VHS RUR-EIFEL

Vorläufige Programmübersicht

Inhalt:

- Fachbereich Mensch und Gesellschaft - **Kursnummern Y1...**
- Fachbereich Familienbildung - Kursnummern Y2...
- Fachbereich Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit - Kursnummern Y3...
- Fachbereich Gesundheit, Bewegung und Ernährung - Kursnummern Y4...
- Fachbereich Sprachen - Kursnummern Y5...
- Fachbereich Kultur und Kreativität - Kursnummern Y6...
- Fachbereich Medien- und Digitalkompetenz - Kursnummern Y7...
- Fachbereich Berufliche Bildung - Kursnummern Y8...

Hinweis zum Vorgehen:

Mit den o.a. **Kursnummern** können Sie über die Suchfunktion (Tastenkombination **"Strg"** gedrückt halten und zusätzlich Taste **"F"** drücken) schnell in den gewünschten Fachbereich mit den entsprechenden Angeboten springen.

Mensch und Gesellschaft

Fachbereichsübergreifende Veranstaltungen

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer? - online *NEU*

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage, wie Menschen Veränderungen wahrnehmen und wie unterschiedliche Gruppen auf sozialen Wandel reagieren. Es soll gezeigt werden, dass ein Teil unserer gegenwärtigen Konflikte mit der starken Dynamisierung der Gesellschaft zu tun haben. Es wird auch diskutiert, wie sich Kontinuitätsbedürfnisse und Veränderungsanforderungen miteinander kombinieren lassen.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Montag, 2.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Steffen Mau

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1005A

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht - online *NEU*

Im ersten Teil wird die Grundnorm der seit 1945 geltenden Völkerrechtsordnung, das Verbot der Anwendung militärischer Gewalt in den internationalen Beziehungen, vor ihrem historischen Hintergrund und in ihrem heute maßgeblichen systematischen Zusammenhang entfaltet. Im zweiten Teil werden die aktuellen politischen Herausforderungen des Völkerrechts der Friedenssicherung und dessen denkbare Zukunftsperspektiven in den Blick genommen. Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Diskussion.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 20.1.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Claus Kreß

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1006B

Franz Kafka und Prag - online *NEU*

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Donnerstag, 19.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Dr. Reiner Stach

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1009A

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas - online *NEU*

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 4.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Joachim Grzega

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1010A

Die Bauern waren nicht überrascht. Pandemische Geschichte auf dem Lande - online *NEU*

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 9.12.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Frank Uekötter

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1011A

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit - online *NEU*

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können? In diesem Vortrag analysiert Eva Ladipo, wie Popkultur, Politik und Medien ein Vakuum hinterlassen haben, das rechte Influencer, toxische Männerforen und autoritäre Rollenvorbilder wie Trump oder Musk füllen.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 29.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Eva Ladipo

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1015A

Dreihundert Männer: Aufstieg und Fall der Deutschland AG - online *NEU*

Dreihundert deutsche Männer, schrieb Walther Rathenau zu Beginn des 20. Jahrhunderts, bestimmten die wirtschaftlichen Geschicke des Kontinents. Er meinte das enge Geflecht aus Bankiers, Industriekapitänen und Lobbyisten, das sich mit dem Aufstieg von Firmen wie der Allianz, Krupp oder Siemens herausgebildet hatte. Man kannte einander, man sprach miteinander - und man sprach sich ab. Bis in die 1990er Jahre prägte dieses Netzwerk namens „Deutschland AG“ die Politik und die Unternehmenskultur in der Bundesrepublik.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 10.2.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Konstantin Richter

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1020B

Wasser – das bedrohte Element: Wie wir unsere Lebensgrundlage zerstören - online *NEU*

Wasser ist die Grundlage unseres Lebens. Doch weltweit wird es knapper, ungleicher verteilt und zunehmend zum Krisenfaktor. Mojib Latif, einer der bekanntesten Klimaforscher Deutschlands und zeigt in diesem eindringlichen und klar verständlichen Vortrag, warum die Zukunft des Wassers untrennbar mit der Zukunft unserer Gesellschaft verknüpft ist. Latif erklärt, wie Klimawandel, Bevölkerungswachstum und unser Umgang mit Ressourcen zusammenwirken. Er macht deutlich, weshalb sich die Folgen längst bemerkbar machen

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 28.2.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Mojib Latif

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1021B

Vom Rohstoff zur Mode – Eine Führung durchs Staatliche Textil- und Industriemuseum Augsburg (tim) - online *NEU*

Kommen Sie mit auf eine spannende Online-Entdeckungstour und erkunden Sie den Weg vom Rohstoff bis zum fertigen Kleidungsstück. Gemeinsam besuchen wir die Museumsweberei des tim und erleben historische, aber auch topaktuelle Hightech-Webmaschinen in Aktion. Anschließend reisen wir durch 200 Jahre Modegeschichte und

werfen einen Blick auf Nationales Kulturgut: Die einzigartige Stoffmustersammlung der Neuen Augsburger Kattunfabrik (NAK) erzählt Mode- und Designgeschichte aus drei Jahrhunderten - Made in Augsburg.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Donnerstag, 4.3.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Barbara Kolb

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1022B

Die Zukunft der Rente: Wie wir unser Alterssicherungssystem generationengerecht gestalten - online *NEU*

Der demografische Wandel stellt die gesetzliche Rentenversicherung vor grundlegende Herausforderungen: Immer weniger Beitragszahlende müssen für immer mehr Rentnerinnen und Rentner aufkommen. Wie kann unter diesen Bedingungen ein Rentensystem aussehen, das auch für kommende Generationen verlässlich und finanzierbar bleibt? Als Mitglied der Alterssicherungskommission erläutert Jörg Rocholl die zentralen Vorschläge der Kommission und zeigt, welche Rolle eine stärkere Kapitaldeckung dabei spielen kann.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Montag, 5.4.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Jörg Rocholl

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1023B

Prometheus: Die Macht eines Mythos. Von der Antike bis zu Elon Musk - online *NEU*

Als Menschenfreund, der sich gegen die Autorität der Götter auflehnt, war Prometheus seit je eine der schillerndsten Sagengestalten der Antike. Er wurde als Freiheitsheld gefeiert, der für seine Rebellion in Ketten gelegt und bestraft wurde: Ein Adler frisst seine stets aufs Neue nachwachsende Leber. Seine Gabe der Technik erwies sich spätestens seit der Moderne als zweischneidiges Schwert, die in ihrer entfesselten Form - Atombombe, Klontechnik, KI - Menschheit und Umwelt bedroht.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Montag, 21.6.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Jonas Grethlein

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1024B

Kühle neue Welt. Eine Geschichte der Moderne - online *NEU*

Unsere Welt hängt am Tropf der künstlichen Kälte. Ohne Kältemaschinen steht das moderne Leben still. Jan Eike Dunkhase erzählt in seinem Vortrag die denkwürdige Kulturgeschichte einer Technologie, die Segen und Fluch zugleich ist. Er zeigt, wie wir natürliche Grenzen überwanden – und dabei in einen Teufelskreis gerieten. Denn je mehr wir kühlen, desto wärmer wird der Planet. Eine fesselnde Reise durch Kultur, Technik, Konsum und Ökologie, die auch zum Verständnis der heutigen Klima- und Energiekrise beiträgt.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Donnerstag, 24.6.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Dr. Jan Eike Dunkhase

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1025B

Politik

Trump und die MAGA-Bewegung - online *NEU*

Gibt es einen Trumpismus ohne Trump? Wie wird sich die MAGA-Bewegung angesichts der immer eklatanter werdenden Führungsschwäche des alternden Präsidenten weiterentwickeln? Wie sieht es in der MAGA-Bewegung intern aus? Der Vortrag zeichnet ein Innenbild der rivalisierenden Strömungen der trumpistischen Szene in den USA im Umfeld der anstehenden Zwischenwahlen und analysiert die Stärkeverhältnisse innerhalb der rechten Szene in den USA.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 8.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Michael Hochgeschwender

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1120A

Sprache macht Politik *NEU*

In dem Vortrag geht es um das Verhältnis von Sprache und Macht in der politischen Kommunikation. Sprache wird als ein Mittel vorgestellt, das nicht nur dem Austausch von Informationen dient, sondern gleichzeitig ein machtvolles Instrument ist, bestimmten Sichtweisen im öffentlichen Diskurs zur Durchsetzung zu verhelfen. Anhand zahlreicher Beispiele wird aufgezeigt, welche Rolle Sprache bei der Aushandlung gesellschaftlicher Prozesse spielt.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 21.1.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Prof. Thomas Niehr

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1125B

Wohin steuert die Welt? Francis Fukuyama im Gespräch mit Simon Strauß - online *NEU*

Auf welche Weltordnung steuern wir zu? Die liberale Demokratie steckt in der Krise, nach einer langen Phase der Demokratisierung sind wir wieder in einer Welt der Macht angelangt, bedingt vor allem durch autoritäre Bewegungen, technologischen Wandel, Neoliberalismus und Identitätspolitik. Mit seinen Gedanken zur Lage der Welt zeigt Francis Fukuyama, warum das freiheitliche Denken für die westlichen Gesellschaften im 21. Jahrhundert alternativlos ist.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Montag, 8.2.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Francis Fukuyama

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1130B

Geschichte

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike - online *NEU*

War das Leben in der Antike gemütlicher oder gab es damals schon ähnlich viel Stress wie heute? In Judentum wie Christentum gab es Gruppen, die ein schreckliches Ende aller Weltzeit erwarteten. Wie verbreitet waren solche apokalyptischen Zukunftsszenarien? Wie ging man im Alltag mit den konkurrierenden Zeitrechnungen um? Antworten auf alle diese Fragen finden sich in einem größeren Buch, an dem Christoph Markschies arbeitet und dessen Inhalte er kurzgefasst vorstellt.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Freitag, 4.12.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Christoph Markschies

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1203A

Der Dreißigjährige Krieg: Europäische Katastrophe, deutsches Trauma 1618–1648 - online *NEU*

Noch heute gilt „Dreißigjähriger Krieg“ als Metapher für die Schrecken des Krieges schlechthin, dauerte es doch Jahrzehnte, bis die Verwüstungen überwunden waren, die der längste Krieg auf deutschem Boden angerichtet hatte. Dabei war, als am 23. Mai 1618 protestantische Adelige die Statthalter des römisch-deutschen Kaisers Ferdinand II. aus den Fenstern der Prager Burg stürzten, kaum abzusehen, was folgen sollte: ein Flächenbrand - und doch entstand auf den Trümmern eine wegweisende Friedensordnung, mit der eine neue Epoche ihren Ausgang nahm.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Montag, 15.2.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Herfried Münkler

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1204B

Theoderich - Herrscher Italiens *NEU*

Eine Zeitreise in die Spätantike anlässlich des Todes des Gotenkönigs vor 1500 Jahren

Nach dem Zusammenbruch des Weströmischen Reiches mit der Abdankung des letzten Kaisers Romulus Augustulus im Jahre 476 konnte sich auf der Apenninenhalbinsel ein Gotenreich etablieren, dessen berühmtester Herrscher Theoderich war. Seine Persönlichkeit und sein Wirken stehen im Mittelpunkt der Veranstaltung.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 12.11.26, 18.30-20.00 Uhr

mit Paul Larue

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1210A

Geschichte erleben im alten Trappistenkloster Mariawald

Tauchen Sie ein in die mittelalterliche Geschichte des ehemaligen Trappistenklosters. Lassen Sie die stillen Flure und besonderen Räume einer ehemals unzugänglichen Klausur auf sich wirken, Ihren Blick auf das Leben und die Tagesabläufe der schweigenden Mönche richten und sich deren Geschichte erzählen. Neben dem meditativen Kreuzgang, der geheimnisvollen Krypta, dem "Paradies" etc., sehen Sie im Skriptorium als besonderes Highlight des Besuchs die Rekonstruktion der verlorengegangenen Kreuzgangfenster.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Herbst Heimbach

Exkursion, Kloster Mariawald, Abtei Mariawald, 52396 Heimbach

Samstag, 14.11.26, 10.00-12.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 10,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1215B

Frühjahr Heimbach

Exkursion, Kloster Mariawald, Abtei Mariawald, 52396 Heimbach

Samstag, 17.4.27, 10.00-12.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 10,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1215C

Frühjahr Heimbach

Exkursion, Kloster Mariawald, Abtei Mariawald, 52396 Heimbach

Samstag, 19.6.27, 10.00-12.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 10,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1215D

Die interessanteste Geschichte Ihres Lebens! *NEU*

Ziel dieser Geschichtsstunde: Kompliziertes verständlich und kurzweilig vermitteln! Hier finden Jung und Alt, Bildungsbürger und Fans von "Lernen durch Unterhaltsames" die Brücken zu Erinnerungsfakten aus der Schulzeit, zu geschichtlichem Randwissen und zu Aha-Erlebnissen. Bei einem Blick durch Lupe und Fernglas entdecken wir chronologisch Besonderes, Interessantes, Amüsantes und menschlichen Klatsch aus der gesamten Menschheitsgeschichte.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 6.4.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Peter Dinninghoff

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1220B

Geschichte von Lucherberg entdecken *NEU*

Die Ortschaft Lucherberg in der Gemeinde Inden hat ihre ganz besondere Vergangenheit, verbunden mit der Braunkohle. Kommen Sie mit und entdecken auf dem KulturGeschichtsPfad des Dorfes u.a. die Anfänge der Braunkohle im Aachener Revier und die damit verbundenen Schwierigkeiten für die Bevölkerung, z.B. für die Wasserversorgung. Oder erfahren Sie, was ein Kameralhof ist. Dies und vieles mehr lernen Sie auf der zweistündigen geführten Wanderung kennen.

- In Kooperation mit dem Geschichtsverein Inden und dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Inden

Wanderung, Treffpunkt: Inden-Lucherberg, Hochstr. 34, vor der Schule

Samstag, 17.4.27, 14.00-16.00 Uhr

mit Hubert Schleipen/Renate Xhonneux

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1226B

Die Juden im christlichen Europa - Verfolgung und Tod - Identitätsbewahrung oder Anpassung? *NEU*

Dem Schicksal der Juden im Römischen Reich und in Europa bis zum Zeitalter der Aufklärung im 18/19. Jahrhundert wendet sich diese Fortsetzung zu. Die Christen Europas brachten den Juden insbesondere Vertreibung, Verfolgung und Tod, während sie selbst diesen Schicksalsschlägen einerseits mit einem bewussten

gesellschaftlichen Rückzug unter gleichzeitiger Identitätsbewahrung oder andererseits einer Anpassung bzw. Assimilierung an das Gastvolk zu begegnen versuchten.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 19.1.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Rainer Hülsheger

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1230B

Rundgang über den Neuen Jüdischen Friedhof Düren

Neben den Besonderheiten der Beschriftung und Gestaltung der Grabsteine wird an diesem Nachmittag einiges zur Geschichte von jüdischen Familien in Düren berichtet. Ein Schwerpunkt dieser Führung werden Informationen zu den Gräbern der beiden letzten Grabreihen des Friedhofs sein. Hier sind 17 Menschen nach Ende des Zweiten Weltkrieges begraben worden.

Hinweis: Herren werden um Kopfbedeckung gebeten.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Anmeldung bis Freitag, 06. November 2026, 13 Uhr, im Stadtmuseum Düren unter 02421 1215925 oder unter info@stadtmuseumdueren.de.

Herbst Düren

Stadtführung, Treffpunkt: Friedhofseingang Danziger Str. 6

Sonntag, 8.11.26, 11.00-12.30 Uhr

mit Ludger Dowe

Das Stadtmuseum erhebt vor Ort in bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 7,00 € pro Person (Jugendliche bis 18 J. frei).

Nr. Y1235A

Rundgang über den Neuen Friedhof am Ende der Friedenstraße

Die Stadt Düren erwarb 1894 "25 Morgen Land im Roßfeld" im Osten der Stadt für den neuen "Zentralfriedhof". Seit 1903 wird hier beerdigt, also seit mehr als einem Jahrhundert. An diesem Samstag wird die Referentin mit den Teilnehmenden wichtige Teile des Friedhofs aufsuchen und viel Wissenswertes erzählen: Unterschiedliche Gräber und Gedenkstätten werden aufgesucht.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Anmeldung bis Freitag, 30 Oktober 2026, 13 Uhr, im Stadtmuseum Düren unter 02421 1215925 oder unter info@stadtmuseumdueren.de.

Herbst Düren

Stadtführung, Treffpunkt: Rondell am Haupteingang, Friedenstr. 76

Samstag, 31.10.26, 14.00-16.00 Uhr

mit Barbara Simons-Buttlar

Das Stadtmuseum erhebt vor Ort in bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 7,00 € pro Person (Jugendliche bis 18 J. frei).

Nr. Y1237A

Rundgang durch den Grüngürtel

Dieser oftmals unterschätzte architektonische Schatz im Osten der Stadt wird auf einem kurzweiligen Streifzug gemeinsam näher erkundet. Die Stadtführerin berichtet dabei viel Interessantes von der Entstehung des Viertels bis hin zur jüngsten Erweiterung sowie auch über die Menschen, die dieses Viertel geprägt haben. Wie kommt das „Bügeleisenhaus“ zu seinem Namen, wer durfte von den Selbstversorgergärten profitieren und wie lockt das Viertel heute neue Bewohner*innen an?

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Anmeldung bis Freitag, 20. November 2026, 13 Uhr, im Stadtmuseum Düren unter 02421 1215925 oder unter info@stadtmuseumdueren.de.

Herbst Düren

Stadtführung, Treffpunkt: Sitzbänke vor dem Haus im Grüngürtel 31

Samstag, 21.11.26, 14.00-16.00 Uhr

mit Barbara Simons-Buttlar

Das Stadtmuseum erhebt vor Ort in bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 7,00 € pro Person (Jugendliche bis 18 J. frei).

