
Anmeldung erforderlich!

21002 Montag, Dienstag, Donnerstag,
ab 03.09., 13:00-15:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
126 UStd., Eintritt frei.
Anmeldung erforderlich!

Ich komm' gut klar - Alltag und Beruf III

Viele Erwachsene haben Schwierigkeiten beim Lesen, Schreiben oder Ausfüllen von Formularen - oft auch mitten im Berufsleben.

Genau hier setzt dieses Projekt an, das mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds gefördert wird.

Der Kurs richtet sich an berufstätige Erwachsene, die ihre Lese-, Schreib- und Grundbildungskompetenzen verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe und berufsbezogene Themen wie Formulare verstehen und ausfüllen, Gesprächsnotizen schreiben, Texte verfassen oder erste Grundlagen am Computer erwerben.

Kamps
Bürotechnik

Bürobedarf
Werkzeuge
Bürogeräte
Drucker & Kopierer
Bürobedarf
Büro Service Bürotechnik
& Toner Künstlerbedarf

folgt uns auf
Instagram: /btkampsgmbh
Facebook: /BuerotechnikKampsGmbH
www.bt-kamps.de

Bürotechnik Kamps
Nagelschmiedstr. 41 - 45
52249 Eschweiler

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Das Lernen findet in kleinen Gruppen und in wertschätzender Atmosphäre statt. Individuelle Fragen und persönliche Anliegen aus Beruf und Alltag werden berücksichtigt, sodass die Teilnehmenden direkt von den Inhalten profitieren können. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Martina Freiberg

21003 11x donnerstags, ab 17.09., 17:45-20:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
33 UStd., Eintritt frei.
Anmeldung erforderlich.

Computer / Technik

Langer vhs-Abend

In einer Pause treffen sich Referent*in und Teilnehmende zum Gespräch bei einem Glas Wein oder Wasser.

Langer vhs-Abend: Smart Hans. Das gedankenlesende KI-Pferd

Künstliche Intelligenz, ChatGPT und die Frage, warum Maschinen so menschlich wirken

Versteht Künstliche Intelligenz uns wirklich - oder deutet sie nur erstaunlich gut menschliche Signale? Ausgangspunkt ist die verblüffende Geschichte des „Klugen Hans“, eines Pferdes, das scheinbar Gedanken lesen konnte - und erstaunliche Parallelen zu heutigen KI-Systemen wie ChatGPT aufweist. Referent Max Haarich, Kunstforscher, Ethiker und KI-Berater, eröffnet einen verständlichen und unterhaltsamen Zugang zur Welt der Künstlichen Intelligenz und verbindet wissenschaftliche Perspektiven mit Kunst und ungewöhnlichen Denkanstößen. In der Pause besteht die Möglichkeit, bei einem Glas Wasser oder Wein ins Gespräch zu kommen. Außerdem kann die interaktive Kunstinstallation „Smart Hans“ selbst ausprobiert werden - ein digitales Pferd, das versucht, Gedanken zu lesen.

Leitung: Maximilian Haarich, Kunstforscher, Ethiker & KI-Berater

23001 Freitag, 25.09.2026, 18:00-20:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 25,00 €, keine Erm., ab 6 Personen



Langer vhs-Abend: Generative KI für Einsteiger*innen

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT, Gemini, Claude, Le Chat, Copilot und aktuelle Alternativen für Einsteiger*innen

Gerade einmal vor 4 Jahren versetzte der ungeahnt fähige KI-Chatbot ChatGPT weltweit die Laien- und nicht weniger die gesamte Fachwelt in fassungsloses Erstaunen. Inzwischen wird die Welt von rasant an Intelligenz und auch Autonomie hinzugewinnender, gleichzeitig aber fehleranfälliger und risikobehafteter KI überschwemmt – die längst auch die Entwicklung der humanoiden Robotik enorm vorantreibt. Ob Politik, Wirtschaft, Rüstung, Medien, Bildung, Gesundheit, Kultur oder auch privater Raum – es gibt keinen gesellschaftlichen Bereich mehr, den die KI nicht prägt, wenn nicht bereits transformiert (von Grund auf umwandelt). Dabei sind ChatGPT, Gemini, Claude, Le Chat, Copilot & Co. längst nicht mehr „nur“ blitzschnell reagierende Werkzeuge, die auf menschliche Prompts (Arbeitsanweisungen) hin u. a.

Texte, Bilder, Musik, Videos, Konzepte, Analysen, Diagnosen, Prognosen und nicht zuletzt Code beinahe jedweder Art erstellen oder bearbeiten und zudem beruflich wie privat als hochkompetente, auch gesprochene Konversation souverän beherrschende Berater oder Trainer fungieren. Vielmehr können sie inzwischen immer mehr menschliche Arbeitskräfte durch ihre sog. Agenten oder auch schon Agententeams vollständig ersetzen, da diese in der Lage sind, bei nur noch geringer menschlicher Kontrolle auch komplexe Ziele selbstständig zu erreichen. Erleben Sie an diesem Abend den „Tsunami Künstliche Intelligenz“ anhand vieler lebendiger, realitäts- und praxisbezogener Beispiele. Diskutieren Sie mit uns über die großen Chancen, aber auch über die immensen Risiken und teils katastrophalen Fehlentwicklungen, die diese mächtigste und folgenreichste Technologie der Menschheitsgeschichte mit sich bringen kann bzw. bereits mit sich bringt. Wenn Sie KI schon einmal selbst ausprobieren wollen: Bringen Sie bitte Ihr aufgeladenes Android-Smartphone oder iPhone und Smartphone-Grundkenntnisse mit.

Leitung: Christel Heinen, EDV-Trainerin

23002 Freitag, 09.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
4 UStd., 19,00 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Praxiskurs für Einsteiger*innen: KI-Chats wie ChatGPT, Gemini, Le Chat, Meta AI und aktuelle Alternativen auf dem Smartphone

Wenn Sie sich für die Nutzung einer KI wie ChatGPT oder Gemini entscheiden, sind Sie enorm im Vorteil: Ab sofort steht Ihnen rund um die Uhr Ihr persönlicher Texter, Bild-, Musik- und Kurzvideogenerator, Vorleser, Übersetzer, Informationsbeschaffer, Wissenserklärer, Berater und Ideengeber in fast allen Lebenslagen, Gesprächs- und Diskussionspartner, Planer, Organisator und Entertainer zur Verfügung. Dies - und dass der Umgang mit ChatGPT & Co. leicht erlernbar und unkompliziert ist, gleichzeitig aber reflektiert und verantwortungsvoll angegangen werden sollte, können Sie in unserem stark praxisorientierten Kurs schwerpunktmäßig am Beispiel der (in begrenztem Umfang) kostenlos nutzbaren Handy-App ChatGPT, einführend auch am Beispiel von Gemini, erleben. Konkurrierende Apps werden vorgestellt. Bitte bringen Sie mit: Ihr aufgeladenes Android-Smartphone oder iPhone (bitte kein spezielles Seniorenhandy), Smartphone-Grundkenntnisse und eine funktionierende E-Mail-Adresse (für eventuelle Anmeldungen).

Leitung: Christel Heinen, EDV-Trainerin

23003 Freitag, 13.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
4 UStd., 19,00 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Praxisworkshop für Einsteiger*innen

Künstliche Intelligenz wie ChatGPT, Gemini, Claude, Le Chat, Copilot & aktuelle Alternativen verstehen und sinnvoll nutzen

Eine intensivere Beschäftigung mit künstlicher Intelligenz ist aktuell fast schon ein Muss: Immer leistungsfähigere, zunehmend eigenständig agierende, trotzdem fehleranfällige und risikobehaftete KI durchdringt in ungeahntem Tempo unser berufliches und auch unser privates Leben. Unser stark praxisorientierter Workshop bietet Berufstätigen wie interessier-

ten Nicht-Berufstätigen einen leichten, fundierten und zum eigenständigen Weiterlernen befähigenden Einstieg in eine effiziente, reflektierte und sinnvolle Nutzung von KI. Nachdem Sie einen anschaulichen Überblick über die jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen der aktuell führenden KI-Lösungen wie ChatGPT, Gemini, Claude, Grok, Vibe und Copilot - aber auch DeepSeek, Qwen, Kimi, Meta AI, Perplexity/Comet u. a. - erhalten haben, lernen Sie schwerpunktmäßig mit ChatGPT und Gemini, beispielhaft auch mit Copilot anhand vielfältiger praktischer Übungen, wie Sie diese Tools gekonnt einsetzen (Text, Bild, Video, Audio u. v. a. m.). Zentrale Themen sind hier das Formulieren zielführender Prompts, durchdachte Personalisierungsstrategien und die Nutzung hilfreicher Zusatz- und Erweiterungsfunktionen einschließlich Agentenmodus und Voice Chat. Rahmenthemen sind die sichere, vertrauliche, datenschutz- und rechtsorientierte, ethisch verantwortbare Nutzung von KI, die kritische Prüfung KI-generierter oder -bearbeiteter Inhalte, der digital vermessene KI-Nutzer, mögliche disruptive/dystopische Fehlentwicklungen durch KI. Wir arbeiten auf den Plattformen Windows (PC) und Android bzw. iOS (Handy). Für etwaige Anmeldungen benötigen Sie eine funktionierende E-Mail-Adresse.

Leitung: Christel Heinen, EDV-Trainerin

23004 Samstag, 12.12.2026, 10:00-15:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
6 UStd., 29,00 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Einführung in ChatGPT - Online-Workshop

Künstliche Intelligenz begegnet uns immer häufiger im Alltag. Dieses 90-minütige Online-Einführungsseminar richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse und bietet einen verständlichen Einstieg in KI-Tools wie ChatGPT oder Claude. Anhand von Live-Demonstrationen, praktischen Beispielen und interaktiven Übungen lernen die Teilnehmenden, wie KI beim Schreiben, Recherchieren, Übersetzen, Organisieren oder Ideenfinden unterstützen kann - ganz ohne technisches Vorwissen.

Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

23005 Freitag, 25.09.2026, 18:00-19:30 Uhr
Zugangslink wird 5 Werktage vor Beginn des
Kurses zugesandt.
Online-Workshop
2 UStd., 29,00 €, keine Ermäßigung



Einführung in Canva - Online-Workshop

Sie möchten ansprechende Grafiken für Social Media, Flyer oder Einladungen gestalten - ganz ohne komplizierte Grafikprogramme? In diesem praxisorientierten Online-Kurs lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt die Online-Designplattform Canva kennen. In zwei kompakten Modulen entstehen erste eigene Designs für Social Media, Präsentationen, Flyer oder andere digitale Inhalte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

23006 2x donnerstags, ab 22.10.,
18:00-20:00 Uhr
Zugangslink wird 5 Werktage vor Beginn des
Kurses zugesandt. Online-Workshop
5 UStd., 49,00 €, keine Ermäßigung



KI für Fortgeschrittene

Online-Workshop

Künstliche Intelligenz entwickelt sich rasant. Dieser zweiteilige Online-Workshop richtet sich an alle, die KI-Tools wie ChatGPT bereits nutzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Im Mittelpunkt stehen fortgeschrittene Anwendungen wie bessere Prompts, kreative Ideenentwicklung, strukturierteres Arbeiten und der gezielte Einsatz von KI für Texte, Organisation und digitale Projekte. Praxisnahe Übungen zeigen, wie moderne KI-Tools effektiver und kreativer genutzt werden können.

Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

23007 2x dienstags, ab 27.10., 18:00-20:00 Uhr
Zugangslink wird 5 Werktage vor Beginn des
Kurses zugesandt.
Online-Workshop
5 UStd., 49,00 €, keine Ermäßigung



Handyfotos optimieren

Mehr aus Ihren Smartphone-Bildern herausholen

Das Smartphone ist fast immer dabei - und mit ihm viele schöne Erinnerungen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sich Handfotografien mit einfachen Mitteln sichtbar verbessern lassen. Gemeinsam werden Bilder zugeschnitten, aufgehellt, farblich angepasst und optimiert. Zudem gibt es praktische Tipps zu Bildaufbau, Licht und den wichtigsten Funktionen direkt am Smartphone. Der Kurs eignet sich für Android- und Apple-Geräte.

Leitung: Jürgen Sieprath, Fotografie-Experte

23008 Samstag, 21.11.2026, 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
3 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung, ab 4 Personen



Digital Gut Aufgestellt

Grundlagen & sicherer Einstieg

Schneller tippen lernen - Zehnfingersystem

für Jugendliche und Erwachsene

Wer viel am Computer schreibt, spart mit dem Zehnfingersystem Zeit und Konzentration. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, die das professionelle Tastschreiben lernen oder ihre Schreibgeschwindigkeit

Nachhaltig-
keit

Grundbildung
und Digitales

Mensch und
Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheits-
bildung

Arbeit und
Beruf

Kulturelle
Bildung

verbessern möchten. Mithilfe moderner Lernmethoden und kreativer Assoziationstechniken lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, die Tastatur sicher und deutlich schneller zu bedienen - ohne stures Auswendiglernen. Ideal für Schule, Studium, Beruf und Alltag.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

23009 6x samstags, ab 12.09., 10:00-13:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
24 UStd., 114,00 €, ermäßigt 88,00 €/65,50 €,
inkl. Lehrbuch, ab 8 Personen

Windows einfach lernen

Computerkurs für Einsteiger*innen

Dieser Windows-Kurs bietet einen einfachen Einstieg in die digitale Welt - ganz ohne Vorkenntnisse. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden die Benutzeroberfläche eines Windows-Computers kennen und üben wichtige Grundlagen wie das Schreiben und Speichern von Texten, das Organisieren von Dateien und das Wiederfinden eigener Dokumente. Verständliche Übungen und ausführliches Begleitmaterial unterstützen beim Lernen und Üben zuhause.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

23010 5x montags, ab 09.11., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
15 UStd., 89,00 €, ermäßigt 73,00 €/59,00 €,
ab 6 Personen

Windows sicher nutzen

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Windows-Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Windows, Internet und E-Mail gesammelt haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Internetnutzung, E-Mail, Datenschutz sowie der sichere Umgang mit Dateien und Programmen. Darüber hinaus bietet der Kurs Raum für individuelle Fragen und praktische Anliegen. So gewinnen die Teilnehmenden mehr Sicherheit und Routine im digitalen Alltag.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

23011 5x montags, ab 11.01., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
15 UStd., 89,00 €, ermäßigt 73,00 €/59,00 €,
ab 5 Personen

Digital Gut Aufgestellt

Kreativ & sichtbar online

Online Selbständigkeit:

Von der Idee zum Business


Deine individuelle Begleitung in die Selbständigkeit

Online-Kurs

Der Schritt in die Selbständigkeit bringt viele Möglichkeiten, aber auch zahlreiche Fragen mit sich. Dieser digitale Kurs unterstützt angehende Gründer*innen dabei, ihre Ideen zu sortieren, Klarheit zu gewinnen und den eigenen Weg bewusst zu gestalten. Neben wichtigen Grundlagen stehen

persönliche Ziele, mögliche Hürden und der Austausch mit Gleichgesinnten im Mittelpunkt.

Leitung: Katarin Mattiza, Wirtschaftsfachwirtin
mit Spezialisierung auf digitales Prozess- &
Projektmanagement


23012 6x freitags, ab 18.09., 17:30-19:00 Uhr  **neu**
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie
rechtzeitig per E-Mail.
12 UStd., 129,00 €, keine Erm., ab 4 Personen

Eigenen Podcast erstellen 1 - Orientierung und Grundlagen

Online-Workshop

Ein eigener Podcast kann dabei helfen, sichtbar zu werden, Wissen zu teilen und kreative oder berufliche Projekte voranzubringen. In diesem digitalen Grundlagenworkshop lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt, wie ein Podcast entsteht - von der ersten Idee bis zu Technik, Aufnahme und Veröffentlichung. Geleitet wird der Kurs von Anna Müllerleile, die ihre Erfahrung als Sängerin, Sprecherin, Moderatorin und Redakteurin einbringt.

Leitung: Anna Müllerleile, Sängerin,
Sprecherin & Redakteurin


23013 Samstag, 26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr  **neu**
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie
rechtzeitig per E-Mail.
8 UStd., 59,00 €, keine Erm., ab 4 Personen

Eigenen Podcast erstellen 2 - Von der Idee zur Veröffentlichung

Online-Workshop

Sie haben bereits erste Grundlagen kennengelernt und möchten nun Ihren eigenen Podcast konkret umsetzen? In diesem Aufbaukurs begleitet Anna Müllerleile die Teilnehmenden bei der Entwicklung eines individuellen Podcast-Projekts. Im Mittelpunkt stehen Konzept, Zielgruppe, Storytelling, Aufnahme, Präsenz vor dem Mikrofon und die Vorbereitung der Veröffentlichung. Praxisnah und Schritt für Schritt entsteht aus einer Idee ein umsetzbares Podcast-Konzept.

Leitung: Anna Müllerleile, Sängerin, Sprecherin & Redakteurin

23014 4x mittwochs, ab 07.10.,  **neu**
19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
8 UStd., 89,00 €, keine Erm., ab 4 Personen

Eigene Website mit KI erstellen - Sichtbar werden ohne Programmierkenntnisse

Online-Workshop

Eine professionelle Website ist oft der erste Schritt zu mehr Sichtbarkeit. In diesem zweiteiligen Workshop lernen die Teilnehmenden, wie sie mit KI-Tools und modernen Anwendungen einfach eine eigene Website erstellen können - auch ohne Programmierkenntnisse. Von der ersten Idee über Inhalte und Gestaltung bis zur Umsetzung zeigt der Kurs, wie Künstliche Intelligenz beim Aufbau einer professionellen Online-Präsenz unterstützen kann.

Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

- 23015** 3x donnerstags, ab 26.11., 18:00-20:00 Uhr
 Zugangslink wird 5 Werktage vor Beginn
 des Kurses zugesandt.
 Online-Workshop
 9 UStd., 79,00 €, keine Ermäßigung



Recht / Geld / Verbraucherfragen

"Hausführung" Pro Seniore Residenz Eschweiler

Veranstaltung für Pflegende

Wie möchte ich im Alter leben? Diese Veranstaltung bietet die Möglichkeit, die Altersresidenz kennenzulernen und sich unverbindlich über Pflege, Betreutes Wohnen sowie Beschäftigungs- und Therapieangebote zu informieren. Im Anschluss an den Austausch und die Fragerunde können die Räumlichkeiten bei einem Rundgang besichtigt werden.

Leitung: Susanne Kampsman u. noch nicht bekannt

- 24001** Dienstag, 13.10.2026, 14:30-16:00 Uhr
 Pro Seniore Residenz, Odilienstraße 46-70
 2 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich.

Pflege zuhause:

Welche Unterstützung steht uns zu?

Informationen für Betroffene und Angehörige (auch für Menschen mit Demenz)

Im Rahmen der Alzheimerstage 2026 informiert diese Veranstaltung über Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen. Pflegeberater Stephan Löhmann von der StädteRegion Aachen stellt Leistungen der Pflegeversicherung sowie praktische Hilfsangebote vor. Zudem gibt Monika Büttgen, Leiterin der Tagespflege, Einblicke in den Alltag der Einrichtung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Besichtigung. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der vhs Stolberg statt.

Leitung: Stephan Löhmann, Dipl.-Sozialarbeiter und Krankenpfleger u. Monika Büttgen

- 24002** Donnerstag, 17.09.2026, 18:00-20:15 Uhr
 Senioren und Betreuungszentrum,
 Johanna-Neumann-Str. 4
 3 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!

Familie, Kinder und Jugendliche

Mutter sein zwischen Alltag & Ansprüchen Wie Mütter wieder mehr Leichtigkeit finden

Viele Mütter fühlen sich erschöpft, zerrissen oder ständig unter Druck. Dieser digitale Impulsabend lädt dazu ein, die Herausforderungen des Mutterseins zwischen Familienalltag, Erwartungen und eigenen Bedürfnissen genauer in den Blick zu nehmen. Durch fachliche Impulse, Austausch und kleine Reflexionsübungen entstehen neue Perspektiven und erste Ideen für mehr Entlastung im Alltag. Begleitet wird der Abend von Josefine Grabenhorst, Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin. Der Impulsabend bildet den Einstieg in die vertiefende Online-Reihe für Mütter.

Leitung: Josefine Grabenhorst, Erziehungswissenschaftlerin & Systemische Beraterin



- 25001** Donnerstag, 24.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
 Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig
 per E-Mail.
 2 UStd., 15,00 €, keine Ermäßigung,
 ab 4 Personen



Frauenzirkel online: Mutter sein – und bei sich bleiben 1

Eigene Muster erkennen und neue Wege im Familienalltag finden

Mutter zu werden verändert vieles – den Alltag, Beziehungen und den Blick auf sich selbst. In dieser dreiteiligen Online-Kursreihe (mit Impulsabend als Auftakt) begleitet die Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin Josefine Grabenhorst Mütter dabei, eigene Prägungen zu reflektieren und neue, entlastende Wege im Familienalltag zu entdecken. In einer geschützten Kleingruppe gibt es Raum für Austausch, Selbstfürsorge und neue Perspektiven auf das Muttersein - ohne Perfektionsdruck u. ohne Vorkenntnisse.

Leitung: Josefine Grabenhorst, Erziehungswissenschaftlerin & Systemische Beraterin

- 25002** 3x donnerstags, ab 05.11., 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
 Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig
 per E-Mail.
 6 UStd., 59,00 €, ermäßigt 52,50 €/47,00 €,
 ab 4 Personen



Frauenzirkel Online Mutter sein – und bei sich bleiben 2

Raus aus der Dauererschöpfung

Aufbauend auf dem Frauenzirkel online: Mutter sein – und bei sich bleiben I richtet sich dieser zweite Teil an Mütter, die sich intensiver mit Mental Load, Care-Arbeit und Dauererschöpfung auseinandersetzen möchten. Die Erziehungswissenschaftlerin und Systemische Beraterin Josefine Grabenhorst begleitet die Teilnehmerinnen dabei, Ursachen von Überforderung besser zu verstehen und neue Wege der Entlastung zu entwickeln. Der FrauenCircle verbindet fachliche Impulse mit Austausch, Reflexion und alltagstauglichen Anregungen für mehr Selbstfürsorge und einen entlastenderen Familienalltag.

Leitung: Josefine Grabenhorst

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft



Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf



Kulturelle Bildung

- 25003** 3x donnerstags, ab 14.01.,
19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie
rechtzeitig per E-Mail.
6 UStd., 59,00 €, erm. 52,50 €/47,00 €, ab 4 Pers.
- 
- 

Mehrsprachige Kinder im Alltag begleiten elternWissen online kompakt

Viele Kinder wachsen heute mehrsprachig auf - und viele Eltern fragen sich, wie sie ihr Kind dabei bestmöglich unterstützen können. In diesem digitalen Impulsabend vermittelt die Linguistin und Familienberaterin Karen Netzel verständliches Wissen zur mehrsprachigen Sprachentwicklung im Kindesalter. Eltern erfahren, was für mehrsprachig aufwachsende Kinder typisch ist und wie sie Mehrsprachigkeit im Alltag entspannt begleiten können.

Leitung: Karen Netzel, Sprachwissenschaftlerin & Familienberaterin



- 25004** Dienstag, 22.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID
erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
2 UStd., 15,00 €, keine Ermäßigung, ab 4 Personen
- 
- 

Mehrsprachige Kinder im Alltag begleiten 2 - Fragen aus dem Familienalltag elternWissen online kompakt

Aufbauend auf dem Impulsabend „Mehrsprachige Kinder im Alltag begleiten I“ stehen an diesem Abend die Fragen und Erfahrungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Gemeinsam mit der Linguistin und Familienberaterin Karen Netzel können konkrete Alltagssituationen besprochen, Unsicherheiten eingeordnet und alltagsnahe Lösungen entwickelt werden.

Ein Abend für Eltern, die Mehrsprachigkeit in ihrer Familie individuell und praxisnah begleiten möchten.

Leitung: Karen Netzel, Sprachwissenschaftlerin & Familienberaterin



- 25005** Dienstag, 29.09.2026, 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
2 UStd., 15,00 €, keine Erm., ab 5 Personen
- 
- 

Geschwisterkonflikte verstehen und begleiten 1 elternWissen online kompakt

Streit zwischen Geschwistern gehört zum Familienalltag. In diesem digitalen Impulsabend vermittelt die Familienberaterin Karen Netzel verständliches Wissen zu Geschwisterdynamiken und Konflikten im Alltag. Eltern erhalten Orientierung und alltagsnahe Impulse für einen entspannteren Umgang mit Streit, Eifersucht und unterschiedlichen Bedürfnissen.

Der Abend zeigt, wie Kinder im Umgang mit Konflikten begleitet und gestärkt werden können.



Leitung: Karen Netzel, Sprachwissenschaftlerin & Familienberaterin

- 25006** Dienstag, 06.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
2 UStd., 15,00 €, keine Erm., ab 5 Personen
- 
- 

Geschwisterkonflikte verstehen und be- gleiten 2 - Fragen aus dem Familienalltag elternWissen online kompakt

Aufbauend auf dem Impulsabend „Geschwisterstreit verstehen und begleiten“ stehen an diesem Abend die Fragen und Erfahrungen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Karen Netzel können konkrete Konflikte, wiederkehrende Streitsituationen und Herausforderungen aus dem Familienalltag besprochen werden. Ein Abend für Eltern, die sich mehr Sicherheit und einen entspannteren Umgang mit Geschwisterkonflikten wünschen.

Leitung: Karen Netzel, Sprachwissenschaftlerin & Familienberaterin



- 25007** Dienstag, 13.10.2026, 19:00-20:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie
rechtzeitig per E-Mail.
2 UStd., 15,00 €, keine Erm., ab 5 Personen
- 
- 

"Spricht mein Kind richtig?" 1 - Sprachentwicklung im Kindergartenalter verstehen

elternWissen online kompakt

Viele Eltern fragen sich, ob sich die Sprache ihres Kindes altersgerecht entwickelt und wie sie es bestmöglich unterstützen können. In diesem digitalen Impulsabend vermittelt die Logopädin, Logopädiwissenschaftlerin und bindungsorientierte Familienbegleiterin Julia Waage verständliches Wissen rund um die Sprachentwicklung im Kindergartenalter. Eltern erhalten Orientierung, alltagsnahe Impulse und Antworten auf häufige Fragen zur Sprachförderung. Für individuelle Fragen und Familiensituationen bietet das aufbauende Folgeformat zusätzlichen Raum.



Leitung: Julia Waage, Logopädiwissenschaftlerin & Familienbegleiterin

- 25009** Mittwoch, 16.09.2026, 17:30-19:45 Uhr
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten
Sie rechtzeitig per E-Mail.
3 UStd., 19,00 €, keine Ermäßigung,
ab 5 Personen
- 
- 

"Spricht mein Kind richtig?" 2 - Fragen aus dem Familienalltag elternWissen online kompakt

Aufbauend auf dem Impulsabend „Spricht mein Kind richtig?“ stehen an diesem Abend die individuellen Fragen und Erfahrungen der Familien im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Julia Waage können konkrete Situationen aus dem Familienalltag besprochen, Unsicherheiten eingeordnet und alltagstaugliche Anregungen entwickelt werden. Ein Abend für Eltern, die sich eine persönliche Begleitung rund um die Sprachentwicklung ihres Kindes wünschen.

Leitung: Julia Waage, Logopädiwissenschaftlerin & Familienbegleiterin

- 25010** 2x mittwochs, ab 30.09., 17:30-19:00 Uhr
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID
erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
4 UStd., 29,00 €, keine Erm., ab 5 Personen
- 
- 



Zuhause- Momente ...

... brauchen nicht viel. Nur Menschen,
die füreinander da sind, und das Gefühl,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein.

pro **seniore**

Pro Seniore Residenz Eschweiler
Odilienstraße 46-70 · 52249 Eschweiler · Telefon 02403 509-09
eschweiler@pro-seniore.com · eschweiler.pro-seniore.de

Kids Digital: Programmieren lernen mit Scratch

Kreativer Onlinekurs für Kinder ab 8 Jahren

Wie entstehen Spiele, Animationen oder interaktive Geschichten? In diesem Onlinekurs lernen Kinder ab 8 Jahren mit der kinderfreundlichen Programmiersprache Scratch spielerisch die Grundlagen des Programmierens kennen. Schritt für Schritt entwickeln sie eigene kleine Spiele und digitale Projekte und entdecken, wie viel Spaß kreatives Programmieren machen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

25011 6x donnerstags, ab 05.11., 16:00-16:45 Uhr
Zuganglink wird 5 Werktage vor Beginn
des Kurses zugesandt.
Online-Workshop
6 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung, ab 4 Personen



Kids Digital: Coden lernen mit Minecraft Kreativer Onlinekurs für Kinder und Minecraftfans ab 10 Jahren

Minecraft begeistert viele Kinder - und kann gleichzeitig ein kreativer Einstieg ins Programmieren sein. In diesem Onlinekurs entdecken Kinder ab 10 Jahren mit der Minecraft Education Edition spielerisch erste Grundlagen des Codens. Dabei lösen sie Aufgaben, steuern Figuren und entwickeln eigene kleine Projekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Ömer Üçkale

25012 8x samstags, ab 19.09., 16:00-16:45 Uhr
Zuganglink wird 5 Werktage vor Beginn
des Kurses zugesandt.
Online-Workshop
10 UStd., 69,00 €, keine Erm., ab 4 Personen



Eltern Digital: Minecraft - "Was macht mein Kind da eigentlich?"

elternWissen online kompakt

Dein Kind redet von Creepern, Redstone und dem Nether - und du nickst, obwohl du keine Ahnung hast, worum es geht? Dann bist du hier richtig. Minecraft begeistert Millionen Kinder weltweit. In diesem digitalen zweiteiligen Vormittagskurs bekommst du informativen Einblick in die Welt, in der dein Kind gerade lebt: Was Minecraft ist, wie es funktioniert, und warum es Millionen Kinder (und Erwachsene) so begeistert, dass der Pausenknopf offenbar nicht existiert. Benötigt wird ein Gerät mit Internetzugang und zum aktiven Mitspielen ein Microsoftkonto.

Leitung: Katarin Mattiza, Wirtschaftsfachwirtin mit Spezialisierung auf digitales Prozess- & Projektmanagement

25013 2x samstags, ab 07.11., 10:00-11:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig
per E-Mail.
4 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung,
ab 5 Personen



**Verantwortlich**

Silvia Hannemann

Tel.: 02403 7027-30

silvia.hannemann@eschweiler.de

Wanderausstellung:**Gemeinsam gegen Sexismus**

Sexismus betrifft alle Menschen und kommt im Alltag vor. Viele wissen nicht genau, was das ist. Viele Menschen sollen die Inhalte gut verstehen können. Deshalb gibt es die Ausstellung in leichter Sprache. In der Ausstellung wird erklärt was Sexismus ist, wie man ihn erkennt und was alle dagegen tun können. Die Eröffnung findet am 23.11.2026 statt.

Leitung: Silvia Hannemann

- 30001** Ausstellungseröffnung
Montag, 23.11.2026, 17:00-18:30 Uhr
Rathaus, Eingangsbereich
Anmeldung erforderlich.
Zeitdauer der Ausstellung: 24.11.-11.12.2026
während der Öffnungszeiten des Rathauses.

Studienreisen / Tagesfahrten**Studienfahrt nach Roermond**

Die Geschichte Roermonds ist eng verbunden mit der der Grafen, seit 1339 Herzöge von Geldern. Zusammen mit Zutphen, Arnheim und Nijmegen war sie eine der Hauptstädte des geldrischen Territoriums. Die verkehrstechnisch günstige Lage an der Mündung der Rur in die Maas zusammen mit der Förderung durch die Landesherrn im Hochmittelalter führte zu einer wirtschaftlichen Blüte, 1437 wurde Roermond sogar Mitglied der Hanse. Tuchherstellung und Bierbrauerei waren die wesentlichen Quellen des Wohlstands. Wichtige Handelspartner saßen im Herzogtum Jülich, zu dem Geldern zeitweise gehörte. Als Wilhelm V. von Jülich 1543 Geldern an die Habsburger abtreten musste und sich danach die Nordniederlande vom Rest des Landes abtrennte, setzte der wirtschaftliche Niedergang Roermonds ein, von dem es sich erst im 19. Jh. erholen konnte. Zu den Hauptsehenswürdigkeiten Roermonds zählen die Münsterkirche aus dem 13. Jh. und die St. Christoffelkathedrale aus dem 15. Jh. In der Münsterkirche, ursprünglich eine Zisterzienserinnenabtei, befindet sich das kunsthistorisch bedeutende Hochgrab des Grafen Gerhard und seiner Frau Margarete von Brabant (um 1230). Die St. Christoffelkathedrale ist eine weitläufige spätgotische Hallenkirche, hier befindet sich u. a. der beeindruckende Sakramentsaltar des Peter von Aecken (1595). Das Museum „Terug in de Tijd“ führt uns in eine ganz andere Epoche. Hier wird die Alltagskultur der frühen Nachkriegszeit mit zahlreichen liebevoll zusammengestellten Originalobjekten wieder lebendig gemacht.