Nr. Y1238C

Das Dürener Stadttheater - Ein Schmuckstück für Düren

Dank einer großzügigen Spende an die Bürger der Stadt Düren von Eberhard Hoesch im Jahr 1903 konnte ein Theater erstellt werden, was im ganzen Deutschen Reich für hohes Ansehen sorgte. In aufwändiger Kleinarbeit konnte dieses Schmuckstück digital rekonstruiert werden. Der Kenner des Stadttheaters Düren, Axel Leroy, wird dessen Entstehungsgeschichte erzählen, seine erstaunlichen Erkenntnisse teilen und neue Einblicke ermöglichen.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, Stadtmuseum, Arnoldsweilerstr. 38

Donnerstag, 3.12.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Axel Leroy

Eintritt frei

Keine Voranmeldung erforderlich Nr. Y1243A

NS-Ordensburg Vogelsang - Prägung "instinktsicherer" Manager deutschen Nationalismus'

Die bauliche Inszenierung Vogelsangs suggerierte den zukünftigen NSDAP-Leitern das Gefühl von Überlegenheit. Dieser Suggestion nachspürend, beginnt die Führung mit dem weiten Blick von der Aussichtstreppe und streift den Appellplatz zur Inszenesetzung von Feiern und Märschen. Die Kameradschaftshäuser dienten der Vergemeinschaftung, der "Thingplatz" war Bühne von NS-Feiern und der "Fackelträger" stand im Dienste einer NS-Identifizierung. Nach dem "Adlerhof" steht ein Besuch der Burgschänke und des Kulturkinos an.

Frühjahr Schleiden

Exkursion, Vogelsang IP, 53937 Schleiden, Vogelsang 70

Samstag, 10.4.27, 10.00-12.15 Uhr

mit Rainer Hülsheger

Entgelt: 15,- € Eintritt pro Person

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1249B

Operation Grenade *NEU*

Operation "Grenade" (Granate) war das Schlagwort der Alliierten für die Offensive über die Rur zum Rhein. Am 23. Februar 1945 eröffnete eine gewaltige Artilleriekanonade die Offensive zwischen Lendersdorf und Heinsberg. Die vier Brückenköpfe Düren, Jülich, Linnich und Hückelhoven waren die Hauptorte des Angriffes über die Rur. Nach einer verhältnismäßig zügigen Flussüberquerung wurde die Rurbrückenköpfe bis Ende Februar 1945 zusammengefasst und es Begann der Wettlauf zum Rhein. Am 6. März erreichten die Alliierten Köln.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 4.5.27, 18.30-21.00 Uhr

mit Albert Trostorf

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1255B

Ausstellung "Was vom Luftkrieg übrig bleibt" *NEU*

In der von der AG Luftkriegsgeschichte Rhein/Mosel e.V. kuratierten Ausstellung werden original Trümmerteile von im Dürener Raum abgestürzten Flugzeugen des 2. Weltkriegs mit u.a. Hintergrundinformationen zu Einzelschicksalen sowie einer Einordnung in den Kontext, wie bspw. welche Firma mit welchen Zwangsarbeitern das Teil produziert hat, präsentiert. Ziel der Ausstellung ist, ein Bewusstsein für die Auswirkungen und Hintergründe des Luftkriegs zu schärfen und eine nachhaltige kritische Erinnerungskultur zu fördern.

- In Kooperation mit der AG Luftkriegsgeschichte Rhein/Mosel e.V. und dem Dürener Geschichtsverein e.V. -

Herbst Düren

Ausstellung, Rathausfoyer Düren

Zugang: Geschäftszeiten des Rauthauses

Mo. - Fr. 08-12.00 Uhr

Do. 14 - 17.00 Uhr

und nach Absprache

mit N.N.

Entgeltfrei

Nr. Y1259A

Was vom Luftkrieg übrig bleibt - die Arbeit der AG Luftkriegsgeschichte Rhein/Mosel e.V. *NEU*

Seit mehreren Jahrzehnten setzen sich die Mitglieder des Vereins intensiv mit der Geschichte des Luftkriegs und dessen Folgen in den Jahren 1939 bis 1945 auseinander. Es werden ihre Forschungsergebnisse und ihre Arbeitsweise bei der Klärung von Vermisstenschicksalen abgestürzter Flugzeuge und deren Besatzungen im Raum Düren und Umgebung vorgestellt. Konkret aufgezeigte Einzelschicksale sollen ein Bewusstsein für die Auswirkungen des Luftkriegs schärfen und eine nachhaltig kritische Erinnerungskultur fördern.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 15.4.27, 18.00-19.30 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1260B

Der Kampf um die Talsperren der Eifel im Zweiten Weltkrieg

Im September 1944 erreichten die Alliierten die deutsche Grenze und die "Hürtgenwaldschlacht" nahm ihren Anfang. Erst im Februar 1945 trat die Schlacht mit dem Kampf um den Besitz der Talsperren der Eifel in ihre entscheidende Phase. Was geschah genau am 9. und 10. Februar 1945? Im authentischen Ort, Wasserkraftwerk Heimbach, werden Aufbau und Systematik von Talsperren, die damaligen Akteure und ihre Aktivitäten vorgestellt. Die anschließende kleine Exkursion führt an die Orte des damaligen Geschehens.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Heimbach

Bilddokumentation und örtliche Exkursion

Exkursion, Kraftwerk Heimbach, Kleestraße 100

Samstag, 13.2.27, 10.00-14.00 Uhr

mit Mario Cremer

Entgelt: 12,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1265B

Eine Kindheit in Düren im 2. Weltkrieg

Die Zeitzeugin Marianne Tombeux berichtet von ihren Kindheitserlebnissen während des Zweiten Weltkriegs. Als Sechsjährige erlebte sie den Horror der Kriegsjahre, insbesondere die Evakuierung aus ihrem Heimatort, um den Bombenangriffen zu entkommen. Nach dem Krieg kehrte sie in ihre fast vollständig zerstörte Heimat zurück. Marianne Tombeux liest Passagen aus ihrem Buch, in dem sie diese Erlebnisse und die Herausforderungen der Wiederbelebung des zerstörten Heimatortes nach dem Krieg beschreibt.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 14.1.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Marianne Tombeux

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1270B

Die subversive Kraft des Jazz. Von widerständischer Musik bis Black Lives Matter - online *NEU*

Spätestens mit Ende des 2. Weltkriegs wurde die politische Kraft des Jazz erkannt. Zuerst von der US-Propaganda, die Jazzmusiker als Musterbeispiel einer demokratischen Gesellschaft durch die Welt schickte, bald aber auch von der amerikanischen Bürgerrechtsbewegung, die vor allem auf die Friedensbotschaften des Folk setzte. Der Jazz aber war schon zuvor eine politisch instrumentalisierte Musik.

Wolfram Knauer wirft einen Blick auf sehr unterschiedliche Beispiele, in denen Jazzmusiker sich mit Politik auseinandersetzten.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 14.4.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Wolfram Knauer

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1272B

16. November 1944 - Dürens schwärzester Tag

Am 16.11.2026 wird ein Geschichtskurs des Stiftischen Gymnasiums Zeitzeugenberichte aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs vorlesen. Dabei werden persönliche Dokumente und Augenzeugenberichte der Zerstörung Dürens am 16.11.1944 vorgetragen. Diese Eindrücke machen deutlich, wie furchtbar dieser Angriff für die Zivilbevölkerung war, welche Grausamkeiten der von Deutschland gezielt angezettelte Krieg für viele - im Ausland wie auch in der Heimat - mit sich brachte und warum man solche Erinnerungen immer wachhalten sollte.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren und dem Stiftischen Gymnasium Düren im Rahmen der Erinnerungskultur -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 16.11.26, 18.30-20.00 Uhr

mit Marcel Klemm

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1273A

Die Dürener Architektur der Wirtschaftswunderzeit

Mit dem verheerenden britischen Luftangriff am 16. November 1944 wurde Dürens historische Innenstadt unwiederbringlich zerstört. Im Jahr 1946 begannen die Planungen für den Wiederaufbau. Drei Jahre später genehmigte der Stadtrat einen Aufbauplan, nach dessen Grundsätzen innerhalb von 15 Jahren auf dem alten Stadtgrundriss eine völlig neue Stadt entstanden ist. Der Wiederaufbau war ein enormer Kraftakt, der zugleich den Willen sowie den Mut der Dürener auf eindrucksvolle Weise verdeutlicht. Die Architektur der 1950er Jahre ist bis heute für das Stadtbild von Düren prägend.

Die ehemalige Leiterin der unteren Denkmalbehörde der Stadt Düren und Architektin Heike Kussinger-Stankovic hat sich in den letzten Jahrzehnten intensiv mit dieser Thematik beschäftigt. In ihrem Vortrag wird sie mit ihrem fachlichen Blick auf die Besonderheiten dieser Architektur eingehen.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, Stadtmuseum, Arnoldsweilerstr. 38

Montag, 7.12.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Heike Kussinger-Stankovic

Eintritt frei

Keine Voranmeldung erforderlich Nr. Y1274A

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe - online *NEU*

Unter den Kanzlern der Bundesrepublik Deutschland ragt Konrad Adenauer heraus. Er ist es, der nach NS-Diktatur, Zweitem Weltkrieg und Holocaust 1949 die erste Bundesregierung bilden kann und die von außen gestiftete Demokratie im Westen verankert. Damit legt er die Fundamente einer Erfolgsgeschichte, die den Westdeutschen auf Jahrzehnte hinaus Wohlstand und Frieden beschert. Aber Adenauer ist es auch, der die deutsche Teilung in Kauf nimmt und Millionen seiner Landsleute ein Beschweigen ihrer Vergangenheit ermöglicht.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Dienstag, 24.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Norbert Frei

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1275A

Muslimischer Antisemitismus: Woher er kommt, wie er wirkt und was wir tun können - online *NEU*

Juden lebten über Jahrhunderte als «Schutzbefohlene» in islamisch geprägten Gesellschaften - rechtlich untergeordnet, aber oft stabiler integriert als in vielen Teilen Europas. Im Kontext von Kolonialismus, europäischem Antisemitismus, arabischem Nationalismus und dem Nahostkonflikt entwickelte sich ein moderner muslimischer Antisemitismus. Heute äußert sich muslimischer Antisemitismus häufig in israelfeindlichen Deutungsmustern und der Wahrnehmung Israels als Ausdruck kolonialer Fremdherrschaft.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 6.6.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Dr. Omar Kamil

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1277B

Israel in der Moderne, Staat und Religion - Mosaikgesellschaft in jüdisch-demokratischer Verfassung *NEU*

Geprägt von einem jahrhundertelangen Unsicherheitsbewusstsein und den aktuellen Erfordernissen der Absicherung einer im Jahre 1948 errungenen eigenen Staatlichkeit, kann der Staat Israel auf eine mehr als 75jährige staatliche Souveränität zurückblicken.

Allerdings wird diese auf Grund der eigenen heterogenen jüdischen Gesellschaft unter Einschluss seiner palästinensischen Bevölkerungsteile sowie der äußeren Bedrohungen ständig in Frage gestellt, woraus sich eine lange Folge gewaltgeprägter Auseinandersetzungen ergibt.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 3.6.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Rainer Hülsheger

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1278B

"Wir sind Papst" *NEU*

Der Lebensweg des Joseph Ratzinger, seine Theologie und sein Pontifikat als Benedikt XVI.

Anlässlich des 100. Geburtstages von Joseph Ratzinger sollen wichtige Stationen seiner Biographie als Theologieprofessor, Erzbischof und Kurienkardinal dargestellt und Schwerpunkte seiner Amtszeit als Papst Benedikt XVI. erörtert werden.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 25.2.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Paul Larue

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1280B

Jungsein in Demokratie & Diktatur - online *NEU*

Herbst online Livestream

Vortrag mit Diskussion, Onlinekurs

Dienstag, 10.11.26, 18.00-19.30 Uhr

mit Miriam Menzel

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1283A

Recht

Soll ich mein Haus schon zu Lebzeiten übertragen?

In dem Vortrag geht es um den Sinn und Unsinn einer lebzeitigen Vermögensübertragung, die wohlüberlegt sein sollte. Insbesondere wird erläutert, welche guten Gründe es gibt, eine Immobilie zu übertragen oder sie besser zu behalten. Neben Fragen der Gegenleistung, z.B. Wohnrecht /Pflege, geht es auch um die Absicherung des Schenkers. Schließlich werden auch steuerliche Aspekte beleuchtet.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 18.2.27, 18.00-19.30 Uhr

mit RA Dieter Trimborn v. Landenberg

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1307B

Letztwillige Verfügung und Streitvermeidung im Erbfall

Wenn Sie Ihren Nachlass regeln möchten, müssen Sie einiges beachten, sowohl rein formell als auch inhaltlich. Ist es überhaupt ratsam, ein Testament zu verfassen und was geschieht, wenn ich meinen Nachlass nicht durch eine letztwillige Verfügung regele? Über die formellen Stolpersteine und auch inhaltliche Fehler informiert Sie eine erfahrene Praktikerin.

- In Kooperation mit dem Familienzentrum Nelly Pütz, Huchem-Stammeln, Tel. 02428 2432 -

Frühjahr Niederzier

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Huchem-Stammeln, Grabenstr. 28, 52382 Niederzier

Dienstag, 25.5.27, 18.00-19.30 Uhr

mit RAin Nadine Körrer

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1310B

Aktuelles Mietrecht - für Mietende und Vermietende

Neues zur Mietpreisbremse und zu politischen Vorhaben - Was sagt der BGH zur Untervermietung einer Einzimmerwohnung? Ist eine Mieterhöhung nach Einbau von Rauchmeldern zulässig? Novelle der HeizkostVO, CO2KostAufG-Gesetz zur Aufteilung der Kohlendioxidkosten…

Im Mietrecht wird viel durch Rechtsprechung geregelt, dazu kommen neue Gesetze und Verordnungen - den Überblick zu behalten, ist oft nicht leicht.

Hier werden wichtige aktuelle Entscheidungen und Gesetzesänderungen präsentiert, die in der Mieterpraxis relevant sind.

- In Kooperation mit dem Familienzentrum Eifelzwerge Gey, Tel. 02429 7665 -

Frühjahr Hürtgenwald

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Eifelzwerge Gey, Helmut-Rösseler-Platz 3

Dienstag, 15.6.27, 19.00-20.30 Uhr

mit RAin Michaela Wenzel

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1316B

Privatinsolvenz

Privatinsolvenz ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die gerichtliche Schuldenregulierung, wenn eine natürliche Person zahlungsunfähig ist und keine selbstständige wirtschaftliche Tätigkeit ausübt. In diesem Fall wird in Deutschland ein Verbraucherinsolvenzverfahren durchgeführt. Die Restschuldbefreiung ermöglicht es diesen Personen, nach einer Wohlverhaltensphase schuldenfrei zu werden. Der Referent wird den Ablauf des Verfahrens, die Ziele sowie die Modalitäten im Einzelnen erläutern.

- In Kooperation mit dem Familienzentrum Burgmäuse Nörvenich, Tel. 02426 9532969 und der VHS Jülicher Land -

Herbst Nörvenich

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum KiTa Burgmäuse, Dresdener Str. 2A, 52388 Nörvenich

Dienstag, 24.11.26, 18.30-20.00 Uhr

mit RA Dr. Helmut Irmen

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1320A

Vorsorgen - Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Ein Unfall oder eine schwere Erkrankung können jeden treffen - unabhängig vom Alter. Ohne klare Regelungen bestimmen im Ernstfall oft fremde Dritte über medizinische Maßnahmen, persönliche Angelegenheiten und das Vermögen. Eine Patientenverfügung allein reicht häufig nicht aus. Erst die Vorsorgevollmacht stellt sicher, dass eine Person Ihres Vertrauens für Sie handeln darf und Ihren Willen umsetzt. In diesem Vortrag erfahren Sie verständlich und praxisnah, warum Vorsorge wichtig ist und wie Sie vorsorgen können!

- In Kooperation mit dem Familienzentrum Kita Maria-Goretti Nideggen, Tel. 02427 8450 -

Herbst Nideggen

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Kita Maria-Goretti Nideggen, Bahnhofstr. 26

Donnerstag, 5.11.26, 18.00-19.30 Uhr

mit RAin Martina Nießen

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1323A

Frühjahr Hürtgenwald

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Eifelzwerge Gey, Helmut-Rösseler-Platz 3

Mittwoch, 21.4.27, 18.00-19.30 Uhr

mit RAin Martina Nießen

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1323B

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein schwerer Unfall, eine schlimme Erkrankung - so etwas kann jeden unverhofft treffen. Umso wichtiger ist es, für den Fall der eigenen Entscheidungs- und Handlungsunfähigkeit vorzusorgen, damit Menschen Ihres Vertrauens und nicht durch ein Gericht bestellte Betreuerinnen oder Betreuer für Sie die Entscheidungen treffen.

Aber was muss man dazu regeln, wo sind Besonderheiten zu beachten? Hierzu informiert Sie eine erfahrene Praktikerin anhand von Mustern und Beispielen.

- In Kooperation mit dem Familienzentrum "Kleine Villa" Heimbach, Tel. 02446 609 -

Frühjahr Heimbach

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Hasenfeld, Dr.-Heinen-Str. 1

Dienstag, 2.2.27, 18.00-19.30 Uhr

mit RAin Nadine Körrer

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1324B

Was passiert, wenn mir was passiert?

Rechtliche Vorsorge für den Notfall treffen

In dem Vortrag wird thematisiert, wer und auf welcher Grundlage für mich handeln kann, wenn ich durch Krankheit oder Unfall keine rechtsgültigen Erklärungen mehr abgeben kann. Insbesondere wird erläutert, worin der Unterschied zwischen gesetzlicher Betreuung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung besteht. Es werden Tipps rund um die Erstellung und den Gebrauch der Vorsorgeverfügungen gegeben.

- In Kooperation mit dem Familienzentrum Burgmäuse Nörvenich, Tel. 02426 9532969 -

Frühjahr Nörvenich

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum KiTa Burgmäuse, Dresdener Str. 2A, 52388 Nörvenich

Mittwoch, 26.5.27, 18.00-19.30 Uhr

mit RA Dieter Trimborn v. Landenberg

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y1326B

Verbraucherfragen

Notfall- und Katastrophenvorsorge im privaten Rahmen - Grundlagenseminar

Grundlagenseminar zur Praxis-Modul-Reihe.

Zivil- und Katastrophenschutz sind staatliche Aufgaben - unterstützen aber nur die private Vorsorge. Je nach Ereignis kann es Stunden bis Tage dauern, bis für Privatpersonen eine Versorgung wiederhergestellt ist und Hilfe kommt. Exemplarisch betrachten wir einen langanhaltenden, flächendeckenden Stromausfall, der Heizung, Kühlung, Wasser- und Lebensmittelversorgung, Finanzverkehr und Telekommunikation betreffen kann. Welche Möglichkeiten der privaten Vorsorge gibt es?

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 7.6.27, 18.30-21.30 Uhr

mit Stefan Siehoff

Entgelt: 12,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1330B

Notfall- und Katastrophenvorsorge im privaten Rahmen - Praxismodule

Aufbauend auf den Erkenntnissen des Grundlagenseminars am 07.06.2027 werden in den Praxismodulen "Gesundheit und Hygiene", "Licht und Wärme", "Wasser und Nahrung" sowie "Brandschutz und Sicherheit" notwendiges Wissen, Auswirkungen, entsprechende Verhaltensmaßregeln und grundlegende Fertigkeiten vorgestellt und bearbeitet.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 14.6.-5.7.27, 4x, 18.30-21.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Stefan Siehoff

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1331B

Verbraucherfragen

Reisen selber buchen - Individuell und sicher - online *NEU*

Die digitale Welt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und günstig zu buchen. Dieser Prozess kann herausfordernd sein: Es scheinen überall Fallstricke zu lauern. Im Rahmen dieser Veranstaltung erfahren Sie, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können! Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsportale und das Vermeiden versteckter Kosten - praxisnah!

Frühjahr online Livestream

Kompaktkurs, Onlinekurs

Donnerstag, 14.1.27, 17.00-20.00 Uhr

mit Kai Kaufmann

Entgelt: 22,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1335B

Sonnenstrom vom Dach

Strom vom eigenen Hausdach lohnt sich dann am meisten, wenn er vor Ort verbraucht und nicht ins öffentliche Netz eingespeist wird. Doch das ist gar nicht so einfach, weil die meiste Energie im Privathaushalt morgens und abends benötigt wird, wenn die Sonne kaum scheint. Mit Batterien aber, die den Strom tagsüber speichern, wird die Energie auch nach Sonnenuntergang nutzbar.

Im Anschluss an die live-Schaltung zum Vortrag der Verbraucherzentrale steht der Klimaschutzmanager der Stadt Düren für Fragen vor Ort zur Verfügung.

- In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 27.4.27, 17.45-21.00 Uhr

mit Simon Seifert/Referent der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1344B

Spitze bei Hitze - Das hitzerobuste Haus

Mit der Veränderung des Klimas in Folge der Erderwärmung treten immer häufiger extreme Wetterphänomene auf. Temperaturen im Sommer über 35°C führen zu Überhitzung von Innenräumen. Welche Möglichkeiten der Vorsorge Gebäudeeigentümerinnen und -eigentümer gegen diese und andere Klimafolgen treffen können, wird hier erklärt.

Im Anschluss an die live-Schaltung zum Vortrag der Verbraucherzentrale steht der Klimaschutzmanager der Stadt Düren für Fragen vor Ort zur Verfügung.

- In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW e.V. -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 24.5.27, 17.45-21.00 Uhr

mit Simon Seifert/Referent der Verbraucherzentrale NRW e.V.

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1346B

Wirtschaft und Finanzen

Von der Steuererklärung bis zum Steuerbescheid *NEU*

Hier erhalten Sie einen praxisnahen Überblick über die Grundlagen der Einkommensteuer. Sie lernen, welche Aufwendungen steuerlich absetzbar sind, wie Sie Ihre Steuererklärung korrekt erstellen, Ihren Steuerbescheid prüfen und bei Fehlern richtig reagieren. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an Arbeitnehmende und Studierende. Ein tiefer in die Materie eindringender dreiteiliger online-Kurs startet am 15.01.2027 mit der Kursnummer Y1424B.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 7.1.27, 18.15-20.30 Uhr

mit Nathan Kihumbu

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1423B

Steuererklärung verstehen - Grundlagen einfach erklärt - online *NEU*

Steuererklärung, Werbungskosten, Sonderausgaben oder Steuerbescheid – viele Menschen begegnen diesen Begriffen regelmäßig, wissen aber nicht genau, was dahintersteckt. Dieser Kurs erklärt die wichtigsten Grundlagen der Einkommensteuer in verständlicher Sprache und anhand einfacher Beispiele. Er richtet sich insbesondere an Berufseinsteigende, Rentnerinnen und Rentner und alle, die sich erstmals mit ihrer Steuererklärung beschäftigen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

freitags, 15.1.-29.1.27, 3x, 18.00-19.30 Uhr, 6 Ustd.

mit Leonid Tokar

Entgelt: 21,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1424B

Wirtschaft und Finanzen

Economy Class - Umgang mit (wenig) Geld *NEU*

In diesem Kurs wird vermittelt, wie sich mit wenig Geld ein erfülltes Leben gestalten lässt. Anhand geleiteter Schritt-für-Schritt-Übungen und Beispielen aus der Praxis lernen die Teilnehmenden, wie man einen Überblick über die eigenen Finanzen gewinnt, Budgets festsetzt, Routinen etabliert und dabei die eigenen Bedürfnisse berücksichtigt. Neben klugem Planen wird aufgezeigt, wie man Kostenfallen erkennt, gute von schlechten Angeboten unterscheidet, nachhaltig handelt und Selbstfürsorge im Alltag praktiziert.

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 19.03.2027, 15:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 20.03.2027, 09:00 - 14:00 Uhr

mit Dr. Barbara Arnold

Entgelt: 59,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1425B

Finanzierungsmöglichkeiten für Vereine und Initiativen

Viele (neue) Aktivitäten und Projekte in Vereinen und Initiativen können von den vorhandenen Mitgliedsbeiträgen oder Spenden nicht getragen werden. Doch gute Ideen sollten nicht am Geld scheitern.

In dieser Veranstaltung gebe ich einen Überblick über die Möglichkeiten zur Finanzierung von Projekten durch Fördermittel, Spenden und Unternehmenskooperationen. Die Veranstaltung kann an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst werden.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 19.4.27, 18.30-20.45 Uhr

mit Christiane Kaufmann

Entgelt: 7,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1427B

Grundkurs Finanzen und Geldanlage - für jedermann! - online

Egal, ob jung oder alt, in diesem Grundkurs erlernen die Teilnehmenden einen besseren Umgang mit Geld - ganz ohne Vorwissen. Schritt für Schritt werden hierzu verschiedene Methoden vorgestellt und in praktischen Übungen vertieft. Am Ende sollen sie ein Verständnis über ihre Einnahmen und Ausgaben haben sowie verschiedene Formen der Geldanlage unterscheiden können. Es werden Chancen und Risiken von Aktien, Fonds oder Anleihen erklärt sowie versteckte Kosten oder häufige Fehler aufgezeigt.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 10.2.-17.3.27, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1430B

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 10.2.-17.3.27, 6x, 20.15-21.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1430D

Fortgeschrittenenkurs Aktien, Anleihen und Fonds: Auswahl und Bewertung - online

Die richtige Auswahl von Aktien, Anleihen und Fonds sowie die Bewertung des angemessenen Preises stellt Investorinnen und Investoren vor große Herausforderungen. In diesem Fortgeschrittenenkurs werden das Vorgehen systematisch erklärt und wichtigste Kennzahlen zur Bewertung vorgestellt. Die Teilnehmenden erhalten somit einen Leitfaden zur Zusammenstellung ihres Investment-Portfolios. Der Kurs richtet sich an Personen, die den "Grundkurs Finanzen und Geldanlage - für jedermann!" besucht oder bereits erste Investitionserfahrung gesammelt haben.

Herbst online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 11.11.-16.12.26, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1431A

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 14.4.-19.5.27, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1431B

Herbst online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 11.11.-16.12.26, 6x, 20.15-21.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1431C

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 14.4.-19.5.27, 6x, 20.15-21.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1431D

Expertenkurs: Kennzahlenanalyse und Aktienbewertung - online

Eine Investition in Aktien bedarf einer vorherigen Bewertung des Unternehmens. Hierfür lernen die Teilnehmenden zunächst, aus Geschäftsberichten relevante Informationen zu extrahieren. Anhand der Gewinn- und Verlustrechnung, Bilanz sowie Cashflowrechnung werden Kennzahlen zur Unternehmensbewertung analysiert und mit Realbeispielen verglichen. Abschließend wird der faire Preis einer Aktie abgeschätzt.

Teilnahme am Kurs „Aktien, Anleihen und Fonds: Auswahl und Bewertung“ oder Investitionserfahrung in Aktien vorausgesetzt.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags, 19.1.-23.2.27, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1432A

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

mittwochs, 9.6.-14.7.27, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Andreas Gomer

Entgelt: 60,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1432B

Gold & Co. - Was Anlegerinnen und Anleger über Edelmetalle wissen sollten - online *NEU*

Gold fasziniert die Menschen seit rund 6.000 Jahren und spielt auch heute noch eine wichtige Rolle in der Geldanlage. In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren. Thematisiert werden unter anderem Unterschiede bei Münzen und Barren, steuerliche Aspekte beim Kauf und Verkauf sowie die Einordnung von Edelmetallen im Vergleich zu anderen Anlageformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Diese Veranstaltung ist als reine online Veranstaltung geplant.

Herbst online Livestream

Vortrag mit Diskussion, Onlinekurs

Montag, 30.11.26, 18.00-20.15 Uhr

mit Vincent Rost

Entgelt: 15,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1433A

Wissenschaft und Technik

Arbeitskreis Astronomie

Astronomie- und Physik-Interessierte treffen sich, um sich über die Entstehung und Entwicklung des Universums und über die Welt in ihren kleinsten Dimensionen auszutauschen. Von der Relativitätstheorie bis zur Quantenphysik spannt sich der Bogen. Ebenso sind die neuesten Entwicklungen in der Astrophysik unser Thema.

Die Teilnehmenden stellen Fragen, erarbeiten Referate, diskutieren und philosophieren. Nach Absprache wird mit dem Teleskop beobachtet, es werden Exkursionen unternommen und gemeinsam Vorträge besucht.

1.Termin 13.Januar

2.Termin 3. März

3.Termin 14. April

4.Termin 19. Mai

5. Termin 23. Juni

Frühjahr Düren

Seminarreihe, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 13.1.27, 19.00-20.30 Uhr,

Mittwoch, 3.3.27, 19.00-20.30 Uhr,

Mittwoch, 14.4.27, 19.00-20.30 Uhr,

Mittwoch, 19.5.27, 19.00-20.30 Uhr,

Mittwoch, 23.6.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Beate Kayser

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1509B

Grüne Erbsen und Kleine rote Punkte - Warum Supermassive Schwarze Löcher so schnell so groß werden konnten *NEU*

Grüne Erbsen sind Galaxien im heutigen Universum, die vollkommen aus der Zeit gefallen sind. Sie ähneln den Kleinen Roten Punkten, die man in der Frühzeit des

Universums entdeckt hat. Theorien zufolge entstehen die übergroßen Schwarzen Löcher beider Galaxienarten aus einem Dunklen Stern, der Energie erzeugt, indem er Dunkle Materie vernichtet.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 4.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Dr. Axel Tillemans

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1510A

Schönheit der Astrophysik- online *NEU*

Die Astronomie gehört zu den schönsten Wissenschaften überhaupt, weil wir mit ihr faszinierende und atemberaubend ästhetische Aufnahmen gewinnen. Einen großen Anteil daran haben Weltraumteleskope wie Hubble oder neuerdings James Webb. Doch auch andere Instrumente und Methoden der Astrophysik liefern Bilder, die einen große Reiz ausüben. Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 13.1.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Dr. Andreas Müller

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1511B

Wie einfach kann ein lebendes System sein? - online *NEU*

Die Biologie definiert die Zelle als kleinste Einheit des Lebens. Aber selbst die einfachsten Zellen auf der Erde sind unglaublich komplex, so dass es praktisch

unmöglich ist, sie in ihrer Gesamtheit zu verstehen. Aus diesem Grund versuchen wir, wesentliche Prozesse des Lebens aus einfachen biologischen Bausteinen nachzubilden, um eine Vorstellung von den physikalischen und chemischen Bedingungen zu bekommen, die notwendig sind, damit aus einem chemischen System ein biologisches System wird.

Herbst online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Dienstag, 10.11.26, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Petra Schwille

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1512A

Kernfusion - Der Weg zum Kraftwerk der Sterne *NEU*

Ein Jahr Energie aus nur einer Flasche Wasser? Kernfusion ist ein langjähriger Traum der Wissenschaft, der seit Jahrzehnten verfolgt wird. Dieser Vortrag vermittelt verständliche Grundlagen mit Alltagsbeispielen, gewährt seltene Einblicke in die neuesten Forschungsprojekte und politischen Entwicklungen und liefert die Antwort auf die Frage, ob Kernfusion immer noch 30 Jahre in der Zukunft liegt.

- In Kooperation mit dem Forschungszentrum Jülich - Reihe Wissenschaft (er)leben -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 18.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Christoph Kawan

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1515A

Warum werden Batterien immer wichtiger? - online *NEU*

Seit dem 18. Jh. gibt es Batterien, jedoch ein Massenmarkt entstand erst seit dem 20. Jh. Heute sind Batterien unverzichtbar, da sie für die Energieversorgung diverser Elektro- und Elektronikgeräte, der Elektromobilität sowie stationärer Anwendungen erforderlich sind. Für die Energiewende wird die technische Entwicklung und der Weltmarkt von Batterien in Zukunft noch erheblich fortschreiten. In diesem Kurs wird der aktuelle Stand und ein Blick in die Zukunft von verschiedenen Batteriesystemen gegeben.

Herbst online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags, 3.11.-17.11.26, 3x, 18.00-19.30 Uhr, 6 Ustd.

mit Dr. Heinz Eickenbusch

Entgelt: 27,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1520A

Warum werden Batterien immer wichtiger? - online

Seit dem 18. Jh. gibt es Batterien, jedoch ein Massenmarkt entstand erst seit dem 20. Jh. Heute sind Batterien unverzichtbar, da sie für die Energieversorgung diverser Elektro- und Elektronikgeräte, der Elektromobilität sowie stationärer Anwendungen erforderlich sind. Für die Energiewende wird die technische Entwicklung und der Weltmarkt von Batterien in Zukunft noch erheblich fortschreiten. In diesem Kurs wird der aktuelle Stand und ein Blick in die Zukunft von verschiedenen Batteriesystemen gegeben.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

montags, 22.2.-8.3.27, 3x, 18.00-19.30 Uhr, 6 Ustd.

mit Dr. Heinz Eickenbusch

Entgelt: 27,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1520B

Hirntumore besser erkennen - Moderne Bildgebung & Künstliche Intelligenz *NEU*

Was ist überhaupt "Krebs"? Neben der Geschichte von Krebs werden die Grundlagen der medizinischen Bildgebung präsentiert. Welche Bedeutung hat hierbei die medizinische Bildgebung bei der Hirntumordiagnostik, welche modernen Bildgebungsverfahren werden eingesetzt und welche Verfahren aus dem Bereich der Künstlichen Intelligenz (KI) werden aktuell bereits zur Verbesserung der Diagnostik eingesetzt? Abgerundet wird das Thema mit einem Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und das Potential von KI in der Medizin.

- In Kooperation mit dem Forschungszentrum Jülich - Reihe Wissenschaft (er)leben -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 27.1.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Dr. Philipp Lohmann

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1525B

Exzellente Forschung ermöglichen: Die Fertigung als "Hidden Champion" *NEU*

Die Fertigung im Institut für Technologie und Engineering ist ein oft übersehener, aber zentraler Erfolgsfaktor exzellenter Forschung. Mit hoher technischer Kompetenz, Präzision und Lösungsorientierung entstehen hier individuelle Baugruppen, Sonderlösungen und Experimente, die wissenschaftliche Ideen erst umsetzbar machen – flexibel, zuverlässig und nah an der Forschung. Der Abteilungsleiter berichtet über Projekte, Herausforderungen und Erfolge des oftmals grundbausteinlegenden Instituts im Forschungszentrum Jülich.

- In Kooperation mit dem Forschungszentrum Jülich - Reihe Wissenschaft (er)leben -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 17.2.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Pascal Landolt

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1530B

Exkursion ins Forschungszentrum Jülich - Wissenschaft (er)leben

Ergänzend zur Vortragsreihe „Wissenschaft (er)leben“ wird nun die Praxis vorgestellt. Im Institut für Neurowissenschaften und Medizin (INM) kombinieren Wissenschaftler:innen moderne Neurobildgebung mit Hochleistungsrechnen, um ein realistisches, 3D-Modell des menschlichen Gehirns zu entwickeln. Im Institute of Technology and Engineering (ITE) besichtigen wir die Werkstätten des Forschungszentrums. Schwerpunkte der Führung sind somit die Bereiche Maschinenbau, Automatisierung, Elektronik und künstliche Intelligenz.

- In Kooperation mit dem Forschungszentrum Jülich - Reihe Wissenschaft (er)leben -

Frühjahr Jülich

Exkursion, Forschungszentrum Jülich

Freitag, 2.4.27, 10.00-15.00 Uhr

mit N.N.

Siehe Hinweise zu Kosten für Verzehrkarte des FZJ im Infotext unter https://www.vhs-rur-eifel.de/programm/kurs/Y1531B/

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1531B

Einführungsvortrag zur Exkursion zum Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum

Der Vortrag dient der inhaltlichen Vorbereitung der Exkursion zum DLR am 14.April 2027, ist aber auch offen für alle, die sich für dieses bedeutende Forschungsinstitut interessieren.