Leitung: Armin Meißner, Historiker

- 31000** Samstag, 26.09.2026, 09:30 - 19:30 Uhr
Abfahrt: 9:30 Uhr Talbahnhof
13 UStd., 92,50 €, keine Ermäßigung, das Kursentgelt beinhaltet die Anreise mit dem Bus, das Eintrittsgeld sowie einen holländischen Lunch

Bildungsurlaub: Friedensprojekt Europa - Exkursion nach Straßburg

in Kooperation mit der Jakob-Kaiser-Stiftung e.V., Königswinter

Straßburg ist nicht nur Hauptsitz des Europäischen Parlaments sondern auch Sitz des Europarates und des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte. Nach den Schrecken des Zweiten Weltkrieges und der Nazi-Herrschaft sollte eine europäische Organisation geschaffen werden, deren Hauptaugenmerk auf der Einhaltung und Förderung von Menschenrechten, Demokratie und Rechtsstaatlichkeit in Europa liegt. Am 4. November 1950 unterzeichneten die Mitglieder des ein Jahr zuvor gegründeten Europarates die Europäische Konvention zum Schutz der Menschenrechte. In der Präambel des EU-Vertrags bekennen sich auch die Mitgliedstaaten der EU, die im Übrigen alle auch Mitglieder des Europarates sind, zur Bedeutsamkeit der Menschenrechte, ist doch dort vom „kulturellen, religiösen und humanistischen Erbe Europas“ die Rede, „aus dem sich die unverletzlichen und unveräußerlichen Rechte des Menschen sowie Freiheit, Demokratie, Gleichheit und Rechtsstaatlichkeit als universelle Werte entwickelt haben.“ Im Grunde handelt es sich dabei um nichts weniger als den Kernbestand dessen, was Europa und speziell die Europäische Union ausmacht. Doch wo steht Europa aktuell? Was wurde erreicht, was nicht? Droht Europa in nationalem Egoismus zurückzufallen oder stärkt insbesondere die mit dem russischen Angriffskrieg auf die Ukraine verbundene „Zeitenwende“ den politischen Willen, gemeinsam zu handeln und die zivilen Errungenschaften zu verteidigen?

Diese Fragen sollen im Seminar aufgegriffen und kritisch diskutiert werden. Es soll darum gehen, sich die historische Einzigartigkeit des europäischen Friedensprojekts zu vergegenwärtigen, dabei aber auch kritische Fragen an seine zukünftige Entwicklung zu stellen.

Dienstag, 13.10.2026

- | | |
|-----------------|---|
| 07:30 Uhr | Abfahrt mit dem Bus am Talbahnhof Eschweiler |
| ca. 14:00 Uhr | Ankunft in Straßburg und Abstellen der Koffer im Gepäckraum |
| 15:00-15:15 Uhr | Begrüßung und Einführung in das Seminar durch die Tagungsleitung
Leitung: Michael J. Mohs, freiberuflicher Bildungsreferent |
| 15:15-17:30 Uhr | Der lange Weg zur europäischen Einigung - Straßburg im Spiegel der europäischen Geschichte
Kommentierte Stadtführung durch Straßburg (ab Hotel) unter besonderer Berücksichtigung der Rolle Straßburgs als Ort der europäischen Geschichte und Politik.
Anschließend Reflexion der Stadtführung durch die Tagungsleitung.
Referentin:
Doris Iani, zertifizierte Stadtführerin
Leitung: Michael J. Mohs, freiberuflicher Bildungsreferent |
| 17:30 Uhr | Bezug der Zimmer im Hotel |
| 19:00 Uhr | Gemeinsames Abendessen im Restaurant (im Preis enthalten) |

Mittwoch, 14.10.2026

08:30 Uhr Abfahrt mit dem Bus in das Europaviertel
 09:30-11:30 Uhr Das Parlament der Europäer Informationsbesuch im Europäischen Parlament mit Filmsequenzen, Führung und Vortrag, kommentierter Besichtigung des Plenarsaals und (nach Möglichkeit) Gespräch mit einem EU-Abgeordneten.
 12:00- 13:30 Uhr Mittagessen in der Brasserie Le Männele, 8 Place Adrien Zeller Strasbourg (im Preis enthalten)
 13:30 Uhr Fußweg zum Europarat
 14:00-16:00 Uhr Der Europarat - Hüter von Demokratie, Menschenrechten und Rechtsstaatlichkeit in Europa Informationsbesuch mit Einführung über Arbeit und Zielsetzung des Europarates sowie Besichtigung des Plenarsaales der Parlamentarischen Versammlung. Anschließend Rückblick auf den Tag und Reflexion des Programms
 ab 16:00 Uhr Rückfahrt mit dem Bus zum Hotel Nachmittag/Abend zur freien Verfügung (kein Bildungsprogramm) Abendessen (Selbstzahler)

Donnerstag, 15.10.2026

07:30 Abfahrt mit dem Bus in die Vogesen
 09:30-12:30 Uhr Der Erste Weltkrieg: Die Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts Erkundung der ehemaligen Frontlinie des Linge-Kopf und Besuch des Museums Mé morial du Linge 1915 mit Führung und Diskussion über die Folgen des Ersten Weltkrieges für Europa Referent: Sébastien Saur, Historiker und Dozent an der Universität Straßburg Leitung: Michael J. Mohs, freiberuflicher Bildungsreferent
 12:30 Uhr Weiterfahrt mit dem Bus nach Colmar
 13:00-14:00 Uhr Mittagessen im Restaurant (im Preis enthalten)
 14:00-16:15 Uhr Colmar - Eine Stadt zwischen Krieg und Weltkulturerbe Kommentierte Stadtführung unter besonderer Berücksichtigung der deutsch-französischen Geschichte. Anschließend Rückblick auf den Tag und Reflexion des Programms Referentin: Caroline Claude-Bronner
 16:15 Uhr Rückfahrt mit dem Bus nach Straßburg Abend zur freien Verfügung/Abendessen (Selbstzahler)

Freitag, 16.10.2026

09:00 Uhr Abfahrt zum Eurocorps
 10:00-12:15 Uhr „Europäische Sicherheits- und Verteidigungspolitik und die Zeitenwende“ Informationsbesuch beim Eurocorps mit Vortrag und Diskussion. Abschlussgespräch und Feedbackrunde

12:30 Uhr Leitung: Michael J. Mohs Ende des Seminars und Rückfahrt mit dem Bus nach Eschweiler
 ca. 19:00 Uhr Ankunft in Eschweiler

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 15 Personen. Programmänderungen vorbehalten. Bitte führen Sie einen gültigen Reisepass bzw. Personalausweis mit. Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 440,00 € pro Person einschließlich 20,00 € Verwaltungsgebühr. Im Preis enthalten sind Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück, 1 x Abendessen, 2 x Mittagessen, Buskosten - vor Ort sowie ab/an Talbahnhof Eschweiler, sämtliche Führungen und Honorare sowie die zur Durchführung der jeweiligen Programmpunkte obligatorischen Eintrittsgelder. Der EZ-Zuschlag beträgt 135,00 € pro Person.

Leitung: Michael J. Mohs, freiberuflicher Bildungsreferent
31002 Dienstag, 13.10. bis Freitag, 16.10.
 Abfahrt: 7:30 Uhr Talbahnhof
 440,00 €, keine Ermäßigung,
 Anmeldung nur durch einen gesonderten Vordruck, den Sie auf der Kursseite zum Herunterladen finden oder den wir Ihnen per Mail oder Post zuschicken.

3. ESCHWEILER Bildungs- und Beratungsmesse

Eine Veranstaltung der Bildungsallianz Eschweiler
 Hier bekommen Sie alle Informationen zu den Beratungs- und Bildungsangeboten in der Stadt Eschweiler, die Ihnen helfen, Ihre beruflichen Perspektiven zu erweitern. Neben Informationen an Ständen können Sie mit Unternehmen ins Gespräch kommen und es gibt einen kleinen Snack. Kooperationspartner: Jobcenter StädteRegion Aachen, Agentur für Arbeit Aachen Düren, AWO, Berg Tabor e.V., Eschweiler Bündnis für Demokratie, Frankenberg GmbH, low-tec, Stadt Eschweiler: Amt für Soziales, Senioren und Integration, Bibliothek, Gleichstellungsbeauftragte, St. Antonius Hospital, VabW e.V., WABe e.V. sowie weitere Akteure und Institutionen.

Leitung: Silvia Hannemann
32210 Dienstag, 10.11.2026, 09:30-14:30 Uhr
 Rathaus, Johannes-Rau-Platz 1, Ratssaal



Die Bildungsallianz Eschweiler ist eine Initiative der Volkshochschule Eschweiler

Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen



3. ESCHWEILER BILDUNGS- UND BERATUNGSMESSE

10.11.26 9:30 - 14:30 UHR
RATHAUS ESCHWEILER

EINTRITT
FREI

Für Menschen ohne Schulabschluss oder Ausbildung.
Für Menschen mit geringfügiger Beschäftigung.
Für Menschen, die dazulernen möchten.

Lerne
Arbeitgeber
kennen:
**AUSBILDUNG
CHANCEN
JOBS**



www.vhs-eschweiler.de/bildungsmesse

Veranstalterin:



Kooperationspartner der Bildungs- und Beratungsmesse:

Agentur für Arbeit Aachen-Düren, Jobcenter StädteRegion Aachen, low-tec, AWO, Berg Tabor e.V., Eschweiler Bündnis für Demokratie e.V., Frankenberg GmbH, Stadt Eschweiler (Amt für Soziales, Senioren und Integration, Bibliothek, Gleichstellungsbeauftragte), St. Antonius Hospital, VabW e.V., WABe e.V. sowie weitere Akteure und Institutionen.



Die Bildungsallianz Eschweiler ist eine Initiative der Volkshochschule Eschweiler.

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Bildungsallianz Eschweiler wird durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert und ist eine Maßnahme nach §10 a des Weiterbildungsgesetzes.

Leitung: Dr. Steffen Wamsler, Politikwissenschaftler
(Leibniz-Institut für Bildungsverläufe, Bamberg)

32214 Montag, 26.10.2026, 19:00-21:15 Uhr
Im Anschluss an einen Online-Vortrag erfolgt ein moderierter Austausch zu den vorgestellten Inhalten.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung,
Anmeldung erforderlich.

Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt u. Verantwortung

vhs-Abend: Politik Online mit Rahmenprogramm

Wie kann Schule demokratische Werte in einer religiös vielfältigen Gesellschaft vermitteln? Der Vortrag stellt interreligiöse Demokratiebildung als pädagogischen Ansatz an Schulen vor, der religiöse Vielfalt als Ressource für demokratisches Lernen nutzt und Dialog-, Urteils- sowie Partizipationskompetenzen fördert. Dieser praxisorientierte Zugang wird durch eine religionswissenschaftliche Einordnung des Verhältnisses von Religion und Politik ergänzt - historisch wie aktuell. Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten und lädt zum Ausprobieren, Nachdenken, Mitdiskutieren und Perspektivwechsel ein.

Leitung: Dr. Sabine Exner-Krikorian, Leiterin Interreligiöse Demokratiebildung (Eugen-Biser-Stiftung)

32216 Mittwoch, 28.10.2026, 19:00-21:15 Uhr
Im Anschluss an einen Online-Vortrag erfolgt ein moderierter Austausch zu den vorgestellten Inhalten.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung,
Anmeldung erforderlich.

Wie funktioniert die Europäische Union?

vhs-Abend: Politik Online mit Rahmenprogramm

Hat „Brüssel“ tatsächlich so große Macht? Wie funktionieren die verschiedenen EU-Institutionen und wie hängen sie zusammen? Und was hat die Europäische Union mit unserem Alltag zu tun? Der Vortrag erklärt anschaulich, wie die EU-Entscheidungen trifft und welche Rolle Deutschland innerhalb der Union spielt.

Leitung: Dipl. Jur., Dipl. Pol. Birgit Boeser,
Leiterin der Europäischen Akademie Bayern

32220 Montag, 30.11.2026, 19:00-21:15 Uhr
Im Anschluss an einen Online-Vortrag erfolgt ein moderierter Austausch zu den vorgestellten Inhalten.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich.

Zersplittert und polarisiert. Wie sich das deutsche Parteiensystem seit den 2000er Jahren verändert hat

vhs-Abend: Politik Online mit Rahmenprogramm

Bis Ende der 2000er Jahre galt das Parteiensystem der Bundesrepublik als Hort der demokratischen Stabilität.

Die Gesamtzahl der relevanten Parteien war überschaubar und der Stimmenanteil systemfeindlicher Parteien blieb gering. Beides hat sich seither fundamental geändert. In dem Vortrag werden zum einen die Ursachen für das Anwachsen der rechten und linken Randparteien analysiert, und zum anderen ein Blick auf die häufig vernachlässigten „sonstigen“ Parteien geworfen, die bei Wahlen heute zusammengenommen in der Regel mehr als fünf Prozent der Stimmen erreichen. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob unser Wahlrecht zum veränderten Parteiensystem noch passt.

Leitung: Prof. Dr. Frank Decker, Wissenschaftlicher Leiter der Bonner Akademie für Forschung und Lehre praktischer Politik (BAPP)

32222 Montag, 11.01.2027, 19:00-21:15 Uhr
Im Anschluss an einen Online-Vortrag erfolgt ein moderierter Austausch zu den vorgestellten Inhalten.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich

Kaiser Friedrich III. - des Heiligen Römischen Reichs Erzschlafmütze

Kaiser Friedrich III. (1415-93) aus dem Hause Habsburg haftet bis heute der Ruf eines tatenlosen Phlegmatikers an.

In Wirklichkeit stellte er die Weichen für politische Entwicklungen, die die Geschichte Europas für Jahrhunderte prägen sollten. Mit Geduld und Ausdauer verfolgte er seine Ziele: die zerbröckelnde Autorität des deutschen Kaisertums wieder herzustellen und die Hausmacht seiner eigenen Dynastie zu verstärken, wobei das eine das andere bedingte. Dabei setzte er mehr auf stille Diplomatie als auf spektakulären Aktionismus. Als er 1475 an der Spitze eines Reichsheers den Einfall Karls des Kühnen von Burgund in das Reich erfolgreich abwehren konnte, bewies er, dass er durchaus auch entschlossen eingreifen konnte. Nach Wiederherstellung des Friedens verheiratete er 1477 seinen Sohn Maximilian mit der burgundischen Erbprinzessin Maria. Mit dem Tod Karls des Kühnen im gleichen Jahr trat der Erbfall ein, die Basis für die Machtstellung der Habsburger im Reich und in Europa war gelegt. Als Kaiser des Heiligen Römischen Reichs Deutscher Nation haben seine Nachfolger im Reich bis 1806 regiert, als Kaiser von Österreich bis 1918 die Geschichte Europas mitbestimmt.

Leitung: Armin Meißner, Historiker

32302 10x montags, ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 28, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
20 UStd., 59,00 €, ermäßigt 37,50 €/18,50 €

Langer vhs-Abend

In einer Pause treffen sich Referent und Teilnehmende zum Gespräch bei einem Glas Wein oder Wasser.

Bunter als der Regenbogen - mittelalterliche Buchmalerei

Handgeschriebene und illustrierte Bücher galten seit jeher als besondere Kostbarkeiten. Eingebunden in Holz und Leder, gut geborgen in den Bibliotheken der Klöster und den Schatz-

kammern von Fürsten überstanden erstaunlich viele dieser Werke die Stürme der Jahrhunderte. Während Wandmalereien und farbige Skulpturen oft viel von ihrer einstigen Leuchtkraft eingebüßt haben, entzückt ein wahres „Feuerwerk von Licht und Farben“ heute noch Laien wie Kenner, und manches „Heilige Buch“ überrascht mit höchst unheiligen, aber dafür amüsanten Aspekten seiner Zeit.

Mit schier unerschöpflicher Fantasie erfanden die mittelalterlichen Meister einerseits stets neue Fabelwesen, bildeten aber andererseits mit deftigem Realitätssinn ihre Alltagswelt ab. Das Mittelalter war eben nicht grau, zumindest nicht zwischen den Deckeln seiner Bücher.

Leitung: Armin Meißner, Historiker

32303 Donnerstag, 03.12.2026, 19:00-21:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Bevor der Eschweiler Bergwerks-Verein kam - Der Eschweiler Steinkohlebergbau vom 14. bis 18. Jahrhundert

Der Vortrag beleuchtet die Frühgeschichte des Bergbaus im Inderevier und macht sie einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich. Bereits im 14. Jahrhundert wurde in Eschweiler Steinkohle gefördert. In den darauffolgenden Jahrhunderten entwickelte sich aus kleinen Anfängen ein unter herzoglicher Aufsicht stehender Bergbau.

Technische Innovationen, die beispielsweise das anfallende Grubenwasser aus den Schächten ableiteten, ermöglichten höhere Fördermengen. Die Einnahmen des Herzogtums Jülich bestanden zeitweise zu 40 % aus den Erträgen des „Eschweiler Kohlbergs“. Der Bergbau führte bereits damals zu einer Bevölkerungszunahme - und das lange vor der starken Zuwanderung im 19. Jahrhundert. Daran wird deutlich, welche große Bedeutung der Eschweiler Bergbau schon vor Jahrhunderten hatte.

Leitung: Arno Kohlert

32304 Donnerstag, 12.11.2026, 19:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
2 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Das Herzogtum Niederlothringen Teil II - 11tes bis 15tes Jahrhundert

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.

Aus den Reichsteilungen, die die Söhne und Enkel Kaiser Ludwigs des Frommen (gestorben 840) vornahmen war unter anderem auch ein von der Nordsee bis zu den Quellen von Maas und Mosel reichendes Königreich hervorgegangen, das nach seinem Herrn Lothar II., Lotharii Regnum (Lotharingen), genannt wurde. Nach Lothars erbenlosen Tod 869 kam es zu Teilungen und Besitzerwechseln bis es schließlich 925 als Herzogtum in das ostfränkische Reich eingegliedert wurde. Aus Sorge vor einer möglichen Königsfeindlichkeit teilte Otto I. das Herzogtum schon 959 erneut in Ober- und Niederlothringen. Das Kernstück des neuen Herzogtums Niederlothringen war das Rhein-Maas-Gebiet, also unsere Heimat. Im 11. Jh. kam es zu Machtkämpfen zwischen den Kaisern und den Herzögen, die schließlich zum Nachgeben gezwungen waren. Die Folge hiervon war der Zerfall Niederlothringens in

viele kleine lokale Herrschaftsgebiete, die nach Unabhängigkeit strebten, so wie die Grafen, späteren Herzöge von Jülich. Die Herzogswürde ging schließlich an die Herzöge von Limburg-Brabant über, bestand aber nur noch auf dem Papier. Anders als Oberlothringen, an dem der Name Lothringen bis heute haften geblieben ist, konnte Niederlothringen keine dauerhafte Identität entwickeln.

Leitung: Armin Meißner, Historiker

32306 Donnerstag, 17.09.2026, 19:30-21:00 Uhr
Haus der Geschichte, Kirschenhof,
Dürener Str. 27
2 UStd., 6,00 €, keine Ermäßigung

Mundartabend

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.

Endlich wieder Mundartabend - das Motto in diesem Jahr lautet:

„Os Schprooch es Heemet“

Ausführende: Mitglieder des Arbeitskreises 3 (Mundart) des Geschichtsvereins.

Musikalische Leitung: Peter Goerres

Karten sind im vhs-Haus erhältlich.

Leitung: Alfred Wings

32308 Donnerstag, 08.10.2026, 19:00-21:15 Uhr
Dorfgemeinschaftshalle Eschweiler-Hastenrath,
Bohler Str. 96
3 UStd., 5,00 €, keine Ermäßigung

32310 Freitag, 09.10.2026, 16:00-18:15 Uhr
Dorfgemeinschaftshalle Eschweiler-Hastenrath,
Bohler Str. 96
3 UStd., 5,00 €, keine Ermäßigung

Was ist eigentlich der Aachener Karlspreis?

Zur Geschichte und Bedeutung einer europäischen Auszeichnung.

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.

Vor dem Hintergrund des mehr als 75-Jährigen Aachener Karlspreises ist nach den Anfängen dieser Auszeichnung 1949/50 (christliches Europa als Beginn) genauso zu fragen wie nach der weiteren geschichtlichen Entwicklung (Zeitschnitte, herausragende Beispiele und Jahre der Nichtverleihung). Wenn man die historische Bedeutung zu umreißen versucht, muss man den Aachener Blick auf Europa genauer betrachten und dabei auch die Frage stellen, welche große europäische Persönlichkeit in der Reihe der Karlspreisträger und Karlspreisträgerinnen fehlt und welche kritischen Stimmen es zum Karlspreis gibt. Ob mit dieser europäischen Auszeichnung eine gelebte Erinnerungsgeschichte verbunden ist und vielleicht sogar lebendiges kulturelles Bewusstsein, darum wird es am Ende gehen.

Leitung: Prof. Dr. Max Kerner

32312 Donnerstag, 26.11.2026, 19:30-21:00 Uhr
Haus der Geschichte, Kirschenhof, Dürener Str. 27
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Ahnen auf der Spur - Familiengeschichte entdecken (Recherche für Berufstätige)

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, woher Ihre Familie stammt, welche Wege Ihre Vorfahren gegangen sind oder welche Geschichten sich hinter alten Fotos und Dokumenten verbergen. Der Arbeitskreis Familienforschung des Geschichtsvereins bietet für Berufstätige ein Beratungsangebot an, um Sie auf die Reise in die Vergangenheit zu begleiten. Ob Sie gerade erst angefangen oder schon erste Erfahrungen gesammelt haben, Sie erhalten Hilfe bei der Recherche und der Auswertung von historischen Quellen.

Bringen Sie bitte alle Unterlagen mit, die Sie schon haben sowie einen USB Stick.

Leitung: Eschweiler Geschichtsverein e.V.

32314 Donnerstag, 10.09.2026, 18:00-20:00 Uhr
Haus der Geschichte, Kirschenhof, Dürener Str. 27
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Tag der Genealogie

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein e.V.

Der Tag der Genealogie ist ein Treffen verschiedener Vereine, die interessierten Familienforschern bei der Recherche Hilfestellung geben.

Leitung: Eschweiler Geschichtsverein e.V.

32316 Sonntag, 08.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
Haus der Geschichte, Kirschenhof, Dürener Str. 27
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Erinnern und Verantwortung - Veranstaltung zum 9. November

Der 9. November erinnert an die Reichspogromnacht von 1938 und an die Verfolgung jüdischer Menschen im Nationalsozialismus. Aus diesem Anlass plant die vhs Eschweiler zusammen mit dem „Eschweiler Bündnis für Demokratie e.V.“ eine Veranstaltung, die sich mit Erinnerungskultur, historischer Verantwortung und den Folgen von Ausgrenzung und Menschenfeindlichkeit auseinandersetzt. Weitere Infos werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben. Interessierte können sich bereits vormerken lassen.

32317 Montag, 09.11.2026

Besichtigung des Karnevalsmuseums

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Karnevalsmuseum Eschweiler 2007 e.V.

Unter dem Motto „Karneval und Brauchtum erleben“ bieten wir Karnevalsinteressierten oder denen, die es werden möchten, Führungen im Karnevalsmuseum in der Lürkener Straße 15 a in 52249 Eschweiler an. Hier zeigen wir u.a. Karnevalsorden von Eschweiler und Stolberger Karnevalsgesellschaften und -vereinen, Ornate diverser Prinzen und Zeremonienmeister, Pagenkostüme, Sonderauszeichnungen, Fotos u.v.m. Gerne können Sie uns auch auf unserer Homepage besuchen: www.karnevalsmuseum-eschweiler.de

Leitung: Förderverein Karnevalsmuseum Eschweiler 2007 e.V.

32318 Dienstag, 13.10.2026, 18:00-20:00 Uhr
Förderverein Karnevalsmuseum Eschweiler 2007 e.V., Lürkener Straße 15a
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

32320 Dienstag, 17.11.2026, 18:00-20:00 Uhr
Förderverein Karnevalsmuseum Eschweiler 2007 e.V., Lürkener Straße 15a
2 UStd., Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Pädagogik / Psychologie

Mit der Traurigkeit umgehen

Viele Menschen erleben Trauer als große Belastung. Der Workshop bietet den kreativen Rahmen gemeinsam mit Menschen in einer vergleichbaren Situation auf unsere Trauer zu schauen und unterstützende Impulse zu finden. Das Seminar ist für alle Menschen, die Traurigkeit erleben und damit im Alltag einfacher umgehen möchten, geeignet.

Leitung: Heidemarie Ernst, Psychologische Beraterin und Kommunikationstrainerin

33001 Donnerstag, 15.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
4 UStd., 50,00 €, ermäßigt 30,00 €/12,50 €

Stressfaktoren - Unsere inneren Antreiber(persönliche Glaubenssätze)

Innere Antreiber sind stressverschärfende Gedanken, sind Maxime, die wir vertreten. Diese Anforderungen tragen wir oft unbewusst in uns als persönliche Glaubenssätze, denen wir eine hohe Priorität einräumen. Sie sind im Laufe unserer Sozialisation entstanden und uns oftmals nicht bewusst. In Belastungssituationen jedoch lösen sie Stress aus. Nehmen wir beispielsweise den „Perfektheits-Anspruch“. Wenn wir oder auch andere ihn nicht erfüllen, löst er bei uns Gefühle wie Wut oder Frustration aus. Einher gehen damit auch körperliche Reaktionen wie Zähne zusammenbeißen oder Bauchgrummeln. Sei perfekt! Dahinter verbirgt sich der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung. Er wird dann problematisch, wenn er in alle Lebensbereiche einwirkt und damit zu Selbstüberforderung und auch Erschöpfung führt. Überprüfen Sie Ihre „inneren Antreiber“ einmal und fragen sich, ob Sie den ein oder anderen nicht doch „loslassen“ können. Damit reduzieren Sie den unbewusst negativ wirkenden Stress. Kaluza hat 5 sogenannte Sollwerte definiert, die zu Stress führen. Dieser Vortrag macht Sie nicht nur damit vertraut, sondern lässt Sie auch den Fokus auf Ihre ganz eigenen persönlichen Glaubenssätze richten. Als Gegengewicht lernen Sie in dem Vortrag auch gesundheitsfördernde Faktoren kennen.

Leitung: Irena Bischoff, Psychologische Beraterin und Kommunikationstrainerin

33002 Donnerstag, 05.11.2026, 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
4 UStd., 20,00 €, keine Ermäßigung

Umwelt & Naturwissenschaften

Grüne Erbsen und Kleine Rote Punkte

Warum Supermassive Schwarze Löcher so schnell so groß werden konnten

Seit dem Jahr 2022 entdeckt das Webb-Weltraumteleskop immer mehr Kleine Rote Punkte. Das sind Objekte, die einige 100 Millionen Jahre nach dem Urknall existierten. Es ist

möglich, dass es sich dabei um junge Galaxien handelt. Denn die Eigenschaften ihres Lichts ähneln einer seltenen Galaxienart des heutigen Universums, den sogenannten Grüne-Erbsen-Galaxien. Die nächste Grüne Erbse ist nur 10 Millionen Lichtjahre von der Milchstraße entfernt. Diese Galaxien scheinen vollkommen aus der Zeit gefallen zu sein. Sie haben Eigenschaften, die Astronomen eher bei Galaxien erwarten würden, die bald nach dem Urknall entstanden sind. Viele Grüne Erbsen haben in ihrer Mitte ein Schwarzes Loch, das eigentlich viel zu groß für solch eine kleine Galaxie ist. Ähnliches vermutet man bei den Kleinen Roten Punkten. Theorien zufolge entstehen die übergroßen Schwarzen Löcher aus einem Dunklen Stern, der Energie erzeugt, indem er Dunkle Materie vernichtet. All das zusammengenommen könnte bei der Lösung des Rätsels helfen, warum Supermassive Schwarze Löcher in der Frühzeit des Universums so schnell so groß werden konnten.

Leitung: Dr. Axel Tillemans, Physiker und Wissenschaftsjournalist

35001 Donnerstag, 26.11.2026, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Besichtigung der CEWE Foto-Welt - Entdecken Sie faszinierende Produktionsabläufe

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen eines der führenden Fotodienstleister Europas. Erleben Sie hautnah, wie aus digitalen Bildern hochwertige Fotoprodukte entstehen - von der Bestellung bis zum fertigen Fotobuch. Während der Führung erhalten Sie interessante Einblicke in moderne Produktionsabläufe, innovative Drucktechnologien und die Geschichte des traditionsreichen Unternehmens. Die Besichtigung bietet nicht nur Technik zum Anfassen, sondern auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen und mehr über die Arbeitswelt in einem international erfolgreichen Betrieb zu erfahren. Ein faszinierender Ausflug für alle, die sich für Fotografie, Medienproduktion und industrielle Abläufe interessieren. Besucher mit eingeschränkter Mobilität können aus Sicherheitsgründen an dem Rundgang leider nicht teilnehmen. Bitte nehmen Sie nur teil, wenn Sie ohne Hilfsmittel laufen und auch Treppen steigen können.

Leitung: Silvia Hannemann

35002 Mittwoch, 14.10.2026, 09:00-12:00 Uhr
CEWE, Erftstraße 40, 41238 Mönchengladbach
4 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung

Sportbootführerschein Binnen (SBFB)

Der Lehrgang „Sportbootführerschein Binnen (SBFB)“ ist die optimale Vorbereitung auf die theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Sportboote unter Segel und/oder mit Antriebsmaschine. Der Lehrgang umfasst folgende Unterrichtsthemen: Alles rund ums Boot, seemännische Arbeiten, Wetter-, Verkehrs- und kurze Regattakunde, Bootsmotoren. Die Prüfungsgebühren sind nicht im Kursentgelt enthalten. Über die erforderliche praktische Ausbildung, die Prüfungsmodalitäten und die zusätzlichen Kosten informiert Sie der Dozent zu Kursbeginn. Das Mindestalter für den Sportbootführerschein Binnen unter Segel- und Segelsurfbrett ist 14 Jahre, unter Antriebsmaschine beträgt es 16 Jahre.

Leitung: Daniel Lichotka

35010 5x montags, ab 14.09., 18:30-20:45 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
15 UStd., 82,00 €, keine Ermäßigung

Sportbootführerschein See (SBFS)

Der Lehrgang „Sportbootführerschein See (SBFS)“ ist die optimale Vorbereitung auf die theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins See (SBFS). Im Rahmen des Lehrgangs werden folgende Themen behandelt: Navigation, Seemannschaft, Boots-, Motoren-, Wetter-, Gezeiten- und Gesetzeskunde. Zu Beginn des Seminars informiert der Dozent Sie über die erforderliche praktische Ausbildung, Prüfungsmodalitäten, notwendige Literatur und Unterrichtsmaterialien. Die Prüfungsgebühren sowie die Kosten für Literatur und Unterrichtsmaterialien sind in dem Teilnehmerentgelt nicht enthalten. Das Mindestalter ist 16 Jahre.

Leitung: Daniel Lichotka

35012 7x montags, ab 02.11., 18:30-20:45 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
21 UStd., 114,00 €, keine Ermäßigung

Fachkundenachweis (FKN) für Seenotsignalmittel (Pyro-Schein)

Der Fachkundenachweis (FKN) nach Sprengstoffrecht gem. § 1 Abs. 2 1 SprengV - umgangssprachlich auch „Pyro-Schein“ genannt - berechtigt zum Erwerb und Transport von erlaubnispflichtigen pyrotechnischen Seenotsignalmitteln der Kategorie P2, wie Signalaraketen, Fallschirmsignalaraketen und bestimmten Rauchsignalen. Der Kurs richtet sich an Inhaber eines Sportbootführerscheins, das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Alle Lernunterlagen werden zur Verfügung gestellt. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 30,00 € ist an die Prüfungsinstitution zu entrichten. Die Prüfung findet ca. zwei Wochen nach Kursende statt. Der Unterricht wird auf einem geeigneten Freigelände in Herzogenrath durchgeführt.

Leitung: Daniel Lichotka

35014 Samstag, 07.11.2026, 14:00-17:00 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
4 UStd., 44,00 €, keine Ermäßigung

Binnenfunk UBI Vollkurs

Das Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtfunk ist ein auf europäischer Ebene vorgeschriebener Schein für die Binnengewässer bis zu den Flussmündungen. Das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenfunkgeräte befinden. Das Zeugnis wird von den Ländern der „Regionalen Vereinbarung über den Binnenschiffahrtfunk“ anerkannt (Niederlande, Belgien, Österreich, Schweiz etc.). Auf jedem Fahrzeug, das mit einer Binnenfunkanlage ausgestattet ist, muss mindestens ein Crewmitglied den UBI besitzen. UKW-Binnenfunkgeräte ermöglichen die Kommunikation zwischen Schiffen, Revierzentralen, Schleusen und Brücken. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 110,00 € ist an die Prüfungsinstitution zu entrichten. Der Prüfungstermin wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben.

Leitung: Daniel Lichotka

35016 5x montags, ab 11.01., 18:30-20:45 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
15 UStd., 102,00 €, keine Ermäßigung

**Verantwortlich**

Magdalena Schonert
Tel.: 02403 7027-50
magdalena.schonert@eschweiler.de

Beratung zu den Deutschkursen

Sie möchten Ihr Deutsch verbessern oder komplett neu lernen, wissen aber nicht, welcher Kurs zu Ihrem Kenntnisstand passt? Bei dieser Frage helfen wir Ihnen gern. Vereinbaren Sie einen kostenlosen Beratungstermin.

Leitung: Magdalena Schonert

- 40001** montags, ab 17.08.2026
10:00 - 12:00 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung unter
02403 70270
- 40002** donnerstag, ab 20.08.2026 + 27.08.2026
10:00 - 12:00 Uhr
ab 03.09.2026 von 15:00 - 17:00 Uhr
nach telefonischer Vereinbarung unter
02403 70270

Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache**Alpha-Kurs****Deutsch - Lesen und Schreiben**

Der Kurs richtet sich an ausländische Personen, die das lateinische Alphabet nicht beherrschen und an alle, die sehr große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben einzelner Wörter und einfacher Texte haben. Im Vordergrund der Kursarbeit steht das Alphabet.