Raumfahrt, ob bemannt oder unbemannt, ist eine der Schlüsseltechnologien der Zukunft. Das DLR am Standort Köln-Porz ist in Kooperation mit ESA in der Forschung und Ausbildung der Astronauten vorneweg.

Der Vortrag gibt zudem einen allgemeinen Überblick über die Institute des DLRs und deren Aktivitäten.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 7.4.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Beate Kayser

Entgelt: 7,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1532B

Exkursion zum Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrum

Das DLR hat in Nordrhein-Westfalen eine herausragende Bedeutung. Die Exkursion führt uns zum Hauptsitz nach Köln-Porz. Es erwartet uns um 14.00 Uhr eine 3-stündige Führung (bitte beachten: das Forschungszentrum ist ein weitläufiges Gelände und es gibt keine Sitzgelegenheiten). Wir werden ab dem Dürener Bahnhof mit Bahn und Bus anreisen (Treffpunkt, Uhrzeit sowie weitere Informationen werden rechtzeitig bekannt gegeben). Die Führung ist für alle Interessenten ab 16 Jahren offen.

Frühjahr VHS unterwegs

Exkursion, Treff am Bahnhof Düren

Beginn der Führung in Köln-Porz: 14:00 Uhr

Uhrzeit und Treffpunkt für die Anreise werden noch bekannt gegeben

mit Beate Kayser

Entgelt: 32,50 € inkl. USt.; inkl. Fahrtkosten (bei Bedarf) (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1533B

Nachhaltige Lithiumgewinnung für eine elektrifizierte Zukunft *NEU*

Nachhaltige Lithiumextraktion in Deutschland und Europa für die Batterieproduktion? Das ist möglich! Die Energiewende bringt einen massiven Bedarf an Lithium-Ionen-Batterien für Elektroautos und stationäre Energiespeicher mit sich. Lithium ist ein essenzieller Bestandteil in diesen Batterien. Dieser Vortrag vermittelt Grundwissen über

Batterien, bisherige und zukünftige Lithiumgewinnung und gibt Einblicke in 7EX Technologies, einer geplanten Ausgründung für die nachhaltige Lithiumextraktion.

- In Kooperation mit dem Forschungszentrum Jülich - Reihe Wissenschaft (er)leben -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 28.4.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Andreas Kuhlmann

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1535B

Wie die Räder laufen lernten - Ohne Vergangenheit keine Zukunft

Das Automobil. Ein Meilenstein in der Menschheitsgeschichte. Die individuelle Mobilität auf Rädern entwickelte sich über Jahrhunderte zu einer nicht mehr wegzudenkenden Bewegungsart. Aber wie konnten das Automobil und der Individualverkehr eine so große Bedeutung bekommen ? Was zeichnet die Mobilität aus und macht sie so attraktiv trotz der vielen kritischen Diskussionen in der heutigen Zeit ?In diesem Vortrag geht es um Antworten auf diese Fragen, um die Entwicklung der Mobilität und vieles mehr. Sie werden Bekanntes und Unbekanntes, Wissenswertes, Überraschendes und Unterhaltsames im großen Kontext erfahren. Lassen Sie sich überraschen.

Der Referent schöpft aus seiner langjährigen beruflichen Arbeit mit Traditionsmarken wie Jaguar/Daimler, Rolls-Royce, Bentley, Morgan, Land Rover und Bugatti. Er ist ein leidenschaftlicher Automobilist und Sammler interessanter Geschichtchen, Anekdötchen und Histörchen rund um die Mobilität.

- In Kooperation mit dem Stadtmuseum Düren -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, Stadtmuseum, Arnoldsweilerstr. 38

Dienstag, 24.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit George Canzler

Eintritt frei

Keine Voranmeldung erforderlich Nr. Y1570A

Außergewöhnlich langlebige Tiere in der Alternsforschung - online *NEU*

Warum wird eine Maus nur wenige Jahre alt, während Nacktmulle mehrere Jahrzehnte und Grönlandhaie mehrere Jahrhunderte leben? Die Alternsforschung untersucht traditionell vor allem kurzlebige Modellorganismen wie Mäuse, Fadenwürmer und Fruchtfliegen. Zunehmend rücken jedoch Arten in den Fokus, die außergewöhnlich lange leben und dabei besondere Fähigkeiten entwickelt haben. Was lässt sich von ihnen über die biologischen Grundlagen des Alterns lernen?

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 9.5.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Dr. Arne Sahm

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1575B

Rund um die Welt

Die Provence - mehr als nur Lavendel

Ein Fest für alle Ihre Sinne: Bezaubernde Landschaften, Naturwunder, ein einmaliges Lichtspiel, verwunschene Dörfer, malerische Altstädte, Märkte mit provenzalischen Köstlichkeiten, grüne Kiefern und violette Lavendelfelder betören das Auge und die

Sinne. Die Provence und ihre Düfte scheinen untrennbar miteinander verbunden zu sein. Keine andere Region Frankreichs ist so kontrastreich und bekannter für die vielfältigen Lichtspiele und den Lavendel als die Provence im Süden Frankreichs.

Neben dem Genuss fürs Auge gibt es in der Pause einen kleinen länderkundlichen Gaumenschmaus in Form eines Imbisses.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 29.1.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Martin Weigelt/Juan Enrique Gomez y Lozano

Entgelt: 18,50 € inkl. landestypischem Imbiss in der Pause (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1701B

Faszinierende Reise durch Peru, Bolivien und Chile – Eine Reportage *NEU*

Begleiten Sie uns auf einer spannenden Reise durch drei der faszinierendsten Länder Südamerikas! Diese Reportage nimmt Sie mit nach Peru, Bolivien und Chile – von den sagenumwobenen Ruinen Machu Picchus über die endlosen Weiten des Altiplano bis hin zur beeindruckenden Atacama-Wüste. Mit beeindruckendem Bildmaterial, persönlichen Erlebnissen und historischen Hintergründen erleben Sie hautnah den Alltag der Menschen, ihre Traditionen und die atemberaubende Natur dieser Region.

Neben dem Genuss fürs Auge gibt es in der Pause einen kleinen länderkundlichen Gaumenschmaus in Form eines Imbisses.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 26.2.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Andrea Babilon/Juan Enrique Gomez y Lozano

Entgelt: 18,50 € inkl. landestypischem Imbiss in der Pause (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1702B

Paris *NEU*

Paris ist das Herz Frankreichs und zugleich sehr viel anders als die verschiedenen Provinzen. Und auch Paris hat sehr unterschiedliche und zugleich reizvolle Stadtteile: von der Île de Cité mit der Kirche Notre Dame über die Seine-Ufer mit dem Eiffelturm und das intellektuelle Quartier Latin bis zum jüdischen Viertel im Marais und den ehemaligen Arbeitervierteln östlich des Canal Saint-Martin.

Herbst Merzenich

Einzelveranstaltung, Seniorenhaus Marienhof, Burgstr. 12

Dienstag, 10.11.26, 15.30-16.30 Uhr

mit Otmar Steinbicker

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1712A

Wien

Wien glänzt noch heute mit prunkvollen Bauwerken aus der Zeit der Habsburgermonarchie als kaiserliche Reichshaupt- und Residenzstadt des Kaisertums Österreich ab 1804. Hier stehen u. a. die Staatsoper, das Rathaus, das Parlament, das Burgtheater, das Hauptgebäude der Universität Wien, das Naturhistorische Museum, das Kunsthistorische Museum und die Hofburg, die einstige Stadtresidenz der Kaiser. In der inneren Stadt laden Kirchen, Museen und namhafte Konditoreien zum Besuch ein.

Frühjahr Merzenich

Einzelveranstaltung, Seniorenhaus Marienhof, Burgstr. 12

Dienstag, 12.1.27, 15.30-16.30 Uhr

mit Otmar Steinbicker

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1713B

Amrum - Perle der Nordsee

Amrum, die schöne nordfriesische Insel, ist wegen ihrer unberührten Natur besonders beliebt bei Kurgästen und Urlaubern. Amrum ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Im Sommer, wenn die Seehunde auf den Sandbänken liegen, im Frühjahr und im Herbst, wenn die Zugvögel kommen. Die Vielfältigkeit Amrums zeigt sich in Dünenlandschaften, Heideflächen, Moortümpeln, schattenspendenden Wäldern und dem Nationalpark Wattenmeer. Veränderungen vollziehen sich nur langsam, das macht den Charme der Insel aus.

Frühjahr Merzenich

Einzelveranstaltung, Seniorenhaus Marienhof, Burgstr. 12

Dienstag, 23.3.27, 15.30-16.30 Uhr

mit Martin Weigelt

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1714B

Österreich - Land der Gegensätze (Teil 1)

In Europa kann kaum ein Land mit so vielen Gegensätzen aufwarten wie die Alpenrepublik Österreich. Vom größten Steppensee Europas bis zu den alpinen Unzugänglichkeiten der Hohen Tauern, mit allen Facetten dazwischen. Den größten Teil des Landes durchziehen die Alpen mit dem Großglocknergipfel als höchstem Punkt. Nur kleine Teile Ober- und Niederösterreichs sind davon ausgenommen. Der Neusiedler See liegt gerade mal 115 m über Meeresspiegel. Es gibt definitiv mehr Köstlichkeiten als das "Wiener Schnitzel".

Frühjahr Merzenich

Einzelveranstaltung, Seniorenhaus Marienhof, Burgstr. 12

Dienstag, 25.5.27, 15.30-16.30 Uhr

mit Martin Weigelt

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1715B

Österreich - Land der Gegensätze (Teil 2)

Fortsetzung des Reiseberichts vom 25.05.2027 mit weiteren Bildern und Erzählungen aus unserem Nachbarland.

Frühjahr Merzenich

Einzelveranstaltung, Seniorenhaus Marienhof, Burgstr. 12

Dienstag, 27.7.27, 15.30-16.30 Uhr

mit Martin Weigelt

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1716B

Bodensee

Der Bodensee gehört zu den beliebten Ferienregionen. Die deutschen, schweizer und österreichischen Uferabschnitte haben ihren jeweils eigenen Charakter, landschaftlich aber auch kulturell mit badischen, württembergischen und bayerischen traditionellen Wurzeln sowie mit schweizer und österreichischen Gebieten. Auch das Hinterland des Bodensees hat seinen besonderen Reiz. Da liegen im Westen der Rheinfall von Schaffhausen, im Norden reizvolle Städte, in Oberschwaben und im Nordosten das Allgäu.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, Schenkel-Schoeller-Stift, Von-Aue-Str. 7, Niederau

Montag, 2.11.26, 15.00-16.00 Uhr

mit Otmar Steinbicker

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1722A

Wien *NEU*

Wien glänzt noch heute mit prunkvollen Bauwerken aus der Zeit der Habsburgermonarchie als kaiserliche Reichshaupt- und Residenzstadt des Kaisertums Österreich ab 1804. Hier stehen u. a. die Staatsoper, das Rathaus, das Parlament, das Burgtheater, das Hauptgebäude der Universität Wien, das Naturhistorische Museum, das Kunsthistorische Museum und die Hofburg, die einstige Stadtresidenz der Kaiser. In der inneren Stadt laden Kirchen, Museen und namhafte Konditoreien zum Besuch ein.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, Schenkel-Schoeller-Stift, Von-Aue-Str. 7, Niederau

Mittwoch, 9.12.26, 15.00-16.00 Uhr

mit Otmar Steinbicker

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1723A

Paris

Paris ist das Herz Frankreichs und zugleich sehr viel anders als die verschiedenen Provinzen. Und auch Paris hat sehr unterschiedliche und zugleich reizvolle Stadtteile: von der Île de Cité mit der Kirche Notre Dame über die Seine-Ufer mit dem Eiffelturm und dem intellektuellen Quartier Latin bis zum jüdischen Viertel im Marais und den ehemaligen Arbeitervierteln östlich des Canal Saint-Martin.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, Schenkel-Schoeller-Stift, Von-Aue-Str. 7, Niederau

Montag, 4.1.27, 15.00-16.00 Uhr

mit Otmar Steinbicker

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1723B

Die Eifel - mittelalterliche Pracht und wilde Natur

Zwischen Aachen und Koblenz sowie Bitburg und Euskirchen liegt ein malerisches Mittelgebirge: die Eifel, eine der schönsten und abwechslungsreichsten Gegenden Deutschlands. Aufgrund des feucht-milden Atlantikklimas ist sie durchzogen von vielen Bächen und Flüssen. Der größte Teil der Eifel entstand vor ca. 400 Millionen Jahren. Lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie mit uns die vielen Facetten dieser Landschaft, die mehr zu bieten hat, als Sie vermutlich erwarten.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, Schenkel-Schoeller-Stift, Von-Aue-Str. 7, Niederau

Montag, 24.5.27, 15.00-16.00 Uhr

mit Martin Weigelt

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1724B

Religion und Philosophie

Philosophie im Gespräch

Sie interessieren sich für Philosophie und möchten Einblicke ins philosophische Denken gewinnen, aber auch ins Gespräch kommen, diskutieren und sich austauschen? Der Kurs bietet Impulsvorträge zu philosophischen Themen sowie Raum für Fragen, Diskussion und Gespräch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Themenwünsche an: s.jordans@dueren.de. Jeder ist herzlich willkommen!

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 17.00-18.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgelt: 39,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1810B

Politische Philosophie und die Ordnung des Zusammenlebens *NEU*

Warum lassen wir uns eigentlich regieren? Und welche Ideen stehen hinter den politischen Ordnungen, die unser Zusammenleben prägen? Dieser Kurs vermittelt einen konzentrierten Überblick über grundlegende Theorien der politischen Philosophie. Behandelt werden sowohl etatistische Ansätze, die den Staat als tragende Struktur des Gemeinwesens verstehen, als auch liberale Positionen, die individuelle Freiheit, Recht und Legitimation politischer Autorität in den Mittelpunkt stellen.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 25.11.26, 19.00-21.00 Uhr

mit Kristina Körbs

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1815A

Mehr Durchblick im Alltag - aber mit "System"! *NEU*

Eine humorvolle Einführung in die Gedankenwelt von Niklas Luhmann zum 100.Geburtstag

Egal, ob es sich um Zweisamkeit, Religion, Politik, Wirtschaft oder ökologische Probleme handelt, immer hält der Soziologe Luhmann überraschende Einsichten und neue Sichtweisen für unseren Blick auf den Alltag bereit. Die hier dargebotene Einführung in Luhmanns Denken hilft, die Welt, in der wir leben, besser zu verstehen und Veränderungen anzustoßen. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 20.5.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Dr. Torsten Reters

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1820B

Natur und Naturphilosophie - Eine philosophische Wanderung an der Rur *NEU*

Thematisch geht es hierbei passend zum Ausflug um Naturphilosophie. Warum berührt uns Natur, wie ergehen wir uns Gedanken und warum wird Natur als heilsam angesehen? Der Rundweg an der Rur dauert ungefähr drei Stunden. Es gibt zwei Philosophie-Pausen: Rousseau sieht in der Natur einen Ort der Freiheit und der Rückkehr zur eigenen inneren Harmonie. Thoreau zieht sich an den Walden Pond zurück, um im einfachen Leben die Schönheit und Klarheit der Natur zu erfahren. Für ihn wird die natürliche Umgebung zum Spiegel.

Frühjahr Düren

Wanderung, Treffpunkt: Haltestelle Rurtalbahn Annakirmesplatz

Rurdammweg

Samstag, 22.5.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Kristina Körbs

Entgelt: 20,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1825B

Die Bischofskirche von Ostia - online *NEU*

Die Bischofskirche von Ostia, der Hafenstadt Roms, wurde von Konstantin dem Großen kurz nach der Legalisierung des Christentums gestiftet. Damit gehört sie zu den ältesten Kirchen überhaupt. Im Gegensatz zu den meisten anderen konstantinischen Kirchenstiftungen ist diese Bischofskirche nie nachträglich überbaut worden, so dass hier - einmalig für den Beginn der christlichen Sakralarchitektur - Aussehen und Gestaltung einer Kirche aus der Zeit zwischen 320 und 330 freigelegt werden können.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Sonntag, 10.1.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Prof. Sabine Feist

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1830B

Psychologie

Mehr gestalten, weniger funktionieren - Selbstwirksamkeit entdecken *NEU*

Wo gestalte ich mein Leben bewusst - und wo funktioniere ich nur noch? In diesem Workshop entdecken Sie eigene Stärken, Ressourcen und Handlungsspielräume. Sie reflektieren persönliche Muster und erfahren, wie kleine Veränderungen neue Möglichkeiten eröffnen können. Mit kurzen Impulsen, praktischen Übungen und Selbstreflexion entwickeln Sie Ideen, um Veränderungen bewusster anzustoßen und den eigenen Weg aktiv zu gestalten.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 14.11.26, 10.00-16.00 Uhr

mit Bianka Seibt

Entgelt: 28,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1925A

Miteinander statt aneinander vorbei - Beziehungen bewusst gestalten *NEU*

Warum reden wir miteinander und verstehen uns trotzdem manchmal nicht? In diesem Workshop nehmen Sie eigene Kommunikations- und Beziehungsmuster in den Blick. Sie beschäftigen sich mit Bedürfnissen, Erwartungen und Grenzen und entdecken neue Möglichkeiten für einen klaren und wertschätzenden Umgang miteinander. Kurze Impulse, praktische Übungen und Selbstreflexion unterstützen dabei, neue Perspektiven für den Alltag zu entwickeln.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 13.2.27, 10.00-16.00 Uhr

mit Bianka Seibt

Entgelt: 28,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1926B

Superhirn - Namen und Gesichter merken - online

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörende Name ist oft nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörende Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden, sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörenden Namen in nur 15 Minuten. Helmut Lange zeigt Ihnen anhand von Beispielen, wie auch Sie von dieser Methode profitieren können.

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Dienstag, 23.2.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1930B

Superhirn - Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner - online

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen, als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Dienstag, 2.3.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1931B

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt - online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Referent ist Pädagoge und hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben. Er zeigt Ihnen die besten Vokabellerntricks und anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen sowohl für den Alltag als auch im beruflichen Kontext - schon während des Webinars.

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Dienstag, 16.3.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1932B

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis - online

Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken sowohl für den Alltag als auch im beruflichen Kontext anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich im Tagesworkshop von einem Gedächtnistrainer inspirieren.

Herbst online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Samstag, 31.10.26, 9.00-16.30 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 55,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1933A

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Samstag, 20.3.27, 9.00-16.30 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 55,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y1933B

Familienbildung

Familienwissen kompakt

Kinder & Medien – Was Eltern und Pädagogen wissen sollten

Die zunehmende Digitalisierung sowie die teils exzessive Nutzung von Smartphones werfen für Eltern und Pädagogen Fragen auf: Wie viel Medienzeit ist sinnvoll? Wie spricht man mit Kindern über Trends und Risiken? Die Veranstaltung zeigt die Chancen und Gefahren digitaler Medien auf, gibt Impulse für eine altersgerechte Nutzung und vermittelt eine differenzierte medienpädagogische Haltung. Zudem werden Studien, Schutzmöglichkeiten und Mediennutzungsverträge präsentiert.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kindern bis 12 Jahren sowie an pädagogische Fachkräfte.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 3.3.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Moritz Stock, 02421 252582

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2005B

Jugendliche & Medien – Was Eltern und Pädagogen wissen sollten *NEU*

Die Nutzung von Smartphones, Tablets und digitalen Medien stellt Eltern und Pädagogen vor Herausforderungen: Wie viel Medienzeit ist sinnvoll, wie spricht man mit Jugendlichen über Trends und Risiken? Die Veranstaltung informiert über Gefahren der Mediennutzung im Jugendalter, zeigt einen altersgerechten Umgang und fördert eine reflektierte medienpädagogische Haltung. Themen sind u. a. Studien, Trends, Teilhabe, Achtsamkeit und psychische Gesundheit.

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Jugendlichen ab 12 Jahren sowie an pädagogische Fachkräfte, die mit Jugendlichen arbeiten.

.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 17.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Moritz Stock, 02421 252582

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2006A

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 19.5.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Moritz Stock, 02421 252582

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2006B

Schlaf doch endlich: Wie Eltern das Ein- und Durchschlafen Ihrer Kinder fördern können

Im Kleinkindalter haben viele Kinder Phasen, in denen sie schlecht einschlafen oder nachts häufig aufwachen. Eltern können ihren Kindern durch sättigende Zuwendung, klare Abgrenzung, Rituale und Rhythmus Halt und Sicherheit geben, sodass sich die Schlafprobleme lösen können. An diesem Abend geht es nicht um „Schlaftrainings“, sondern unter anderem um das Erkennen von Verhaltensmustern, die das Kind verunsichern und wachhalten.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 16.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Hildegard Pfister

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2015A

Elterngeld & Elternzeit

In diesem Vortrag werden Grundlagen zum Thema Elterngeld und Elternzeit vermittelt. Wir werden eine beispielhafte Elterngeldberechnung vorstellen und auf Varianten hinweisen. Im Anschluss steht die Referentin gerne für Fragen zur Verfügung.

- In Kooperation mit der pro familia Beratungsstelle Aachen -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 23.2.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Sandra Donner

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2025B

Windelfrei werden – ohne Druck und Stress Elternabend zur Sauberkeitsentwicklung

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit dem Trocken- und Sauberwerden zu beginnen? Muss ein Kind überhaupt „Sauberkeit lernen" oder entwickelt sich das von selbst? Und wie können Eltern ihr Kind dabei liebevoll begleiten, ohne Druck auszuüben?

An diesem Elternabend erhalten Sie fundierte Informationen zur natürlichen Sauberkeitsentwicklung von Kindern. Auch das Konzept des Abhaltens wird vorgestellt.

Es bleibt ausreichend Zeit für Ihre Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Anmeldung im Familienzentrum und Kita „Eifelzwerge"- Hürtgenwald

Frühjahr Hürtgenwald

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Eifelzwerge Gey, Helmut-Rösseler-Platz 3

Dienstag, 26.1.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Hildegard Pfister

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2026B

#Orgaqueen #Orgaking - Workshop zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihren Familienalltag und ihre Verpflichtungen besser organisieren möchten.

Mit praktischen Tipps und alltagstauglichen Strategien lernen Sie, Prioritäten zu setzen und Ihren Alltag spürbar zu entlasten.

Das Ziel ist mehr Klarheit, weniger Stress und ein Organisationsstil, der zum eigenen Leben passt.

Herbst Vettweiß

Workshop, Kita Knirpsenland Lebenshilfe, Kelz

Samstag, 21.11.26, 10.00-12.30 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 13,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2030C

Alleinerziehend und in neuer Partnerschaft: Fragen und Antworten *NEU*

Eine Trennung stellt Familien vor viele Herausforderungen. Wie erkläre ich meinem Kind die Situation? Wie gelingt Elternschaft nach dem Beziehungsende? Welche Betreuungsmodelle sind geeignet und wie wächst eine Patchworkfamilie zusammen? Der Abend bietet fachliche Orientierung zu kindlichen Reaktionen, Kommunikation, Umgangs- und Sorgerecht sowie neuen Familienkonstellationen. Es ist auch Raum für Fragen und Austausch eingeplant. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.3.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Hildegard Pfister

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2040B

Sprachbildung und alltagsintegrierte Sprachförderung bei Kindern von 0-6 Jahren
NEU

Sprache ist der Schlüssel zur Bildung. Sie hilft Kindern, die Welt zu verstehen, Wissen zu erwerben und Beziehungen zu gestalten. An diesem Abend erfahren Sie, wie sich die Sprache vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt entwickelt, welche Meilensteine dabei wichtig sind und woran Sprachentwicklungsstörungen erkennbar sind. Im Fokus steht die alltagsintegrierte Sprachförderung mit praktischen Übungen und Raum für Austausch. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 13.4.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Hildegard Pfister

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2045B

Autismus verstehen - Perspektiven jenseits von Klischees

Was ist Autismus und wie leben Menschen mit Autismus? In diesem interaktiven Vortrag werden Vorurteile hinterfragt, Wissen über Autismus vermittelt und aufgezeigt, wie Barrieren und Diskriminierung den Alltag beeinflussen. Ziel ist es, Verständnis zu fördern und für einen antidiskriminierenden Umgang zu sensibilisieren.

Der Vortrag richtet sich an autistische Menschen, ihre Familien und Angehörigen, pädagogische Fachkräfte sowie alle Interessierten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 26.2.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Sascha Rubel

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2050B

ADHS verstehen und annehmen - Impulse für mehr Gelassenheit im Alltag

Kinder mit der Diagnose ADHS stellen Ihre Eltern häufig vor besondere Herausforderungen: Sie sind oft sehr lebhaft, reagieren impulsiv, hören scheinbar nicht zu, befolgen Aufforderungen nur schwer und erleben insbesondere im schulischen Kontext zahlreiche Schwierigkeiten. Gleichzeitig eröffnet der Umgang mit ADHS auch neue Perspektiven: Er lädt dazu ein, Kinder besser zur verstehen, neue Wege im Erziehungsalltag zu erproben und Stärken bewusster wahrzunehmen.

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und alle Interessierte, die mehr über das Thema erfahren möchten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 2.3.27, 19.30-21.00 Uhr

mit Hildegard Pfister

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2055B

Elternkurs: ADHS-Kinder verstehen – stärken – den Alltag gemeinsam meistern
NEU

Ihr Kind ist lebhaft, impulsiv und schnell abgelenkt? Hausaufgaben werden zur Herausforderung, der Alltag anstrengend?

Dieser Kurs für Eltern von Kindern mit ADHS (ca. 6 - 12 Jahren) bietet an drei Abenden kompakte Einblicke und alltagstaugliche Strategien.

Inhalte u.a. : ADHS verstehen, Ressourcen stärken, klar kommunizieren, strukturierte Abläufe gestalten sowie spielerische Übungen für Konzentration und Selbststeuerung.

Austausch und Praxis stehen im Mittelpunkt.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 17.11.-19.1.27, 3x, 18.00-20.15 Uhr, 9 Ustd.

mit Hildegard Pfister

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2057A

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten von Kindern

Das Thema des Vortrags ist die naturheilkundliche Behandlung von Kindern. Es sollen Möglichkeiten aufgezeigt werden, die Abwehrkräfte von Kindern zu stärken. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Vorbeugung von typischen Erkrankungen im Kindesalter. Außerdem werden die naturheilkundlichen Behandlungsansätze für den akuten Krankheitsfall vermittelt. In diesem Zusammenhang wird herausgearbeitet, wo die Grenzen der naturheilkundlichen Behandlung liegen und eine schulmedizinische Therapie angezeigt ist.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 19.11.26, 19.00-20.00 Uhr

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2060A

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 18.3.27, 19.00-20.00 Uhr

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2060B

Eltern-Kind-Kur: Anspruch, Antrag, Ablauf

Die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen kann körperlich und seelisch belastend sein. Wann besteht Anspruch auf eine gesetzlich finanzierte Maßnahme?

In der Veranstaltung informieren wir Sie über die medizinische Vorsorge für Eltern (§ 24 SGB V) und die Rehabilitation für pflegende Angehörige (§ 40 SGB V). Sie erfahren mehr über die Voraussetzungen, die Antragstellung, die Klinikwahl, die Finanzierung und die Möglichkeiten bei Ablehnung. Auch die Unterschiede zwischen Vorsorge und Reha sowie zwischen Therapie- und Begleitkindern werden erklärt. Nach dem 30-minütigen Vortrag ist Zeit für Fragen.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 2.3.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Sabine Grendel

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2070B

Spielkreise

Krabbelgruppe - Stark von Anfang an

Ein Kurs für dich und dein Kind. Möchtest du mit viel Liebe und Achtsamkeit den Herausforderungen des Alltags gewachsen sein und dadurch deinem Kind den bestmöglichen Start in sein Leben ermöglichen?

In diesem Kurs geht es um:

- die Stärkung deines Kindes und Körperwahrnehmung für alle Sinne

- Lieder, Fingerspiele und Bewegungsspiele zur Entwicklungsförderung

- die Stärkung sozialen Bewusstseins durch Interaktion mit Gleichgesinnten

- Stärkungstools für den Alltag

- intensive Zeit mit deinem Kind

- Austausch mit anderen Eltern

Die Kursleiterin bittet um vorherige Kontaktaufnahme per Mail an kontakt@starkes-bauchgefuehl.de.

Frühjahr Vettweiß

Vormittagskurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

freitags, 15.1.-19.3.27, 9x, 9.30-10.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Andrea Peters

Entgelt: 89,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2205B

Frühjahr Vettweiß

Vormittagskurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

freitags, 9.4.-25.6.27, 12x, 9.30-10.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Andrea Peters

Entgelt: 119,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2205C

Spielkreis Hasenfeld

Mütter, Väter, Großeltern und Kinder ab ca. 8 Monaten spielen, singen, tanzen und basteln. Die Kinder sammeln erste Gruppenerfahrungen. Die Erwachsenen lernen andere Eltern kennen und finden neue Anregungen. Im Gespräch können Fragen zur Kindererziehung zur Diskussion gestellt werden.

Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin unter der Tel.-Nr. 02446 3291 auf.

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Hasenfeld, In der Goldkuhl 7

mittwochs, 20.1.-19.5.27, 16x, 9.30-11.00 Uhr, 32 Ustd.

mit Hilde Amrein, 02446 3291

Entgelt: 105,- € Kinder frei!

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y2210B

Waldspielgruppe für Familien mit Kindern

Für Familien mit Kindern jeden Alters: Wir entdecken gemeinsam die Natur in Heimbach. Neben einem kleinen Kreativangebot lädt der Wald zum Hügelrutschen, Waldmurmelbahn bauen und Picknicken ein.

Bringt bitte einen gesunden Snack mit, den wir beim Picknick miteinander teilen können (Allergien bitte bei der Anmeldung angeben).

WICHTIG: waldtaugliche Kleidung anziehen (lange Hose, langärmliges Oberteil und Kopfbedeckung)

Anmeldung und Fragen per Tel. 0176 63358538

- in Kooperation mit dem Familienzentrum Kleine Villa in Heimbach-Hasenfeld -

Herbst Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 7.11.26, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212D

Herbst Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 5.12.26, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212E

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 9.1.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212F

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 13.2.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212G

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 13.3.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212H

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 10.4.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212I

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 15.5.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212J

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 19.6.27, 10.00-11.30 Uhr

mit JacQui Khonnguluam

Das Familienzentrum kassiert vor Ort bar einen Kostenbeitrag in Höhe von 5 € pro Familie

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2212K

Walkshop: Mama unterwegs - zwischen Baby, Alltag und mir

Der Alltag mit einem kleinen Kind ist wunderschön, intensiv und herausfordernd. Dabei bleibt die eigene Person oft auf der Strecke.

Beim „Mama Walk mit Baby“ verbinden wir Bewegung in der Natur mit Austausch, kleinen Impulsen und Zeit für dich. Mit leichten systemischen Übungen erkundest du

deine Bedürfnisse, Grenzen und Veränderungen, gewinnst neue Perspektiven und tauschst dich mit anderen Müttern aus.

Für Mamas mit Babys von 6 Monaten bis 1,5 Jahren – entspannt, ohne Leistungsdruck und mit Zeit für dich.

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Burgau

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Schloß Burgau, Von-Aue-Str. 1

Samstag, 24.4.27, 14.15-16.30 Uhr

mit Kim Lyons

Entgelt: 25,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2220B

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Superheldenkraft entdecken, 10 Wochen Kurs, 6 - 11 Jahre

Welche Superheldenkraft steckt in dir? In diesem Kurs stärken wir mit viel Zeit und Gelassenheit den Umgang mit Beleidigungen, Provokationen und Konflikten. Wir üben klare Kommunikation, richtig Hilfe zu holen, Gefühle zu verstehen, auf andere zu achten und dem eigenen Bauchgefühl zu vertrauen. Zielstrebigkeit und Ausdauer helfen den Kindern, über sich hinauszuwachsen und schwierige Situationen in Schule, Beruf und Privatleben zu meistern.

Bitte vorab per Mail Kontakt aufnehmen: kontakt@starkes-bauchgefuehl.de

Frühjahr Vettweiß

Nachmittagskurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

freitags, 9.4.-11.6.27, 10x, 15.00-16.00 Uhr, 13 Ustd.

mit Andrea Peters

Entgelt: 119,- € Geschwisterkind je 79,00 € (inkl. Zoom-Elterninfo - Termin wird abgestimmt) (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2308B

Superhelden-Eltern-Kind-Workshop (5-12 Jahre)

Für alle Kinder, die mit Ihren Eltern Ihre Superheldenkräfte entdecken möchten. Gemeinsam werden wir einen Tag erleben, wie wir Stück für Stück unsere Heldenkräfte entwickeln und uns gegenseitig unterstützen stärker zu werden.. Mit viel Zeit und Gelassenheit üben wir:

- entspannt mit Beleidigungen und Provokationen umzugehen,

- einen sicheren und entspannten Umgang mit Konflikten (z. B. Wegnehmen, Festhalten),

- klare Kommunikation,

- richtig Hilfe zu holen,

- auf die Gefühle anderer zu achten,

- die Superheldenkraft, unser Bauchgefühl, zu nutzen,

- Fokus auf das Gute im Leben

Dabei werden gemeinsam mit den Kindern zentrale Kommunikationsstrategien entwickelt, die ihnen dabei helfen, schwierige Situationen in der Schule konfliktfrei zu meistern. Gleichzeitig wird ein Fundament für das Berufs- und Privatleben nach der Schulzeit geschaffen.

Die Kursleiterin bittet um vorherige Kontaktaufnahme per Mail an kontakt@starkes-bauchgefuehl.de.

Herbst Vettweiß

Workshop, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

Samstag, 7.11.26, 10.00-16.00 Uhr

mit Andrea Peters

Entgelt: 139,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2311A

Frühjahr Vettweiß

Workshop, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

Samstag, 24.4.27, 10.00-16.00 Uhr

mit Andrea Peters

Entgelt: 139,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2311B

Superheldenkraft vertiefen, Kompaktkurs 6 - 10 Jahre

Du hast bereits deine Superheldenkraft entdeckt und möchtest jetzt noch mehr darüber erfahren. In dem vierstündigen Aufbaukurs vertiefen wir die Basics:

- Zielstrebigkeit und Ausdauer, wachse über dich hinaus

- meine Gefühle und die der anderen verstehen

- die Superheldenkraft: mein Bauchgefühl

- Hilfe holen, aber richtig

- Gemeinheiten abwehren

Am Ende des Workshops gibt es für alle interessierten Eltern die Möglichkeit, sich zu informieren und zu erfahren, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Die Kursleiterin bittet um vorherige Kontaktaufnahme per Mail an kontakt@starkes-bauchgefuehl.de.

Herbst Vettweiß

Kompaktkurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

Samstag, 28.11.26, 10.00-14.00 Uhr

mit Andrea Peters

Entgelt: 59,- € Geschwisterkind je 29,00 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2312A

Frühjahr Vettweiß

Kompaktkurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

Samstag, 19.6.27, 10.00-14.00 Uhr

mit Andrea Peters

Entgelt: 59,- € Geschwisterkind je 29,00 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2312B

Superheldenkraft entdecken

Welche Superheldenkraft steckt in dir? Im vierstündigen Starterkurs entdeckst du deine Stärken und lernst, mit Beleidigungen und Provokationen entspannt umzugehen, mutig und selbstsicher aufzutreten, Konflikte souverän zu meistern und zu erkennen: „Ich bin gut, so wie ich bin!“ Du erfährst, dass deine Superheldenkraft in deinen eigenen Entscheidungen liegt.