Leitung: Abubekir Akbaba

- 41200** Dienstag und Donnerstag
ab 22.09., 09:00-10:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

Deutsch Grundstufe A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Leitung: Abubekir Akbaba

- 41201** Dienstag und Donnerstag
ab 22.09., 10:45-12:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

Leitung: Vivien Busse

- 41202** Montag und Mittwoch
ab 14.09., 17:00-18:30 Uhr
Merkurstraße 11-13, OG, Raum 11
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

Deutsch Aufbaustufe A2.2

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen auf A1 Niveau.

Leitung: Vivien Busse

- 41203** Montag und Mittwoch
ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Merkurstraße 11-13, OG, Raum 13
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

Prüfungstraining DTZ (Nur für Personen mit BAMF Zulassung)

Leitung: Yahia Basel Fabel

- 41204** Montag und Donnerstag
ab 14.09., 08:30-11:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

- 41205** Montag und Donnerstag
ab 23.11., 08:30-11:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
52 UStd., 150,50 €, ermäßigt 94,50 €/60,00 €

Einbürgerungstest

Leitung: Himdad Mahmud

- 41301P** Donnerstag, 15.10.2026, 16:30-17:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung
- 41302P** Donnerstag, 15.10.2026, 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung
- 41303P** Donnerstag, 10.12.2026, 16:30-17:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung
- 41304P** Donnerstag, 10.12.2026, 18:00-19:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung

Integrationskurse**Was ist ein Integrationskurs?**

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Sprachkurs besteht aus Kursabschnitten mit jeweils 100 Unterrichtsstunden.

Hier lernen Sie den Wortschatz, den Sie zum Sprechen und Schreiben im Alltag brauchen. Dazu gehören Kontakte zu Behörden, Gespräche mit Nachbarn und Arbeitskollegen, das Schreiben von Briefen und das Ausfüllen von Formularen.

Der Orientierungskurs informiert Sie über das Leben in Deutschland und vermittelt Wissen über die Rechtsordnung, die Kultur und die jüngere Geschichte des Landes.

Der Abschlusstest besteht aus einem Sprachtest nach Modul 6 und dem Test zum Orientierungskurs. Wenn Sie im Sprachtest ausreichende Deutschkenntnisse nachweisen und den Test zum Orientierungskurs bestehen, erhalten das „Zertifikat Integrationskurs“.

Unsere Integrationskurse finden an 4 Tagen in der Woche mit jeweils 5 Unterrichtsstunden statt.

Wer kann an einem Integrationskurs teilnehmen?

1. Personen, die einen Berechtigungsschein für den Integrationskurs haben.

Diesen erhält man von der Ausländerbehörde, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), dem Bundesverwaltungsamt, den Sozialämtern der Städte und Gemeinden oder einem Jobcenter.

2. Jeder Interessierte, der Deutsch lernen möchte, sofern noch freie Kursplätze zur Verfügung stehen.

Was kostet die Teilnahme?

Pro Unterrichtsstunde (45 Minuten) zahlen die berechtigten Teilnehmer zurzeit 2,29 € selbst.

Alle 100 Unterrichtsstunden beginnt ein neues Modul. Damit wird eine neue Zahlung fällig.

Eine Befreiung von Kosten ist möglich, wenn entsprechende Voraussetzungen vorliegen (z.B. Bürgergeld oder Wohngeldbescheid) und wenn vor Kurs- bzw. Modulbeginn ein entsprechender Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gestellt wird.

Teilnehmer ohne Berechtigungsschein zahlen zurzeit 4,58 € pro Unterrichtsstunde.

Wie melde ich mich bei der Volkshochschule an?

Eine Anmeldung zu einem Integrationskurs ist erst nach einer Beratung möglich.

Nach der Anmeldung werden Sie zu einem Einstufungstest eingeladen. Das Beratungsgespräch und der Einstufungstest sind kostenlos.

Vereinbaren Sie einen Termin.

Telefon: 02403-70270

E-Mail: vhs@eschweiler.de

Welche Unterlagen muss ich mitbringen?

- Pass (mit Aufenthaltstitel)
- Bescheid über Bürgergeld oder Wohngeldbescheid (sofern ein Anspruch hierauf besteht)
- Berechtigungsschein („Verpflichtung“)

Neue Erstorientierungskurse ab November 2026 für Asylbewerber und Geduldete, die keinen Zugang zum Integrationskurs haben.

Was Sie in den Kursen lernen Sie erhalten in den EOK erste Deutschkenntnisse, die Sie brauchen, um sich hier zurechtzufinden. Inhaltlich dreht sich alles um Ihren Alltag. Im Kurs bekommen Sie Informationen zu folgenden Themen:

- Alltag in Deutschland
- Arbeit
- Einkaufen
- Gesundheit/medizinische Versorgung
- Kindergarten/Schule
- Mediennutzung in Deutschland
- Orientierung vor Ort/ Verkehr/Mobilität
- Sitten und Gebräuche in Deutschland/ lokale Besonderheiten
- Sprechen über sich und andere Personen/ soziale Kontakte
- Wohnen
- Werte und Zusammenleben

Integrationskurs für gering Literalisierte 109

Modul 5: 06.07.2026 - 22.09.2026

Modul 6: 24.09.2026 - 10.11.2026

Modul 7: 12.11.2026 - 15.12.2026

Modul 8: 17.12.2026 - 12.02.2027

Modul 9: 15.02.2027 - 19.03.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 05.04.2027 - 07.05.2027

Prüfung Orientierungskurs: 10.05.2027

Leitung: Svetlana Morschel u. Francesca Ndoni u. Himdad Mahmud

42920R Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
08:30 - 12:30 Uhr

vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002

458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Integrationskurs für gering Literalisierte 110

Modul 1: 22.06.2026 - 08.09.2026

Modul 2: 09.09.2026 - 13.10.2026

Modul 3: 02.11.2026 - 03.12.2026

Modul 4: 07.12.2026 - 27.01.2027

Modul 5: 28.01.2026 - 09.03.2027

Modul 6: 10.03.2027 - 27.04.2027

Modul 7: 28.04.2027 - 09.06.2027

Modul 8: 10.06.2027 - 14.07.2027

Modul 9: 01.09.2027 - 05.10.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 06.10.2027 - 23.11.2027

Prüfung Orientierungskurs: 24.11.2027

Leitung: Olga Melzer u. Francesca Ndoni

42960R Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
13:15 - 17:15 Uhr

Merkurstraße 11-13, OG, Raum 14

458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Integrationskurs 111

Modul 1: 22.06.2026 - 08.09.2026

Modul 2: 09.09.2026 - 13.10.2026

Modul 3: 02.11.2026 - 03.12.2026

Modul 4: 07.12.2026 - 27.01.2027

Modul 5: 28.01.2027 - 09.03.2027

Modul 6: 10.03.2027 - 27.04.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 28.04.2027 - 09.06.2027

Prüfung Orientierungskurs: 10.06.2027

Leitung: Katalin Islik u. Svetlana Borissowna Gudlin u. Francesca Ndoni

42980R Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
17:30 - 21:30 Uhr

Merkurstraße 11-13, OG, Raum 11

458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Integrationskurs 112

Modul 1: 09.06.2026 - 10.07.2026

Modul 2: 02.09.2026 - 06.10.2026

Modul 3: 07.10.2026 - 24.11.2026

Modul 4: 25.11.2026 - 14.01.2027

Modul 5: 15.01.2027 - 24.02.2027

Modul 6: 25.02.2027 - 14.04.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Orientierungskurs: 15.04.2027 - 26.05.2027

Prüfung Orientierungskurs: 01.06.2027

Leitung: Svetlana Morschel u. Julia Pioch

42990R Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
08:30 - 12:30 Uhr
Merkurstraße 11-13, OG, Raum 14
458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Integrationskurs 113

Modul 1: 02.09.2026 - 06.10.2026

Modul 2: 07.10.2026 - 24.11.2026

Modul 3: 25.11.2026 - 18.01.2027

Modul 4: 19.01.2027 - 25.02.2027

Modul 5: 01.03.2027 - 15.04.2027

Modul 6: 21.04.2027 - 02.06.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 03.06.2027 - 07.07.2027

Prüfung Orientierungskurs: 08.07.2027

Leitung: Svetlana Borissowna Gudlin u. Julia Pioch u. Astrid Scheib

42100R Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
17:30 - 21:30 Uhr
Merkurstraße 11-13, OG, Raum 14
458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Zweitschriftler Integrationskurs 114

Modul 1: 14.09.2026 - 16.10.2026

Modul 2: 02.11.2026 - 04.12.2026

Modul 3: 07.12.2026 - 27.01.2027

Modul 4: 01.02.2027 - 10.03.2027

Modul 5: 15.03.2027 - 30.04.2027

Modul 6: 03.05.2027 - 14.06.2027

Modul 7: 15.06.2027 - 01.09.2027

Modul 8: 06.09.2027 - 08.10.2027

Modul 9: 11.10.2027 - 26.11.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 29.11.2027 - 17.01.2028

Prüfung Orientierungskurs: 18.01.2028

Leitung: Olga Melzer u. Francesca Ndoni

42110R Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
08:30 - 12:30 Uhr
Merkurstraße 11-13, EG, Raum 03
458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Integrationskurs 115

Modul 1: 15.09.2026 - 16.10.2026

Modul 2: 03.11.2026 - 04.12.2026

Modul 3: 08.12.2026 - 27.01.2027

Modul 4: 02.02.2027 - 11.03.2027

Modul 5: 16.03.2027 - 30.04.2027

Modul 6: 04.05.2027 - 16.06.2027

DTZ-Prüfung: steht noch nicht fest

Orientierungskurs: 17.06.2027 - 02.09.2027

Prüfung Orientierungskurs: 03.09.2027

Leitung: Elena Gülpen u. Mariia Schuchart

42130R Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag
09:00 - 13:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
458,00 €, ermäßigt 229,00 €/0,00 €

Herzlich Willkommen - von Mensch zu Mensch

Wir bieten jährlich zum Frühjahr + Herbst Ausbildungsplätze an!



Ausbildungen zur

- **Pflegefachkraft (m/w/d) 3jährig**
- **Pflegefachassistenz (m/w/d) 1jährig**

**Bewirb
Dich
jetzt!**



**SENIOREN- UND BETREUUNGSZENTRUM
DER STÄDTEREGION AACHEN**

Johanna-Neuman-Str. 4, 52249 Eschweiler, www.sbz-eschweiler.de

Bewerbungen an: b.mueller@sbz-eschweiler.de



Verantwortlich
Andreas Balsliemke
 Tel.: 02403 7027-70
 andreas.balsliemke@eschweiler.de

Beratung, Probestunden

Hinweise zum Fachbereich

In den meisten Kursen wird ein Lehrbuch verwendet, das Sie selbst besorgen müssen. Welches Buch dies ist und in welchem Kapitel der Kurs startet, erfahren Sie beim ersten Termin bzw. auf der Anmeldebestätigung. Auch wenn im Info-Text ein Lehrbuch erwähnt wird, empfehlen wir, es erst nach dem ersten Kurstermin zu beschaffen.

Beratung und Einstufung für alle Fremdsprachenkurse

Eine passende Einstufung ist wichtig: Wer sich für den falschen Kurs anmeldet, kann sich selbst oder andere Teilnehmende über- oder unterfordern. Wir empfehlen daher drei Schritte:

1. Testen Sie Ihre Sprachkenntnisse unter <https://vhs.link/EUR>. Die Ergebnisse orientieren sich an den Niveaustufen A1 bis C2, die auch in den Kursbeschreibungen angegeben sind.
2. Nutzen Sie die Kursbeschreibungen und Titel als Orientierung: Grundkurse führen zu A1, Aufbaukurse setzen A1 voraus und arbeiten auf A2 hin, Mittelstufenkurse bauen auf A2 auf und führen zu B1, die gehobene Mittelstufe zu B2 und die Oberstufe zu C1/C2.
3. Hatten Sie die Sprache in der Schule? A1: mehrere Jahre Schulenglisch, B1 mittleren Reife, B2/C1 eher gymnasiale Oberstufe.

Bei Unsicherheit berät Fachbereichsleiter Andreas Balsliemke gern persönlich. Er ist in der Regel montags, mittwochs und freitags von 10:30 bis 12:00 Uhr erreichbar. Bei einigen Kursen kann zudem ein Probebesuch vereinbart werden.

Leitung: Andreas Balsliemke

50001 Angebotszeitraum: 31.08.2026 - 13.09.2026
 Fremdsprachen-Beratung: Tel. 02403 7027-70
 kostenlos

Weltweit unterwegs

Im folgenden Abschnitt finden Sie Kurse zu Weltsprachen für Reisen, Begegnungen und Alltagssituationen im Ausland sowie Angebote zu weniger verbreiteten Sprachen. Ergänzt wird der Abschnitt durch „Politik Online“ mit sprachlichem Schwerpunkt.

Katalanisch für Anfänger A1

Planen Sie eine Reise nach Barcelona oder in eine andere Region Kataloniens? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln für typische Alltagssituationen - von Begrüßung über Café und Hotel bis zum Einkaufen und Erkunden der Stadt. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in Kultur und Geschichte Barcelonas. Kurze Dialoge, Rollenspiele und Hörbeispiele erleichtern den Einstieg; Grammatik wird nur behandelt, wenn sie fürs Verstehen nötig ist.

Leitung: Guillem Batllori Pages

51100 14x freitags, ab 18.09., 20:00-21:30 Uhr
<https://www.vhs.cloud> -
 Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
 18 UStd., 90,50 €, erm. 70,00 €/52,00 €, ab 6 Pers.

Platt es Heimat - Eschweiler Mundart für Pänz

von 4 - 12 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Eschweiler Geschichtsverein
 Wenn im Karneval gesungen, gelacht und gefeiert wird, ist das Eschweiler Platt nicht weit. Die Mundart gehört bis heute zur Kultur unserer Stadt und verbindet Generationen miteinander. Kinder lernen in diesem Kurs spielerisch typische Wörter, Redewendungen und Lieder kennen. Geschichten, Spiele und kreative Aktionen machen die Mundart lebendig und zeigen, dass Heimat auch durch Sprache erlebt werden kann. So wird Eschweiler Platt nicht nur gehört, sondern selbst ausprobiert - mit viel Freude und ohne Leistungsdruck. Für Kinder von 4 bis 12 Jahren.

Leitung: Stefanie Bücher

51101 9x montags, ab 14.09., 16:30-17:30 Uhr **neu**
 Adam-Ries-Schule, Raum OG 31, Jahnstr. 21
 über Haupteingang EGS
 12 UStd., 5,00 €, keine Ermäßigung,

Portugiesisch für die Reise

Dieser kurze, praxisorientierte Kurs vermittelt die wichtigsten Wörter und Redewendungen für typische Urlaubssituationen: begrüßen, bestellen, fragen, unterwegs sein. Die Sprache wird nicht systematisch gelernt, sondern direkt für den Einsatz auf Reisen geübt. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich. Ideal für Reisen in beliebte Ziele wie Algarve, Madeira, Lissabon, Rio, Salvador oder Kap Verde - überall dort, wo Portugiesisch im Alltag weiterhilft.

Leitung: Vinicius Lima de Morais

51102 14x montags, ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr **neu**
 Adam-Ries-Schule, Raum OG 29, Jahnstr. 21
 über Haupteingang EGS
 28 UStd., 105,00 €, ermäßigt 75,00 €/48,00 €, ab 8 Personen

Spanisch für die Reise

Ob Städtetrip nach Madrid, Rundreise durch Andalusien, Wanderurlaub auf den Kanaren, Geschäftsreise nach Mexiko-Stadt oder eine Reise durch Costa Rica, Kuba, Peru, Chile oder Argentinien - mit einigen grundlegenden Spanischkenntnissen werden viele Situationen einfacher und angenehmer. In diesem Kurs erwerben Sie praxisnah die wichtigsten Redewendungen für typische Reisesituationen: Begrüßung, Hotel, Restaurant, Einkaufen, Orientierung und unterwegs sein. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verstehen, nicht das systematische Lernen von Grammatik.

Leitung: Jose Alberto Galvan Avila

51103 12x montags, ab 12.10., 18:00-19:30 Uhr **neu**
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
 24 UStd., 92,00 €, erm. 66,00 €/43,00 €, ab 8 Pers.

Italienisch für die Reise (Teil 1 von 2)

Führt Ihre nächste Reise nach Italien, in die italienischsprachige Schweiz oder nach San Marino? In diesem Kurs lernen Sie einen grundlegenden Reisewortschatz - von Begrüßung und Bestellen bis zum Einkaufen, Nach-dem-Weg-Fragen oder kleinen Alltagsgesprächen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr geringen oder keinen Vorkenntnissen und vermittelt praktische Redewendungen. Grammatik und Schrift stehen nicht im Mittelpunkt. Unterrichtssprache ist Deutsch und Italienisch. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Teil 2 wird im Frühjahr angeboten.

Leitung: Damiana Fleischer

51104 9x montags, ab 02.11., 17:00-18:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum E39, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
18 UStd., 72,00 €, erm. 52,50 €/35,50 €, ab 8 Pers.

Italienisch für die Reise (Teil 2 von 2)

Fortsetzung von Teil 1 aus dem 1. Halbjahr. Ein Quereinstieg kann mit Vorkenntnissen sinnvoll sein und ist möglich.

Leitung: Damiana Fleischer


51105 14x montags, ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum E39, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
28 UStd., 109,00 €, erm. 79,00 €/51,00 €, ab 8 Pers.

Französisch für die Reise

Teil 1 von 2

Führt Sie Ihre nächste Reise nach Frankreich, Belgien, in die Wallonie oder die französischsprachige Schweiz? Französisch wird zudem weltweit gesprochen - von Québec bis nach Afrika. In diesem Kurs lernen Sie einen grundlegenden Reisewortschatz für typische Urlaubssituationen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und vermittelt praktische Redewendungen für den mündlichen Gebrauch. Grammatik und Schrift stehen nicht im Mittelpunkt. Unterrichtssprache ist Deutsch und einfaches Französisch. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Teil 2 wird im Folgesemester angeboten.

Leitung: Jens Olschewski


51106 9x montags, ab 02.11., 18:00-19:30 Uhr 
nicht am 21.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
18 UStd., 72,00 €, erm. 52,50 €/35,50 €, ab 8 Pers.

Kroatisch von Grund auf

Ziel: A1

Der Grundkurs in kroatischer Sprache und Landeskunde richtet sich an echte Anfänger*innen oder Menschen mit tief verschütteten bzw. geringen Vorkenntnissen. Wer sich auf Kroatisch vorstellen kann und die Fälle beherrscht, kann für diesen Kurs schon zu viel. Unterrichtssprache ist Deutsch. Es wird Lehrmaterial des Kursleiters verwendet, das im Entgelt enthalten ist.

Leitung: Josip Joso Sokic

51107 10x montags, ab 02.11., 20:00-21:30 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
20 UStd., 95,00 €, erm. 73,50 €/54,00 €, ab 7 Pers.

Kroatisch Grundkurs 2

Ziel: A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Kroatisch, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern möchten. Durch individuelle Aufgaben können Lernende mit unterschiedlichen Kenntnissen gemeinsam arbeiten und sich auf ihrem Niveau weiterentwickeln. Im Mittelpunkt stehen alltagsnahe Kommunikation, Wortschatz, Hörverstehen und freies Sprechen. Keine Teilnahme ohne Vorkenntnisse. Unterrichtssprache ist Deutsch. Das verwendete Lehrmaterial ist im Entgelt enthalten.

Leitung: Josip Joso Sokic

51108 10x montags, ab 02.11., 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
20 UStd., 95,00 €, ermäßigt 73,50 €/54,50 €,
ab 7 Personen

Französisch & Kochen - Cuisine et Mots

Niveau: ohne Vorkenntnisse / für alle Interessierten

An diesem Abend kochst du gemeinsam mit einer Köchin und einer Sprachdozentin ein typisches Menü und lernst dabei erste französische Vokabeln kennen oder anzuwenden. In entspannter Atmosphäre übst du Wörter rund um Zutaten, einfache Höflichkeitsformen und kurze Sätze für den Alltag. Grammatik steht nicht im Mittelpunkt. Zum Abschluss wird gemeinsam gegessen, und du erhältst ein Rezeptblatt mit den wichtigsten Begriffen des Abends.

Leitung: Paulina Reinhardt, Köchin u. Sonja Puyatier, Ernährungsberaterin


51110 Montag, 14.09.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 39,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Arabisch & Kochen

Niveau: ohne Vorkenntnisse / für alle Interessierten

In diesem praxisnahen Kurs verbinden sich Sprache, Kultur und Kochen. Gemeinsam bereiten wir einfache arabische Gerichte zu und lernen dabei spielerisch Wörter und Redewendungen rund um Küche, Zutaten und Essen. Jede Kurs Einheit greift zudem ein Thema der arabischen Kultur auf. So entsteht ein abwechslungsreiches Lernerlebnis, das Sprache erlebbar macht und Einblicke in kulinarische Traditionen vermittelt. Die Kosten für Lebensmittel sind nicht im Entgelt enthalten und werden im Kurs gemeinsam organisiert.

Leitung: Boshra Alshaar

51111 8x mittwochs, ab 16.09., 20:00-21:30 Uhr 
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
16 UStd., 68,00 €, ermäßigt 51,00 €/35,50 €,
ab 7 Personen

Spanisch & Kochen – Cocina y Palabras

An diesem Abend kochst du gemeinsam mit einer Köchin und einem Sprachdozenten ein typisches spanisches oder lateinamerikanisches Menü und wendest dabei erste Spanischkenntnisse an. In entspannter Atmosphäre lernst du Wörter für Zutaten, einfache Höflichkeitsformen und kurze Sätze rund ums Essen.

Der Schwerpunkt liegt auf praktischem Sprachgebrauch statt auf Grammatik. Zum Abschluss wird gemeinsam gegessen, und du erhältst ein Rezeptblatt mit den wichtigsten Begriffen des Abends.

Leitung: Paulina Reinhardt, Köchin und Jose Alberto Galvan Avila

51112 Dienstag, 19.01.2027, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 39,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Eskalation im Nahostkonflikt - Eine Region kommt nicht zur Ruhe

vhs-Abend: Politik Online mit Rahmenprogramm

Die Spannungen im Nahen Osten nehmen weiter zu. Zwischen Iran, Libanon und dem Gazastreifen verschärfen sich politische und militärische Konflikte, während die humanitäre Lage vielerorts leidet. Der Vortrag beleuchtet die Hintergründe, Interessen der Akteure und mögliche Entwicklungen in einer Region am Wendepunkt. - Das Rahmenprogramm findet zweisprachig, arabisch und deutsch, statt. Die Referentin beleuchtet dabei die Verbindung zwischen Sprache, Kultur und gesellschaftlichen Perspektiven und moderiert die an den Online-Vortrag anschließende Diskussion.

Leitung: Dr. Jochen Zellner, Direktorin der Akademie für Politische Bildung, Tutzing u. Boshra Alshaar u. Andreas Balsliemke

51121 Mittwoch, 25.11.2026, 18:15-21:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
4 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung



Zwischen Revolution und Krieg: Der lange Weg der Ukraine zur Demokratie

vhs-Abend: Politik Online mit Rahmenprogramm

Der Vortrag beleuchtet den Zustand der Demokratie in der Ukraine. Themen sind unter anderem der Einfluss von Oligarchen, Korruption und aktuelle politische Debatten. Gleichzeitig wird der Blick auf grundlegende Merkmale einer funktionierenden Demokratie gerichtet und die Frage diskutiert, wie sich die Ukraine künftig entwickeln könnte. Das Rahmenprogramm wird voraussichtlich von Ukrainerinnen und Ukrainern gestaltet und ermöglicht Gespräche mit Betroffenen auf Augenhöhe. Die anschließende Fragerunde/Diskussion wird moderiert.

Leitung: Andreas Balsliemke u. Prof. Dr. Heiko Pleines

51122 Mittwoch, 20.01.2027, 18:15-21:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
4 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung



Spielend Sprachen lernen

Englisch lernen durch Filme und Songs

Empfohlenes Niveau: A2 oder B1

Englisch lernen kann leicht, lebendig und unterhaltsam sein. In diesem Kurs stehen bekannte Filmszenen und beliebte Songs im Mittelpunkt. - Gemeinsam hören wir authentische Dialoge, erschließen Liedtexte und entdecken hilfreiche Redewendungen für den Alltag. So werden Hörverstehen, Wortschatz und Sprechsicherheit mit Freude verbessert.

Leitung: Boshra Alshaar

51201 12x montags, ab 14.09., 10:00-11:30 Uhr **neu**
Merkurstraße 11-13, EG, Raum 03
24 UStd., 94,00 €, ermäßigt 68,00 €/45,50 €, ab 8 Personen

Klang der Sprachen

Niveau: ohne Vorkenntnisse / für alle Interessierten

Klang der Sprachen - Entdecken Sie Sprachen durch Musik. Bekannte Lieder, gemeinsames Singen und kleine Einblicke in Wörter, Aussprache und Kultur machen jeden Abend zu einer besonderen Begegnung mit einer anderen Sprachwelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; Freude an Musik genügt.

Singend Englisch lernen

Englisch: Bekannte Songs aus der englischsprachigen Welt stehen im Mittelpunkt dieses Abends.

Leitung: Jens Olschewski

51202A Montag, 21.09.2026, 18:00-20:15 Uhr **neu**
Städt. Gymnasium, Raum H 113
Peter-Paul-Str. 13, Eschweiler
3 UStd., 14,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Singend Französisch lernen

Französisch: Chansons und andere bekannte Melodien eröffnen einen musikalischen Zugang zur französischen Sprache.

Leitung: Jens Olschewski

51202B Montag, 05.10.2026, 18:00-20:15 Uhr **neu**
Städt. Gymnasium, Raum H 113
Peter-Paul-Str. 13, Eschweiler
3 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

51202C Montag, 25.01.2027, 18:00-20:15 Uhr **neu**
Städt. Gymnasium, Raum H 113
3 UStd., 14,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Singend Ukrainisch lernen

Ukrainisch: Traditionelle und moderne Lieder eröffnen einen musikalischen Zugang zur ukrainischen Sprache.

Leitung: Svetlana Heck, Chorleiterin

51202D Montag, 02.11.2026, 18:00-20:15 Uhr **neu**
Städt. Gymnasium, Raum H 113
Peter-Paul-Str. 13, Eschweiler
3 UStd., 14,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Singend Latein lernen

Latein: Entdecken Sie die Sprache der Römer durch Musik, Gesang und klangvolle Texte.

Leitung: Jens Olschewski

51202E Dienstag, 03.11.2026, 18:00-20:15 Uhr
Städt. Gymnasium, Raum H 113
Peter-Paul-Str. 13, Eschweiler
3 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen



Singend Spanisch lernen

Spanisch: Freuen Sie sich auf bekannte Lieder aus Spanien und Lateinamerika.

Leitung: Jose Alberto Galvan Avila u. Svetlana Heck, Chorleiterin

51202F Dienstag, 17.11.2026, 18:00-20:15 Uhr
Städt. Gymnasium, Raum H 113
Peter-Paul-Str. 13, Eschweiler
3 UStd., 22,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen



After Work - English Game Night

Moderne Brett-, Karten- und Partyspiele

Niveau A2, B1

Am letzten Donnerstag im Monat - bei Feiertagen oder Ferien bereits eine Woche früher - entsteht im Foyer der vhs ein offener After-Work-Spieleabend für alle, die Englisch lockerer anwenden möchten.

Gespielt werden moderne Brett-, Karten- und Partyspiele - möglichst auf Englisch, aber ohne Schulgefühl oder Leistungsdruck.

Eine erfahrene Englischdozentin begleitet den Abend, unterstützt bei Bedarf und sorgt dafür, dass Gespräche und Spielrunden leicht in Gang kommen.

Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Spielen und eine entspannte Atmosphäre, die vom Mitmachen aller lebt.

Leitung: Andreas Balsliemke u. Jens Olschewski

51203A Donnerstag, 24.09.2026, 20:00-22:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, Foyer
3 UStd., 16,50 €, ermäßigt 13,50 €/10,00 €,
ab 8 Personen



51203B Donnerstag, 15.10.2026, 20:00-22:15 Uhr
3 UStd., 16,50 €, ermäßigt 13,50 €/10,00 €,
ab 8 Personen



51203C Donnerstag, 26.11.2026, 20:00-22:15 Uhr
3 UStd., 16,50 €, ermäßigt 13,50 €/10,00 €,
ab 8 Personen



51203D Donnerstag, 17.12.2026, 20:00-22:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, Foyer
3 UStd., 16,50 €, ermäßigt 13,50 €/10,00 €,
ab 8 Personen



51203E Donnerstag, 28.01.2027, 20:00-22:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, Foyer
3 UStd., 16,50 €, ermäßigt 13,50 €/10,00 €,
ab 8 Personen



Englisch

Weitere Kurse: „Weltweit unterwegs“, „Spielend Sprachen lernen“, siehe oben

Englisch von Grund auf mit langsamem Lerntempo

Ziel: A1

Wenn Sie keine, sehr geringe oder nur noch tief verschüttete Vorkenntnisse der englischen Sprache besitzen, ist dies der richtige Kurs für Sie. Unterrichtssprache ist Deutsch. Ein Lehrbuch wird im Unterricht bekannt gegeben.

Leitung: Alexia Blackstock

52001 11x mittwochs, ab 07.10., 10:45-12:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
22 UStd., 86,50 €, ermäßigt 63,00 €/41,50 €,
ab 8 Personen



Englisch Auffrischung nachmittags

Ziel: A1

Sie haben früher einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundlegende Englischkenntnisse reaktivieren oder neu festigen möchten. Der Kurs eignet sich sowohl für Menschen, die Kinder bei den Englisch-Hausaufgaben unterstützen möchten, als auch für ältere Erwachsene, die sich auf Reisen oder internationale Begegnungen vorbereiten möchten.

Leitung: Boshra Alshaar

52002 14x mittwochs, ab 16.09., 18:15-19:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
28 UStd., 118,00 €, ermäßigt 88,00 €/51,00 €,
ab 7 Personen

Englisch Grundkurs IV mit langsamem Lerntempo

Ziel: A1

Dieser Englischkurs richtet sich an Lernende mit ersten Vorkenntnissen, die eine sichere Grundlage für einfache Alltagsgespräche aufbauen möchten. Wichtige Grundlagen werden wiederholt und Schritt für Schritt angewendet. Ziel ist es, mehr Sicherheit im Sprechen und Verstehen zu gewinnen. Grammatik wird auf Deutsch erklärt, die Unterrichtssprache ist Deutsch und Englisch.

Leitung: Alexia Blackstock

52003 14x dienstags, ab 15.09., 19:00-20:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 39, Jahnstr. 21
28 UStd., 117,50 €, ermäßigt 87,50 €/50,50 €,
ab 7 Personen

Englisch Aufbaukurs II für Ältere (50+) mit geringem Lerntempo, Niveau A1, Ziel: A2

Können Sie sich auf Englisch vorstellen, über Ihren Wohnort, Beruf oder Ihre Hobbys sprechen und kennen Sie bereits Alphabet, Zahlen sowie die wichtigsten Formen der Gegenwart? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Grundlagen aus dem Niveau A1 werden wiederholt und in ruhigem Tempo gefestigt. Grammatik wird auf Deutsch erklärt, die Unterrichtssprache ist Deutsch und Englisch.

Leitung: Alexia Blackstock

52101 14x freitags, ab 18.09., 11:00-12:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
28 UStd., 148,50 €, ermäßigt 118,50 €/91,50 €,
ab 5 Personen

Englisch Aufbaukurs 3

Niveau A1, Ziel: A2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Englisch-Grundkenntnissen, die diese in ruhigem Lerntempo ausbauen möchten.

Themen sind unter anderem Alltagssituationen, höfliche Kommunikation, Smalltalk, Zukunfts- und Vergangenheitsformen sowie einfache Satzverbindungen. Wichtige Grundlagen werden bei Bedarf wiederholt.

Grammatik wird auf Deutsch erklärt, die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Cornelia Uth

52102 14x montags, ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 30
28 UStd., 132,00 €, ermäßigt 102,00 €/75,00 €,
ab 6 Personen

Englisch Aufbaukurs 3 für Ältere (50+)

für fortgeschrittene Anfänger*innen

Niveau: A1, Ziel: A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einfache Gespräche auf Englisch führen und über ihren Alltag sprechen können. Wir erweitern den Wortschatz, üben längere Sätze und sprechen über Erlebnisse, Pläne und Alltagssituationen.

Wichtige Grundlagen werden wiederholt und gefestigt. Grammatik wird auf Deutsch erklärt, die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

Leitung: Alexia Blackstock

52103 14x mittwochs, ab 16.09., 09:00-10:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
28 UStd., 81,00 €, ermäßigt 51,00 €/24,00 €

Englisch Aufbaukurs 5

für Menschen mit guten Grundkenntnissen

Niveau A1, Ziel A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Englischkenntnissen.

Wenn Ihnen einfache Vorstellungen, Angaben zur Person sowie die wichtigsten Gegenwarts- und Vergangenheitsformen vertraut sind, sind Sie hier richtig. Inhalte aus dem Niveau A1 werden wiederholt und in ruhigem Tempo vertieft. Grammatik wird auf Deutsch erklärt, die Unterrichtssprache ist Englisch und Deutsch.

Leitung: Alexia Blackstock

52104 14x donnerstags, ab 17.09., 19:00-20:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 39, Jahnstr. 21
28 UStd., 109,00 €, ermäßigt 79,00 €/51,00 €,
ab 8 Personen

English Only? Challenge Accepted

Bildungsurlaub

Diese Arbeitnehmerweiterbildung setzt auf aktives Sprechen statt klassischen Grammatikunterricht. Während des Kurses wird konsequent Englisch gesprochen - bei Teamaufgaben, Gesprächen, kleinen Spielen, spontanen Challenges und beruflichen Alltagssituationen. So entsteht eine lebendige Lernatmosphäre, in der Hemmungen abgebaut und Sprachsicherheit gestärkt werden. Im Mittelpunkt steht vieles - aber nicht Perfektion. Fehler sind ausdrücklich erlaubt und Teil des Lernprozesses. Spielerische Methoden, Austausch in der Gruppe und praxisnahe Situationen sorgen dafür, dass Englisch mit Freude und möglichst natürlich angewendet wird. Geeignet für Menschen mit grundlegenden Englischkenntnissen, die beruflich oder privat sicherer und spontaner Englisch sprechen möchten. Unterrichtssprache ist Englisch.

Leitung: Boshra Alshaar

52201 Montag, 26.10.2026, 11:00-16:45 Uhr
Dienstag, 27.10.2026, 09:00-16:30 Uhr
Mittwoch, 28.10.2026, 09:00-16:30 Uhr
Donnerstag, 29.10.2026, 09:00-16:30 Uhr
Freitag, 30.10.2026, 09:00-14:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
36 UStd., 168,00 €, ab 6 Personen

neu

Englisch in der gehobenen Mittelstufe 2

Niveau: B1, Ziel: B2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit vorhandenen Englischkenntnissen, die diese auffrischen und ausbauen möchten. Wortschatz, Grammatik und Sprachpraxis werden gezielt trainiert, um mehr Sicherheit für Alltag, Beruf und Gespräche zu gewinnen. Das Lehrbuch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

Leitung: Boshra Alshaar

52302 15x freitags, ab 18.09., 10:30-12:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
30 UStd., 116,00 €, ermäßigt 84,00 €/55,50 €,
ab 8 Personen

Niederländisch

Niederländisch Grundkurs 3

Ziel A1

Spreekt U al een beetje Nederlands?“ In diesem Kurs bauen wir auf den Grundlagen des vergangenen Semesters auf und erweitern Schritt für Schritt Wortschatz und einfache Gesprächssituationen. Ziel ist es, sich in alltäglichen Situationen verständigen zu können - langsam, klar und mit Freude am Sprechen. Voraussetzung sind grundlegende Vorkenntnisse wie einfache Selbstvorstellung, Zahlen und grundlegende Verben im Präsens.

Leitung: Joachim Koch

53001 14x montags, ab 14.09., 18:30-20:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
28 UStd., 118,00 €, ermäßigt 88,00 €/61,00 €,
ab 7 Personen

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Spanisch

Weitere Kurse: „Weltweit unterwegs“, „Spielend Sprachen lernen“, siehe oben

Spanisch Grundkurs 1 für Jüngere

Hola Mallorca!

Dieser Kurs richtet sich an jüngere Erwachsene bis etwa 40 Jahre und bietet einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache. Schritt für Schritt lernst du einfache Wörter, Redewendungen und erste Alltagssituationen kennen. Die Dozentin vermittelt dabei auch Einblicke in Kultur und Lebensweise.

Leitung: Clara Kinkel

55001 15x donnerstags, ab 24.09., 20:30-21:45 Uhr **neu**
Adam-Ries-Schule, Raum OG 43, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
25 UStd., 97,50 €, ermäßigt 70,50 €/47,00 €,
ab 8 Personen

Spanisch Grundkurs 2

Hola Mallorca!

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die spanische Sprache. Schritt für Schritt lernen Sie einfache Wörter, Redewendungen und Alltagssituationen kennen. Dabei erhalten Sie auch Einblicke in die spanische Kultur. Erste Vorkenntnisse sind erforderlich.

Leitung: Clara Kinkel

55003 14x mittwochs, ab 23.09., 19:00-20:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 43, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
28 UStd., 117,50 €, ermäßigt 87,50 €/54,00 €,
ab 8 Personen

Spanisch Aufbaukurs 3 mit geringem

Lerntempo

für Ältere (50+)

Niveau A1, Ziel: A2

Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse mit alltagsnahen Gesprächen und Erzählungen. Sie lernen, über Zukünftiges zu sprechen, Handlungen zeitlich einzuordnen und Ereignisse klar zu schildern. Kulturelle Themen sowie Einblicke in Land, Leute und Alltag in Spanien und Lateinamerika ergänzen den Unterricht. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Claudio Zambrino

55102 14x dienstags, ab 15.09., 17:45-19:15 Uhr
nicht am 22.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
28 UStd., 131,50 €, ermäßigt 101,50 €/74,50 €,
ab 6 Personen

Spanisch



Spanisch sprechen

In diesem Kurs steht das Sprechen im Mittelpunkt. In entspannter Atmosphäre sprechen Sie über Alltag, Reisen, Kultur und aktuelle Themen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz, gewinnen mehr Sicherheit im mündlichen Ausdruck und bauen Sprachhemmungen ab. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Spanischkenntnissen ab Niveau A2.

Leitung: Jose Alberto Galvan Avila

55201 15x montags, ab 14.09., 20:00-21:30 Uhr **neu**
nicht am 21.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
30 UStd., 116,00 €, ermäßigt 84,00 €/55,50 €,
ab 8 Personen

Französisch

Weitere Kurse: „Weltweit unterwegs“, „Spielend Sprachen lernen“, siehe oben

Französisch von Grund auf für Ältere (50+) mit behutsamem Lerntempo

Ziel: A1

Dieser Französischkurs richtet sich an Anfänger*innen ohne oder mit nur sehr geringen Vorkenntnissen. In langsamem Lerntempo und mit vielen Wiederholungen lernen Sie erste Grundlagen der Sprache und erhalten Einblicke in Land und Kultur. Unterrichtssprache ist Deutsch.

Leitung: Jens Olschewski

56001 12x montags, ab 05.10., 16:00-17:30 Uhr **neu**
nicht am 21.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
24 UStd., 87,00 €, ermäßigt 61,00 €/41,50 €,
ab 9 Personen

Französisch Grundkurs 5 - Ziel A 1 für Ältere (50+)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen oder eingerosteten Französischkenntnissen. In langsamem Lerntempo und mit vielen Wiederholungen erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse und erhalten zugleich Einblicke in die französische Kultur. Unterrichtssprache ist Deutsch. Wir arbeiten mit Voyages neu A1 (Klett-Verlag).

Leitung: Wolfgang Ebner

56002 9x freitags, ab 06.11., 09:00-10:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
18 UStd., 78,00 €, ermäßigt 58,50 €/41,50 €,
ab 7 Personen

Französisch Oberstufe 2

für Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen

Niveau: B1, Ziel: B2

Sind Sie von Frankreich begeistert und möchten im Land sprachlich etwas zurecht kommen? Wir sind eine kleine Gruppe mit langsamem Lerntempo. Amüsante Landeskunde und kleine Tipps für den Alltag in Frankreich gehören in jeder Stunde dazu. Keine Angst, wenn Ihre Französischkenntnisse schon etwas „angestaubt“ sind, wir wiederholen regelmäßig auch grundlegende Vokabeln und Grammatikthemen.

Leitung: Sonja Puyatier

- 56301** 14x donnerstags, ab 17.09., 19:00-20:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 33, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
28 UStd., 148,50 €, ermäßigt 118,50 €/91,50 €,
ab 5 Personen

Französisch: Cours de conversation

Niveau: B2 et plus

Ce cours a déjà une longue vie! Venez plonger dans la langue française à travers des expressions, des anecdotes, des chansons et des jeux. La lecture est également abordée. Si l'aisance orale est l'objectif premier de ce cours la précision grammaticale conserve tout son sens. N'hésitez plus, découvrez comment améliorer votre français dans ce cadre convivial - Rejoignez-nous!

Leitung: Sonja Puyatier

- 56401** 14x freitags, ab 18.09., 11:00-12:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
28 UStd., 148,50 €, ermäßigt 118,50 €/91,00 €,
ab 5 Personen

Italienisch

Weitere Kurse: „Weltweit unterwegs“, „Spielend Sprachen lernen“, siehe oben

Italienisch von Grund auf

Ziel: A1

Entdecken Sie die Sprache der Kunst, Kultur und Lebensfreude: Lernen Sie Italienisch und tauchen Sie ein in die Welt von Dante bis zur Dolce Vita. Der Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit sehr geringen Italienischkenntnissen, die die Sprache systematisch und langfristig erlernen möchten. Neben sprachlichen Grundlagen vermittelt er Einblicke in Alltag und Kultur Italiens. Unterrichtssprachen sind Italienisch und Deutsch, bei Bedarf auch Englisch.

Leitung: Damiana Fleischer

- 57001** 14x dienstags, ab 15.09., 18:00-19:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 33, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
28 UStd., 109,00 €, ermäßigt 79,00 €/52,00 €,
ab 8 Personen

Italienisch Grundkurs 2

Ziel: A1

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne oder mit sehr geringen Italienischkenntnissen, die die Sprache langfristig und systematisch erlernen möchten. Neben sprachlichen Grundlagen vermittelt der Kurs Einblicke in Alltag, Kultur und Lebensweise Italiens. Unterrichtssprachen sind Italienisch und Deutsch, bei Bedarf auch Englisch. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Damiana Fleischer

- 57004** 14x dienstags, ab 15.09., 19:30-21:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 33, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
28 UStd., 109,00 €, ermäßigt 79,00 €/52,00 €,
ab 8 Personen

Italienisch Grundkurs 3

Ziel: A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Italienischkenntnissen, die diese gezielt ausbauen möchten. Sie lernen, über Erlebnisse, Reisen und Gewohnheiten zu sprechen, Wünsche zu äußern und einfache Anfragen zu formulieren. Grammatik und Landeskunde sind fester Bestandteil des Unterrichts. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Claudio Zambrino

- 57005** 14x dienstags, ab 15.09., 19:30-21:00 Uhr
nicht am 22.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
28 UStd., 109,00 €, erm. 79,00 €/58,00 €, ab 8 Pers.

Italienisch Grundkurs 4

für Menschen mit geringen Grundkenntnissen

Ziel: A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit grundlegenden Italienischkenntnissen. Sie vertiefen Ihre Fähigkeiten, über Erlebnisse zu sprechen, Auskünfte zu geben, nach dem Weg zu fragen und Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Wichtige grammatische Strukturen sowie landeskundliche Themen werden dabei kontinuierlich behandelt. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Claudio Zambrino

- 57006** 14x donnerstags, ab 17.09., 19:30-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
28 UStd., 109,00 €, erm. 79,00 €/52,00 €, ab 8 Pers.

Italienisch Mittelstufe 1

Niveau: A2, Ziel B1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die ihre Italienischkenntnisse systematisch vertiefen und langfristig ausbauen möchten. In entspannter Atmosphäre werden Konversation, Hörverstehen und wichtige grammatische Themen trainiert. Landeskundliche Einblicke in verschiedene Regionen Italiens ergänzen den Unterricht. Quereinsteiger*innen sind willkommen. Ein Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Claudio Zambrino

- 57101** 14x montags, ab 14.09., 19:30-21:00 Uhr
Nicht am 21.12.26
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
28 UStd., 182,00 €, erm. 152,00 €/124,50 €, ab 4 Pers.



- Meisterbetrieb
- KFZ-Service für alle Marken
- TÜV und AU im Hause
- Unfallinstandsetzung
- Reifenservice • Klimaservice
- Fahrwerkstechnik
- Fahrzeugdiagnose

RALF KILBURG

automobiltechnik

Franzstraße 20-22 · 52249 Eschweiler

Tel. 02403/27 256 · Fax 02403/33 846

E-Mail: info@kilburg-automobiltechnik.de

www.kilburg-automobiltechnik.de



Verantwortlich
Andreas Balsliemke
 Tel.: 02403 7027-70
andreas.balsliemke@eschweiler.de

Gesundheitstrends

Wirbelsäulen-Screening und Kursberatung

Verbindliche Anmeldung erforderlich. Kommen Sie im genannten Zeitraum und bringen Sie mindestens ca. 20 Minuten Zeit mit.

Das Wirbelsäulen-Screening bietet eine präzise Analyse von Haltung, Beweglichkeit und Stabilität Ihrer Wirbelsäule. In wenigen Minuten erhalten Sie Einblicke in den Zustand Ihres Rückens. Personaltrainer Detlef Gerth zeigt einfache Übungen für zu Hause und informiert, welche Gesundheitskurse am besten zu Ihnen passen. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen und dient der Vorbeugung - nicht der Therapie. Bei akuten Beschwerden konsultieren Sie bitte zuvor eine Ärztin oder einen Arzt. Wer sich im laufenden Semester für einen vhs-Gesundheitskurs mit mehr als drei Terminen anmeldet, erhält das Screening-Entgelt angerechnet.

Leitung: Detlef Gerth

60001A Montag, 14.09.2026, 17:50-18:35 Uhr
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
 1 UStd., 8,00 €, keine Erm., ab 4 Personen

60001B Montag, 12.10.2026, 17:50-18:35 Uhr
 1 UStd., 8,00 €, keine Erm., ab 4 Personen

Mit Düften durch die Rauh Nächte

Ein Tag für Rituale, Rückblicke und bewusste Zukunftswünsche - Tagesseminar zur Praxis des Räucherns

In diesem Tagesseminar lernen Sie, ein persönliches Räucheritual und eine Hausreinigung zu gestalten sowie sich bewusst Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse zu nehmen. Passend zu den Themen der Rauh Nächte wie Rückblick, Vision, Herzöffnung oder Mut beschäftigen wir uns mit unserem Inneren und halten Gedanken schriftlich fest, die später rituell verwendet werden. Die Dunkel- und Rauh Nächte rund um die Wintersonnenwende bieten Raum für Reflexion, Hoffnungen und Wünsche. Verwendet werden Kräuter, Harze, Blüten und Wurzeln, denen Eigenschaften zum Reinigen, Aromatisieren und Meditieren zugeschrieben werden. Die Umlage für die Räuchermaterialien ist im Kursentgelt enthalten.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagepraktikerin, Fortbildung in Yin- & Yang-Yoga, Aromafachberaterin

60002 Samstag, 21.11.2026, 10:30-16:30 Uhr
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
 8 UStd., 46,50 €, keine Ermäßigung, inkl. Umlage für Räuchermaterialien, ab 6 Personen

Gewaltprävention, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung

Gefahrensituationen werden teils durch Gewaltbereitschaft anderer Personen ausgelöst. In diesem Kurs lernen Sie, diese durch geeignetes Auftreten und die richtige Gestik zu vermeiden.

Es soll aber auch vermittelt werden, wie man sich im Bedarfsfall effektiv selbst verteidigt. Weder viel Kraft noch größere Ausdauer oder besondere Gelenkigkeit sind nötig. Egal ob jung oder alt, ob weiblich oder männlich, dieser Kurs ist für alle da.

Leitung: Hubert Werner, 7. Meistergrad EWTO Wing Tsun

60011 4x samstags, ab 07.11., 14:00-17:00 Uhr
 WingTsun- Akademie, Dürener Straße 200,
 1. Etage über HIT-Markt
 16 UStd., 64,50 €, erm. 47,50 €/32,00 €, ab 8 Pers.

Abnehmen, gesunde Ernährung

Ernährung bei Parodontose

Entzündungen natürlich beeinflussen

Parodontose gehört zu den häufigsten chronischen Entzündungserkrankungen bei Erwachsenen - besonders ab etwa 35 Jahren. In diesem praxisnahen Seminar erfahren Sie, wie eine entzündungshemmende Ernährung Zahnfleisch und Mundgesundheit gezielt unterstützen und einer Verschlechterung von Gingivitis, der Vorstufe der Parodontose, entgegenwirken kann.

Ein kompakter Impuls vermittelt verständlich und alltagsnah den Zusammenhang zwischen Ernährung, Entzündungen und Zahngesundheit.

Dabei bleibt auch Zeit für Fragen und persönliche Anliegen.

In einer anschließenden Küchenphase wird das Gelernte praktisch vertieft: Gemeinsam werden einfache, gesunde und alltagstaugliche Rezepte zubereitet, die sich leicht zuhause umsetzen lassen. Ergänzend erhalten Sie Rezeptideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen.

Leitung: Melanie Kult, Ernährungsberaterin u.

Bernd Maucher

61001 Montag, 05.10.2026, 18:30-20:45 Uhr neu
 Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
 Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
 3 UStd., 26,00 €, erm. 23,00 €/20,00 €, ab 8 Pers.

61002 Montag, 16.11.2026, 18:30-20:45 Uhr
 Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
 Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
 3 UStd., 26,00 €, erm. 23,00 €/20,00 €, ab 8 Pers.



Medizin, Heilmethoden

Die häufigsten Erkrankungen im Kindesalter

Ist das Kind krank, ist guter Rat teuer. Der Kinder- und Jugendarzt Dr. Floehr erläutert, was Eltern selbst behandeln können und wann ein Besuch einer ärztlichen Praxis notwendig ist. Was sind die häufigsten Kinderkrankheiten und wie erkennt man sie?

Leitung: Dr. med. Martin-Peter Floehr, Kinder- und Jugendarzt

62001 Mittwoch, 16.09.2026, 18:30-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Unfälle und Unfallprophylaxe im Kindesalter

Wie kommt es zu Kinderunfällen und was können wir an Vorsichtsmaßnahmen ergreifen? Nach allgemeinen Hinweisen werden auf spezifische Unfallgefährdungen hingewiesen und die häufigsten Ursachen und ihre Verhütungsmöglichkeiten besprochen.

Leitung: Dr. med. Martin-Peter Floehr, Kinder- und Jugendarzt

62002 Mittwoch, 14.10.2026, 18:30-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Kirmes im Kopf - ADHS

ADHS gehört zu den bekanntesten Entwicklungs- und Aufmerksamkeitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Dennoch stellen sich viele Eltern die Frage, ob ihr eigenes Kind betroffen ist.

Der Vortrag beleuchtet die Auswirkungen von ADHS bzw. ADS bei Kindern und Erwachsenen, zeigt aktuelle Erkenntnisse auf und räumt mit überholten Vorstellungen auf. Dr. Floehr berichtet dabei aus seiner langjährigen Praxiserfahrung.

Leitung: Dr. med. Martin-Peter Floehr, Kinder- und Jugendarzt

62003 Mittwoch, 04.11.2026, 18:30-20:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 15,00 €, keine Ermäßigung

Kleiner Piks - große Wirkung

Heute erläutert der Kinder- und Jugendarzt Dr. Floehr, welche Impfungen für Kinder wichtig und welche verzichtbar sind. Ebenfalls Thema: Welche Impfungen sind in welchem Alter oder mit welchem Hintergrund für Erwachsene empfehlenswert?

Leitung: Dr. med. Martin-Peter Floehr, Kinder- und Jugendarzt

62004 Mittwoch, 25.11.2026, 18:30-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
1 UStd., 10,00 €, keine Ermäßigung

Apotheke aus der Natur

Erste Hilfe mit Heilpflanzen

Die Natur bietet eine erstaunliche Heilkraft - oft direkt vor unserer Haustür. In diesem praxisnahen Kurs entdecken Sie

die wichtigsten heimischen Heilpflanzen für die natürliche Erste Hilfe. Sie lernen, welche Wild- und Heilpflanzen sich für die Hausapotheke eignen, wie man sie sicher erkennt und wie Öl-Auszüge, Tinkturen und Oxymels selbst hergestellt werden. Im Praxisteil fertigen wir ein kleines Set an pflanzlichen Helfern an, etwa Ringelblumenöl für kleine Wunden, Löwenzahntinktur bei Magen-Darm-Beschwerden und ein Spitzwegerich-Oxymel gegen Erkältungen.

Ideal für alle, die ihre Gesundheit natürlich unterstützen möchten - ohne Chemie, aber mit viel Wissen aus der Naturheilkunde. Ein Skript mit allen Rezepten nehmen Sie mit nach Hause.

Leitung: Karin Baneth, Kräuterpädagogin

62005 Montag, 21.09.2026, 18:00-21:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
4 UStd., 30,00 €, keine Ermäßigung,
ab 8 Personen

Heilpflanzen für Frauen

Natürlich durch alle Lebensphasen

Dieser Kurs stellt die wichtigsten Heilpflanzen für Frauen vor - Kräuter, die bei Zyklusregulation und Menstruationsbeschwerden unterstützen, in den Wechseljahren das hormonelle Gleichgewicht fördern und Körper sowie Psyche bei Stress, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen stärken. Im Praxisteil mischen wir ein individuelles Frauen-Oxymel und eine passende Teemischung.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre Gesundheit natürlich unterstützen möchten. Jede Teilnehmerin erhält ihr Oxymel, eine Teemischung und ein Skript mit allen Rezepten.

Leitung: Karin Baneth, Kräuterpädagogin

62006 Donnerstag, 01.10.2026, 18:00-21:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
4 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung,
ab 8 Personen

Innere Ruhe, Gesundheit und Psyche

Yoga & Klangreise - dein Abendritual für Ruhe und Energie

Komm zur Ruhe, finde zu dir: Sanfte Flows aus Hatha-, Yin- und Slow-Yoga lösen Spannungen und bringen dich in den Moment. In der anschließenden Klangmeditation mit Stimme, Musik und Klangschalen erfährst du tiefes Loslassen. Durch die Aktivierung deines Parasympathikus beruhigt sich das vegetative Nervensystem - der Körper wechselt in den Modus von Ruhe, Regeneration und innerer Heilung.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagepraktikerin, Fortbildung in Yin- & Yang-Yoga,

Aromafachberaterin

63001 13x mittwochs, ab 16.09., 16:50-18:20 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
26 UStd., 75,50 €, ermäßigt 47,50 €/23,00 €

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Yoga Nidra - der yogische (Mittags-) Schlaf

Yoga Nidra ist eine Entspannungspraxis aus dem Yoga, bei der man in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf gleitet.

Es ist eine Technik, bei der der Körper in eine tiefe Ruhe gebracht wird, während der Geist wach und aufmerksam bleibt.

Es ähnelt Techniken wie dem Bodyscan und fördert tiefe Entspannung, Stressabbau, besseren Schlaf, erhöhte Kreativität und emotionale Ausgeglichenheit. Der Kurs behandelt vor allem die Grundlagen der Technik: Einstieg - Shavasana - Roulieren - Visualisierungen - Sankalpa - Gegensatzpaare u.a.

Leitung: Ulrich Gühsen

63002 6x donnerstags, ab 17.09., 12:15-13:15 Uhr
nicht am 15.10.

vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
8 UStd., 41,50 €, ermäßigt 33,00 €/25,00 €,
ab 6 Personen

Der Kopf arbeitet weiter - Wege aus der Grübelschleife

Gedanken kreisen um unerledigte Aufgaben, Konflikte oder Erwartungen - selbst nach Feierabend oder nachts im Bett.

Viele Menschen erleben Phasen, in denen das Abschalten schwerfällt und Erholung kaum noch möglich scheint. Dauerhafte Grübelschleifen können zu Erschöpfung, Schlafproblemen und einem erhöhten Burnout-Risiko führen. In diesem vierteiligen Kurs geht es darum, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und Wege aus dem inneren Dauerdenken zu entwickeln. Neben Informationen über Ursachen und Auswirkungen von mentalem Dauerstress stehen vor allem der Austausch in der Gruppe, Selbstreflexion und praktische Übungen im Mittelpunkt. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um gedankliche Distanz zu belastenden Themen zu gewinnen, bewusster abzuschalten und die eigene Resilienz im Alltag zu stärken.

Leitung: Ute Röpke, systemische Beraterin

63003A 4x donnerstags, ab 10.09., 18:30-20:00 Uhr
nicht am 24.9.

vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
8 UStd., 35,00 €, ermäßigt 26,50 €/18,50 €,
ab 8 Personen

63003B 4x donnerstags, ab 05.11., 18:30-20:00 Uhr
8 UStd., 35,00 €, ermäßigt 26,50 €/18,50 €,
ab 8 Personen

Waldbaden-Shinrin Yoku, Baden in der Waldluft - eine Naturtherapie in Japan

Die Atmosphäre mit allen Sinnen im Wald aufnehmen und ohne jede Eile und Absicht wirken lassen. Die Botenstoffe der Pflanzen und Organismen lösen ein Gefühl der Ruhe aus und senken den Blutdruck, das Stresshormon Cortisol wird verringert, die Anzahl und Aktivität der Killerzellen und die Herzfrequenzvariabilität werden positiv und nachhaltig beeinflusst. Für unsere Gesundheit ist der Aufenthalt im Wald stressreduzierend und stimmungsaufhellend. Gemeinsam wollen wir dies auf unserem Waldspaziergang erfahren und auf uns wirken lassen.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagepraktikerin, Fortbildung in Yin - & Yang-Yoga, Aromafachberaterin

63004 Samstag, 19.09.2026, 10:15-14:00 Uhr

Treffpunkt Waldparkplatz, Jägerspfad
5 UStd., 22,50 €, ermäßigt 17,50 €/12,50 €,
ab 6 Personen

SelbstFürSorge

Mini-Workshop Bewegung und Entspannung

Wenn Sie den Text lesen, werden Sie vermutlich Interesse an Körperübungen sowie bekannten Entspannungstechniken haben. Es werden Übungsreihen angeboten, die an Ihre körperlichen Bedürfnisse angepasst sind. Elemente der yogischen Tradition und des Rehabilitationssports. Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden gefördert. Die Körperwahrnehmung wird durch bekannte Entspannungsmethoden: Autogenes Training, Psychohygiene-Training nach Dr. med. Lindemann, PME, Body Scan werden vorgestellt. Entspannung ist keine Technik, die wir beherrschen sollen oder müssen. Sie ist uns angeboren und gehört zu uns. Unser Körper ist so angelegt zwischen Anspannung und Entspannung zu schwingen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Leitung: Erna Bennetreu, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, therapeutisches Yoga

63005A Samstag, 19.09.2026, 14:00-17:00 Uhr

vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule,
Grüner Weg 3
4 UStd., 16,00 €, keine Ermäßigung, ab 7 Pers.

63005B Samstag, 17.10.2026, 14:00-17:00 Uhr

4 UStd., 16,00 €, keine Ermäßigung, ab 7 Pers.

Einführung in die Buddhistische Meditation

Meditieren kann jeder - dennoch erschweren viele Missverständnisse den Einstieg. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, buddhistische Meditation durch einfache Übungen, Austausch und Fragen direkt kennenzulernen. Dabei geht es nicht nur um Entspannung, sondern auch um die Frage, wie wir leben wollen und welche Rolle Meditation dabei spielen kann. Das Angebot richtet sich an Anfänger*innen ebenso wie an Menschen mit Meditationserfahrung. Seminarleiter Sven Collip lebte mehrere Jahre in einem tibetisch-buddhistischen Kloster und bringt seine langjährige Praxis in den Kurs ein.

Leitung: Sven Collip, Heilpraktiker für Psychotherapie

63006 Samstag, 10.10.2026, 10:00-15:00 Uhr

Praxis Collip, Dreiers Gärten 8
6 UStd., 27,50 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen
Bitte in bequemer Kleidung kommen!



Mental Reset

runterkommen, abschalten, klar denken

Dein Kopf ist ständig „on“ und Abschalten fällt dir schwer? In diesem Workshop bekommst du einfache Tools, mit denen du Stress schneller loswirst und wieder klarer denken kannst. Wir testen gemeinsam kurze Übungen - von Atemtechniken bis zu schnellen Entspannungs-Hacks - die du direkt im Alltag nutzen kannst (z.B. vor Prüfungen, beim Einschlafen oder wenn alles zu viel wird). Ohne Vorkenntnisse - einfach ausprobieren und schauen, was für dich funktioniert.

Für alle zwischen 16 und 26, die sich mehr Ruhe im Kopf wünschen.

Leitung: Ursula Maschke-Kleijnen, Heilpraktikerin

63007 Samstag, 07.11.2026, 11:30-18:00 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
8 UStd., 46,50 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Pause drücken

dein Reset-Tag gegen Stress & Dauerbetrieb

Immer „an“, ständig im Kopf, kaum echte Pause? - Dann ist es Zeit, bewusst auf Reset zu drücken.

In diesem Tagesseminar steigst Du aus dem Dauerbetrieb aus und lernst einfache, effektive Methoden kennen, um sich schneller zu beruhigen und neue Energie zu tanken. Wir arbeiten mit Atemtechniken, Progressiver Muskelentspannung, Autogenem Training und weiteren praktischen Tools, die sofort wirken und sich leicht in den Alltag einbauen lassen. Kein stundenlanges Still-sitzen, keine komplizierten Konzepte - sondern direkt erlebbare Übungen, die helfen, Anspannung abzubauen, klarer zu denken und wieder bei sich anzukommen. Ein Tag zum Abschalten, Ausprobieren und Auftanken. Für alle, die weniger funktionieren und mehr bei sich sein wollen.

Leitung: Ursula Maschke-Kleijnen, Heilpraktikerin

63008 Sonntag, 22.11.2026, 11:30-18:00 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
8 UStd., 46,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Entspannungs- und Phantasiereisen

Tauchen Sie ein in die Welt der inneren Ruhe und Entspannung. Unser Kurs "Entspannungs- und Phantasiereisen" zeigt Ihnen die Kunst der Meditation durch kreative Vorstellungskraft. Lernen Sie Stress abzubauen, Gedanken zu beruhigen und Ihre innere Balance zu finden. Schalten Sie vom hektischen Alltag ab und tauchen Sie ein in eine Welt der Gelassenheit und Inspiration. Ein Kurs, der Körper und Geist harmonisiert.

Leitung: Ulrich Gühsgen

63009 6x donnerstags, ab 26.11., 12:15-13:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
8 UStd., 41,50 €, ermäßigt 33,00 €/25,00 €,
ab 6 Personen

Ruhe-Insel

Tagesseminar: Kurzkur für Frauen

In unserer hektischen Welt ist es oft schwierig zur Ruhe zu kommen, obwohl es genau das ist, was wir brauchen, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Dieses Seminar bietet Ihnen Raum und Zeit, um sich von Stress und Hektik lösen zu können und die Seele zu nähren. Ich lade Sie ein zu Traumreisen, Stille, sanften Körperübungen, Fußreflexzonenmassagen, Entspannung mit Klangschalen und Achtsamkeitsübungen. Sie finden einen Platz für den Austausch mit anderen aber auch die Möglichkeit, sich selbst wieder näher zu kommen.

Leitung: Ursula Maschke-Kleijnen, Heilpraktikerin

63010 Samstag, 05.12.2026, 10:30-16:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
6 UStd., 32,50 €, ermäßigt 26,00 €/20,50 €,
ab 6 Personen

Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Kurs nach E. Jacobson und Prof. Schultz

In diesem Kurs erlernen Sie zwei der bekanntesten Entspannungsmethoden: Mit der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobson wird durch aktives An- und Entspannen in aufeinander aufbauenden Unterrichtseinheiten die Körperwahrnehmung geschult. Die Entspannung in der Grundstufe des autogenen Trainings nach Prof. Schultz wird in sechs Schritten erlernt, um dabei körperlich und seelisch ruhiger zu werden. Beide Verfahren verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Ergänzend runden gezielte Atemtechniken den Kurs ab. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ergänzende Audioinhalte werden in der vhs.cloud zur Verfügung gestellt.

Leitung: Ursula Maschke-Kleijnen, Heilpraktikerin, Zusatzqualifikation Autogenes Training und PMR

63011 3x mittwochs, ab 13.01., 10:00-11:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
6 UStd., 29,50 €, erm.23,00 €/17,50 €, ab 8 Pers.



Stressbewältigung, Yoga, Qigong, u.a.

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Die langsamen, gleichmäßig fließenden Bewegungen sind für alle Altersstufen geeignet. Tai Chi Chuan, eine alte chinesische Bewegungskunst, fördert das geistige und körperliche Wohlbefinden, steigert die Konzentrationsfähigkeit, das Balancegefühl und entspannt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits Erfahrung im Tai Chi haben.

Leitung: Helmi Düren

64101 20x freitags, ab 14.08., 18:45-20:15 Uhr
nicht am 23.10.
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
40 UStd., 165,00 €, ermäßigt 122,00 €/84,00 €,
ab 7 Personen

Qigong

Körper, Seele und Geist in Einklang bringen

Qigong ist neben Akupunktur und Akupressur eine Fachrichtung der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qi bedeutet Lebensenergie - jene Kraft, die wir als Ursprungskraft in uns tragen und die uns einzigartig macht. Qigong ist eine achtsame Bewegungsübung, mit der wir unser Qi positiv beeinflussen und stärken können. Durch Qigong werden die Energiebahnen (Meridiane) im Körper aktiviert, die Energie kommt in Fluss und stärkt alle Organe, besonders die wichtigen Nieren. Yin (Ruhe, Materie) und Yang (Tatkraft, Energie) werden in den Übungen harmonisiert. Ein gestörtes Gleichgewicht kann sich in Verspannungen, Unwohlsein oder Schmerzen äußern, die durch Übungen wie die „15 Ausdrucksformen“, die „8 Brokate“ und die „heilenden Laute“ gelindert werden können. Der Kurs vermittelt sanfte Qigong-Bewegungen, ergänzt durch eine Energie-Übung oder Meditation zum Abschluss.

Leitung: Hildegard Schüller, zertifizierte Qi Gong-Kursleiterin

64201 14x dienstags, ab 15.09., 18:05-19:20 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
23 UStd., 84,50 €, erm. 59,50 €/37,50 €, ab 9 Pers.

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Hatha Yoga für Alle

Sie erlernen Grundprinzipien sowie Körperübungen und -haltungen (Asanas) des Hatha Yogas und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können.