Zum Abschluss erhalten interessierte Eltern Tipps, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

Bitte melde dich vorab per Mail an: kontakt@starkes-bauchgefuehl.de

Frühjahr Vettweiß

Kompaktkurs 6 - 10 Jahre

Kompaktkurs, Kindergruppe Peters

Oststraße 54

52391 Vettweiß

Samstag, 6.3.27, 10.00-14.00 Uhr

mit Andrea Peters

Entgelt: 59,- € Geschwisterkind je 29,00 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2313B

Bewegungsangebote

Eltern-Kind-Turnen

Gemeinsame Turnstunden werden zu erlebnisreichen Abenteuern durch freud- und phantasievolles miteinander Bewegen, Spielen, Probieren, Entdecken und Erfinden. Mama und/oder Papa sind bei diesem Abenteuer wichtige Bezugspersonen. Aber auch Oma oder Opa können dabei sein!

Bitte vor Anmeldung Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen!

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, Turnhalle, August-Scholl-Str. 4

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 15.00-16.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Barbara Esser, 0177 4115908

Entgelt: 32,50 € Kinder frei!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2420B

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, Turnhalle, August-Scholl-Str. 4

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 15.00-16.00 Uhr, 19 Ustd.

mit Barbara Esser, 0177 4115908

Entgelt: 56,- € Kinder frei!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2420C

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, Turnhalle, August-Scholl-Str. 4

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 16.30-17.30 Uhr, 11 Ustd.

mit Barbara Esser, 0177 4115908

Entgelt: 32,50 € Kinder frei!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2421B

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, Turnhalle, August-Scholl-Str. 4

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 16.30-17.30 Uhr, 19 Ustd.

mit Barbara Esser, 0177 4115908

Entgelt: 56,- € Kinder frei!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2421C

Eltern-Kind-Schwimmen ab 3 Jahre

Mütter und Väter erhalten Anregungen, wie ihre Kinder (ab 3 Jahren) durch spielerische Wassergewöhnung ein natürliches Verhältnis zum Wasser bekommen und auf diesem Wege schwimmen lernen. Anfragen zum Kurs richten Sie bitte an Erika Wollseiffen unter der Tel.-Nr. 02422 6886.

Anmeldung nur nach vorheriger telefonischer Absprache mit der Kursleitung.

Frühjahr Kreuzau

Nachmittagskurs, Grundschule Obermaubach, Schwimmhalle, Hinter den Gärten 1

mittwochs, 20.1.-26.5.27, 17x, 14.30-15.15 Uhr, 17 Ustd.

mit Erika Wollseiffen, 02422 6886

Entgelt: 61,- €

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y2430B

Eltern-Kind-Schwimmen ab 4 Jahre

Mütter und Väter erhalten Anregungen, wie ihre Kinder (ab 4 Jahren) durch spielerische Wassergewöhnung ein natürliches Verhältnis zum Wasser bekommen und auf diesem Wege schwimmen lernen. Anfragen zum Kurs richten Sie bitte an Erika Wollseiffen unter der Tel.-Nr. 02422 6886. Anmeldung nur nach vorheriger telefonischer Absprache mit der Kursleitung.

Frühjahr Kreuzau

Nachmittagskurs, Grundschule Obermaubach, Schwimmhalle, Hinter den Gärten 1

mittwochs, 20.1.-26.5.27, 17x, 15.15-16.00 Uhr, 17 Ustd.

mit Erika Wollseiffen, 02422 6886

Entgelt: 61,- €

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y2431B

Eltern-Kind-Schwimmen ab 5 Jahre

Mütter und Väter erhalten Anregungen, wie ihre Kinder (ab 5 Jahren) durch spielerische Wassergewöhnung ein natürliches Verhältnis zum Wasser bekommen und auf diesem Wege schwimmen lernen. Anfragen zum Kurs richten Sie bitte an Erika Wollseiffen unter der Tel.-Nr. 02422 6886. Anmeldung nur nach vorheriger telefonischer Absprache mit der Kursleitung.

Frühjahr Kreuzau

Nachmittagskurs, Grundschule Obermaubach, Schwimmhalle, Hinter den Gärten 1

mittwochs, 20.1.-26.5.27, 17x, 16.00-16.45 Uhr, 17 Ustd.

mit Erika Wollseiffen, 02422 6886

Entgelt: 61,- €

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y2432B

Kunst und Kreatives

Kreativ und entspannt – Für Familien mit neurodivergenten Kindern *NEU*

Dieser Kurs richtet sich an Familien mit neurodivergenten Kindern. Er bietet die Möglichkeit, gemeinsam kreativ zu werden, zur Ruhe zu kommen und bewusst Zeit miteinander zu verbringen. Ohne Vorkenntnisse entstehen mit verschiedenen Techniken kleine Kunstwerke. Im Mittelpunkt stehen Freude am Gestalten, Kreativität, Achtsamkeit und Entspannung, nicht Leistung oder Ergebnis. Individuelle Tempi und sensorische Bedürfnisse werden berücksichtigt. So entsteht eine wertschätzende Atmosphäre, in der jedes Familienmitglied seinen eigenen Weg finden darf.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 20.2.27, 10.00-12.00 Uhr

mit Vera Rahmen

Entgelt: 30,- € je Eltern-Kind-Paar

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2505B

Kreative Familienzeit mit Mustermalkunst – Familienkurs für Familien mit neurodivergenten Kindern *NEU*

In diesem Kurs können Eltern und Kinder gemeinsam zur Ruhe kommen, ihre Kreativität entdecken und wertvolle Familienzeit genießen. Mit der Technik der Mustermalkunst entstehen aus einfachen Linien und Formen kleine Kunstwerke. Im Mittelpunkt stehen Achtsamkeit, Konzentration, Entspannung und die Freude am Gestalten. Besonders neurodivergente Kinder und ihre Familien finden in einer wertschätzenden, reizarmen Atmosphäre Raum für individuelle Bedürfnisse, unterschiedliche Tempi und sensorische Besonderheiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 14.4.27, 17.00-18.30 Uhr

mit Vera Rahmen

Entgelt: 25,- € je Eltern-Kind-Paar

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2507B

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 13.5.27, 17.00-18.30 Uhr

mit Vera Rahmen

Entgelt: 25,- € je Eltern-Kind-Paar

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2507C

Kunst und Kreatives

Malen und Gestalten für Kinder (4 - 6 Jahre)

Farben, Formen und Raum spielerisch entdecken. In diesem Kurs können Kinder unter Anleitung der Malerin Marion Fackeldey mit Spaß und Freude verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten entdecken. In einer kleinen Gruppe können die Kinder ohne Erwartungsdruck die Arbeit mit verschiedenen Techniken und Materialien erlernen.

- in Kooperation mit dem Familienzentrum Vettweiß -

Anmeldung im Familienzentrum unter: Kita-Knirpsenland@lebenshilfe-dueren.de.

Frühjahr Vettweiß

Nachmittagskurs, Kita Knirpsenland Lebenshilfe, Kelz

donnerstags, 14.1.-11.3.27, 8x, 15.00-16.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Marion Fackeldey

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2509B

Tier- und Naturgeschichten in der Biologischen Station am Vorlesetag erleben
NEU

Anlässlich des bundesweiten Vorlesetags laden die Biologische Station im Kreis Düren e.V., LESEMENTOR Düren e.V. und die Volkshochschule Rur-Eifel am Freitag, 20. November 2026, von 14:30 bis 17:30 Uhr zu einem besonderen Vorleseerlebnis ein.

In drei aufeinanderfolgenden Zeitslots erwarten Kinder, Familien und alle Interessierten spannende Tier- und Naturgeschichten in den Ausstellungsräumen der Biologischen Station. Die Lesungen werden durch eine kurze Führung ergänzt, bei der die jeweiligen Tiere und ihre Lebensräume in der Ausstellung entdeckt werden können. So lässt sich beispielsweise vor der Geschichte über den Biber ein naturgetreues Biber-Modell sowie sein Lebensraum hautnah erleben.

Die Vorlesenden Heidi und Peter Becker lesen folgende Geschichten:

14:30–15:20 Uhr: Wo die Eule schläft von Wilhelm Breuer – Thema: Uhu und Buntsandsteinfelsen

15:30–16:20 Uhr: Biber undercover von Rüdiger Bertram – Thema: Biber und Rur

16:30–17:20 Uhr: Die Fledermaus, die Angst im Dunkeln hatte -- Thema: Fledermaus und Wald

Jeder Zeitslot umfasst das Ankommen, eine kurze Führung durch die Ausstellung, die Lesung sowie Zeit zum Ausklang und für Fragen.

Bei der Online-Anmeldung (unter Bemerkungen) kann angegeben werden, ob die Führung in Leichter Sprache oder Einfacher Sprache gewünscht ist.

Der Eintritt ist kostenfrei. Mit freundlicher Unterstützung von LESEMENTOR Düren e.V.

- In Kooperation mit der Biologische Station im Kreis Düren e. V. –

Herbst Nideggen

Workshop, Biologische Station Nideggen, Zerkaller Str. 5

Freitag, 20.11.26, 14.30-17.30 Uhr

mit Heidi Becker, 02421 9205880

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2510A

Upcycling- Tierspielzeug für Hunde und Katzen basteln

Wie werden aus alten Decken tolle neue Spielzeuge? In diesem kreativen Workshop basteln acht bis zwölfjährige Kinder nachhaltiges Spielzeug für Hunde und Katzen im Tierheim Düren.

Dabei lernen sie spielerisch was diese Tiere brauchen, woran sie Freude haben und wie sich ihre Bedürfnisse unterscheiden. Die Spielzeuge können anschließend mit nach Hause genommen oder als Geschenk für die tierischen Bewohner im Tierheim gelassen werden.

- Kooperationsveranstaltung des Tierschutzvereins für den Kreis Düren e.V. und der VHS Rur-Eifel -

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Tierheim Düren, Am Tierheim 2

52355 Düren

Samstag, 20.2.27, 10.00-13.00 Uhr

mit Alexandra Mevis-Krumm

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2520B

Malen für Kinder

Farben, Formen und Raum spielerisch entdecken. In diesem Kurs können Kinder unter Anleitung der Malerin Marion Fackeldey mit Spaß und Freude verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten entdecken. In einer kleinen Gruppe können die Kinder ohne Erwartungsdruck die Arbeit mit verschiedenen Techniken und Materialien erlernen.

- in Kooperation mit dem Familienzentrum Langerwehe

Frühjahr Langerwehe

Vormittagskurs, Familienzentrum Langerwehe, Gartenstr. 16

dienstags, 19.1.-13.4.27, 10x, 10.00-11.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Marion Fackeldey

Entgeltfrei

Anmeldung im Familienzentrum Nr. Y2552B

Tiere in der Familie

Welches Tier passt zu mir?

Der Workshop „Welches Tier passt zu mir?“ richtet sich an Familien mit Kindern und bietet eine interaktive Entscheidungshilfe für die Anschaffung eines Haustiers. Ziel ist es, sowohl die Lebensumstände der Familien zu berücksichtigen als auch die Bedürfnisse und arttypischen Eigenschaften der verschiedenen Haustiere kennenzulernen. Das Tierheim Düren bietet hierfür den passenden Rahmen. Spielerisch erfahren die Teilnehmenden an verschiedenen Stationen wichtige Fakten rund um die Haustierhaltung und können anhand einer individuellen Checkliste herausfinden, ob die Familie generell bereit für ein Haustier ist und wenn ja, welches am besten zu ihr passt.

- Kooperationsveranstaltung des Tierschutzvereins für den Kreis Düren e.V. und der VHS Rur-Eifel -

Frühjahr Düren

Workshop, Tierheim Düren, Am Tierheim 2

52355 Düren

Samstag, 22.5.27, 10.00-13.00 Uhr

mit Lisa Krumm/Alexandra Mevis-Krumm

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2601B

Tierheimführung für Kinder im Tierheim Düren

Das Tierheim Düren lädt Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren zu einer spannenden Führung ein. An verschiedenen Stationen habt ihr die Möglichkeit etwas über unsere tierischen Bewohner zu erfahren und hinter die Kulissen zu blicken.

- Kooperationsveranstaltung des Tierschutzvereins für den Kreis Düren e.V. und der VHS Rur-Eifel -

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Tierheim Düren, Am Tierheim 2

52355 Düren

Samstag, 17.4.27, 10.00-12.00 Uhr

mit Lisa Krumm/Alexandra Mevis-Krumm

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2604B

Fit für` s Matheabitur - Analysis

"Was war nochmal Integral und was hat das mit einer Fläche zu tun?" - "Ableitung, sagt mir nichts!"

Um diese Ratlosigkeit zu vermeiden, existiert der Kurs - Fit fürs Matheabitur im Themengebiet Analysis.

Hier werden wir in ruhiger und angenehmer Lernatmosphäre die spannenden Bereiche der Analysis beleuchten, wiederholen und kleinere Schwächen ausbessern können.

Themen u.a.: Funktionen als mathematische Modelle, Differentialrechnung, Grundverständnis des Integralbegriffs, Integralrechnung.

Wie in allen Kursen gilt: Fragen erwünscht!

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 23.3.27, 9.00-14.30 Uhr

mit Felix Croé

Entgelt: 40,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2701B

Prüfungsvorbereitung

Fit für die ZP10 - Vorbereitungskurs für das Fach Mathematik

Noch unsicher, ob du gut vorbereitet bist für die ZP10 im Fach Mathematik?

Wir besprechen alle Inhaltsfelder, der kommenden ZP10 2027 mit Beispielen und Übungsaufgaben zu schwierigen Themengebieten.

Wir üben gemeinsam den hilfsmittelfreien und den hilfsmittelgestützten Teil und lernen in geschützter ruhiger Atmosphäre.

Wie in allen meinen Kursen gilt: Fragen ausdrücklich erlaubt!

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

24.3.-25.3.27, 2x, 10.00-14.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Felix Croé

Entgelt: 66,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y2702B

Schulabschlüsse und Junge VHS

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler - online

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Referent ist Pädagoge und hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben. Er zeigt Ihnen die besten Vokabellerntricks und anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Altersgrenze: ab 12 Jahre

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Dienstag, 9.3.27, 16.00-18.00 Uhr

mit Helmut Lange/Dieter Bergheim

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9903B

Herbst online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Donnerstag, 12.11.26, 16.00-18.00 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9904A

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Dienstag, 6.4.27, 16.00-18.00 Uhr

mit Helmut Lange

Entgelt: 17,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9904B

Prüfungen gelassen meistern (13 - 17 Jahre) - Prüfungsangst verstehen und im entscheidenden Moment handlungsfähig bleiben *NEU*

Du hast gelernt, du kannst es - und dann ist der Kopf leer. Prüfungsangst ist eine Stressreaktion, und die lässt sich trainieren. An zwei Vormittagen übst du Techniken, die auch im Prüfungsraum wirken, und entwickelst deinen Notfallplan.

13 - 17 Jahre, ohne Vorkenntnisse. ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V; gesetzliche Krankenkassen bezuschussen in der Regel, über Höhe entscheidet die Kasse. Kein Ersatz für eine Psychotherapie.

- In Kooperation mit der GrowYond GmbH -

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

20.3.-21.3.27, 2x, 9.30-13.00 Uhr, 9 Ustd.

mit Anna Rudy

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9950B

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

30.3.-31.3.27, 2x, 9.30-13.00 Uhr, 9 Ustd.

mit Anna Rudy

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9950C

Prüfungen gelassen meistern (18 - 23 Jahre) - Prüfungsangst verstehen und im entscheidenden Moment handlungsfähig bleiben *NEU*

Du hast gelernt, du kannst es - und dann ist der Kopf leer. Prüfungsangst ist eine Stressreaktion, und die lässt sich trainieren. An zwei Nachmittagen übst du Kurzinterventionen, hinterfragst Perfektionsansprüche und entwickelst deine eigene Prüfungsstrategie.

18 – 23 Jahre. ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V; gesetzliche Krankenkassen bezuschussen in der Regel, über Höhe entscheidet die Kasse. Kein Ersatz für eine Psychotherapie.

- In Kooperation mit der GrowYond GmbH -

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

20.3.-21.3.27, 2x, 14.00-17.30 Uhr, 9 Ustd.

mit Anna Rudy

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9951B

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

30.3.-31.3.27, 2x, 14.00-17.30 Uhr, 9 Ustd.

mit Anna Rudy

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9951C

Zwischen Abschluss und Aufbruch (13 - 17 Jahre) - Stress verstehen und bewältigen - eine Fähigkeit, die weit über den Abschluss hinaus trägt *NEU*

Der Abschluss rückt näher und der Druck steigt. An zwei Vormittagen lernst du, Stress zu verstehen: Was passiert in dir, woran merkst du es früh genug, und was hilft dann wirklich? Du übst Strategien gegen Grübelschleifen und nimmst deinen Resilienzplan mit.

13 - 17 Jahre, ohne Vorkenntnisse. ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V; gesetzliche Krankenkassen bezuschussen in der Regel, über Höhe entscheidet die Kasse. Kein Ersatz für eine Psychotherapie.

- In Kooperation mit der GrowYond GmbH -

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

21.7.-22.7.27, 2x, 9.30-13.00 Uhr, 9 Ustd.

mit Claudia Auner

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9952B

Zwischen Abschluss und Aufbruch (18 - 23 Jahre) - Stress verstehen und bewältigen - eine Fähigkeit, die weit über den Abschluss hinaus trägt *NEU*

Studium, Ausbildung, erster Job - Übergänge bringen Druck, der nicht mit der Phase endet. An zwei Nachmittagen lernst du, Stress von Grund auf zu verstehen, dich zu regulieren und zu klären, was dir wirklich wichtig ist. Am Ende steht dein Resilienzplan.

18 - 23 Jahre, ohne Vorkenntnisse. ZPP-zertifiziert nach § 20 SGB V; gesetzliche Krankenkassen bezuschussen in der Regel, über Höhe entscheidet die Kasse. Kein Ersatz für eine Psychotherapie.