Leitung: Martina Ecker, Yoga-Lehrerin

64301 13x dienstags, ab 15.09., 19:30-21:00 Uhr
nicht am 15./ 22.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
26 UStd., 75,50 €, ermäßigt 47,50 €/23,00 €

Rücken-Yoga - Hatha-Yoga

Deine Möglichkeit mit achtsamen, sowohl sanften als auch kraftvollen Bewegungen und Haltungen zu einem flexiblen, gestärkten und entspannten Rücken zu gelangen. Durch liebevoll angeleitete Übungen in Verbindung mit deinem Atem kannst du Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie bringen. Eine längere Endentspannung (Savasana) bietet dir und deinem Körper Raum, um alles zu verarbeiten und zu verinnerlichen. Anfänger und Yogaerfahrene sind herzlich willkommen.

Leitung: Elke Schulz, Yoga-Lehrerin

64302 13x donnerstags, ab 24.09., 17:30-19:00 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
26 UStd., 94,00 €, ermäßigt 66,00 €/41,50 €,
ab 9 Personen

Soul Day - Yoga & Klangreise für die Seele

Ein Tag nur für dich: Mit Elementen aus Hatha-, Yin- und Slow-Yoga findest du zu achtsamer Bewegung, bewusstem Atem und innerer Balance. Eine Klangreise mit Stimme, Musik und Klangschalen führt dich in tiefe Entspannung. Die sanften Schwingungen beruhigen dein vegetatives Nervensystem, aktivieren den Parasympathikus und fördern Regeneration sowie seelische Harmonie. Hochwertige Aromaöle unterstützen die Wirkung, lösen Spannungen und schenken Geborgenheit - für nachhaltige Erholung, die du in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagepraktikerin, Fortbildung in Yin - & Yang, Aromafachberaterin

64303 Samstag, 10.10.2026, 10:30-16:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
8 UStd., 41,50 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Face-Yoga

Entspannung für Gesicht und Geist

Lösen Sie Verspannungen, reduzieren Sie Kopfschmerzen und schenken Sie Ihrem Gesicht neue Energie: In unserem Face Yoga Seminar zeigen wir gezielte Übungen, die die Gesichtsmuskulatur entspannen, die Durchblutung fördern und das Wohlbefinden steigern. Ganz nebenbei können Sie Gesichtskonturen sanft straffen und dem Teint mehr Frische verleihen.

Leitung: Sarika Arenja, Yogalehrerin


64321 Freitag, 04.12.2026, 15:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
4 UStd., 18,50 €, keine Ermäßigung, ab 6 Personen

Ashtanga Yoga für Yoga Athlets

Von körperlicher Kraft zur energetischen Erweckung

Dieser Kurs kombiniert die physische Präzision des Ashtanga mit der tiefen Energiearbeit des Kundalini, um deine Leistung auf ein neues Level zu heben. Durch dynamische Sequenzen und gezielte Atemführung optimieren wir deine muskuläre Stabilität, fördern die Regeneration und stärken das Nervensystem. Wir nutzen die körperliche Herausforderung als Katalysator, um mentale Barrieren zu durchbrechen und den Zugang zu deinen inneren Kraftreserven zu öffnen. Erlebe eine kraftvolle Transformation, die athletische Disziplin mit der alchemistischen Erweckung deines Geistes vereint.

Leitung: Sagar Patel

64331 7x montags, ab 05.10., 20:00-21:30 Uhr 
nicht im November
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
14 UStd., 53,00 €, ermäßigt 38,00 €/24,50 €,
ab 9 Personen

Vinyasa Flow Yoga

Ein dynamischer, fließender Yogakurs, in dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Dehnende Yogaübungen wechseln sich mit kräftigenden Asanas und kleinen Pausen ab. Das ergibt eine wunderbare Mischung aus An- und Entspannung. Der Körper wird langsam geöffnet und erfährt mehr Weite und Raum. Für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung - unabhängig von Alter oder Beweglichkeit.

Leitung: Sagar Patel

64332 11x mittwochs, ab 16.09., 20:30-21:30 Uhr
nicht im November
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
14 UStd., 60,00 €, ermäßigt 44,00 €/30,00 €,
ab 8 Personen

64333 11x mittwochs, ab 16.09., 11:30-12:30 Uhr
nicht im November
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
14 UStd., 45,00 €, ermäßigt 29,00 €/15,00 €

Sonnengrüße

Sonnengrüße werden in der Regel morgens geübt. Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, den Körper in Schwung zu bringen, regen den Stoffwechsel an, fördern die Durchblutung und verbessern die Beweglichkeit. Wir üben verschiedene Varianten und finden heraus, welche für den Einzelnen am Besten geeignet ist, sodass wir dann auch daheim den Morgen mit Sonnengrüßen begrüßen können.

Leitung: Tatjana Bogatin

64334 Sonntag, 08.11.2026, 11:15-13:30 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
3 UStd., 11,50 €, keine Ermäßigung, ab 8 Personen

Yin Yoga für die Faszien

Yin Yoga ist ein langsamer Stil, bei dem Positionen 3-5 Minuten passiv gehalten werden, um tief liegende Faszien, Bänder und Gelenke intensiv zu dehnen und Verklebungen im Bindegewebe zu lösen und damit zu stärken.

Es fördert die Beweglichkeit, baut Stress ab und ist ein

effektives Faszientraining, das meist mit Hilfsmitteln wie Bolster, Kissen, Blöcken und Gurten praktiziert wird um die muskuläre Spannung vollständig loszulassen. Durch dieses lange, passive Dehnen werden verklebte Faszienstrukturen geschmeidig gemacht, was Schmerzen reduzieren kann. Die behutsame Ausführung beruhigt das Nervensystem.

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

64341 6x montags, ab 20.07., 18:15-19:45 Uhr **neu**
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
12 UStd., 46,00 €, ermäßigt 33,00 €/22,00 €, ab 9 Personen

64342 6x samstags, ab 25.07., 10:00-11:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
12 UStd., 46,00 €, ermäßigt 33,00 €/22,00 €, ab 9 Personen

64343 10x montags, ab 02.11., 18:15-19:45 Uhr **neu**
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
20 UStd., 59,00 €, ermäßigt 37,50 €/18,50 €

Wie wirkt Yin Yoga?

Yin Yoga ist eine intensive und gleichzeitig sehr passive Praxis. Die passiven Dehnungen haben einen positiven Effekt auf die tiefen Körperschichten und ganz besonders auf die Faszien. Sie helfen, Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe wieder geschmeidig zu machen. So kann Yin Yoga Schmerzen reduzieren, die Beweglichkeit fördern und nicht zuletzt auch den Energiefluss harmonisieren.

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

64351 Samstag, 19.09.2026, 15:00-18:00 Uhr **neu**
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung, ab 9 Personen

64352 Samstag, 16.01.2027, 15:00-18:00 Uhr **neu**
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 14,00 €, keine Ermäßigung, ab 9 Personen

Yin Yoga - der sanfte Weg mit kraftvoller Wirkung

Yin Yoga ist ein langsamer Stil, bei dem Positionen 3-5 Minuten passiv gehalten werden, um tief liegende Faszien, Bänder und Gelenke intensiv zu dehnen und Verklebungen im Bindegewebe zu lösen und damit zu stärken. Es fördert die Beweglichkeit, baut Stress ab und ist ein effektives Faszientraining, das meist mit Hilfsmitteln wie Bolster, Kissen, Blöcken und Gurten praktiziert wird um die muskuläre Spannung vollständig loszulassen. Durch dieses lange, passive Dehnen werden verklebte Faszienstrukturen geschmeidig gemacht, was Schmerzen reduzieren kann. Die behutsame Ausführung beruhigt das Nervensystem.

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

64361 4x montags, ab 14.09., 19:40-21:10 Uhr
nicht am 21.09.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
8 UStd., 27,00 €, ermäßigt 18,50 €/10,50 €

Leitung: Ulrich Gühsen

64362 13x dienstags, ab 15.09., 14:15-15:45 Uhr
nicht am 13.10.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
26 UStd., 75,50 €, ermäßigt 47,50 €/23,00 €

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

64363 14x mittwochs, ab 16.09., 18:45-20:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
28 UStd., 81,00 €, ermäßigt 51,00 €/24,00 €

Leitung: Ulrich Gühsen

64364 12x donnerstags, ab 17.09., 19:15-20:45 Uhr
nicht am 15.10.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
24 UStd., 70,00 €, ermäßigt 44,00 €/21,50 €

Leitung: Eveline Gahrens, Yoga-Übungsleiterin und Entspannungs-Kursleiterin

64365 15x freitags, ab 18.09., 17:45-19:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
30 UStd., 86,00 €, ermäßigt 54,00 €/25,50 €

Yoga und Traumreise

Wir fließen gemeinsam durch sanfte Bewegungen, dehnen und kräftigen unseren Körper und zum Abschluss erwartest dich eine geführte Traumreise - für einen entspannten Geist und neue Energie. Alle sind willkommen - egal ob Anfänger*in oder mit Erfahrung. Komm vorbei und gönne dir eine kleine Auszeit! Was solltest du mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, ggf. eine Decke für die Entspannung und etwas zu trinken.

Leitung: Georgina Bacal, zertifizierte Yoga-Lehrerin **neu**

64401 6x mittwochs, ab 16.09., 17:30-19:00 Uhr
BKJ Familienzentrum, Grüner Weg 35, Bewegungsraum
12 UStd., 49,50 €, ermäßigt 36,50 €/25,50 €, ab 8 Personen

Eschweiler liest das vhs-Programm!

ESCHWEILER

FILMPOST

gegr. 1931

www.filmpost.de

Tel. (02403) **708 230** Fax (02403) **708 228**
Eschweiler - Merkurstraße 3

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Eltern-Kind-Yoga in den Herbstferien für Kinder bis ca. 10 Jahren

Erlebt gemeinsam eine besondere Auszeit im Herbst! In diesem Eltern-Kind-Yoga-Spezial entdecken Eltern und Kinder Yoga auf spielerische Weise.

Fantasievolle Geschichten, kreative Bewegungen und kleine Entspannungsübungen fördern Körperwahrnehmung, Freude an der Bewegung und die gemeinsame Zeit.

Mal ruhig, mal voller Energie - jede Stunde wird zu einem kleinen Abenteuer. Entgelt pro Kind: 10,00 Euro.

Leitung: Georgina Bacal, zertifizierte Yoga-Lehrerin

- 64403** Donnerstag, 22.10.2026, 16:00-17:00 Uhr
 Samstag, 24.10.2026, 09:00-10:00 Uhr
 Donnerstag, 29.10.2026, 16:00-17:00 Uhr
 Samstag, 31.10.2026, 09:00-11:00 Uhr
 vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
 6 UStd., 23,50 €, ermäßigt 16,50 €/10,00 €



Pilates, Bewegung, Gymnastik

Pilates: Körper und Geist

Klassische Pilates- und modifizierte Yoga-Übungen

Entdecken Sie die perfekte Balance von Körper und Geist, der Yoga und Pilates zu einer fusionierten Praxis vereint. Erfahren Sie die Kraft und Flexibilität dieser ganzheitlichen Übungsmethode und finden Sie innere Ruhe und geistige Klarheit.

Leitung: Brigitte Rehahn, Group Fitness und Pilates Trainerin

- 65201** 21x donnerstags, ab 20.08., 20:10-21:10 Uhr
 vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
 28 UStd., 81,00 €, ermäßigt 51,00 €/24,00 €

Gymnastik für Frauen ab 60 für Frauen ab 60

Ein moderates Herz-Kreislauftraining und ein gezieltes Kräftigungsprogramm aller Muskelgruppen bilden den Trainingsschwerpunkt. Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit werden geschult, Gelenke mobilisiert und die Dehnungsfähigkeit einzelner Muskeln verbessert.

Leitung: Margarita Lapushner, Diplom-Sportlehrerin

- 65202** 15x donnerstags, ab 03.09., 15:00-16:00 Uhr
 nicht am 17.09., 24.09. und 10.12.
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
 20 UStd., 59,00 €, ermäßigt 37,50 €/18,50 €

Leitung: Melanie Kult, Fitnesstrainerin

- 65203** 14x freitags, ab 18.09., 17:30-18:30 Uhr
 vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
 18 UStd., 55,50 €, ermäßigt 35,50 €/18,00 €

Liebscher & Bracht und Pilates

Menschen in Bewegung bringen - bis ins hohe Alter, so dass Schmerzen kaum eine Chance haben.

Mit den Schmerzfrei-Übungen sollen Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung verbessert werden.

Ziel ist es, Schmerzen zu lindern, Spannungen zu lösen sowie Muskeln, Faszien und Sehnen zu stärken.

Der Kurs vermittelt Übungen zur Hilfe zur Selbsthilfe und kann mehr Flexibilität und Bewegungsfreiheit fördern. Eine Wirkung kann nicht garantiert werden und ist individuell unterschiedlich. Bei gesundheitlichen Problemen wird empfohlen, vor der Teilnahme ärztlichen Rat einzuholen.

Leitung: Brigitte Rehahn, Group Fitness und Pilates Trainerin

- 65204** 17x freitags, ab 04.09., 10:00-11:00 Uhr
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
 22 UStd., 66,50 €, ermäßigt 42,00 €/20,50 €

Hula-Hoop Fitness

Schwungvoll fit ab der Lebensmitte

Hula-Hoop kräftigt Bauch, Rücken und Beckenboden, verbessert Haltung und Balance, stärkt Herz und Kreislauf und sorgt für gute Laune.

Der Kurs bietet ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit rhythmischer Bewegung und Entspannung.

Ideal für alle, die mit Freude aktiv sein möchten.

Leitung: Cecilia Cüpper, zertifizierte Klangmassagetherapeutin, Fortbildung in Yin - & Yang-Yoga

- 65205** 5x montags, ab 07.09., 18:00-19:00 Uhr
 nicht am 21.09.
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
 7 UStd., 28,50 €, ermäßigt 21,00 €/14,50 €,
 ab 7 Personen

Pilates am Morgen

Aktiv & fokussiert in den Tag starten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv und energiegeladener in die Woche starten möchten. Mit gezielten Pilates-Übungen werden Körperhaltung, Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle verbessert. Im Mittelpunkt stehen die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, bewusste Atmung und ein gutes Körpergefühl. Der Kurs ist für Einsteiger*innen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist ein gestärkter und wacher Start in den Tag.

Leitung: Lisa Koszak

- 65206** 12x montags, ab 14.09., 10:30-11:30 Uhr
 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
 16 UStd., 69,50 €, ermäßigt 52,50 €/37,00 €,
 ab 7 Personen



Fit bis ins hohe Alter

in Kooperation mit SV Germania Dürwiß e.V.

Bei der Kurskonzeption "Fit bis ins hohe Alter" handelt es sich um ein präventives Kursprogramm im Bereich der Bewegungs- und Gesundheitsförderung. Es ist als Einstiegsprogramm konzipiert, das sich an ältere Personen richtet, deren Lebensstil von Bewegungsarmut geprägt ist. Das langfristige Ziel dieses Kurses besteht darin, die Funktionsfähigkeit des Körpers und damit die Selbstständigkeit der älter werdenden Menschen zu erhalten.

Leitung: Claudia Löhmann, Fachübungsleiterin Rehabilitations-sport Orthopädie

- 65207** 12x montags, ab 14.09., 17:00-18:00 Uhr
 Sporthalle KGS Dürwiß, K.-Adenauer-Str. 16
 16 UStd., 63,50 €, keine Ermäßigung



Fit bis 120

Beweglich und mobil bis ins hohe Alter, ab ca. 60 Jahren

Dieser Kurs verbindet einfache Gymnastikübungen zur Kräftigung der Muskulatur mit Übungen für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration. Das Programm wird individuell angepasst und stärkt gezielt die wichtigsten Muskelgruppen. Die Übungen finden im Sitzen und Stehen statt und können auch zu Hause durchgeführt werden. Auf Wunsch werden zudem Bodenübungen integriert, etwa zum sicheren Aufstehen nach einem Sturz.

Leitung: Ulrich Gühngen

- 65208** 13x dienstags, ab 15.09., 09:30-10:30 Uhr nicht am 13.10.
Pfarrheim St. Antonius Röhe, Aachener Str. 189
17 UStd., 69,50 €, ermäßigt 51,00 €/34,50 €, ab 8 Personen

Gedächtnistraining und Bewegung

fit bis ins hohe Alter, ab ca. 60 Jahren

Dieser Kurs bietet Gedächtnistraining, um Ihre geistige Fitness zu fördern, und Bewegungsübungen, um Ihre körperliche Gesundheit zu stärken. Es wechseln sich spannende Denksportaufgaben mit Bewegungsübungen ab, die Balance und Beweglichkeit fördern und das Gehirn aktivieren.

Leitung: Ulrich Gühngen

- 65210** 11x mittwochs, ab 16.09., 10:45-11:45 Uhr nicht am 14.10.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
14 UStd., 60,00 €, ermäßigt 44,00 €/30,00 €, ab 8 Personen

Yogilates: Yoga meets Pilates

Kraftvoll & entspannt zugleich

Erleben Sie die perfekte Verbindung aus stabilisierender Pilates-Kräftigung und fließenden Yoga-Dehnungen. Atembewusst, achtsam und ganzheitlich stärken Sie Ihren Körper, fördern Beweglichkeit und innere Ruhe. Ideal für alle, die Kraft, Balance und Entspannung in Einklang bringen möchten.

Leitung: Vanessa Bohn, Gruppen- und Pilates-Trainerin

- 65211** 14x freitags, ab 18.09., 16:00-17:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
28 UStd., 109,00 €, ermäßigt 79,00 €/52,00 €, ab 8 Personen

Nature Flow Pilates - effektiv in 45 Minuten

Nature Flow verbindet funktionelle Ganzkörperübungen mit fließenden Bewegungsabläufen am Boden. Ähnlich wie im Pilates stehen Körperkontrolle, Core-Stabilität, Beweglichkeit und bewusste Bewegungen im Mittelpunkt. Gleichzeitig wirkt Animal Flow dynamischer und athletischer: Statt klassischer Pilates-Übungen entstehen kraftvolle, fließende Bewegungsfolgen, inspiriert von natürlichen Bewegungsmustern. In nur 45 Minuten werden Kraft, Mobilität, Koordination und Körperspannung zugleich trainiert - intensiv, abwechslungsreich und ohne Geräte. Der Kurs eignet sich für alle, die ein modernes Körpertraining zwischen Functional Training und Pilates suchen.

Leitung: Bernd Maucher, Fitnesstrainer u. Melanie Kult

- 65212** 15x freitags, ab 18.09., 16:30-17:15 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
15 UStd., 56,00 €, ermäßigt 40,00 €/26,00 €, ab 9 Personen

Pilates: Bodysculpting für Fortgeschrittene

Diese Trainingseinheit bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Pilateskenntnisse aufzufrischen oder zu vertiefen. Mattenübungen mit Zusatzgeräten fördern Kraft, Mobilität und Propriozeption.

Leitung: Vanessa Bohn, Gruppen- und Pilates-Trainerin

- 65213** 13x montags, ab 21.09., 17:00-18:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
17 UStd., 52,00 €, ermäßigt 33,50 €/17,00 €

Agil & stabil für Best Ager

Älter werden, sich aber weiter jung fühlen. Mit der richtigen Ernährung und gezielten Übungen muss das keine Illusion bleiben. Wir stärken unsere Muskeln und bleiben beweglich, wir stärken unseren Rumpf und bleiben stabil. Mehr Vitalität, mehr Lebensqualität, mehr Freude.

Leitung: Melanie Kult, Fitnesstrainerin u. Bernd Maucher

- 65214** 9x mittwochs, ab 07.10., 10:45-11:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
9 UStd., 49,50 €, ermäßigt 36,50 €/25,50 €, ab 8 Personen

Fitness, Ausdauer, Herz-Kreislauf

Aroha®

Entdecken Sie Aroha® - ein gelenkschonendes Ausdauertraining, das kraftvolle Elemente aus dem neuseeländischen Haka, Kung-Fu und Tai-Chi kombiniert. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung stärkt Muskeln, baut Stress ab und fördert das Selbstbewusstsein. Die fließenden Bewegungen unterstützen Körper, Geist und Seele, verbessern das Herz-Kreislauf-System und regen die Fettverbrennung an. Leicht nachvollziehbar und inspirierend, bietet Aroha® Fitness, Koordination und emotionales Wohlbefinden - ideal für jedes Alter.

Leitung: Brigitte Rehahn, Group Fitnesstrainerin

- 66001** 21x donnerstags, ab 20.08., 19:00-20:00 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
28 UStd., 81,00 €, ermäßigt 51,00 €/24,00 €

Leitung: Isabell Backes, Aroha Advanced Trainerin

- 66002A** 6x mittwochs, ab 30.09., 19:50-20:50 Uhr auch in den Herbstferien
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
8 UStd., 35,00 €, ermäßigt 26,50 €/18,50 €, ab 8 Personen

- 66002B** 6x mittwochs, ab 18.11., 19:50-20:50 Uhr nicht am 16./23.12.26 und 06.01.27
8 UStd., 35,00 €, ermäßigt 26,50 €/18,50 €, ab 8 Personen

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf


Kulturelle Bildung

Startklar -

Das Laufcamp für Einsteiger

Dieser vhs-Kurs bietet einen gesundheitsorientierten Einstieg ins Laufen - ohne Wettkampfdruck und mit Raum für unterschiedliche Fitnesslevel. Durch die Begleitung von zwei Trainerinnen kann gezielt auf individuelle Voraussetzungen und Belastbarkeit eingegangen werden. Vermittelt werden Grundlagen zu Lauftechnik, Atmung, Intervall- und Dauerlauf, Warm-up, Dehnung sowie Tipps zu Ernährung, Hydratation und passender Ausrüstung. Auch unterschiedliche Untergründe sowie Steigungen und Gefälle werden praktisch einbezogen.

Leitung: Bernd Maucher u. Melanie Kult, Fitnesstrainerin

66003 9x freitags, ab 11.09., 10:00-11:00 Uhr 
Blausteinsee, Parkplatz P3 (oberer Kreisverkehr, Skulptur)
12 UStd., 49,50 €, ermäßigt 36,50 €/25,50 €, ab 8 Personen


Cardio-Aktiv

Herz-Kreislauftraining für Erwachsene

In Kooperation mit SV Germania Dürwiß e.V.

Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet. Das standardisierte Kurskonzept Cardio-Aktiv setzt dort an, wo in einer Gruppe aus Gleichgesinnten die Freude an Bewegung, wachsender Fitness und Wahrnehmung des eigenen Körpers geweckt werden soll. Zentraler Aspekt dieses gesundheitsfördernden Kurses ist die Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer. Die Teilnehmer*innen erwartet ein abwechslungsreiches Programm: Beginnend mit einem moderaten und individuellen Herz-Kreislauftraining schließt sich ein Kräftigungsprogramm zur Schulung einzelner Muskelgruppen an. Das Durchführen von Pulskontrollen, die Prinzipien der Belastungs-Steuerung und Informationen über die Wirkung von Ausdauer auf den menschlichen Organismus sind Bestandteile dieses Bewegungsangebotes. Dieser Kurs ist für gesunde Menschen geeignet, welche nicht durch eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems beeinträchtigt sind.

Leitung: Claudia Löhmann, Fachübungsleiterin B Profil "Herz-Kreislauf", Drums Alive und Aroha Dance Instructor

66004 12x montags, ab 14.09., 09:15-10:15 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 63,50 €, keine Ermäßigung

Fit Forever

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer ohne Altersbeschränkung. Ein moderates Training für alle Altersstufen. Der ausgewogene Mix aus sanften Herz-Kreislauf-Bewegungen und leichten Kräftigungsübungen - unterstützt durch kleine Sportgeräte - fördert die Koordination und steigert die Lebensqualität. Machen Sie mit und bleiben Sie aktiv.

Leitung: Vanessa Bohn, Gruppen- und Pilates-Trainerin

66005 16x dienstags, ab 15.09., 16:15-17:15 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
21 UStd., 63,00 €, ermäßigt 40,00 €/19,50 €

Step Aerobic

Fitness für den ganzen Körper

Die Choreographie dieses Ausdauertrainings auf dem Steppbrett weckt Freude an der Bewegung. Durch das Auf- und Absteigen vom Stepper trainieren Sie Ihre Gesäß- und Beinmuskulatur und stärken Ihr Herz-Kreislauf-System. Kurze Workouts mit oder ohne Trainingsgeräte bereichern die Kurseinheit.

Leitung: Vanessa Bohn, Gruppen- und Pilates-Trainerin

66006 16x mittwochs, ab 16.09., 17:30-18:30 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule,
Grüner Weg 3
21 UStd., 84,50 €, ermäßigt 61,50 €/41,00 €, ab 8 Personen

B.O.P.

Das Bauch-Oberschenkel-Po-Training (B.O.P.) ist ein beliebtes Sportprogramm, das sich auf die Kräftigung und Straffung der Bauchmuskeln, Oberschenkel und Gesäßmuskeln konzentriert.

Leitung: Verena Mommertz, Übungsleiterin C (Gymnastik/Tanz), Übungsleiterin B (Haltung und Bewegung, Übergewichtige und bewegungsunerfahrene Kinder), 4XF Instructor Outdoor Fitcamp

66007 11x mittwochs, ab 16.09., 18:30-19:30 Uhr
Sporthalle KGS Dürwiß, K.-Adenauer-Str. 16
14 UStd., 45,00 €, ermäßigt 29,00 €/15,00 €

4XF® - Outdoor-FitCamp

Dieses extrem effiziente Gruppentraining führt die Teilnehmer*innen an ihre körperlichen Grenzen. Unter Zuhilfenahme der Gegebenheiten vor Ort (Bäume, Treppen, Geländer, Bänke etc.) wird mit dem eigenen Körpergewicht aber auch mit Hilfsmitteln wie Kettlebells, Schlingentrainer oder Tubes trainiert. Jede FitCamp-Einheit umfasst Mobilisation, dynamisches Warm-up, Zirkeltraining und Cooldown.

Leitung: Verena Mommertz, Übungsleiterin C (Gymnastik/Tanz), Übungsleiterin B (Haltung und Bewegung, Übergewichtige), 4XF Instructor Outdoor Fitcamp

66008 11x mittwochs, ab 16.09., 19:30-21:00 Uhr
Sporthalle KGS Dürwiß, K.-Adenauer-Str. 16
22 UStd., 64,50 €, ermäßigt 41,00 €/20,00 €

"Tae-Boxx"

Ein ultimatives Trainingsprogramm für den ganzen Körper: Fit werden, Gewicht verlieren, Spaß haben, Kraft gewinnen. Tanzen und Boxen mit heißer Musik von heute.

Leitung: Ana Udvary, Dipl.-Sportlehrerin

66009 15x donnerstags, ab 17.09., 19:00-20:30 Uhr
Sporthalle Priv. Gym., Liebfrauenstr. 30
30 UStd., 86,00 €, ermäßigt 54,00 €/25,50 €

Asia Walking - sanft aktiv in Bewegung kommen

Dieser Kurs verbindet sanftes Asia Walking und funktionale Übungen in der Natur. Fließende Bewegungen, bewusste Atmung und kleine Übungen für Mobilität, Balance und Haltung fördern Beweglichkeit und Körpergefühl. Gleichzeitig entsteht durch das Gehen im Rhythmus der Natur ein Nature Flow: Ruhe, Wahrnehmung und bewusster Bewegung. Besonders geeignet für ältere Erwachsene sowie Frauen, die nach Schwangerschaft oder Familienphase wieder achtsam in Bewegung kommen möchten.

Leitung: Melanie Kult, Fitnesstrainerin u. Bernd Maucher

66010 9x freitags, ab 09.10., 11:00-12:00 Uhr neu
Blausteinsee, Parkplatz P3 (oberer Kreisverkehr, Skulptur)
12 UStd., 49,50 €, ermäßigt 36,50 €/25,50 €, ab 8 Personen

Zumba® Fitness

Zumba® ist spanischer Slang und heißt so viel wie "Bewegung und Spaß haben". Zumba-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco, Samba, Axé u.a. mit Elementen aus Hip-Hop und Aerobic zu einem dynamischen Workout, begleitet von explosiver Musik.

Leitung: Lisa Koszak

66101 14x dienstags, ab 15.09., 18:00-18:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Aula, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
14 UStd., 43,00 €, ermäßigt 28,00 €/14,50 €

66102 14x dienstags, ab 15.09., 19:00-19:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Aula, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
14 UStd., 43,00 €, ermäßigt 28,00 €/14,50 €

Leitung: Clara Kinkel

66103 14x mittwochs, ab 23.09., 20:45-21:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Aula, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
14 UStd., 43,00 €, ermäßigt 28,00 €/14,50 €

66104 14x donnerstags, ab 24.09., 19:30-20:15 Uhr
Adam-Ries-Schule, Aula, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
14 UStd., 43,00 €, ermäßigt 28,00 €/14,50 €

Muskeln, Kraft, Faszien

Power für die Piste

Ein perfektes Krafttraining für alle, die fit durch das Jahr kommen wollen, egal, ob Sie auf die Piste wollen oder nicht. Mit treibenden Rhythmen werden zunächst Herz und Kreislauf in Schwung gebracht und dann gezielt trainiert. Stretching und Entspannung sorgen für Wohlbefinden und eine gesunde Körperhaltung.

Leitung: Detlef Gerth, Medical Fitness Coach

67001 18x mittwochs, ab 19.08., 18:45-19:45 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
24 UStd., 70,00 €, ermäßigt 44,00 €/21,50 €

Gelenke, Wirbelsäule, Rücken

Rückenschule:

Liebscher & Bracht, Pilates, Yoga

In diesem Kurs verbinden wir für Sie das Beste aus Liebscher & Bracht, Pilates und Yoga, um Ihrem Rücken Gutes zu tun. Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst, die Tiefenmuskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert - ideal zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden oder zur Linderung bestehender Beschwerden. Erleben Sie eine ganzheitliche Rückenschule, die Körper und Geist stärkt und Sie aufrecht und entspannt durch den Alltag gehen lässt.

Leitung: Brigitte Rehahn, Group Fitness und Pilates Trainerin

68101 17x freitags, ab 04.09., 11:15-12:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
22 UStd., 82,50 €, ermäßigt 58,00 €/36,50 €, ab 9 Personen

Fitness für Rücken und Rumpf

besonders für Menschen ab 50

"Stark im Alltag" - Älter werden, sich aber weiter jung fühlen. Mit der richtigen Ernährung und gezielten Übungen muss das keine Illusion bleiben. Wir stärken unseren Rücken und bleiben beweglich, wir stärken unseren Rumpf und bleiben stabil. Mehr Vitalität, mehr Lebensqualität, mehr Freude.

Leitung: Melanie Kult, Fitnesstrainerin u. Bernd Maucher

68102 9x mittwochs, ab 07.10., 10:00-10:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
9 UStd., 38,50 €, ermäßigt 29,00 €/20,50 €, ab 8 Personen

Rückenfit

Schnupperkurs

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rückerleichtende Körperhaltungen und rückerleichtende Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird der Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

Leitung: Margarita Lapushner, Diplom-Sportlehrerin

68201 3x donnerstags, ab 03.09., 09:00-10:00 Uhr
nicht am 17.09. und 24.09.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 11,00 €, keine Ermäßigung

68202 3x donnerstags, ab 03.09., 10:00-11:00 Uhr
nicht am 17.09. und 24.09.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 11,00 €, keine Ermäßigung

68203 3x donnerstags, ab 03.09., 11:00-12:00 Uhr
nicht am 17.09. und 24.09.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 11,00 €, keine Ermäßigung

68204 3x donnerstags, ab 03.09., 16:00-17:00 Uhr
nicht am 17.09. und 24.09.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
4 UStd., 11,00 €, keine Ermäßigung

68205 3x montags, ab 14.09., 20:15-21:15 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
4 UStd., 11,00 €, keine Ermäßigung

Rückenfit

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit, kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird der Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

Leitung: Axinja Kolbe

68206 12x mittwochs, ab 16.09., 09:00-10:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 60,00 €, ermäßigt 43,00 €/27,50 €,
ab 9 Personen

§20 SGB 5

Viele gesetzliche Krankenkassen bezuschussen zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V. Die Kursgebühr wird zunächst selbst gezahlt und nach Kursabschluss gegen Vorlage einer Teilnahmebescheinigung anteilig erstattet. Voraussetzung ist in der Regel eine regelmäßige Teilnahme von mindestens 80 % der Kurstermine. Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die individuellen Förderbedingungen.

Rückenfit - Rückenkräftigung

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft sowie der Dehn-, Koordinations-, Lockerungs- und Entspannungsfähigkeit kennen. Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Dadurch wird der Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitiger Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.

Leitung: Margarita Lapushner, Diplom-Sportlehrerin

68207 12x montags, ab 05.10., 20:15-21:15 Uhr **§20**
nicht am 07.12.
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
16 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung

68208 12x donnerstags, ab 08.10., 09:00-10:00 Uhr **§20**
nicht am 10.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 70,00 €, keine Ermäßigung,
ab 9 Personen

68209 12x donnerstags, ab 08.10., 10:00-11:00 Uhr **§20**
nicht am 10.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 70,00 €, keine Ermäßigung,
ab 9 Personen

68210 12x donnerstags, ab 08.10., 11:00-12:00 Uhr **§20**
nicht am 10.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 70,00 €, keine Ermäßigung,
ab 9 Personen

68211 12x donnerstags, ab 08.10., 16:00-17:00 Uhr **§20**
nicht am 10.12.
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 2.OG, Raum 206
16 UStd., 70,00 €, keine Ermäßigung,
ab 9 Personen

Rückenfitness mit Pilates

Unser Kurs zur Rückenfitness mit Pilates-Methoden ist ideal für alle, die ihre Rückenmuskulatur stärken und ihre Haltung verbessern möchten. Der Kurs ist für alle Fitness-Level geeignet und beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Aktivierung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur.