- In Kooperation mit der GrowYond GmbH -

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

21.7.-22.7.27, 2x, 14.00-17.30 Uhr, 9 Ustd.

mit Claudia Auner

Entgelt: 149,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y9952C

Natur, Umwelt und Nachhaltigkeit

Nachhaltig leben

Duftender Workshop mit den Zweigen des Christbaumes *NEU*

Tannen, Fichten oder Kiefern schenken uns wertvolle ätherische Öle aus ihren Zweigen und werden seit Urzeiten gegen Erkältungskrankheiten oder Verspannungen eingesetzt.

Daraus stellen wir tolle Kräuterprodukte her.

- Badesalz
- Lippenpflege mir Nadelduft
- Tannennadel Massageöl
- Essig mit Tanne und Gewürzen
- Tannensalz
- Nadelpulver
- Nadelbaumbutter

Material Kosten je Teilnehmer 35,00 Euro

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 27.1.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 24,50 € inkl. USt. (plus Materialkosten von 35,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3001B

Aromatherapie - ätherische Öle und wie sie mit uns kommunizieren *NEU*

Pflanzen mit ihren vielen Duftstoffen begleiten uns schon lange Zeit. Ätherische Öle wirken ganzheitlich auf den Körper und Geist. Durch Einatmen oder Auftragen (verdünnt) wirken sie beruhigend, anregend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell oder entspannend. Gehen Sie mit mir auf eine spannende Reise der Düfte..

Natürlich nehmen Sie einige Produkte mit nach Hause.

- Zitronenpeeling
- Parfüm „Glück- spritzig – antidepressiv“
- Körperöl „Halt und Geborgenheit“
- Roll on „heiter bis sonnig“ gegen Kopfschmerzen
- Hydrolat Pfefferminze
- Körperbutter für sensible Haut

Material Kosten je Teilnehmer 35,00 Euro

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 24.2.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 24,50 € inkl. USt. (plus Materialkosten von 35,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3002B

Kräuter Diplom für Kinder ab 6 Jahren *NEU*

Ich möchte den Kindern zeigen, welche Kräuter vor unserer Haustüre wachsen. (Kräuter in Töpfen und auch getrocknete bringe ich mit.)

Leider geht der Bezug zur Natur durch Medien und Spielekonsolen verloren und das möchte ich ändern.

Wir nehmen Pflanzen unter die Lupe, die Kinder können riechen, fühlen und schmecken und sie bekommen einen Einblick in die vielen Verwendungsmöglichkeiten der Kräuter.

Wir werden aus getrockneten Kräutern, Blüten und Früchten einen Tee herstellen und probieren.

Natürlich werden die Kids ein eigenes Kräutersalz herstellen und mit nach Hause nehmen.

Am Ende des Workshops erhalten die Kids ihr eigenes Kräuterdiplom.

Material Kosten pro Teilnehmer 20,00 Euro

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 24.3.27, 16.00-19.00 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 19,- € inkl. USt. (plus Materialkosten von 20,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3003B

Die Waldapotheke

Wenn Medikamente knapp werden, kannst du dir mit der Waldapotheke aushelfen.

- Schmerzmittel
- Gelenksalbe
- Hustensaft
- Bittertropfen
- Aromatherapie
- Herzwein

Material Kosten je Teilnehmer 35,00 Euro

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 14.4.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 24,50 € inkl. USt. (plus Materialkosten von 35,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3004B

Apotheke aus der Natur - Erste Hilfe mit Heilpflanzen

Möchten Sie erfahren, wie Sie mit der Kraft der Natur kleine Verletzungen oder Beschwerden behandeln können? In diesem Kurs lernen Sie, wichtige Heilpflanzen sicher zu identifizieren und daraus effektive Öle, Tinkturen und Sirupe herzustellen. Gemeinsam entwickeln Sie praktische Hausmittel für Wunden, Magen-Darm-Probleme und Erkältungen. Der Kurs wird in einer kleinen Gruppe durchgeführt und Sie erhalten ein Skript mit Rezepten.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 7.7.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 25,- € (plus Materialkosten, 15,00€ werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3008B

Natürlich gesund: Heilpflanzen für Frauen in allen Lebensphasen

Entdecken Sie die Kraft der Heilpflanzen für jede Lebensphase - von der ersten Periode bis zu den Wechseljahren. Lernen Sie Kräuter kennen, die Zyklusbeschwerden lindern und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Sie stellen ein individuelles Oxymel (Sauerhonig-Sirup) sowie eine Teemischung her und erhalten ein Skript mit allen Rezepten.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 6.11.26, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 19,- € (plus Materialkosten, 10,00€ werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3009A

Heilpflanzen für Frauen - Natürlich durch alle Lebensphasen

Entdecken Sie die Kraft der Heilpflanzen für jede Lebensphase - von der ersten Periode bis zu den Wechseljahren. Lernen Sie Kräuter kennen, die Zyklusbeschwerden lindern und das hormonelle Gleichgewicht fördern. Sie stellen ein individuelles Oxymel (Sauerhonig-Sirup) sowie eine Teemischung her und erhalten ein Skript mit allen Rezepten.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 21.6.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 25,- € (plus Materialkosten, 10,00€ werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3009B

Für jedes Problem ist ein (Un)Kraut gewachsen - Wildkräutersalben-Kochkurs

In diesem Kurs wird gekocht, allerdings nichts zu essen, sondern eine heilsame Salbe aus regionalen Wildkräutern, die auch wunderbar als individuelles Weihnachtsgeschenk dienen kann. Sie lernen einige Wildkräuter mit ihren Heileigenschaften für die Haut kennen und üben ein, wie man diese aus den Heilpflanzen entziehen kann. Gemeinsam wird dann im Kurs besprochen, wie man aus Wildkräutern einen Öl-Auszug herstellen kann, um diesen dann zu einer heilsamen Wildkräutersalbe weiterzuverarbeiten.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 7.12.26, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 19,- € (plus Materialkosten, 10,00€ werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3010A

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 23.2.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 25,- € (plus Materialkosten, 10,00€ werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3010B

Erweiterter Wildkräuterkosmetik Kurs *NEU*

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden regionale Heilpflanzen kennen und deren Erkennung. Sie stellen Heilpflanzenöl, Tinkturen und Wasser-Auszüge her, die in Cremes und Lippenpflege verwandelt werden.

Die Kursleiterin berücksichtigt individuelle Wünsche, sodass jeder ein passendes Produkt mit nach Hause nehmen kann. Am Ende erhält jeder Teilnehmende selbstgemachte Produkte und ein vertieftes Verständnis für die Kraft der Natur.

Materialien und ein Skript werden bereitgestellt.

Frühjahr Düren

Herstellung von Creme und Lippenpflege mit einheimischen Wildkräutern

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 26.1.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 23,- € inkl. USt. (plus Materialkosten,15,00€, werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3011B

Knospenkraft - Einführung in die Gemmotherapie *NEU*

In einer Knospe steckt die Pflanze im Kleinen. Ihr Gewebe besteht aus Meristemzellen, aus denen später Blätter, Blüten, Rinde oder Wurzeln entstehen können.

Die Gemmotherapie beschäftigt sich mit der traditionellen Verwendung dieses jungen Pflanzengewebes und wurde vom belgischen Arzt Pol Henry entwickelt.

In diesem Kurs lernen Sie geeignete heimische Gehölze und den richtigen Erntezeitpunkt kennen. Anschließend setzen Sie ein eigenes Knospenmazerat an und nehmen es mit einer Anleitung mit nach Hause.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 17.3.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 29,50 € inkl. USt. (plus Materialkosten, 10,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3012B

Frühjahrskur aus der Natur - Entgiften und abnehmen mit Wildkräutern *NEU*

Heimische Wildkräuter kennenlernen und nutzen: Der Kurs zeigt Pflanzen, die traditionell zur Frühjahrskur, Entgiftung und Gewichtsabnahme gehören, ihre schonende Verarbeitung und passende Rezeptideen, um gestärkt ins neue Jahr zu starten. In der Praxis stellen wir einen Kräutersmoothie und ein Kräuteroxymel her. Oxymel und Rezeptskript nehmen Sie mit nach Hause - für den restlichen Smoothie bitte ein Gefäß mitbringen.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 20.4.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 25,- € (plus Materialkosten, 10,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3013B

Heilpflanzen für Schlaf und starke Nerven *NEU*

Abends kreisen die Gedanken, morgens fehlt die Kraft. In diesem Kurs lernen Sie sechs heimische Nervenpflanzen kennen: Baldrian, Hopfen, Weißdorn, Lindenblüte, Johanniskraut und Lavendel - mit Informationen zu Standort und Erntezeit. Gemeinsam stellen wir eine Schlaftinktur und ein alkoholfreies Ruhe-Oxymel her und fertigen ein Schlafkissen mit Lavendelblüten an. Alles darf mit nach Hause genommen werden. Ein Rezeptheft und Sammelkalender werden bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 13.5.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 29,50 € inkl. USt. (plus Materialkosten, 15,00 € werden im Kurs kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3014B

Sektorenkopplung im Eigenheim. Strom, Wärme und Mobilität clever kombinieren *NEU*

Die Komponenten für eine private Energiewende sind heute in großer Varianz für jeden zugänglich. Doch daraus ergeben sich gleichzeitig viele Fragen:

- Wie spielen Wärme, Strom und Mobilität (Sektoren) im privaten Umfeld clever zusammen?

- Welchen Einfluss haben meine persönlichen Umstände und mein Gebäude?

- Wie finde ich die richtige Lösung für meine individuellen Vorstellungen?

- Welche Begriffe sollte ich kennen, um Angebote einzuholen und zu verstehen?

- Welche Vorgaben aus der Politik sind abzusehen?

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 24.11.26, 18.30-20.30 Uhr

mit Christoph Dräger, 02421 401450

Entgelt: 18,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3016A

PrymPark - kompakt - Online

Naturnah, grün und trotzdem in der Stadt, Kinder spielen mit den anderen Kindern direkt auf dem im Zentrum autofreien Gelände, alle Wohnungen und Gemeinschaftsbereiche drinnen und draußen sind barrierearm erreichbar, Ressourcen werden möglichst geschont, und überall begegnen sich freundliche und hilfsbereite Nachbarn: So ist das Wohnen in der Cohousing- und Klimaschutzsiedlung PrymPark.

Es gibt bereits gut 100 Bewohner*innen von 0-89 Jahre, zwei bereits bewohnte Projekte, eine Baugruppe, die dieses Jahr mit dem Bauen beginnen wird und noch einige freie

Baufelder. Die bereits gebauten 600 qm Gemeinschaftsräume, die von allen, auch von den zukünftigen Mitbewohner*innen, schon genutzt werden können, sehen Sie bei den Führungen: drei Gästezimmer, eine Profi-Küche mit großem Ess-/Multifunktionsraum, einen Kreativ- und Werkraum, ein Wasch-Café mit Profi-Maschinen, einen Bewegungsraum, einen Coworking-Bereich zum Anmieten eines Schreibtischs, einen Mobilitätsverein zum Teilen von Autos und (E)Lasten- oder Spezial-Rädern.

Alle Interessierten sind gebeten, sich über info@prympark.de anzumelden.

Ein Woche vor dem Termin erhalten Sie Informationen und einen Link zur Veranstaltung.

Herbst online Livestream

Vortrag mit Diskussion, Onlinekurs

Mittwoch, 16.12.26, 19.30-21.30 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3023A

PrymPark - kompakt mit Führung durch die Gemeinschaftsbereiche

Naturnah, grün und trotzdem in der Stadt, Kinder spielen mit den anderen Kindern direkt auf dem im Zentrum autofreien Gelände, alle Wohnungen und Gemeinschaftsbereiche drinnen und draußen sind barrierearm erreichbar, Ressourcen werden möglichst geschont, und überall begegnen sich freundliche und hilfsbereite Nachbarn: So ist das Wohnen in der Cohousing- und Klimaschutzsiedlung PrymPark.

Es gibt bereits gut 100 Bewohner*innen von 0-89 Jahre, zwei bereits bewohnte Projekte, eine Baugruppe, die dieses Jahr mit dem Bauen beginnen wird und noch einige freie Baufelder. Die bereits gebauten 600 qm Gemeinschaftsräume, die von allen, auch von den zukünftigen Mitbewohner*innen, schon genutzt werden können, sehen Sie bei den Führungen: drei Gästezimmer, eine Profi-Küche mit großem Ess-/Multifunktionsraum, einen Kreativ- und Werkraum, ein Wasch-Café mit Profi-Maschinen, einen Bewegungsraum, einen Coworking-Bereich zum Anmieten eines Schreibtischs, einen Mobilitätsverein zum Teilen von Autos und (E)Lasten- oder Spezial-Rädern.

Alle Interessierten sind gebeten, sich über info@prympark.de anzumelden.

Ein Woche vor dem Termin erhalten Sie Informationen zum Treffpunkt per Mail.

Bitte bringen Sie 5 € in bar zu der Führung mit.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH

der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Prympark 4, 52351 Düren

Samstag, 23.1.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei vor Ort werden 5,00€ pro Person eingesammelt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3024B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH

der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Prympark 4, 52351 Düren

Samstag, 20.3.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei vor Ort werden 5,00€ pro Person eingesammelt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3025B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH

der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Prympark 4, 52351 Düren

Samstag, 22.5.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei vor Ort werden 5,00€ pro Person eingesammelt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3026B

Nachbarschaftsfest im PrymPark mit Führung durch die Gemeinschaftsbereiche

Naturnah, grün und trotzdem in der Stadt, Kinder spielen mit den anderen Kindern direkt auf dem im Zentrum autofreien Gelände, alle Wohnungen und Gemeinschaftsbereiche drinnen und draußen sind barrierearm erreichbar, Ressourcen werden möglichst geschont, und überall begegnen sich freundliche und hilfsbereite Nachbarn: So ist das Wohnen in der Cohousing- und Klimaschutzsiedlung PrymPark.

Es gibt bereits gut 100 Bewohner*innen von 0-89 Jahre, zwei bereits bewohnte Projekte, eine Baugruppe, die dieses Jahr mit dem Bauen beginnen wird und noch einige freie Baufelder. Die bereits gebauten 600 qm Gemeinschaftsräume, die von allen, auch von den zukünftigen Mitbewohner*innen, schon genutzt werden können, sehen Sie bei den Führungen: drei Gästezimmer, eine Profi-Küche mit großem Ess-/Multifunktionsraum, einen Kreativ- und Werkraum, ein Wasch-Café mit Profi-Maschinen, einen Bewegungsraum, einen Coworking-Bereich zum Anmieten eines Schreibtischs, einen Mobilitätsverein zum Teilen von Autos und (E)Lasten- oder Spezial-Rädern.

Alle Interessierten sind gebeten, sich über info@prympark.de anzumelden.

Bitte eigenes Grillgut mitbringen - Beiträge fürs Salatbuffet sind willkommen

Frühjahr Düren

Abendkurs, PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH

der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Prympark 4, 52351 Düren

Samstag, 29.5.27, 18.00-20.00 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3027B

PrymPark - kompakt mit Führung durch die Gemeinschaftsbereiche

Naturnah, grün und trotzdem in der Stadt, Kinder spielen mit den anderen Kindern direkt auf dem im Zentrum autofreien Gelände, alle Wohnungen und Gemeinschaftsbereiche drinnen und draußen sind barrierearm erreichbar, Ressourcen werden möglichst geschont, und überall begegnen sich freundliche und hilfsbereite Nachbarn: So ist das Wohnen in der Cohousing- und Klimaschutzsiedlung PrymPark.

Es gibt bereits gut 100 Bewohner*innen von 0-89 Jahre, zwei bereits bewohnte Projekte, eine Baugruppe, die dieses Jahr mit dem Bauen beginnen wird und noch einige freie Baufelder. Die bereits gebauten 600 qm Gemeinschaftsräume, die von allen, auch von den zukünftigen Mitbewohner*innen, schon genutzt werden können, sehen Sie bei den Führungen: drei Gästezimmer, eine Profi-Küche mit großem Ess-/Multifunktionsraum, einen Kreativ- und Werkraum, ein Wasch-Café mit Profi-Maschinen, einen Bewegungsraum, einen Coworking-Bereich zum Anmieten eines Schreibtischs, einen Mobilitätsverein zum Teilen von Autos und (E)Lasten- oder Spezial-Rädern.

Alle Interessierten sind gebeten, sich über info@prympark.de anzumelden.

Ein Woche vor dem Termin erhalten Sie Informationen zum Treffpunkt per Mail.

Bitte bringen Sie 5 € in bar zu der Führung mit.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, PrymPark-Quartiersgesellschaft mbH

der Evangelischen Gemeinde zu Düren

Prympark 4, 52351 Düren

Samstag, 24.7.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Ursula Enderichs-Holzapfel, 02421 698 3342

Entgeltfrei vor Ort werden 5,00€ pro Person eingesammelt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3028B

Natur erleben

Eselspaziergang im Stockheimer Wald

Bei diesem geführten Esel-Spaziergang durch den Stockheimer Wald mit den drei Eseln Robin, Jacques und Paul können Sie diese abwechselnd führen. Sie erfahren dabei Wissenswertes über Eigenschaften und Haltungsbedingungen dieser sympathischen Langohren, deren ursprüngliche Heimat die Wüsten Afrikas und Asiens sind.

Sie werden erkennen, dass Esel, die über Jahrhunderte dem Menschen als Lastenträger und Arbeitstier gedient haben, weder dumm, faul noch störrisch sind. Stattdessen sind sie sensibel, intelligent, neugierig, freundlich und menschenbezogen.

Die drei Esel können abwechselnd geführt, jedoch nicht geritten werden.

Keine Hunde mitbringen!