Leitung: Julie Tekam

68301 12x dienstags, ab 15.09., 17:30-18:30 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
16 UStd., 48,50 €, ermäßigt 31,50 €/16,00 €,
ab 9 Personen

68302 12x dienstags, ab 15.09., 18:40-19:40 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
16 UStd., 48,50 €, ermäßigt 31,50 €/16,00 €,
ab 9 Personen

Schwimmen, Wassergymnastik

Aqua Boxing

Aqua Boxing kombiniert Elemente des Boxens und verschiedener Kampfsportarten zu Bewegungsabläufen. Aqua Boxing wird im stehtiefen Wasser ausgeführt. Es vereint Ausdauer, Koordinationsvermögen, Beweglichkeit und Gewandtheit. Es werden Kicks mit den Beinen und Punches mit Armen und Fäusten mit verschiedenen Rechts/Links-Bewegungskombinationen ausgeführt. Aqua Boxing strafft durch seine vielen verschiedenen Bewegungen Bauch, Beine und Po und trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Gleichzeitig kann man durch Aqua Boxing aufgestauten Stress abbauen. Obwohl der Kurs im Nichtschwimmerbecken durchgeführt wird, wird die Fähigkeit zu schwimmen vorausgesetzt.

Leitung: Yvonne Mees, Übungsleiterin C Schwimmen und Aquafitness- Trainerin

69102 11x freitags, ab 18.09., 19:00-19:45 Uhr
nicht am 25.9., 02. und 09.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Die gesetzlichen Krankenkassen fördern zertifizierte Präventionskurse nach § 20 SGB V, indem sie 80 % der Kursgebühren erstatten. Teilnehmende müssen sich für einen qualifizierten Kurs anmelden, die Gebühr zunächst selbst zahlen und nach Kursabschluss eine Teilnahmebestätigung zur Kostenerstattung einreichen. Voraussetzung für die Erstattung ist eine regelmäßige Teilnahme, was meist bedeutet, dass mindestens 80% der Kurstermine besucht werden müssen. Diese Förderung unterstützt einen gesunden Lebensstil und die Vorbeugung von Krankheiten.

Kräftigende Aqua-Fit-Gymnastik (im tiefen Wasser)

Schwimmen zu können, ist eine Voraussetzung: Mit wohltuenden Bewegungsübungen - darunter Aqua-Jogging - vielfältiger Körperwahrnehmung und Entspannung im tiefen Wasser lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit kennen. Der Auftrieb des Wassers reduziert das Körpergewicht, wodurch besonders die Wirbelsäule und die Gelenke entlastet werden.

Leitung: Margarita Lapushner, Übungsleiterin C Schwimmen und Aquafitness- Trainerin

69301 12x mittwochs, ab 02.09., 15:00-15:45 Uhr
nicht am 16./23./30.09., 07.10., 09.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69302 12x mittwochs, ab 02.09., 15:45-16:30 Uhr
nicht am 16./23./30.09., 07.10., 09.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69303 12x mittwochs, ab 02.09., 16:30-17:15 Uhr
nicht am 16./23./30.09., 07.10., 09.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69304 12x mittwochs, ab 02.09., 17:15-18:00 Uhr
nicht am 16./23./30.09., 07.10., 09.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69305 12x dienstags, ab 22.09., 16:30-17:15 Uhr
nicht am 29.09., 06.10., 08.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69306 12x dienstags, ab 22.09., 17:15-18:00 Uhr
nicht am 29.09., 06.10., 08.12. **§20**
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 93,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Leitung: Bernd Maucher

69311 14x dienstags, ab 08.09., 15:00-15:45 Uhr
nicht am 29.09. und 06.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
14 UStd., 96,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69312 14x dienstags, ab 08.09., 15:45-16:30 Uhr
nicht am 29.09. und 06.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
14 UStd., 96,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Leitung: Heike Mees

69321 11x montags, ab 14.09., 15:00-15:45 Uhr
nicht am 28.09. und 05.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69322 11x montags, ab 14.09., 15:45-16:30 Uhr
nicht am 28.09. und 05.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69323 12x donnerstags, ab 17.09., 17:15-18:00 Uhr
nicht am 01. und 08.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
12 UStd., 83,50 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69324 11x freitags, ab 18.09., 15:00-15:45 Uhr
nicht am 25.09., 02. und 09.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69325 11x freitags, ab 18.09., 15:45-16:30 Uhr
nicht am 25.09., 02. und 09.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69326 11x freitags, ab 18.09., 16:30-17:15 Uhr
nicht am 25.09., 02. und 09.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

69327 11x freitags, ab 18.09., 17:15-18:00 Uhr
nicht am 25.09., 02. und 09.10.
Freibad Dürwiß, Zum Freibad 8
11 UStd., 77,00 €, keine Ermäßigung,
ab 6 Personen

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

**Verantwortlich**

Silvia Hannemann
Tel.: 02403 7027-30
silvia.hannemann@eschweiler.de

Beratung**Beratung zur beruflichen Entwicklung und Anerkennungsberatung**

Die Volkshochschule bietet eine berufliche Impulsberatung an, damit berufliche Veränderungen möglich werden. Auch kann eine Anerkennungsberatung von ausländischen Schulabschlüssen oder Berufsabschlüssen erfolgen.

Bitte rufen Sie unter Tel. 02403/7027-60 an, um einen Termin zu vereinbaren.

Die Beratungstermine sind entgeltfrei.

Die Beratung ist Bestandteil des Projektes Bildungsallianz Eschweiler. Die Bildungsallianz wird durch das Ministerium für Kultur und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert und ist eine Maßnahme nach § 13 a des Weiterbildungsgesetzes.

Leitung: Gabriele Allmann

70002 08.09., 29.09., 13.10., 03.11., 24.11.,
12:45-17:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 102
30 UStd., Eintritt frei. Anmeldung erforderlich!

**Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen**

**Das Universitätsstudium an der FernUniversität in Hagen - Berufsbegleitend studieren mit und ohne Abitur****Informationsveranstaltung**

Die FernUniversität informiert nicht nur über Studiengänge, wissenschaftliche Weiterbildungsangebote, Studienablauf und Besonderheiten des FernUni-Studiums sondern auch über Voraussetzungen, um mit und ohne Abitur zu einem Universitätsabschluss zu kommen.

Das Studienkonzept der FernUniversität bietet den Studierenden maximale örtliche und zeitliche Flexibilität im berufsbegleitenden Teilzeit- wie im Vollzeitstudium.

Dadurch ist es für alle Studieninteressierten eine gute Alternative, die durch ihre Berufstätigkeit, familiäre Verpflichtungen, eingeschränkte Mobilität oder aus anderen Gründen keine Präsenzuniversität besuchen können oder wollen.

Studieren kann man an der FernUniversität bei entsprechender beruflicher Qualifikation auch ohne Abitur.

Die universitären staatlichen Bachelorabschlüsse qualifizieren für Masterstudiengänge, die ebenfalls von der FernUniversität angeboten werden.

Eine Einschreibung ist in Studiengängen der Fakultäten für Kultur- und Sozialwissenschaften, Mathematik und Informa-

tion, Psychologie, Rechtswissenschaft sowie Wirtschaftswissenschaft möglich.

Bei dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie, welche Studiengänge es gibt, welche Zugangsvoraussetzungen gelten, wie ein Fernstudium abläuft.

Außerdem können Sie individuelle Fragen stellen. Die Informationsveranstaltung findet über eine Zoom-Videokonferenz statt.

Leitung: Olesya Schorn

70004 Dienstag, 08.12.2026, 18:00-19:30 Uhr
Videokonferenz
1 UStd., Eintritt frei.

**Berufliche Kehrtwende**

Immer wieder gibt es Wendepunkte im Leben: egal, ob es sich einfach um den Wunsch handelt, sich beruflich neu auszurichten, sich weiter zu entwickeln, gesundheitliche Veränderungen eine Rolle spielen oder nach einer Familienphase der berufliche Wiedereinstieg gelingen soll.

Mit einer ganzheitlichen Betrachtung der persönlichen Situation wird erkennbar, wohin der Weg gehen soll.

In der Veranstaltungsreihe werden Aspekte aufgegriffen, die dabei ausschlaggebend sind: was bringe ich mit, welche Fähigkeiten habe ich im Beruf und im Privaten schon entwickelt, was macht meine Person aus, für welche Interessen brenne ich, welche Werte sind mir wichtig und wie sollen die beruflichen Rahmenbedingungen konkret aussehen?

Leitung: Gabriele Allmann

70008 3x dienstags, ab 15.09., 18:00-21:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
12 UStd., 93,00 €, keine Ermäßigung

Kommunikation & Rhetorik**Intensiv-Wochenende: Erfolgreiche Rhetorik und Schlagfertigkeit**

Wer kennt das nicht: Eine kritische Bemerkung trifft uns und erst später fällt uns ein, was wir eigentlich hätten sagen können. Das muss nicht so bleiben. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie eine wirkungsvolle Strategie der Schlagfertigkeit kennen, mit der Sie ruhig, klar und überzeugend reagieren können. Sie üben außerdem, passende Worte zu finden, um Stellung zu beziehen, ohne sich zu rechtfertigen.

Ein hilfreiches rhetorisches Mittel ist dabei das Umdeuten von Negativem ins Positive, eine Technik, die Ihnen die Macht der Worte verdeutlicht. Außerdem erfahren Sie, worin der Unterschied zwischen einer Stellungnahme und einer Rechtfertigung liegt und wie umsichtiges Formulieren hilft, auch in herausfordernden Situationen, kompetent zu sein. Stärken Sie Ihre rhetorische Sicherheit.

Leitung: Irena Bischoff

71002 Samstag, 16.01.2027, 09:30-17:00 Uhr
Sonntag, 17.01.2027, 09:30-17:00 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
16 UStd., 94,00 €, keine Ermäßigung

PC Büropraxis: Office-Paket

Workshop Word Kompakt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen Einstieg und fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit dem Schreibprogramm Word. Sie lernen die wichtigsten Bedienelemente des Programms kennen und erfahren, wie sich Texte auf dem Computer speichern und organisieren lassen und wie Sie Ihre Dokumente durch Formatierungen und Einfügen von Bildern ansprechend gestalten können.

Weitere Themen sind das Anwenden und Erstellen von Formatvorlagen, das Einfügen von Tabellen und Diagrammen, das Bearbeiten von Kopf- und Fußzeilen, das Einfügen von Seitennummerierungen, die Verknüpfung mit externen Daten, das Erstellen von Serienbriefen, wie sich aus den Dokumenten PDF-Dateien erzeugen lassen und diese als Anhang einer E-Mail versendet werden können.

Zu diesem Kurs erhalten Sie ausführliches Begleitmaterial zum Nachlesen.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75002 3x mittwochs, ab 16.09., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
9 UStd., 51,50 €, keine Ermäßigung

Workshop_Excel_Grundlagen

Ob beruflich, privat oder im Verein, die Tabellenkalkulation Excel bietet Ihnen eine komfortable und effektive Übersicht Ihrer Zahlen. Falls Sie keine oder nur sehr geringe Erfahrungen mit Excel haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit einen Einstieg in den Umgang mit Excel zu bekommen. Hier lernen Sie die wichtigsten Bedienelemente des Programms kennen und erfahren, wie sich Excel-Arbeitsmappen auf dem Computer speichern und verwalten lassen. Anhand von praxisorientierten Beispielen lernen Sie, wie Sie einfache Berechnungen durchführen können und wie sich Tabellen übersichtlich und ansprechend gestalten lassen. Außerdem erfahren Sie, wie sich durch die Verwendung der richtigen Zellbezüge einfache Formeln fehlerfrei in andere Felder kopieren lassen. Zu diesem Kurs gibt es ausführliches Begleitmaterial zum Nachlesen.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75004 2x mittwochs, ab 07.10., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
6 UStd., 31,00 €, keine Ermäßigung

Workshop_Excel_Fortsetzung

Falls Sie schon mit den Grundlagen von Excel vertraut sind oder bereits an einem Einsteigerkurs teilgenommen haben, bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit Ihre Excelkenntnisse zu vertiefen. Die Themen des Kurses umfassen: Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen, der richtige Einsatz verschiedener Diagrammart, Einsatz von Filter- und Sortierfunktionen, Bedingungsprüfungen, bedingte Formatierung, Nutzung des Funktionsassistenten, Datum- und Uhrzeitfunktionen, verschachtelte Funktionen und komplexe Abfragen, Datenüberprüfung und das Erstellen von Auswahllisten. Außerdem erfahren Sie, wie sich große Datenmengen durch den Einsatz von Pivot-Tabellen effizient verarbeiten und analysieren lassen. Zu diesem Kurs gibt es ausführliches Begleitmaterial zum Nachlesen.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75006 3x mittwochs, ab 18.11., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
9 UStd., 51,50 €, keine Ermäßigung

Power Point

Wer Menschen erreichen und überzeugen will, muss präsentieren können. PowerPoint hilft Ihnen, optische Informationen fachgerecht und wirkungsvoll zu gestalten. Sie lernen Texte, Bilder, Tabellen, Diagramme und Organigramme gekonnt in die Präsentation aufzunehmen.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75008 2x donnerstags, ab 05.11., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
6 UStd., 31,00 €, keine Ermäßigung

Einstieg in LibreOffice Writer

Das Textverarbeitungsprogramm Writer aus dem kostenlosen verfügbaren Softwarepaket LibreOffice bietet die gleichen Funktionalitäten wie das bekannte Word. Darüber hinaus ist dieses Textverarbeitungsprogramm sehr benutzerfreundlich aufgebaut und viele Funktionen lassen sich intuitiv und komfortabel bedienen, daher ist Writer eine sehr gute Alternative zu Word. Zu diesem Kurs erhalten Sie ausführliches Begleitmaterial zum Nachlesen. Die Kursthemen beinhalten: Speichern und Verwalten von Dokumenten, Textgestaltung, Kopieren, Ausschneiden und Einfügen von Textabschnitten, Nutzung von Tabellen, Einfügen und Positionieren von Grafiken und Objekten, Verwendung von Aufzählungszeichen und Nummerierungen, Dokumente als PDF-Datei speichern, Anpassen des Layouts.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75010 2x mittwochs, ab 13.01., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
6 UStd., 31,00 €, keine Ermäßigung,

Schnupperkurs: Microsoft Access

Online-Workshop

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bringen Sie Struktur in Ihre Daten! In diesem praxisnahen Schnupperkurs lernen Sie die Grundlagen von Microsoft Access kennen. Sie erstellen eine einfache Kundenverwaltung mit Tabellen, Abfragen, Formularen und Berichten - ohne Programmierkenntnisse. Ideal für alle, die vom Excel-Chaos wegkommen und ihre Daten professionell organisieren möchten. In kleiner Gruppe und mit vielen praktischen Übungen gewinnen Sie schnell Sicherheit im Umgang mit Datenbanken.

Erster Abend: Grundlagen und Tabellen
Einführung in Datenbankkonzepte
Vorstellung des Projekts „Kundenverwaltung“
Erste Tabelle erstellen und mit Daten füllen
Zweiter Abend: Beziehungen und Abfragen
Zweite Tabelle erstellen und verknüpfen
Einfache und erweiterte Abfragen erstellen
Berechnungen in Abfragen

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Eschweiler fördert Firmengründer im



GeTeCe Eschweiler
Gewerbe-Technologie-Center Eschweiler GmbH

Aktuelle Mietangebote unter www.getece-eschweiler.de

Gartenstraße 38 · 52249 Eschweiler · Tel. 02403-79050 · Fax 02403-790555
www.getece-eschweiler.de · info@getece-eschweiler.de

Dritter Abend: Formulare, Berichte und Abschluss
Formulare erstellen und anpassen
Unterformulare einrichten
Berichte gestalten
Abschluss mit Tipps zur Weiterarbeit
Voraussetzungen: Grundlegende PC-Kenntnisse und Erfahrung mit Office-Programmen
Microsoft Access auf dem PC oder Laptop
Leitung: Tatyana Sarasa, IT-Dozentin

75012 3x mittwochs, ab 18.11., 18:00-20:15 Uhr
Zuganglink wird 5 Werktage vor Beginn der Veranstaltung zugesandt.
Online-Workshop
9 UStd., 75,00 €, keine Ermäßigung
Ein Smartphone oder Laptop für die praktischen Übungen

MS Office 365 im Arbeitsalltag: Praxis, Workflows und neue Methoden - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie Office Suite „Microsoft 365“ kennen und nutzen.

Microsoft Office ist seit vielen Jahren ein Standard in vielen Büros weltweit und setzt in seiner neusten Version immer mehr auf die Verwendung der Microsoft Cloud.

Die Inhalte des Kurses:

Überblick über Microsoft 365 als digitale Arbeitsumgebung (MS Office), Dateien cloudbasiert speichern und synchronisieren, Einführung in OneDrive und gemeinsames Arbeiten an Dokumenten, Effiziente Dateistrukturen und digitale Ordnungssysteme, Unterschiede zwischen lokalem und cloudbasiertem Arbeiten, Praxisübung: gemeinsames Bearbeiten eines Dokument

Leitung: Philipp Stock, EDV-Trainer

75014 5x dienstags, ab 15.09., 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
10 UStd., 56,00 €, keine Ermäßigung

MS Office 365 im Arbeitsalltag: Praxis, Workflows und neue Methoden - Vertiefung

Die Inhalte des Vertiefungskurses:

1. Teamarbeit mit Microsoft 365 vertiefen
Gemeinsames Arbeiten in Teams, SharePoint und OneDrive, inklusive Dateiablage, Freigaben und strukturierter Zusammenarbeit im Projektalltag.
2. KI im Office-Alltag sinnvoll einsetzen
Praktische Einsatzmöglichkeiten von KI in Word, Outlook, Excel und PowerPoint, zum Beispiel für Textentwürfe, Zusammenfassungen und Ideengenerierung.
3. Workflows im Büro effizienter gestalten
Wiederkehrende Aufgaben mit Vorlagen, Regeln, Planner und einfachen Automatisierungen besser organisieren und zeitlich entlasten.
4. Konkrete Anwendungsbeispiele aus der Arbeitswelt
Typische Szenarien wie Protokolle, Meeting-Nachbereitung, Angebotsunterlagen, Teamkommunikation und Tabellenaufbereitung praxisnah umsetzen.
5. Das Officepaket vernetzt nutzen
Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Teams in zusammenhängenden Arbeitsabläufen kombinieren, um Informationen schneller zu verarbeiten und zu teilen.

Leitung: Philipp Stock, EDV-Trainer

75016 5x dienstags, ab 03.11., 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
10 UStd., 56,00 €, keine Ermäßigung

Effizienter Arbeiten mit "Künstlicher Intelligenz" am Beispiel von Microsoft Copilot

In der digitalen Arbeitswelt bietet der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) Potenziale für effizienteres Arbeiten.

Microsoft Copilot hilft, Arbeitsabläufe zu optimieren und Produktivität zu steigern. In dieser Schulung erkunden wir die grundlegenden Funktionen und Einsatzmöglichkeiten von Microsoft Copilot. Sie lernen, wie Sie alltägliche Aufgaben effizienter erledigen können, indem Sie KI-basierte

Unterstützung in Ihre Prozesse integrieren. Von der automatischen Texterstellung bis zur Datenanalyse und -visualisierung zeigen wir praxisnahe Anwendungsbeispiele. Zudem beleuchten wir die Grenzen und Risiken der KI-Nutzung. Ziel des Trainings ist es, ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie Sie KI in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können, um Ihre Ziele schneller und effizienter zu erreichen. Entdecken Sie neue Potenziale in einer neuen Arbeitswelt.

Leitung: Christine Aufermann- Veith

75020 Samstag, 21.11.2026, 10:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
8 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung

Einführung in die Nutzung von KI mit ChatGPT

Mittlerweile sprechen alle über Künstliche Intelligenz.

Aber haben Sie schon mal mit ihr gesprochen?

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen und Nutzung der künstlichen Intelligenz.

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung des K.I. Chatbots ChatGPT kennen.

Mit ChatGPT lassen sich Fragen beantworten und auch Ideen für Formulierungen geben, bzw. Texte für verschiedene Anlässe erstellen und Bilder generieren. Auf Fragen liefert ChatGPT mittlerweile sehr ausführliche Antworten. Hier erfahren Sie, wie Sie durch die Optimierung der Eingaben (Prompts) optimalere Ergebnisse erzielen können.

Zu diesem Kurs erhalten Sie ausführliches Begleitmaterial zum Nachlesen.

Leitung: Jenny Hermanns, Anwendungsentwicklerin/
Softwareentwicklerin

75022 2x mittwochs, ab 27.01., 18:00-20:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
6 UStd., 31,00 €, keine Ermäßigung

Berufsqualifizierende Lehrgänge

Berufsqualifizierender Lehrgang: Qualifizierung von Beschäftigten der weiterführenden Schulen und Weiterbildungseinrichtungen

„Schüler*innen Kompetent Begleiten“

Stärkung pädagogischer Fachkräfte in der Arbeit mit Schüler*innen weiterführender Schulen mit dem Fokus auf soziale Kompetenzen, Gewaltprävention und Diskriminierungssensibilisierung

Zielgruppe

Die Weiterbildung richtet sich an:

- pädagogische Fachkräfte,
- Studierende in pädagogischen Studiengängen,
- Schulsozialarbeiter*innen,
- Fachkräfte in multiprofessionellen Teams,

die an weiterführenden Schulen tätig sind und dort mit Schüler*innen im Klassen- oder Gruppensetting arbeiten.

Zielsetzung

Ziel des Projekts ist es, die teilnehmenden Fachkräfte zu befähigen,

- soziale Kompetenzen von Schüler*innen gezielt zu fördern,
- Gewalt, Mobbing und Diskriminierung frühzeitig zu erkennen,
- deeskalierend und diskriminierungssensibel zu intervenieren,
- Gruppenprozesse im Klassenverband konstruktiv zu begleiten,
- Angebote eigenständig in den Schulalltag zu integrieren.

Inhaltliche Schwerpunkte

Die Qualifizierung gliedert sich in vier miteinander verknüpfte Kompetenzfelder:

1. Soziale Interaktion und Konfliktkompetenz
2. Emotionale Selbst- und Fremdreulation
3. Diskriminierungssensibilisierung und Vielfalt
4. Digitale Lebenswelt und Schutz vor digitaler Gewalt

Methodischer Ansatz

Die Qualifizierung ist praxis- und handlungsorientiert angelegt und kombiniert:

- kurze theoretische Inputs,
- Fallbeispiele aus dem Schulalltag,
- Gruppenarbeiten und Reflexionsphasen,
- Methoden zur direkten Umsetzung im Klassen- oder Gruppensetting.
- Systemische Betrachtung herausfordernder Situationen
- Elemente aus diskriminierungskritischer Bildungsarbeit (u.a. Reflexion von Normen, Macht und Sprache)

Leitung: vhs-Team

77100 ab Herbst 2026
Bei Interesse rufen Sie bitte an: Tel. 02403-7027-0

Qualifizierung zum Einsatz auf Fachkraftstunden in Kitas für Ergänzungskräfte und weitere Berufsgruppen

Dieses Angebot richtet sich an Ergänzungskräfte in Kitas sowie an

Bewerber:innen mit einer abgeschlossenen Berufsausbildung, z. B. Logo-, Ergo- und Physiotherapeut:innen
Bewerber:innen mit erfolgreich abgeschlossener Erster Staatsprüfung bzw. Master für das Lehramt an Grundschulen
Bewerber:innen, die den fachtheoretischen Teil der Prüfung zum:zur Erzieher*in vor mehr als vier Jahren erfolgreich absolviert haben.

Die 160-stündige Qualifizierung gliedert sich in vier Themenblöcke, die vom 22. September 2026 bis zum 18. Februar 2027 mit jeweils 3 Unterrichtstagen pro Monat ganztags und einer Bildungswoche im Oktober 2026 stattfindet.

Am Ende der Qualifizierung steht ein Abschlusskolloquium, in dem die Teilnehmenden ihre erlernten Kenntnisse und Fähigkeiten präsentieren können.

Inhalte der Module:

Modul 1: Berufliches Selbstverständnis, Beziehungen gestalten und pädagogisch handeln

Modul 2: Erziehungs-, Bildungs- und Betreuungsauftrag, sozialpädagogische Bildungsarbeit professionell gestalten

Modul 3: Lebenswelten und Diversität wahrnehmen, verstehen und Inklusion fördern

Modul 4: Erziehungs-, Bildungspartnerschaften und Übergänge gestalten sowie im Team agieren

Leitung: Silvia Hannemann

77200 vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
160 UStd., 1920,00 €,
keine Ermäßigung

Arbeitnehmerweiterbildung (AwBG)

Nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW haben Angestellte und Auszubildende (Beamte jedoch nicht) einen Anspruch auf die Teilnahme an Veranstaltungen der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung. Dieser entsteht nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten und ist von einer Betriebsgröße von mindestens zehn Beschäftigten abhängig. "Bildungsurlaub" kann für maximal fünf Tage im Jahr in Anspruch genommen werden. Für die Zeit des Bildungsurlaubs hat der Arbeitgeber die Arbeitsvergütung fortzuzahlen. Wenn Sie an der folgenden AWbG-Veranstaltung teilnehmen wollen, erhalten Sie von der Volkshochschule Lehrgangsunterlagen und ein Antragsformular zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber, das Sie ihm spätestens sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn vorlegen müssen.

Bildungsurlaub:

Windows 365 -

Smarte Workflows in der Arbeitswelt

In diesem Kurs lernen Sie Office Suite „Microsoft 365“ kennen und nutzen. Microsoft Office ist seit vielen Jahren ein Standard in vielen Büros weltweit und setzt in seiner neuesten Version immer mehr auf die Verwendung der Microsoft Cloud.

Die Inhalte des Bildungsurlaubes:

1. Microsoft 365 als digitale Arbeitsumgebung
Überblick über die wichtigsten Apps, die Cloud-Logik hinter Microsoft 365 und die Einordnung in den modernen Büroalltag.
2. Zusammenarbeit im Team mit Teams, OneDrive und SharePoint
Gemeinsames Arbeiten an Dateien, strukturierte Freigaben, Abstimmung im Team und sichere Ablagen für den Arbeitsalltag.
3. Office-Paket praxisnah anwenden
Word, Excel, PowerPoint und Outlook in typischen Berufssituationen einsetzen, etwa für Dokumente, Listen, Präsentationen und Terminorganisation.
4. KI-gestützte Unterstützung im Büro
Einsatz von Copilot und anderen bekannten KI-Werkzeugen für Textentwürfe, Zusammenfassungen, Ideenfindung und schnellere Routineaufgaben.
5. Smarte Workflows und neue Arbeitsmethoden
Wiederkehrende Abläufe strukturieren, Informationen verknüpfen, Aufgaben organisieren und digitale Zusammenarbeit effizienter gestalten.

Leitung: Philipp Stock, EDV-Trainer

78100 Montag, 19.10. bis Donnerstag, 22.10.
09:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 103
32 UStd., 187,00 €, keine Ermäßigung

Bildungsurlaub: Rhetorische Sicherheit gewinnen, schlagfertig argumentieren, souverän mit Kritik umgehen

Was tun, wenn wir verbal angegriffen werden? Ob eine sarkastische Bemerkung im Freundeskreis oder ein kritischer Einwand im beruflichen Umfeld - solche Situationen können schnell verunsichern. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit rhetorischen Strategien gelassen und souverän zu reagieren. Sie trainieren, in herausfordernden Gesprächssituationen bewusst zu handeln, sicher aufzutreten und schlagfertig zu argumentieren.

Im Mittelpunkt stehen Grundlagen der Kommunikation, aktives Zuhören und das Verständnis verschiedener Kommunikationsebenen. Darüber hinaus entwickeln Sie rhetorische Sicherheit, stärken Ihre Selbstregulation und lernen deeskalierende Methoden sowie Strategien zur konstruktiven Konfliktlösung kennen. Das Seminar ist praxisnah und interaktiv gestaltet. Die Inhalte werden gemeinsam erarbeitet, erprobt und in Übungen direkt angewendet.

Leitung: Irena Bischoff

78200 Montag, 26.10. bis Donnerstag, 29.10.
09:30-15:45 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
28 UStd., 164,00 €,
keine Ermäßigung

Berufsbezogene Sprachförderung



Bundesamt
für Migration
und Flüchtlinge

Berufssprachkurs Basismodul B2

Das Ziel der berufsbezogenen Deutschsprachkurse ist eine dauerhafte Integration in die Lebens- und Arbeitswelt.
Zielgruppe:

Personen, die bereits einen Integrationskurs abgeschlossen haben und das Niveau B1 erreicht haben,
Arbeitssuchende oder arbeitslose Menschen mit Migrationshintergrund,
Zugewanderte, die sich im Anerkennungsverfahren befinden und eine gute Bleibeperspektive haben,
Bürgerinnen und Bürger der EU,
Deutsche mit Migrationshintergrund

Kosten/Förderung:

Die Berufssprachkurse werden vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales und vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Die Teilnahme an den Berufssprachkursen ist für die Teilnehmenden unter bestimmten Voraussetzungen kostenfrei.

Leitung: Olga Melzer, Himdad Mahmud

79236 Montag, Dienstag, Mittwoch, Donnerstag,
ab 21.09., 08:30-12:30 Uhr



verantwortlich
Cornelia Schier
Tel.: 02403 7027-17
cornelia.schier@eschweiler.de

Literatur / Theater

Improtheater

Mimik, Gestik und Ausdruckskraft stärken

Raus aus dem Alltag, rein ins Spiel: Dieser Workshop lädt dazu ein, Improvisationstheater kennenzulernen und spontan Neues auszuprobieren.

Mit einfachen Übungen entstehen kleine Szenen, bei denen Kreativität, Ausdruck und Spielfreude im Mittelpunkt stehen. Dabei geht es nicht um schauspielerisches Können, sondern um gemeinsames Erleben, Mimik, Gestik und den Mut, eigenen Impulsen zu folgen. Vorkenntnisse oder Theatererfahrung sind nicht erforderlich.

Leitung: Sven Collip, Syst. Therapeut, Theaterpädagoge

81001 Samstag, 26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
8 UStd., 59,00 €, keine Erm., ab 6 Personen



Musik /Tanz

Orientalischer Tanz / Belly Dance für Anfängerinnen

Schon im Osmanischen Reich begeisterten Bauchtänzerinnen und Bauchtänzer ihr Publikum mit ausdrucksstarken und faszinierenden Darbietungen.

Frauen lernen in diesem Kurs, ihren Körper sportlich, geschmeidig und voller Eleganz in Bewegung zu bringen und erhalten zugleich Einblicke in die orientalische Kultur und Musik. Dabei werden Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung gefördert. Übrigens: Für Bauchtanz braucht man keinen Bauch. Im Gegenteil - Bauchtanz ist für Frauen jeder Figur geeignet und verbindet Freude an Bewegung mit einem positiven Körpergefühl.

Leitung: Myriam Potalivo-Schoeré, Dipl.-Lehrerin für Bauchtanz, Fitnesstrainerin, Übungsleiterin für Reha Orthopädie

82001 12x montags, ab 14.09., 19:00-20:00 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule,
Grüner Weg 3
16 UStd., 53,00 €, keine Ermäßigung
Kleidung: Leggings und Tuch für die Hüfte

Orientalischer Tanz / Belly Dance für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen mit Vorerfahrung im orientalischen Tanz.

Im Mittelpunkt stehen die Verfeinerung der Tanztechnik, die Weiterentwicklung von Ausdruck und Körpergefühl sowie die Freude an fließenden und ausdrucksstarken Bewegungen. Aufbauend auf den Grundlagen werden neue Elemente, Variationen und kleine Choreografiensequenzen erarbeitet. Der Kurs bietet Raum, das eigene Können zu vertiefen und

die Vielfalt des orientalischen Tanzes weiter zu entdecken.
Leitung: Myriam Potalivo-Schoeré, Dipl.-Lehrerin für Bauchtanz, Fitnesstrainerin, Übungsleiterin für Reha Orthopädie

82002 12x montags, ab 14.09., 17:45-19:00 Uhr
vhs-Fitnessraum, Don-Bosco-Schule, Grüner Weg 3
20 UStd., 63,00 €, keine Ermäßigung
Kleidung: Leggings und Tuch für die Hüfte

Einfach Gitarre-Grundlagenkurs

ohne Vorkenntnisse

Der Kurs findet in einer kleinen Lerngruppe mit maximal sechs Teilnehmenden statt und richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse Gitarre lernen möchten.

Sie lernen erste Akkorde sowie grundlegende Schlag- und Zupftechniken kennen und begleiten einfache Songs aus Pop, Rock und Folk.

Darüber hinaus werden Hand- und Körperhaltung, das richtige Greifen der Akkorde sowie musikalische Grundlagen vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre eigene Gitarre mit.

Leitung: Volodymyr Bartashuk, Musiker

82011 8x donnerstags, ab 17.09., 16:30-18:00 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 37, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
16 UStd., 77,50 €, keine Erm., ab 6 Personen

Einfach Gitarre-Aufbaukurs 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits erste Erfahrungen im Gitarrenspiel gesammelt haben und ihre Fähigkeiten weiterentwickeln möchten.

Er baut auf dem Grundlagenkurs auf und vertieft die dort erlernten Techniken. Im Mittelpunkt stehen das sichere Wechseln von Akkorden, das Festigen von Schlag- und Zupfmustern sowie das Begleiten weiterer Songs aus Pop, Rock und Folk. Rhythmusgefühl, Spieltechnik und musikalisches Verständnis werden gezielt ausgebaut.

Die Teilnahme am Grundlagenkurs wird empfohlen. Ein Quereinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der vhs möglich.

Leitung: Volodymyr Bartashuk, Musiker

82012 8x donnerstags, ab 17.09., 18:00-19:30 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 37, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
16 UStd., 77,50 €, keine Erm., ab 6 Personen

Einfach Gitarre - Aufbaukurs 2

Der Aufbaukurs II richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen im Gitarrenspiel. Aufbauend auf den vorherigen Kurs werden Akkordwechsel, Schlag- und Zupfmuster sowie das Begleiten von Songs aus Pop, Rock und Folk weiter vertieft. Dabei werden Rhythmusgefühl, Timing und musikalischer Ausdruck gezielt weiterentwickelt. Ein Quereinstieg ist bei entsprechenden Vorkenntnissen nach Rücksprache mit der vhs möglich.

Leitung: Volodymyr Bartashuk, Musiker

82013 8x donnerstags, ab 17.09., 19:40-21:10 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum OG 37, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
16 UStd., 77,50 €, keine Erm., ab 6 Personen

Nachhaltig-
keit

Grundbildung
und Digitales

Mensch und
Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheits-
bildung

Arbeit und
Beruf

Kulturelle
Bildung

Klangvoll erinnern

Gedächtnistraining mit Musik und Klavier

Musik kann Erinnerungen wecken, die Stimmung heben und Gedächtnis sowie Konzentration aktivieren. In dieser Kleingruppe werden bekannte Lieder gesungen, Rhythmen erlebt und musikalische Übungen mit Elementen des Gedächtnistrainings kombiniert. Begleitet am Klavier entstehen gemeinsame Erinnerungsmomente, Gespräche und neue Impulse für geistige Beweglichkeit und Wohlbefinden. Im Vordergrund stehen nicht Leistung oder musikalische Vorkenntnisse, sondern die Freude an Musik, Gemeinschaft und aktivem Erleben. Ein Angebot für alle, die in angenehmer Atmosphäre etwas für ihr Gedächtnis tun und die verbindende Kraft der Musik erleben möchten.

Leitung: Svetlana Heck, Klavierlehrerin und Musikerin

82014 8x mittwochs, ab 16.09., 16:30-17:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
8 UStd., 69,00 €, keine Ermäßigung,
ab 4 Personen

Klavier und Gespräch: Schuberts letzte Sonate

Timur Sergeyenya spielt und bespricht Franz Schuberts letzte Klaviersonate B-Dur D 960

Franz Schuberts letzte Klaviersonate B-Dur D 960 zählt zu den bedeutendsten Werken der Klavierliteratur. Entstanden wenige Wochen vor seinem Tod, vereint sie emotionale Tiefe, formale Klarheit und musikalische Weite. In diesem besonderen vhs-Abend spielt der internationale Konzertsolist

und Professor für Klavier Timur Sergeyenya die vollständige Sonate und eröffnet im Gespräch neue Zugänge zu diesem außergewöhnlichen Werk. Er erläutert musikalische Besonderheiten, zentrale Motive und Schuberts innovative kompositorische Ideen.

Der Abend verbindet hochklassiges Live-Klavierspiel mit verständlicher Vermittlung und richtet sich an alle, die Musik nicht nur hören, sondern tiefer verstehen möchten.

Leitung: Timur Sergeyenya, Konzertsolist und Professor für Klavier

82015 Freitag, 16.10.2026, 17:30-19:00 Uhr
Städtisches Gymnasium, Peter Paul-Str. 13 Aula
1 UStd., 19,00 €, keine Ermäßigung

neu

Spüre den Rhythmus

Mit Freude und Energie das Trommeln entdecken

Trommeln verbindet, macht Spaß und weckt die Freude an Rhythmus und Musik. In diesem Workshop lernen Anfänger*innen spielerisch die Grundlagen des Trommeln kennen und erleben, wie aus einzelnen Schlägen gemeinsame Rhythmen entstehen. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Musizieren, Rhythmuserfahrung und die Freude am Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte - falls vorhanden - eine eigene Trommel mitbringen.

Leitung: Elfi Khraifi-Grohall, Musikerin

82016 Samstag, 10.10.2026, 14:00-16:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
3 UStd., 43,00 €, keine Ermäßigung, ab 4 Personen



Eine sichere Bank.

Die Welt verändert sich – Ihre Sparkasse bleibt für Sie da.

Seit jeher sind wir eine verlässliche Partnerin in unserer Region. Mit Erfahrung und Beständigkeit sorgen wir dafür, dass Ihre finanzielle Sicherheit jederzeit gewährleistet ist. www.sparkasse-aachen.de

Weil's um mehr als Geld geht.

 Sparkasse
Aachen

Trommeln und Tanz mit Gnaoua

Ein erfahrungsorientierter Workshop mit marokkanischer Musik Rhythmus bewegt, verbindet und macht Freude. Dieser erfahrungsorientierte Workshop lädt dazu ein, die faszinierende Welt der marokkanischen Gnaoua-Musik durch Trommeln, Bewegung und Tanz kennenzulernen. Mit einfachen Rhythmen, Schrittfolgen und gemeinsamem Musizieren erleben die Teilnehmenden die besondere Verbindung von Musik, Bewegung und Gemeinschaft. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Ausprobieren und das Eintauchen in eine lebendige Musik- und Tanztradition. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Elfi Khraifi-Grohall, Musikerin

82017 Samstag, 21.11.2026, 14:00-16:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
3 UStd., 43,00 €, keine Ermäßigung, ab 4 Personen

Eschweiler Perlen

Der neue Frauenchor für Pop und mehr

Singen verbindet, stärkt und macht Freude. Die Eschweiler Perlen sind ein neuer Frauenchor für alle Frauen, die gerne gemeinsam singen und Teil von etwas Neuem werden möchten. Im Mittelpunkt steht Popmusik - modern, gefühlvoll und kraftvoll. Ergänzt wird das Repertoire durch Soul, Rock, Chansons oder ausgewählte Klassik- und Weltmusikstücke. Musikalische Vielfalt und gemeinsames Wachsen prägen den Chor. Mitmachen können Frauen jeden Alters - mit oder ohne Chorerfahrung. Notenlesen ist nicht erforderlich. Wichtig sind die Freude am Singen und am gemeinsamen Miteinander.

Leitung: Svetlana Heck, Musikerin

82018 9x donnerstags, ab 01.10., 18:00-19:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 001
18 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung

Zeichnen / Malen

Zeichnen lernen

Wir wollen Alltagsgegenstände zeichnerisch erfassen und als Thema kompositorisch umsetzen. Vorwiegend arbeiten wir mit Bleistift, Kohle, Farbstift und Kreide. Ein experimenteller Umgang mit diesen Mitteln steht ebenso in unserem Blickfeld wie spannende und interessante Perspektiven herauszufinden und verschiedene Kontraste (hell-dunkel, viel-wenig, groß-klein) anzuwenden. Von der Systematik her wird ähnlich wie an einer Kunstakademie zielorientiert unterrichtet.

Leitung: Gerlinde Zantis, Künstlerin

83001 8x mittwochs, ab 16.09., 17:00-19:15 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
24 UStd., 80,00 €, ermäßigt 54,00 €/31,50 €

83002 8x mittwochs, ab 16.09., 19:30-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
24 UStd., 80,00 €, ermäßigt 54,00 €/31,50 €

83003 8x donnerstags, ab 17.09., 17:00-19:15 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
24 UStd., 80,00 €, ermäßigt 54,00 €/31,50 €

Langer vhs-Abend: Expressionismus und die Rebellion der Farbe

Wie Brücke und Blauer Reiter die Kunst veränderten

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts suchten junge Künstler nach neuen Wegen jenseits der akademischen Malerei.

Sie wollten sich von der akademischen Malerei und der realistischen Darstellung lösen und stattdessen Gefühle, innere Spannungen und subjektive Eindrücke sichtbar machen. Zwei bedeutende Künstlergruppen prägten diese Entwicklung: die 1905 in Dresden gegründete „Brücke“ mit ihren kraftvollen Farben und expressiven Linien sowie der 1911 in München entstandene „Blaue Reiter“, der eine stärker symbolische und geistige Bildsprache entwickelte. Zu ihren zentralen Figuren gehörten Wassily Kandinsky und Franz Marc, später auch August Macke, Gabriele Münter. Der Vortrag stellt wichtige Künstler, Werke und Ideen dieser Bewegungen vor und zeigt, wie der Expressionismus die moderne Kunst nachhaltig veränderte. In der Pause treffen sich Referentin und Teilnehmende zum Gespräch bei einem Glas Wein oder Wasser. (Anmeldeschluss: 06.11.26)

Leitung: Sabine Mayer-Terwort, Künstlerin

83004 Donnerstag, 19.11.2026, 19:00-21:15 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
3 UStd., 15,00 €, keine Ermäßigung

Hinweis zu den Aquarellkursen

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, unterschiedliche Vorkenntnisse sind kein Problem, da individuelle Hilfestellung gegeben wird. Für Anfänger*innen erfolgt eine Einführung in die unterschiedlichen Techniken des Zeichnens und Aquarellierens (lasieren/ lavieren/ Spritztechnik...). Ihre entsprechenden Verwendungsmöglichkeiten werden erarbeitet und können dann in eigene Arbeiten umgesetzt werden. Mit einfachen Farbübungen wird begonnen, die im Laufe des Kurses komplexer werden und jedem Teilnehmenden die Entwicklung einer individuellen Sichtweise und Farbgestaltung ermöglichen. Die Künstlerin berät bei der Konzeption und Ausführung der Bildideen.

Aquarellkurs "Herbststimmungen"

Licht, Farbe und Bewegung malerisch einfangen

Tauchen Sie mit Pinsel und Farbe in die besondere Atmosphäre des Herbstes ein. Der Herbst begeistert mit leuchtenden Farben, Nebelstimmungen und bewegten Landschaften. In diesem Aquarellkurs lernen Sie, diese Eindrücke mit Farbe, Wasser und Papier malerisch umzusetzen. Dabei erwerben Sie grundlegende Kenntnisse des Bildaufbaus, der Farbenlehre und der räumlichen Darstellung und lernen verschiedene Techniken der Aquarellmalerei kennen. Eigene Landschaftsfotos können gerne als Inspiration mitgebracht werden.

Anfänger*innen erhalten eine verständliche Einführung in die Grundlagen des Aquarellierens, Fortgeschrittene werden individuell bei der Weiterentwicklung ihrer Bildideen, Farbgestaltung und Komposition begleitet.

Leitung: Sabine Mayer-Terwort, Künstlerin

83005 4x dienstags, ab 17.11., 19:00-21:15 Uhr
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
12 UStd., 55,00 €, ermäßigt 42,00 €/31,00 €, ab 7 Personen

Bitte mitbringen: Bleistift HB, 2B, Radiergummi, Pinsel, Tesacrepp, Brett als Unterlage ca 50x60 cm, falls vorhanden Aquarellmaterial. Aquarellpapiere können im Kurs erworben werden. Bestellungen für 1 Pinsel und 3 Grundfarben (ca.28 €) bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Aquarellmalkurs "Die Schönheit des Alltäglichen entdecken"

Stilleben in Aquarell & Tusche

Was wir täglich sehen, übersehen wir oft. In diesem Aquarellkurs lernen Sie, Alltagsgegenstände, Blumen und Früchte neu wahrzunehmen und daraus ausdrucksstarke Stilleben zu gestalten.

Im Mittelpunkt stehen das genaue Beobachten von Licht, Farbe, Proportion und Raum sowie grundlegende Kenntnisse des Bildaufbaus und der Aquarellmalerei. Das Zusammenspiel von Aquarell und Tusche eröffnet dabei vielfältige Möglichkeiten für den eigenen künstlerischen Ausdruck.

Anfänger*innen erhalten eine verständliche Einführung in die Grundlagen des Aquarellierens, Fortgeschrittene werden individuell bei der Weiterentwicklung ihrer Bildideen, Farbgestaltung und Komposition begleitet.

Leitung: Sabine Mayer-Terwort, Künstlerin


83006 Freitag, 04.12.2026, 18:00-21:45 Uhr
Samstag, 05.12.2026, 10:00-17:00 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, 1.OG, Raum 101
13 UStd., 59,00 €, erm. 45,00 €/32,50 €, ab 7 Pers.
Bitte mitbringen: Bleistift HB, 2B, Radiergummi, Pinsel, Tesacrepp, Brett als Unterlage ca 50x60 cm, falls vorhanden Aquarellmaterial.
Aquarellpapiere können im Kurs erworben werden. Bestellungen für 1 Pinsel und 3 Grundfarben (ca.28 €) bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Mein Skizzenbuch

Kreativität im Alltag

Das Skizzenbuch wird zum persönlichen kreativen Begleiter. Mit einfachen Übungen, kreativen Impulsen und verschiedenen Zeichentechniken lernen die Teilnehmenden, Beobachtungen, Gedanken und besondere Momente aus dem Alltag festzuhalten. Im Vordergrund stehen die Freude am Zeichnen, das Entdecken der eigenen Kreativität und der Mut, den Stift einfach in Bewegung zu bringen - ganz ohne Leistungsdruck oder Perfektionsanspruch. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

Leitung: Fuad Khaligov, Künstler

83007 10x montags, ab 14.09., 19:30-21:00 Uhr 
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
20 UStd., 89,00 €, ermäßigt 67,50 €/48,50 €, ab 8
Personen -- Mitzubringen: Bleistifte (HB, 2B, 4B),
Radiergummi, Anspitzer, Skizzenbuch


Intuitives Malen

Kreative Auszeit mit Acrylfarbe

Intuitives Malen lädt dazu ein, den Alltag loszulassen und die eigene Kreativität frei fließen zu lassen. Nicht Technik oder Vorkenntnisse stehen im Vordergrund, sondern die Freude

am Gestalten, Experimentieren und Entdecken. Farben, Formen und Materialien werden spielerisch erkundet und zu einem persönlichen Ausdruck von Stimmungen, Gedanken und Gefühlen. In wertschätzender Atmosphäre entstehen individuelle Bilder - frei von Leistungsdruck und dem Anspruch auf richtig oder falsch. Acrylfarben und Leinwände können bei Bedarf im Kurs erworben werden (einzeln 250ml 2€, Set 20-30ml 5-10€)".

Leitung: Fuad Khaligov, Künstler


83008 10x montags, ab 14.09., 17:45-19:15 Uhr 
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
20 UStd., 89,00 €, ermäßigt 67,50 €/48,50 €,
ab 8 Personen
Mitzubringen: Zeichenblock A3 o. A4,
Bleistifte (HB, 2B, 4B), Radiergummi, Anspitzer,
Skizzenbuch, Wasserbecher für Pinsel, Lappen,
Schürze/alte Kleidung, ggf. Acrylfarben

Gemeinsam kreativ - Eltern-Kind-Malen

Kreative Qualitätszeit für Kinder ab 6 Jahren und ihre Bezugsperson

Im Alltag bleibt oft wenig Zeit für gemeinsame Erlebnisse. In diesem Eltern-Kind-Malkurs stehen Kreativität, Spaß und gemeinsame Zeit im Mittelpunkt. Beim Malen, Zeichnen und Gestalten können Kinder ab 6 Jahren und ihre Bezugsperson gemeinsam kreativ werden, Neues ausprobieren und besondere Momente erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung gilt für eine erwachsene Person und ein Kind.

Leitung: Jamila Zeynalova

83009 8x montags, ab 14.09., 16:30-17:30 Uhr 
Adam-Ries-Schule, Raum U 51, Jahnstr. 21
über Haupteingang EGS
10 UStd., 74,00 €, ermäßigt 62,50 €/52,50 €,
ab 5 Personen
Mitzubringen: Zeichenblock (A3 o. A4), Bleistifte
(HB, 2B, 4B), Radiergummi, Anspitzer, Skizzen-
buch, Buntstifte, Filzstifte, Wasserfarben (Malkas-
ten), Bastelpapier/Tonpaier, Wasserbecher, Pinsel


Eltern-Kind-Graffiti-Kurs:

Streetart gemeinsam erleben

Für Eltern, Großeltern und andere Bezugspersonen mit Kindern ab 9 Jahre

Graffiti begeistert durch Kreativität, Farbe und Ausdruckskraft. Dieser Kurs lädt Kinder gemeinsam mit Eltern oder Großeltern dazu ein, die Welt der Streetart kennenzulernen und eigene Ideen umzusetzen. An fünf Terminen entstehen Schritt für Schritt individuelle Motive. Nach einer Einführung in Materialien und Sprühtechniken entwickeln die Teilnehmenden eigene Skizzen und Designs, bevor es selbst ans Sprayen geht. Neben Kreativität und Gestaltung stehen gemeinsame Zeit, neue Erfahrungen und besondere Begegnungen im Mittelpunkt. Erwachsene erhalten Einblicke in die Lebenswelt der Kinder, während diese ihre Eltern oder Großeltern als kreative Mitgestaltende erleben. Das Material ist im Kursentgelt enthalten. Eine Anmeldung gilt für ein:e Erwachsene:n und ein Kind.

Leitung: Tobias Mohr, Künstler

83010 5x freitags, ab 16.10., 17:00-18:30 Uhr
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
10 UStd., 79,00 €, erm. 68,50 €/59,00 €, ab 4 Pers. 

Textilien / Werkstoffe

Nähkurs: Mit Patchwork-Blöcken Verschiedenstes gestalten

In diesem Nähkurs sind alle willkommen - ganz gleich, ob Sie gerade erst mit dem Nähen beginnen oder bereits Erfahrung mitbringen und diese vertiefen möchten. Der Kurs bietet Raum zum Lernen, Ausprobieren und Weiterentwickeln - in Ihrem eigenen Tempo und mit individueller Begleitung. Gemeinsam entwerfen und nähen wir unterschiedliche Blöcke, die anschließend durch ein gestaltetes Raster eingefasst werden. Durch das Zusammenfügen entsteht ein modernes, zeitgemäßes Design. Besonders spannend ist dabei die Vielfalt der Möglichkeiten: Je nach Farbwahl, Stoffkombination und Anordnung entwickeln sich ganz unterschiedliche, wunderschöne Quilts. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf den verschiedenen Techniken und Herangehensweisen beim Nähen von Blöcken. Anfänger*innen lernen Schritt für Schritt die Grundlagen des Nähens kennen und werden sicher angeleitet. Teilnehmende mit Näherfahrung erhalten vertiefende Impulse, individuelle Tipps und Raum für anspruchsvollere Umsetzungen. Wer lieber an einem eigenen Projekt arbeiten oder ein Vorhaben aus einem anderen Kurs weiterführen möchte, kann dies ebenfalls tun. Aus organisatorischen Gründen bitten wir in diesem Fall um eine kurze vorherige Rückmeldung. Im Mittelpunkt steht - wie immer - die Freude am Tun, das kreative Miteinander und die Lust, mit Stoffen, Farben und Formen zu experimentieren.

Leitung: Birgit Hansen

84001 Dienstag, 15.09.2026, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 19.09.2026, 10:00-17:00 Uhr
Atelier "Patchwork und mehr", Talstr. 53
11 UStd., 59,00 €, keine Erm., ab 6 Personen
Materiallisten zu den Kursen unter:
www.birgithansen-patchwork.de

Nähkurs: Kreative Freiheit durch Nähen mit dem Freihandschneiden

Manchmal fehlt nur der zündende Funke für ein neues Nähprojekt - genau hier setzt dieser Kurs an. Er richtet sich an alle, die Lust auf kreatives Gestalten mit Stoffen haben: an Nähanfänger*innen ebenso wie an Menschen mit Näherfahrung, die neue Impulse suchen oder freier arbeiten möchten. Aus der Restekiste kommen Baumwollstoffe in allen Farben zum Einsatz. Streifen ab etwa 2 cm bis ca. 6 cm Breite bilden die Grundlage. Diese werden zunächst zusammengenäht und anschließend weiterverarbeitet. Aus dem entstehenden Stoff können ganz unterschiedliche Projekte entstehen - vom Rock über Tischsets bis hin zum Quilt.

Freiheit im Zuschnitt und beim Nähen ist hier ausdrücklich Programm. Der Kurs bietet einen wunderbaren Einstieg in die Patchwork-Welt und ermutigt dazu, eigene Ideen zu entwickeln und auszuprobieren. Anfänger*innen lernen die Technik Schritt für Schritt kennen, Fortgeschrittene erhalten individuelle Anregungen und Unterstützung bei komplexeren

Vorhaben. Gerne können auch Projekte aus anderen Kursen weitergeführt oder eigene Ideen mitgebracht werden - sei es zur Inspiration oder zum Nacharbeiten. In geselliger Runde entsteht Raum für Austausch, gegenseitige Anregung und kreatives Miteinander. Im Mittelpunkt stehen die Freude am Nähen, das Experimentieren mit Farben und Formen und das gemeinsame kreative Erleben.

Leitung: Birgit Hansen

84002 Dienstag, 13.10.2026, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 17.10.2026, 10:00-17:00 Uhr
Atelier "Patchwork und mehr", Talstr. 53
11 UStd., 59,00 €, keine Erm., ab 6 Personen
Materiallisten zu den Kursen unter:
www.birgithansen-patchwork.de

Zeit für mein Projekt

Nähen als kreative Auszeit - begleitet & individuell

Für alle, die eigene Ideen umsetzen oder begonnene Projekte vollenden möchten.

Dieser Kurs bietet Raum für das, was Sie gerade brauchen: ein Wunschprojekt, neue Inspiration oder Unterstützung bei der Umsetzung. Sie arbeiten an eigenen Ideen (außer Kleidung), erhalten fachliche Begleitung und profitieren vom Austausch in der Gruppe. Im Mittelpunkt stehen Selbstbestimmung, kreativer Flow und die Freude daran, etwas Eigenes entstehen zu lassen.

Freies Arbeiten - persönliche Begleitung - kreative Erholung. Persönliche Begleitung in kleiner Gruppe (6-8 Personen).


Leitung: Birgit Hansen

84003 Dienstag, 17.11.2026, 19:00-21:15 Uhr
Samstag, 21.11.2026, 10:00-17:00 Uhr
Atelier "Patchwork und mehr", Talstr. 53
11 UStd., 59,00 €, keine Erm., ab 6 Personen
Materiallisten zu den Kursen unter:
www.birgithansen-patchwork.de

Wolle, Kaffee & Kuchen

Stricken oder Häkeln lernen in gemütlicher Runde

Ein kreativer Samstagvormittag zum Ausprobieren, Abschalten und Genießen. Bei Kaffee und Kuchen lernen die Teilnehmenden erste Grundlagen des Strickens oder Häkelns kennen und setzen ein kleines Projekt um. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot richtet sich an alle, die Lust auf Wolle, Kreativität und eine entspannte gemeinsame Zeit haben. Kaffee und Kuchen sind im Kursentgelt enthalten. Bitte mitbringen: Strick- und/oder Häkelnadeln, Wolle der Wahl
Leitung: Gabriele Kilsch, Handarbeits-Expertin

84004 Samstag, 26.09.2026, 10:00-13:00 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
4 UStd., 29,00 €, keine Erm., ab 6 Personen


Wolle & Wohlfühlzeit

Kreativ-Abende für Frauen

Raus aus dem Alltag, hinein in eine kreative Auszeit. Dieser Abend lädt dazu ein, gemeinsam mit einer Freundin, Schwester, Nachbarin, Kollegin oder Tochter erste Erfahrungen im Stricken oder Häkeln zu sammeln. In entspannter Atmosphäre entstehen kleine Projekte, während Zeit zum Austauschen, Plaudern und Abschalten bleibt. Willkommen sind Menschen

jeden Alters, auch Jugendliche ab 12 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Mittelpunkt stehen Kreativität, Gemeinschaft und eine kleine Auszeit vom Alltag.

Leitung: Gabriele Kilsch, Handarbeits-Expertin


84005 7x mittwochs, ab 07.10., 17:00-18:30 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
14 UStd., 69,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Töpfern - Kreativität aus Ton

Eigene Werkstücke gestalten und glasieren

Mit den Händen gestalten, abschalten und etwas Einzigartiges erschaffen: In diesem Töpferkurs entstehen individuelle Werkstücke aus Ton - von Schalen und Bechern bis zu dekorativen Objekten. Nach dem Brennen folgt das Glasieren, wodurch die Objekte ihre persönliche Farbgebung und ihren besonderen Charakter erhalten. Ton kann im Kurs erworben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Anke Heinrichs

84006 2x samstags, ab 10.10., 10:00-15:15 Uhr 
Raum wird noch bekannt gegeben
11 UStd., 49,00 €, keine Ermäßigung,
ab 8 Personen

84007 2x samstags, ab 21.11., 10:00-15:15 Uhr
Raum wird noch bekannt gegeben
11 UStd., 49,00 €, keine Erm., ab 8 Personen


Weihnachtszauber aus Stroh

Traditionelle „Himmel“-Anhänger gestalten

Filigran, schwebend und voller Symbolik: Der ukrainische „Himmel“ aus Stroh ist eine traditionelle Dekoration, die Harmonie, Schutz und Ordnung symbolisiert.

In diesem Kurs entstehen aus Naturmaterialien besondere Formen und Anhänger für die Advents- und Weihnachtszeit. Die Teilnehmenden lernen eine traditionelle Handwerkstechnik kennen und setzen sie kreativ um. Ein Angebot für alle, die Kultur, Kreativität und Entschleunigung verbinden möchten. Der Workshop wird mit organisiert durch die Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen. Kinder ab 12 Jahren können in Begleitung teilnehmen, ab 16 Jahren selbstständig.

Leitung: Yevheniia Dorofeieva, Künstlerin


84008 Samstag, 05.12.2026, 13:00-15:15 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
3 UStd., 29,00 €, keine Ermäßigung, inklusive aller
Gestaltungsmaterialien, ab 6 Personen

Weihnatskugel selber gestalten

Traditionelle Handarbeiten lernen

In diesem kreativen Workshop gestalten Sie individuelle Weihnachtskugeln für den eigenen Weihnachtsbaum oder als besonderes Geschenk. Unter Anleitung der ukrainischen Künstlerin Viktoriya Pshenychna entstehen winterliche Motive und persönliche Unikate. Der Workshop wird auf Deutsch durchgeführt und eignet sich auch für Menschen ohne Vorkenntnisse. Kinder sind in Begleitung ab 8 Jahren willkommen. Der Workshop wird gefördert durch die Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen.

Leitung: Viktoriya Pshenychna, Künstlerin


84009 Samstag, 21.11.2026, 14:00-17:00 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
4 UStd., 39,00 €, keine Ermäßigung, inklusive aller
Gestaltungsmaterialien, ab 6 Personen

Lieblingskleidung neu gestalten

Textilien kreativ mit Acrylfarben bemalen

T-Shirts, Stoffbeutel oder andere Lieblingsstücke werden in diesem Workshop zu individuellen Unikaten. Unter Anleitung der ukrainischen Künstlerin Viktoriya Pshenychna lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Textilmalerei mit Acrylfarben kennen und gestalten ihr eigenes Motiv. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Workshop wird auf Deutsch durchgeführt. Eigene weiße Textilien können gerne mitgebracht werden (100% Baumwolle), alternativ stellt die Künstlerin Stoffbeutel zur Verfügung. Kinder sind in Begleitung ab 8 Jahren willkommen. Der Workshop wird mit organisiert durch die Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen.

Leitung: Viktoriya Pshenychna, Künstlerin


84010 Samstag, 26.09., 14:00-17:00 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 003
4 UStd., 39,00 €, keine Ermäßigung, inklusive aller
Gestaltungsmaterialien, ab 6 Personen
Mitzubringen: 10 Wäscheklammern, Schere,
Lineal, weißes/helles Baumwollshirt in passender
Größe, ggf. kl. Fön

Didukh gestalten - Kreatives Arbeiten mit Stroh

Traditionelle Handarbeit lernen

Der Didukh ist ein traditionelles ukrainisches Strohgebilde und Symbol für Dankbarkeit, Zusammenhalt und die Verbindung zwischen den Generationen. In diesem Kurs gestalten die Teilnehmenden Schritt für Schritt ihren eigenen Didukh und lernen dabei ein Stück ukrainischer Kultur kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinder ab 12 Jahren können in Begleitung teilnehmen, ab 16 Jahren selbstständig. Der Workshop wird mitorganisiert und gefördert durch die Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen.

Leitung: Yevheniia Dorofeieva, Künstlerin

84011 Samstag, 10.10.2026, 13:00-16:00 Uhr 
vhs-Haus, Kaiserstr. 4a, EG, Raum 002
4 UStd., 89,00 €, keine Ermäßigung, inklusive aller
Gestaltungsmaterialien, ab 6 Personen

Gärten & Parks

Gartenexkursion: Kölner Flora entdecken

Herbstliche Höhepunkte im Botanischen Garten Köln (Busreise)

Die Kölner Flora zählt zu den schönsten Botanischen Gärten Deutschlands. Nach einer entspannten Busreise erleben Sie bei einer fachkundigen Führung die Höhepunkte der Saison und erhalten spannende Einblicke in die Geschichte von Flora und Botanischem Garten. Neben den historischen Gartenbereichen - vom französischen Barockgarten über den englischen Landschaftsgarten bis hin zur italienischen Renaissance - stehen die herbstlichen Farbwelten, Dahlien und späten Blütenpflanzen im Mittelpunkt. Anschließend bleibt Zeit für eigene Entdeckungen.

Leitung: Dagmar Leonards

86000 Samstag, 19.09.2026, 10:30-18:00 Uhr
Abfahrt: 10:30 Uhr Talbahnhof
9 UStd., 89,00 €, keine Ermäßigung, inklusive
Anreise, Eintrittsgeld und einer Führung



Gartenexkursion: Herbstzauber in den Gärten der Niederlande und Belgiens

Eine Gartenexkursion zu besonderen Privatgärten (mit dem eigenen PKW)

Entdecken Sie außergewöhnliche Privatgärten direkt hinter der Grenze. Farbenprächtige Herbststimmungen, beeindruckende Pflanzenvielfalt und kreative Gestaltungsideen machen diese Gartenexkursion zu einem besonderen Erlebnis. Mit dem eigenen PKW besuchen wir ausgewählte Gärten, die bereits in Fachbüchern und Gartenzeitschriften vorgestellt wurden.

Vor Ort erhalten wir Einblicke in Entstehung, Gestaltung und Pflege und kommen mit den Gartenbesitzerinnen und Gartenbesitzern ins Gespräch.

Leitung: Monika Otten, Mitglied des vhs-Gartenbeirats

86001 Samstag, 05.09.2026, 08:30-19:00 Uhr
Abfahrt: 8.30 Uhr mit dem eigenem PKW ab vhs-Haus, Kaiserstraße 4a
14 UStd., 29,00 €, keine Ermäßigung,
Die Eintrittsgelder sind im Kursentgelt enthalten.
Selbstverpflegung.

Essen /Trinken

Hinweise zu den Kochkursen

In allen Kursen ist eine Lebensmittelumlage bereits im Entgelt enthalten. Die Höhe der Umlage variiert je nach Kurs. Bitte bringen Sie Folgendes mit: gute Laune, zwei Geschirrhandtücher, Dosen für eventuell übriggebliebenes und eigene Getränke.

Ukrainisch kochen 1: Fisch und Gemüse voller Geschmack

In Kooperation mit der Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen
Die ukrainische Küche überrascht mit feinen Aromen, klaren Zutaten und einer großen Liebe zu Fisch und Gemüse. In diesem Kurs entdecken wir traditionelle und moderne Kombinationen, die leicht wirken und dennoch tief schmecken.

Es geht um Frische, um Gewürze, um gemeinsames Kochen und Genießen. Ein Kurs für alle, die Lust haben, neue Geschmackswelten kennenzulernen und sich kulinarisch an den Tisch der Ukraine setzen möchten - ganz gleich mit welcher Kocherfahrung.

Leitung: Nataliia Melnychuk

87000 Donnerstag, 10.09.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Ukrainisch kochen 2: Aromen der Krim. Zwischen Meer und Sonne

In Kooperation mit der Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen

Dieser Kurs lädt zu einer kulinarischen Reise in den Süden ein: inspiriert von Sonne, Küste und vielfältigen kulturellen Einflüssen. Die Küche der Krim verbindet Meer, frische Zutaten und aromatische Gewürze zu einer warmen, lebendigen Esskultur. Beim gemeinsamen Kochen tauchen wir ein in Geschichten, Düfte und Geschmäcker, die Fernweh wecken und Nähe schaffen. Offen für alle, die Lust auf neue Perspektiven und ein besonderes Kocherlebnis haben.

Leitung: Nataliia Melnychuk

87001 Donnerstag, 08.10.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Ukrainisch kochen 3: Wurzeln und Wärme mit ukrainischen Klassikern

In Kooperation mit der Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen

Hier stehen Herzensgerichte im Mittelpunkt: Rezepte, die seit Generationen weitergegeben werden und für Geborgenheit, Gemeinschaft und Alltag stehen. Wir kochen klassische ukrainische Speisen, sprechen über ihre Bedeutung und erleben, wie Essen verbindet. Ein Kurs voller Wärme, Tradition und Austausch - ideal für alle, die Kultur nicht nur kennenlernen, sondern schmecken möchten.

Leitung: Nataliia Melnychuk

87002 Donnerstag, 12.11.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Ukrainisch kochen 4: Vegetarisch und überraschend

In Kooperation mit der Stabsstelle Strukturentwicklung, Tourismus, Europa und Ehrenamt der StädteRegion Aachen

Die ukrainische Küche kann auch vegetarisch - kreativ, sättigend und voller Raffinesse.

In diesem Kurs entdecken wir überraschende Kombinationen, traditionelle Gerichte in neuer Form und vielfältige Aromen ganz ohne Fleisch.

Ein kulinarisches Erlebnis für Neugierige, Vegetarier*innen und alle, die sich gern inspirieren lassen. Willkommen sind alle, die offen sind für neue Geschmäcker, gemeinsames Lernen und genussvolle Begegnungen.

Leitung: Nataliia Melnychuk

87003 Donnerstag, 28.01.2027, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 6 Personen

Libanesische Küchenschätze

Die libanesischen Küche ist mit ihrer Vielfalt an Speisen eine der besten mediterranen Küchen. Berühmt ist sie vor allem für ihre Meza und ihre traditionelle Hausmannskost, die man als Tourist kaum kennt. Begeben Sie sich auf eine Reise in das Land der Zedern, die eine Welt aus tausend Gewürzen, Linsen, Bulgur, Kichererbsen und dem Duft der Orangenblüte bereithält.

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Leitung: Paulina Reinhardt, Ernährungsberaterin

87004 Donnerstag, 15.10.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 7 Personen

Vegetarisch durch den Winter

Saisonal und regional zu kochen ist uns ein Herzensanliegen zur Schonung unserer natürlichen Ressourcen und zur Stärkung heimischer Anbauprodukte. In diesem winterlichen Kochvergnügen warten Rezepte auf alle, die sich gerne gesund ernähren, aber dabei auf Genuss nicht verzichten möchten.

Leitung: Paulina Reinhardt, Ernährungsberaterin

87005 Dienstag, 17.11.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 7 Personen

BALI - die Insel der Götter

Gepaart mit den unglaublich fruchtbaren Vulkanböden und den für viele Pflanzen - insbesondere dem Reis -, perfekten Wachstumsbedingungen, den fischreichen Küstengewässern und der ausgeprägten Geselligkeit der Balinesen entwickelte sich eine kaum zu überblickende Menge an Gerichten und Zubereitungsarten. Scharfe Kokosnuss- Currys, zarte Fleischspieße, knuspriges Geflügel und raffinierte Fischgerichte - Essen ist auf Bali ein Gebet.

Leitung: Paulina Reinhardt, Ernährungsberaterin

87006 Dienstag, 12.01.2027, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 7 Personen

Es ist Thaiseit

Thailand ist berühmt für seine vielen kleinen Straßenstände und die fahrenden Garküchen. Die einzigartige Esskultur im Land verleitet jeden Besucher dazu, nur so durch die Straßen zu wandeln und das leckere Thai-Food und landestypische Snacks zu probieren. Som Tam, Pad Thai, Tom Kha Gai, Massaman Curry oder Grünes Thai Curry mit Hähnchen. Das klingt doch nach Urlaub auf dem Teller.

Leitung: Paulina Reinhardt, Ernährungsberaterin

87007 Dienstag, 24.11.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 7 Personen

Vegetarisches Weihnachtsmenü: Fein und festlich, ganz ohne Fleisch

Ein Weihnachtsfest ohne Kartoffelsalat, Würstchen und Weihnachtsgans? Was für viele unvorstellbar scheint: immer mehr Menschen verzichten an den Festtagen auf Fleisch. Überrasche deine Liebsten zu Weihnachten mit köstlichen vegetarischen Speisen, die auch Nichtvegetarier begeistern werden...

Leitung: Paulina Reinhardt, Ernährungsberaterin

87009 Dienstag, 01.12.2026, 18:00-21:45 Uhr
Adam-Ries-Schule, Küche, Jahnstraße
Eingang Schulhof gegenüber Hallenbad
5 UStd., 35,00 €, keine Erm., ab 7 Personen

Grundlagen-Webinar "Brote backen": 6 Bausteine für gutes Brot

oder: "Das beste Brot kommt aus dem eigenen Backofen"

Schlecht bekömmliche Weizenbrote und industrielle Massenware sind für viele Brotliebhaber*innen keine echte Alternative. In diesem Webinar lernen Sie, wie mit natürlichen Triebmitteln, ausreichend Zeit und Langzeitgare aromatische und bekömmliche Brote entstehen. Die Lernbausteine begleiten Sie Schritt für Schritt, vom Einkauf über die Teigzubereitung bis zum Backen. Anleitungen, Lernvideos und regelmäßige Unterstützung durch die Kursleiterin sorgen für einen individuellen Lernprozess. Fragen können per Nachricht, E-Mail oder Videokonferenz geklärt werden. Die Lerninhalte werden entsprechend Ihres Fortschritts freigeschaltet.

Infos auf Youtube: <https://vhs.link/brotebacken>

Leitung: Monika Fahlbusch, gelernte Konditorin



87010 Angebotszeitraum: 08.07.2026 - 31.01.2027
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
14 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung

Aufbau-Webinar "Mehr Brot backen"

7 Bausteine für gutes Sauerteigbrot und Brötchen

Dieses Online-Seminar baut auf den Inhalten des Webinars „Brote backen“ auf und vertieft die dort vermittelten Kenntnisse. Für Neueinsteiger*innen wird die Teilnahme am Grundlagenwebinar empfohlen, sie ist jedoch nicht zwingend erforderlich. Schwerpunkt des Kurses ist die Herstellung von Sauerteigbrot und Brötchen.

Die Lernbausteine begleiten Sie vom Einkauf über die Teigzubereitung bis zum fertigen Backergebnis.

Anleitungen, Lernvideos und regelmäßige Unterstützung durch die Kursleiterin ermöglichen individuelles Lernen. Fragen können per Nachricht, E-Mail oder Videokonferenz geklärt werden. Die Inhalte werden entsprechend Ihres Lernfortschritts freigeschaltet.

Leitung: Monika Fahlbusch, gelernte Konditorin



87011 Angebotszeitraum: 08.07.2026 - 31.01.2027
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
14 UStd., 59,00 €, keine Ermäßigung

Brotvielfalt aus aller Welt - Focaccia, Ciabatta und Baguette selbst gemacht

- Online-Lernzirkel -

Erweitern Sie Ihre Backkenntnisse und entdecken Sie internationale Brotspezialitäten für zu Hause. Lernen Sie, eine aromatische Knoblauch-Zwiebelstange mit Sauerteig, ein Feta-Brot mit Wildkräutern sowie luftiges Ciabatta und daraus eine köstliche Focaccia herzustellen. Die Kursleiterin vermittelt praktische Tipps für das Gelingen zu Hause und begleitet Sie während des gesamten Lernprozesses. Für Fragen und individuelle Unterstützung steht sie jederzeit zur Verfügung.

Leitung: Monika Fahlbusch, gelernte Konditorin



87012 Angebotszeitraum: 08.07.2026 - 31.01.2027
<https://www.vhs.cloud> - Die Kurs-ID erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.
6 UStd., 25,00 €, keine Ermäßigung

#LASS ES RAUS **und werde jetzt Dozent*in in der vhs!**

Lass es raus – Dein Talent, deine Leidenschaft, deine Kreativität!
Hast du eine Leidenschaft für das Lehren und möchtest Menschen dabei unterstützen, ihren Horizont zu erweitern? Dann werde Teil unseres Teams und bringe deine Talente bei uns ein!

Das suchen wir:

Etwas drauf haben und etwas bewegen wollen:
Du bist Expert*in auf deinem Gebiet und möchtest dein Wissen weitergeben und Menschen inspirieren.

Den Drang haben, Leidenschaft und Kreativität zu teilen:
Deine Begeisterung für dein Thema und deine innovativen Lehrmethoden haben das Zeug zu einem neuen Lernerlebnis.

Anderen neue Perspektiven eröffnen und zu Lernerfolgen verhelfen:
Du unterstützt deine Kursteilnehmer*innen dabei, ihre Sichtweise zu erweitern und erfolgreich zu lernen.

Mit uns Vielfalt feiern wollen:
Du schätzt eine offene Lernatmosphäre, in der Vielfalt gelebt und gefeiert wird.

Das erwartet Dich:

Eine gute Lernumgebung
Eine inklusive Umgebung, in der sich alle willkommen fühlen.

Offene Ohren für neue Ideen, Unterstützung bei der Gestaltung von Lernerlebnissen:
Wir unterstützen dich bei der Umsetzung deiner Vorschläge und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Das Erlebnis von Zusammenhalt in Vielfalt:
Bei uns erlebst du echte Gemeinschaft und Zusammenarbeit.

Einen fairen Zuverdienst:
Dein Engagement wird gemäß unserer kommunalen Honorarordnung vergütet.



Lass es raus
Dein Talent verdient es, gesehen und geteilt zu werden. Melde dich einfach unter:
[vhs@eschweiler.de!](mailto:vhs@eschweiler.de)

www.vhs-eschweiler.de

vhs
Volkshochschule
Eschweiler

Nachhaltigkeit

Grundbildung und Digitales

Mensch und Gesellschaft

Integration

Fremdsprachen

Gesundheitsbildung

Arbeit und Beruf

Kulturelle Bildung

Anmeldung

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Regelungen der Satzung und die Entgeltordnung der Volkshochschule (vhs) Eschweiler an. Diese erhalten Sie in der Geschäftsstelle (vhs-Haus, Kaiserstr. 4a). Alternativ können Sie diese unter www.eschweiler.de herunterladen.

Online

Unter www.vhs-eschweiler.de können Sie sich rund um die Uhr anmelden.

Schriftlich

Bitte füllen Sie das auf Seite 63 abgedruckte Formular aus. Beachten Sie, dass Sie bis zu zwei Mal unterschreiben müssen. Oben unterschreiben Sie für Ihre Anmeldung und die Speicherung Ihrer Daten. Unten unterschreiben Sie das SEPA-Lastschriftmandat. Abschließend schicken oder faxen Sie Ihre Anmeldung an die vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4a, 52249 Eschweiler, Fax: 702711. Sie können das Formular auch abfotografieren und uns an vhs@eschweiler.de mailen.

Telefonisch

Nennen Sie uns bitte die Veranstaltung Ihrer Wahl und Ihre Kontoverbindung. Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein gültiges Sepa-Mandat vorliegt bzw. erteilt wird.

Persönlich

Bei persönlicher Anmeldung können Sie die vhs-Entgelte bar oder mit EC-Karte bezahlen.

Probebesuch

Ein kostenloser Probebesuch ist in der Regel nicht möglich. Über Ausnahmen entscheiden die hauptberuflichen Pädagogen.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

- (1) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der vhs, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs nur als Vermittlerin auf.
- (3) Soweit in den Regelungen dieser AGB die männliche Form verwendet wird, geschieht das lediglich zur sprachlichen Vereinfachung und gilt gleichermaßen auch für weibliche und diversitäre Beteiligte und für juristische Personen.
- (4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB oder aus dem dem Verbraucher zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, vhs-Internetseite). Erklärungen der vhs genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsabschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Anmeldende ist an seine Anmeldung zwei Wochen lang gebunden (Vertragsangebot). Der Veranstaltungsvertrag kommt vorbehaltlich der Regelung des Abs. (3) durch Annahmeerklärung der vhs zustande.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (3) nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Vertragspartner und Teilnehmer

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der vhs als Veranstalterin und dem Anmeldenden (Vertragspartner) begründet. Der Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auf eine dritte Person (Teilnehmer) übertragen. Diese ist der vhs namentlich zu benennen.
- (2) Für den Teilnehmer gelten sämtliche den Vertragspartner betreffenden Regelungen, siehe Absatz (1).
- (3) Die vhs darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Entgelt und Veranstaltungstermin

- (1) Das Veranstaltungsentgelt wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der vhs (Programm, Aushang, Entgeltordnung).
- (2) Die vhs-Entgelte werden „sofort“ bei Vertragsschluss fällig. Die vhs bucht das Teilnehmerentgelt ca. 1-3 Wochen nach Kursbeginn zum 1. oder 15. eines Monats vom Konto des Vertragspartners ab. Entstehen der Volkshochschule durch eine nicht einlösbare Lastschrift Kosten, so sind diese vom Vertragspartner zu erstatten.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch einen bestimmten Dozenten durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten angekündigt wurde.
- (2) Die vhs kann aus sachlichem Grund und in einem dem Teilnehmer zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der vhs nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 sowie Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie während der Schulferien finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt. Ausnahmen sind bei den jeweiligen Kursen im vhs-Programm vermerkt bzw. ergeben sich aus den Terminangaben.

6. Rücktritt und Kündigung durch die vhs

- (1) Die Mindestteilnehmerzahl wird durch die vhs festgelegt. Wird diese nicht erreicht, kann die vhs vom Vertrag zurücktreten, jedoch nur bis zum 5. Tag vor der Veranstaltung. Kosten entstehen dem Vertragspartner hierdurch nicht.
- (2) Die vhs kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall eines Dozenten wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den Vertragspartner ohne Wert ist.
- (3) Die vhs wird den Vertragspartner über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 5 Werktagen informieren und ggf. das vorab entrichtete Entgelt innerhalb einer Frist von 21 Werktagen erstatten.
- (4) Wird das geschuldete Entgelt (Ziffer 4) nicht fristgerecht nach Vertragsabschluss entrichtet, kann die vhs eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei erfolglosem Verstreichen der Frist vom Vertrag zurücktreten.

Bis zum Forderungsausgleich wird der Teilnehmer von der Veranstaltung ausgeschlossen.

(5) Das Recht zur außerordentlichen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch den Dozenten, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber den Dozenten, gegenüber Vertragspartnern oder Beschäftigten der vhs,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Verstöße gegen die Hausordnung.
- Statt einer Kündigung kann die vhs den Vertragspartner auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen.
Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Rücktritt, Kündigung und Widerruf

- (1) Der Vertragspartner kann bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn (12 Uhr) ohne Angabe von Gründen vom Vertrag zurücktreten. Bei Studienreisen, Exkursionen und Arbeitnehmerweiterbildungen kann der Vertragspartner bis 5 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen vom Vertrag zurücktreten. Ernsthafte Erkrankungen, familiäre oder berufliche Verpflichtungen ermöglichen keinen Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt. Im Falle des Rücktritts wird eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 Euro berechnet. Die Bearbeitungsgebühr fällt nicht an, wenn das Recht zur Teilnahme gemäß Ziffer 3 Abs. 1 auf eine dritte Person (Teilnehmer) übertragen wird.
- (2) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der Vertragspartner die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der Vertragspartner nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (3) Der Vertragspartner kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den Vertragspartner unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für ihn wertlos ist.
- (4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzge-

schäft) bleibt unberührt.

8. Schadensersatzansprüche

(1) Die Haftung der vhs ist ausgeschlossen. Dies gilt nicht für Schäden, die dem Vertragspartner aufgrund einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung der vhs oder eines Erfüllungsgehilfen entstehen.

(2) Der Ausschluss gemäß Abs. (1) gilt ferner dann nicht, wenn die vhs schuldhaft Rechte des Vertragspartners verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglichen und auf deren Einhaltung der Vertragspartner regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper und Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der vhs aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.

Diese Einschränkung des Aufrechnungsrechts gilt nicht, wenn die zur Aufrechnung gestellte Geldforderung aus einem Anspruch erwächst, desentwegen der Vertragspartner auch zurückbehalten könnte oder hätte zurückbehalten können

10. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

(1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.

(2) Im Übrigen ist die vhs zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen.

Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gem. Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4a, 52249 Eschweiler. Telefax: 02403-7027-11, vhs@eschweiler.de.

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben.

Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Datenschutzbestimmungen

Name und Anschrift des Verantwortlichen

Der Verantwortliche im Sinne der Datenschutz-Grundverordnung und anderer nationaler Datenschutzgesetze der Mitgliedsstaaten sowie sonstiger datenschutzrechtlicher Bestimmung ist:

Stadt Eschweiler

vertreten durch die Bürgermeister Patrick Nowicki

E-Mail: datenschutz@eschweiler.de - Tel.: 02403 710.

Bei Fragen oder Beschwerden können Sie uns telefonisch oder per E-Mail kontaktieren.

Aufsichtsbehörde: LDI NRW, Kavalleriestr. 2-4, 40213 Düsseldorf; E-Mail: poststelle@ldi.nrw.de; Tel.: 0211 384 240

Allgemeines zur Datenverarbeitung

Nachfolgend informieren wir Sie darüber, welche personenbezogenen Daten von Ihnen zu welchen Zwecken erhoben, gespeichert oder anderweitig verarbeitet werden, wenn Sie unsere Webseite www.vhs-eschweiler.de besuchen und nutzen.

1. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung

Soweit wir für Verarbeitungsvorgänge personenbezogener Daten eine Einwilligung der betroffenen Person einholen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. A EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) als Rechtsgrundlage.

Bei der Verarbeitung von personenbezogenen Daten, die zur Erfüllung eines Vertrages, dessen Vertragspartei die betroffene Person ist, erforderlich

sind, dient Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO als Rechtsgrundlage. Dies gilt auch für Verarbeitungsvorgänge, die zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich sind.

Soweit eine Verarbeitung personenbezogener Daten zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung erforderlich ist, der unser Unternehmen unterliegt, dient Art. 6 Abs. 1 lit. c DSGVO als Rechtsgrundlage.

Für den Fall, dass lebenswichtige Interessen der betroffenen Person oder einer anderen natürlichen Person eine Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich machen, dient Art. 6 Abs. 1 lit. d DSGVO als Rechtsgrundlage.

Ist die Verarbeitung zur Wahrung eines berechtigten Interesses unseres Unternehmens oder eines Dritten erforderlich und überwiegen die Interessen, Grundrechte und Grundfreiheiten des Betroffenen das erstgenannte Interesse nicht, so dient Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO als Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Eine gesetzliche oder vertragliche Verpflichtung zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir stets nur die von Ihnen selbst angegebenen Daten speichern.

2. Beschreibung, Umfang und Zweck

Wir verarbeiten personenbezogene Daten unserer Nutzer grundsätzlich nur, soweit dies zur Bereitstellung einer funktionsfähigen Website sowie unserer Inhalte und Leistungen erforderlich ist. Wir erheben und speichern Ihre Daten ausschließlich zu Zwecken der Informationsversendung oder Anmeldungsabwicklung. Die Verarbeitung personenbezogener Daten unserer Nutzer erfolgt regelmäßig nur nach Einwilligung des Nutzers. Eine Ausnahme gilt in solchen Fällen, in denen eine vorherige Einholung einer Einwilligung aus tatsächlichen Gründen nicht möglich ist und die Verarbeitung der Daten durch gesetzliche Vorschriften gestattet ist.

3. Datenlöschung und Speicherdauer

Grundsätzlich speichern wir Ihre personenbezogenen Daten so lange, wie es für die oben genannten Zwecke notwendig ist. Die personenbezogenen Daten der betroffenen Person werden gelöscht oder gesperrt, sobald der Zweck der Speicherung entfällt.

Eine Speicherung kann darüber hinaus erfolgen, wenn dies durch den europäischen oder nationalen Gesetzgeber in unionsrechtlichen Verordnungen, Gesetzen oder sonstigen Vorschriften, denen der Verantwortliche unterliegt, vorgesehen wurde. Eine Sperrung oder Löschung der Daten erfolgt auch dann, wenn eine durch die genannten Normen vorgeschriebene Speicherfrist abläuft, es sei denn, dass eine Erforderlichkeit zur weiteren Speicherung der Daten für einen Vertragsabschluss oder eine Vertragserfüllung besteht.

In jedem Fall werden Ihre Daten stets in Einklang mit dieser Datenschutzerklärung und dem geltenden Datenschutzrecht behandelt.

Alle unsere Mitarbeiter sind schriftlich zur Einhaltung der Vorschriften aus dem BDSG (Bundesdatenschutzgesetz) und der DSGVO (Europäische Datenschutzgrundverordnung) verpflichtet worden.

Anmeldung zu Veranstaltungen

1. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist bei Vorliegen einer Einwilligung des Nutzers Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

2. Beschreibung, Umfang und Zweck der Datenverarbeitung

Wenn Sie sich zu Schulungen oder anderen Veranstaltungen anmelden, speichern wir Ihre Angaben (Kontaktdaten einschließlich der E-Mail-Adresse).

Für die Verarbeitung der Daten wird im Rahmen des Anmeldevorgangs Ihre Einwilligung eingeholt und auf diese Datenschutzerklärung verwiesen. Es erfolgt in diesem Zusammenhang keine Weitergabe der Daten an Dritte. Über Ausnahmen informiert der Abschnitt IX. Die Daten werden ausschließlich für die Verarbeitung der Anmeldung verwendet.

Wir benutzen diese Angaben ausschließlich dazu, Ihre Anmeldung zu erfassen und um Ihnen die gewünschten Informationen zuzusenden.

3. Dauer der Speicherung

Die Daten werden gelöscht, sobald sie für die Erreichung des Zweckes ihrer Erhebung nicht mehr erforderlich sind.

4. Widerspruchs- und Beseitigungsmöglichkeit

Der Nutzer hat jederzeit die Möglichkeit, seine Einwilligung zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten zu widerrufen. Er kann der Speicherung seiner personenbezogenen Daten jederzeit per E-Mail oder postalisch widersprechen.

Alle personenbezogenen Daten, die im Zuge der Anmeldung gespeichert wurden, werden in diesem Fall gelöscht.

Weitergabe Ihrer Daten

1. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung

Die Rechtsgrundlage für die Weitergabe personenbezogener Daten in den unten definierten Fällen ist Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Die Weitergabe ermöglicht die Umsetzung der Bildungsveranstaltung. In diesen Zwecken liegt auch unser berechtigtes Interesse in der Verarbeitung und Weitergabe der personenbezogenen Daten nach Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO.

2. Beschreibung, Umfang und Zweck der Datenverarbeitung

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung, Durchführung der Bildungsveranstaltung, Kooperationen bei Bildungsveranstaltungen) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmern vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter bzw. Kooperationspartner (z.B. andere Volkshochschulen oder DigiCircle) zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Ebenso verhält es sich bei Online-Angeboten (bspw. vhs.cloud), hierbei werden Ihr Name, Vorname und ihre E-Mailadresse an den Betreiber (Deutscher Volkshochschulverband - DVV) weitergeleitet.

Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder G.A.S.T-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten (Anrede, Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsort, Geburtsland, Muttersprache, Geschlecht, Anschrift) an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Bundes- oder Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Gleiches kann für Kurse gelten, die z.B. von der Europäischen Union (z.B. ERASMUS) gefördert werden. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

Geltendmachung Ihrer Rechte

Gemäß der europäischen DSGVO stehen Ihnen verschiedene Rechte zu, wenn Ihre personenbezogenen Daten erhoben, gespeichert oder anderweitig verarbeitet werden. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie Ihre unten genannten Rechte unentgeltlich geltend machen möchten. Wir gewähren Ihnen alle Rechte, die Ihnen nach geltendem Datenschutzrecht zustehen.

1. Auskunftsrecht

Sie können von dem Verantwortlichen eine Bestätigung darüber verlangen, ob personenbezogene Daten, die Sie betreffen, von uns verarbeitet werden. Liegt eine solche Verarbeitung vor, können Sie von dem Verantwortlichen über folgende Informationen Auskunft verlangen:

- die Zwecke, zu denen die personenbezogenen Daten verarbeitet werden;
- die Kategorien von personenbezogenen Daten, welche verarbeitet werden;
- die Empfänger bzw. die Kategorien von Empfängern, gegenüber denen die Sie betreffenden personenbezogenen Daten offengelegt wurden oder noch offengelegt werden;
- die geplante Dauer der Speicherung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten oder, falls konkrete Angaben hierzu nicht möglich sind, Kriterien für die Festlegung der Speicherdauer;
- das Bestehen eines Rechts auf Berichtigung oder Löschung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten, eines Rechts auf Einschränkung der Verarbeitung durch den Verantwortlichen oder eines Widerspruchsrechts gegen diese Verarbeitung;
- das Bestehen eines Beschwerderechts bei einer Aufsichtsbehörde;
- alle verfügbaren Informationen über die Herkunft der Daten, wenn die personenbezogenen Daten nicht bei der betroffenen Person erhoben werden.

Ihnen steht das Recht zu, Auskunft darüber zu verlangen, ob die Sie betreffenden personenbezogenen Daten in ein Drittland oder an eine internationale Organisation übermittelt werden. In diesem Zusammenhang können Sie verlangen, über die geeigneten Garantien gem. Art. 46 DSGVO im Zusammenhang mit der Übermittlung unterrichtet zu werden.

2. Recht auf Berichtigung

Sie haben ein Recht auf Berichtigung und/oder Vervollständigung gegenüber dem Verantwortlichen, sofern die verarbeiteten personenbezogenen Daten, die Sie betreffen, unrichtig oder unvollständig sind. Der Verantwortliche hat die Berichtigung unverzüglich vorzunehmen.

3. Recht auf Einschränkung der Verarbeitung

Unter den folgenden Voraussetzungen können Sie die Einschränkung der Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten verlangen: wenn Sie die Richtigkeit der Sie betreffenden personenbezogenen für eine Dauer bestreiten, die es dem Verantwortlichen ermöglicht, die Richtigkeit der personenbezogenen Daten zu überprüfen; die Verarbeitung unrechtmäßig ist und Sie die Löschung der personenbezogenen Daten ablehnen und stattdessen die Einschränkung der Nutzung der personenbezogenen Daten verlangen;

der Verantwortliche die personenbezogenen Daten für die Zwecke der Verarbeitung nicht länger benötigt, Sie diese jedoch zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen benötigen, oder wenn Sie Widerspruch gegen die Verarbeitung gemäß Art. 21 Abs. 1 DSGVO eingelegt haben und noch nicht feststeht, ob die berechtigten Gründe des Verantwortlichen gegenüber Ihren Gründen überwiegen.

Wurde die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten eingeschränkt, dürfen diese Daten – von ihrer Speicherung abgesehen – nur mit Ihrer Einwilligung oder zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen oder zum Schutz der Rechte einer anderen natürlichen oder juristischen Person oder aus Gründen eines wichtigen öffentlichen Interesses der Union oder eines Mitgliedstaats verarbeitet werden.

Wurde die Einschränkung der Verarbeitung nach den o.g. Voraussetzungen eingeschränkt, werden Sie von dem Verantwortlichen unterrichtet bevor die Einschränkung aufgehoben wird.

4. Recht auf Löschung

Sie können von dem Verantwortlichen verlangen, dass die Sie betreffenden personenbezogenen Daten unverzüglich gelöscht werden, und der Verantwortliche ist verpflichtet, diese Daten unverzüglich zu löschen, sofern einer der folgenden Gründe zutrifft:

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten sind für die Zwecke, für die sie erhoben oder auf sonstige Weise verarbeitet wurden, nicht mehr notwendig.

Sie widerrufen Ihre Einwilligung, auf die sich die Verarbeitung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a oder Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO stützte, und es fehlt an einer anderweitigen Rechtsgrundlage für die Verarbeitung.

Sie legen gem. Art. 21 Abs. 1 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein und es liegen keine vorrangigen berechtigten Gründe für die Verarbeitung vor, oder Sie legen gem. Art. 21 Abs. 2 DSGVO Widerspruch gegen die Verarbeitung ein.

Die Sie betreffenden personenbezogenen Daten wurden unrechtmäßig verarbeitet.

Die Löschung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten ist zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung nach dem Unionsrecht oder dem Recht der Mitgliedstaaten erforderlich, dem der Verantwortliche unterliegt. Das Recht auf Löschung besteht nicht, soweit die Verarbeitung erforderlich ist.

Zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung, die die Verarbeitung nach dem Recht der Union oder der Mitgliedstaaten, dem der Verantwortliche unterliegt, erfordert, oder zur Wahrnehmung einer Aufgabe, die im öffentlichen Interesse liegt oder in Ausübung öffentlicher Gewalt erfolgt, die dem Verantwortlichen übertragen wurde;

zur Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

5. Recht auf Datenübertragbarkeit

Sie haben das Recht, die Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die Sie dem Verantwortlichen bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten. Außerdem haben Sie das Recht diese Daten einem anderen Verantwortlichen ohne Behinderung durch den Verantwortlichen, dem die personenbezogenen Daten bereitgestellt wurden, zu übermitteln, sofern die Verarbeitung auf einer Einwilligung gem. Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO oder Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO oder auf einem Vertrag gem. Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO beruht und die Verarbeitung mithilfe automatisierter Verfahren erfolgt.

In Ausübung dieses Rechts haben Sie ferner das Recht, zu erwirken, dass die Sie betreffenden personenbezogenen Daten direkt von einem Verantwortlichen einem anderen Verantwortlichen übermittelt werden, soweit dies technisch machbar ist. Freiheiten und Rechte anderer Personen dürfen hierdurch nicht beeinträchtigt werden.

6. Widerspruchsrecht

Sie haben das Recht, aus Gründen, die sich aus ihrer besonderen Situation ergeben, jederzeit gegen die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten, die aufgrund von Art. 6 Abs. 1 lit. e oder f DSGVO erfolgt, Widerspruch einzulegen.

Der Verantwortliche verarbeitet die Sie betreffenden personenbezogenen Daten nicht mehr, es sei denn, er kann zwingende schutzwürdige Gründe für die Verarbeitung nachweisen, die Ihre Interessen, Rechte und Freiheiten überwiegen, oder die Verarbeitung dient der Geltendmachung, Ausübung oder Verteidigung von Rechtsansprüchen.

7. Recht auf Widerruf der datenschutzrechtlichen Einwilligungserklärung

Sie haben das Recht, Ihre datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

8. Recht auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde

Sollten Sie an unserem Umgang mit Ihren Daten etwas zu beanstanden haben, können Sie die zuständige Datenschutzbehörde Ihres Bundeslandes oder Landes unbeschadet anderweitiger Rechtsbehelfe kontaktieren. Die entsprechenden Kontaktdaten finden Sie auf den Webseiten der Datenschutzbehörden.

An:
vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4a,
52249 Eschweiler
Fax 02403 7027-11

Zahlungspflichtige Anmeldung:

(Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen)

Name, Vorname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ _____ Wohnort _____

Telefon _____

Mobiltelefon _____

Fax _____

E-Mail _____

weiblich männlich divers

Geburtsjahrgang

Geburtsland _____

Nationalität _____

Kursnummer						Titel (bitte eintragen)

Antrag auf Gebührenermäßigung

Ich beantrage Gebührenermäßigung aus dem unten angegebenen Grund. Der entsprechende Nachweis ist in Kopie beigelegt. Nähere Erläuterungen finden Sie unter <https://www.vhs-eschweiler.de/ueber-uns/downloads> in der Entgeltordnung. Nähere Erläuterungen finden Sie unter <https://www.vhs-eschweiler.de/ueber-uns/downloads> in der Entgeltordnung.

- Schüler/in Vollzeit-Student/in Bufdi
- Bezieher/innen von Arbeitslosengeld I (SGB III) und deren Bedarfsgemeinschaft
- Familienermäßigung (siehe Seite...) Mehrfachbeleger (siehe Seite ...)
- Inhaber des Ehrenamtspasses
- Bezieher/innen von Grundsicherung nach dem Zweiten Sozialgesetzbuch (SGB II) + SGB XII und deren Bedarfsgemeinschaften
- Arbeitslose/r Jugendliche/r unter 22

Mit der Speicherung der Daten bin ich einverstanden.

Unter Anerkennung der Anmeldebedingungen, der Widerrufbelehrung und den Datenschutzbestimmungen melde ich mich kostenpflichtig bei der vhs Eschweiler für vorstehende Veranstaltung/en an:

Ihre Unterschrift

Unterschrift

Falls Sie uns bisher kein SEPA-Lastschriftmandat erteilt haben, füllen Sie dieses bitte aus und unterschreiben erneut:

SEPA-Lastschriftmandat

vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4a, 52249 Eschweiler

Gläubiger-Identifikationsnummer DE96 001 000 000 808 85 / Mandatsreferenz wird auf der schriftlichen Bestätigung Ihrer Anmeldung mitgeteilt

Ich ermächtige die vhs Eschweiler, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Eschweiler auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Prenotification:

Die Abteilung für Zahlungsabwicklung der Stadt Eschweiler zieht für die vhs Eschweiler die Kursentgelte grundsätzlich zum 1. und 15. eines Monats ein. Fällt dieser Tag auf ein Wochenende oder einen Feiertag, dann erfolgt der Einzug am nächsten Werktag.

Name und Vorname _____ Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____

Kreditinstitut _____ Kontonummer (max. 10 Stellen) _____ Bankleitzahl (8 Stellen) _____

_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|
BIC (8 oder 11 Stellen)

DE ____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|_____|
IBAN

Ihre Unterschrift

Unterschrift

Ort, Datum

GELENK ZEIT



ENDOPROTHETIK-SPRECHSTUNDE
IM SAH ESCHWEILER

SCHONEND OPERIERT – SCHNELL MOBILISIERT

VERANSTALTUNGSREIHE KLÄRT AUF

JEDEN 1. MONTAG IM MONAT, 16.30 - 18.00 UHR
IN DER HOSPITALKAPELLE:



Schmerzende Schulter – was tun bei Arthrose?
6. Juli 2026

Knorpelersatzverfahren – die Alternative zur Endoprothetik?
3. August 2026

Zu früh oder zu spät? Der richtige Zeitpunkt für den Gelenkersatz
7. September 2026

Einsatz von Robotik in der Endoprothetik – klinische Erfahrungen und
Perspektiven
5. Oktober 2026

Starke Gelenke – Arthrose vermeiden und gezielt behandeln
2. November 2026

Bewegung zurückgewinnen – Therapie bei Knie- und Hüftarthrose
7. Dezember 2026

Nach dem Vortrag stehen die Experten für individuelle Fragen zum Thema zur Verfügung.



Ohne Anmeldung. Parkmöglichkeiten kostenfrei.
www.sah-eschweiler.de/gelenkzeit



Kontakt:
Tel.: 02403-76-1207