Frühjahr Kreuzau

Wanderung, Treffpunkt Kreuzau-Stockheim

Kreuzauer Str. 74, 52372 Kreuzau

Samstag, 20.3.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Christina Paulson, 02421 7805771

Entgelt: 16,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3101B

Frühjahr Kreuzau

Wanderung, Treffpunkt Kreuzau-Stockheim

Kreuzauer Str. 74, 52372 Kreuzau

Samstag, 10.4.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Christina Paulson, 02421 7805771

Entgelt: 16,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3101C

Frühjahr Kreuzau

Wanderung, Treffpunkt Kreuzau-Stockheim

Kreuzauer Str. 74, 52372 Kreuzau

Samstag, 17.4.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Christina Paulson, 02421 7805771

Entgelt: 16,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3101D

Schauriges Moor - Ein Klimaretter? Geführte Wanderung im Todtenbruch *NEU*

Das geheimnisvolle Todtenbruch lädt zu einer besonderen Entdeckungstour ein. Gemeinsam begeben wir uns auf eine spannende, etwa 2 km lange Wanderung über den kürzlich wiedereröffneten Lehrpfad.

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Moores, ein Lebensraum voller Gegensätze: düster und geheimnisvoll und zugleich von unschätzbarem Wert für den Klima und Naturschutz. Erfahren Sie, warum Moore als effektive CO2 Speicher gelten, welche seltenen Tier und Pflanzenarten hier zuhause sind und welche Rolle sie im Kampf gegen den Klimawandel spielen.

Begleitet von fachkundiger Führung entdecken Sie die Besonderheiten dieses einzigartigen Ökosystems, hören spannende Geschichten und lernen, das Moor mit neuen Augen zu sehen.

Festes Schuhwerk wird empfohlen. Die Strecke ist leicht begehbar und eignet sich für naturinteressierte Teilnehmende jeden Alters.

Bitte festes Schuhwerk tragen

Frühjahr Hürtgenwald

Wanderung, Waldparkplatz Todtenbruch

Ringstr.

52393 Hürtgenwald-Raffelsbrand

Samstag, 22.5.27, 14.00-16.30 Uhr

mit Maria Hinz

Entgelt: 6,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3108B

Pilzkunde

Pilz AG

Die Mitglieder der Pilz AG treffen sich monatlich zum Austausch von Informationen über Pilze und bestimmen die gefundenen Arten. Kurze pilzkundliche Vorträge sind dabei vorgesehen.

Jeder ist willkommen, der Interesse an Pilzen hat. Gute Pilzkenntnisse oder eine Fachausbildung sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Die Arbeitstreffen finden regelmäßig an jedem 2. Freitag im Monat statt.

Jeder wird gebeten, Pilze, die er kennenlernen möchte, mitzubringen.

Der Kursort wechselt zwischen Aachen (Waldorfschule) und Niederzier (Bürgerhaus).

Der 1. Termin findet in Niederzier (Bürgerhaus) statt.

Frühjahr Niederzier

Seminarreihe, Bürgerhaus Niederzier, Saal S1, Kölnstr. 46

an jedem zweiten Freitag im Monat

mit Robert Mohl

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3112B

Wildkräuterwanderung für Heilpflanzen entlang der Rur

Erleben Sie eine faszinierende und lehrreiche Wildkräuter-Wanderung! Die Teilnehmenden lernen essbare und heilende Wildkräuter kennen und entdecken deren Nutzen. Unter der Leitung von Kräuterpädagogin Karin Baneth erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Heilpflanzen und wie Sie dieses Wissen zu Hause anwenden können.

Außerdem werden wir einen Heilpflanzenauszug herstellen, den jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen kann.

Bitte festes Schuhwerk tragen!

Frühjahr Düren

Wanderung, Treffpunkt Ecke Renkerstr./Krauthausener Str.

52355 Düren

Samstag, 3.7.27, 13.00-16.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 20,- € (plus Materialkosten, 5,00€ werden vor Ort kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3120B

Wildkräuterwanderung auf der Sophienhöhe

Wildkräuterwanderung - die kleine Wildkräuter-Apotheke

Was unsere Großmütter bei kleinen Wehwehchen noch wussten und anwendeten wird wieder zum neuen Leben erweckt.

Sie können hilfreich im familiären Alltag sein. Auf dieser Kräuterwanderung auf der Sophienhöhe gibt es einen kleinen Einblick in die heimische Naturapotheke, Hinweise zum nachhaltigen Sammeln von Heilkräutern und Bestimmen mit allen Sinnen.

Wettergerechte Kleidung ist erforderlich.

Frühjahr Niederzier

Wanderung, Wanderparkplatz Hambach, Niederzierer Str.

Samstag, 17.4.27, 16.30-18.45 Uhr

mit Ingrid Paulußen

Entgelt: 18,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3122B

Frühjahr Niederzier

Wanderung, Wanderparkplatz Hambach, Niederzierer Str.

Dienstag, 13.7.27, 17.45-20.00 Uhr

mit Ingrid Paulußen

Entgelt: 18,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3122C

Wildkräuterwanderung für Heilpflanzen in Heimbach

Erleben Sie eine faszinierende und lehrreiche Wildkräuter-Wanderung! Die Teilnehmenden lernen essbare und heilende Wildkräuter kennen und entdecken deren Nutzen. Unter der Leitung von Kräuterpädagogin Karin Baneth erhalten Sie wertvolle Einblicke in die Welt der Heilpflanzen und wie Sie dieses Wissen zu Hause anwenden können.

Außerdem werden wir einen Heilpflanzenauszug herstellen, den jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen kann.

Treffpunkt: Parkplatz über Rur, Über Rur 307, 52396 Heimbach

Bitte festes Schuhwerk tragen.

Frühjahr Heimbach

Wanderung, Kurpark Heimbach

Treffpunkt Parkplatz "Über Rur"

Über Rur 307, 52396 Heimbach

Samstag, 26.6.27, 13.00-16.00 Uhr

mit Karin Baneth

Entgelt: 20,- € (plus Materialkosten, 5,00€ werden vor Ort kassiert!)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3123B

Waldbaden im Hürtgenwald - eine Auszeit für Körper und Geist

Den Wald einmal nicht nur beim Spaziergang erleben, sondern bewusst wahrnehmen:

die Geräusche, Gerüche, Farben und die Atmosphäre der Natur.

Beim Waldbaden geht es darum, für eine Weile aus dem Alltag auszusteigen, zur Ruhe zu kommen und die Aufmerksamkeit ganz auf die Umgebung und den eigenen Körper zu richten.

Mit einfachen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen entsteht Raum für Entschleunigung und Erholung.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich eine bewusste Auszeit in der Natur gönnen und den Wald einmal auf eine andere Art erleben möchten. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse oder sportlichen Fähigkeiten erforderlich.

Herbst Hürtgenwald

Wanderung, Wanderparkplatz "Asterbach"

Schevenhüttener Str.

52393 Hürtgenwald

Mittwoch, 18.11.26, 15.00-17.00 Uhr

mit Linda Treichel

Entgelt: 31,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3124A

Waldbaden - eine Auszeit vom Alltag

In diesem Kurs erfahren Sie den Genuss des Waldbadens, ein ca. 2,5-stündiger Sparziergang mit abwechslungsreichen Achtsamkeitsübungen, um die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Ziele sind Entschleunigung, Stressabbau und Erholung.

Wetterfeste Kleidung und ein Getränk ist erforderlich

Frühjahr Düren

Wanderung, Treffpunkt Parkplatz

Gut Weyern 3

52349 Düren

Samstag, 29.5.27, 11.00-14.00 Uhr

mit Katrin Edler

Entgelt: 23,50 € inkl. USt. (inkl. 5,00 € Materialkosten)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3125C

Frühjahr Düren

Wanderung, Treffpunkt Parkplatz

Gut Weyern 3

52349 Düren

Sonntag, 6.6.27, 16.30-19.30 Uhr

mit Katrin Edler

Entgelt: 23,50 € inkl. USt. (inkl. 5,00 € Materialkosten)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3125D

Obstbaum-Schnittkurs

In diesem eintägigen Workshop werden am Vormittag von 9:00 - 12:00 Uhr als theoretische Grundlage das Wuchsverhalten der Bäume, verschiedene Schnittarten in Zeitpunkt und Form sowie die Handhabung des Werkzeugs von einem erfahrenen Baumwart vermittelt. Nach einer Mittagspause wird im Praxisteil von 13:30 - 17:00 Uhr die Theorie an Jung- und Altbäumen im schlosseigenen Park umgesetzt.

Treffpunkt: Schloss Burgau, Innenhof

Schnittwerkzeug (Gartenschere, Astschere, Teleskopschere, Baumsäge, alles natürlich nur, wenn vorhanden), wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und Essen/Trinken bitte mitbringen!

Herbst Düren

Workshop, Düren, Schloss Burgau

Samstag, 21.11.26, 9.00-17.00 Uhr

mit Franz Rüttgers

Entgelt: 6,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3211A

Tierwelt

Warum ein Tier aus dem Tierheim? *NEU*

In diesem informativen Vortrag beleuchtet die Tierheimleitung des Tierheims Düren, Christina Albert, die Vorteile der Adoption von Tierheimtieren.

Die Teilnehmenden erhalten Informationen über die Auswahl des passenden Haustieres, den Adoptionsprozess sowie wichtige Fakten und Tipps für das zukünftige Leben mit einem neuen, tierischen Familienmitglied.

Natürlich bleibt am Ende genügend Zeit für Fragen.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ein Haustier aufnehmen möchten oder sich für Tierschutz interessieren.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 6.11.26, 18.30-20.30 Uhr

mit Alexandra Mevis-Krumm/Christina Albert

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3301A

Tierheimführung für Erwachsene im Tierheim Düren

Bereits 1966 in Betrieb genommen und im Laufe der Zeit Stück für Stück ausgebaut, gehört das Tierheim Düren mit einer Fläche von über 5 Hektar zu den größten Einrichtungen seiner Art in Deutschland. Circa 35 verschiedene Tierarten werden hier liebevoll und fachgerecht versorgt.

Bei dieser informativen Führung erhalten interessierte Erwachsene Einblicke in die Aufgaben des Kreistierheims und erfahren spannende Details rund um seine tierischen Bewohner.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Tierheim Düren, Am Tierheim 2

52355 Düren

Samstag, 12.6.27, 12.00-14.00 Uhr

mit Alexandra Mevis-Krumm/Robert Breuer

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3302B

Wölfe in Deutschland: Rückkehr eines Wildtiers zwischen Mythos und Realität - online *NEU*

Warum tauchen Wölfe heute wieder in Regionen auf, in denen sie lange verschwunden waren? Und wie gefährlich sind sie wirklich?

Kaum ein Wildtier wird so kontrovers diskutiert wie der Wolf: Für die einen ist er ein faszinierendes Symbol für gelungene Naturentwicklung, für andere eine Herausforderung – etwa für die Weidetierhaltung. Zwischen Märchenbildern vom „bösen Wolf“ und aktuellen politischen Debatten stellt sich die Frage: Wie können wir mit diesem Rückkehrer umgehen?

In diesem Online-Vortrag werfen wir einen fundierten Blick auf die Lebensweise, das Verhalten und die ökologische Rolle des Wolfs. Gleichzeitig geht es um aktuelle Entwicklungen in Deutschland und NRW sowie um die Frage, wie ein Zusammenleben von Mensch, Nutztieren und Wolf gelingen kann.

Diskutieren Sie mit uns und erfahren Sie mehr von [Katharina Stenglein / Christine Thiel-Bender] vom BUND NRW.

- in Kooperation mit dem BUND NRW -

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Dienstag, 12.1.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Katharina Stenglein/Christine Thiel-Bender

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3303B

Der Luchs in NRW: Wiederansiedlung, Vernetzung und Schutz einer heimlichen Katzenart- online *NEU*

Der Luchs gehört zu den faszinierendsten, aber zugleich am seltensten beobachteten Wildtieren Europas. Einst in weiten Teilen Deutschlands heimisch, wurde er über Jahrhunderte verfolgt und nahezu ausgerottet. Heute gibt es wieder erste Ansätze, ihn in unsere Landschaften zurückzubringen.

In Nordrhein-Westfalen wird die mögliche Rückkehr des Luchses im Rahmen von Schutz- und Wiederansiedlungsprojekten intensiv diskutiert und vorbereitet, unter anderem durch den BUND gemeinsam mit der NRW-Stiftung und weiteren Partner*innen. Dabei spielen Fragen der Vernetzung geeigneter Lebensräume, der genetischen Stabilität von Populationen sowie das Monitoring der Tiere eine zentrale Rolle.

Im Vortrag gibt der BUND Einblicke in die Biologie des Luchses und seinen Lebensraumanspruch, beleuchtet Chancen und Herausforderungen einer möglichen Wiederansiedlung und informiert über aktuelle Schutz- und Monitoringprojekte in Deutschland und NRW. Ebenso werden mögliche Konflikte und Gefahren für die Tiere thematisiert, etwa durch Straßenverkehr oder Lebensraumzerschneidung.

Diskutieren Sie mit uns über die Perspektiven einer Rückkehr der größten wildlebende Katzenart Europas.

- in Kooperation mit dem BUND NRW -

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Dienstag, 19.1.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Katharina Stenglein/Christine Thiel-Bender

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3304B

Auf leisen Pfoten: Das geheime Leben der Wildkatze - online *NEU*

Sie lebt mitten unter uns und doch bekommt man sie fast nie zu Gesicht: die Europäische Wildkatze. Tagsüber gut versteckt, nachts auf leisen Pfoten unterwegs, ist ein verborgener Bewohner unserer Wälder. Obwohl sie unserer Hauskatze ähnlichsieht, handelt es sich um eine eigene, streng geschützte Art.

Ursprünglich war die Wildkatze in vielen Regionen Deutschlands heimisch. Doch durch den Verlust naturnaher, strukturreicher Wälder wurde ihr Lebensraum stark eingeschränkt. Heute setzt sich der BUND gemeinsam mit zahlreichen Partner*innen dafür ein, geeignete Lebensräume wiederherzustellen und zu vernetzen, damit sich die Wildkatze langfristig wieder ausbreiten kann.

In diesem Vortrag erfahren Sie Spannendes über die Lebensweise der Wildkatze, ihre Ansprüche an den Lebensraum und die Herausforderungen, denen sie gegenübersteht. Außerdem lernen Sie konkrete Schutzprojekte kennen und wie auch Sie zum Schutz dieser faszinierenden Art beitragen können.

- in Kooperation mit dem BUND NRW -

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Dienstag, 26.1.27, 19.00-21.00 Uhr

mit Katharina Stenglein/Christine Thiel-Bender

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3305B

Klartext auf vier Pfoten - die Sprache Ihres Hundes verstehen *NEU*

Ihr Hund nutzt seinen ganzen Körper, um sich mitzuteilen. In diesem Seminar lernen Sie, diese Signale besser zu erkennen und einzuordnen. Wir schauen uns typische Fragen

aus dem Alltag an, wie: Ist ein Hund immer freundlich, wenn er mit dem Schwanz wedelt? Wie erkennen Sie, ob zwei Hunde noch nett miteinander spielen und wann es Zeit ist, einzugreifen? Freuen Sie sich auf viele praxisnahe Beispiele – für mehr Verständnis und ein spürbar entspannteres Miteinander im Alltag.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 14.4.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Kerstin Bahlert

Entgelt: 7,- € inkl. USt. (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y3308B

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

Boreout - Wenn Unterforderung krank macht *NEU*

Boreout ist das oft übersehene Gegenstück zum Burnout. Statt Überforderung stehen Unterforderung, innere Leere und fehlende Sinnhaftigkeit im Mittelpunkt - mit spürbaren psychischen und körperlichen Folgen. In diesem 90-minütigen Vortrag wird erklärt, was Boreout ist, wie es sich äußert und wie es sich vom Burnout unterscheidet. Zudem wird aufgezeigt, warum auch "zu wenig" krank machen kann und welche ersten Schritte helfen, wieder mehr Klarheit, Motivation und Handlungsspielraum im beruflichen Alltag zu gewinnen.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 5.11.26, 19.00-20.30 Uhr

mit Lisa Houschka

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4005A

Einsamkeit verstehen und Wege aus der Isolation finden *NEU*

Einsamkeit kann Menschen in allen Lebensphasen betreffen und hat sowohl psychische als auch körperliche Auswirkungen. Sie unterscheidet sich deutlich vom Alleinsein und bleibt dennoch häufig unerkannt. Der Workshop vermittelt, wie Einsamkeit entsteht, wie sie bei sich selbst und anderen erkannt werden kann und welche Rolle soziale Bedürfnisse, Bindung und die digitale Welt dabei spielen. Zudem werden alltagsnahe Strategien vorgestellt, um Einsamkeit konstruktiv zu begegnen und soziale Verbundenheit zu stärken.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 21.1.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Lisa Houschka

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4006B

Mein Darm - meine Gesundheit *NEU*

In diesem Vortrag steht der Darm als Zentrum unserer Gesundheit im Fokus. Wir machen einen Ausflug in die spannende Welt des Aufbaus unseres Darmes und die Funktion unserer Verdauung. Dann geht die Reise in die ganzheitlich naturheilkundliche Betrachtung. Im Anschluss gibt es Tipps und Hilfe zur Selbsthilfe sowie die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 4.11.26, 19.00-21.15 Uhr

mit Susanna Schedler

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4007A

Wechseljahre- Krankheit oder neue Chance

In diesem Vortrag geht es um den natürlichen Prozess in den Wechseljahren. Warum entstehen die bekannten Symptome und welche ganzheitlichen Möglichkeiten haben wir, diese zu lindern? Starke Blutungen, Hitzewallungen und Schlafstörungen passen nicht zu den gesellschaftlichen Vorstellungen, sind aber völlig normal. Der Vortrag soll Sie ermutigen, die gängige Sichtweise kritisch zu betrachten und diese Zeit selbstbestimmt zu gestalten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 24.2.27, 19.00-21.15 Uhr

mit Susanna Schedler

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4008B

Schmerzen - einmal anders betrachtet *NEU*

Schmerzen sind der häufigste Grund, warum Menschen medizinische oder heilkundliche Hilfe in Anspruch nehmen. Besonders chronische Schmerzen senken meist die Lebensqualität enorm, sodass jede Möglichkeit zur Linderung oder Beseitigung ausgeschöpft werden sollte. In diesem Vortrag liegt der Fokus auf ganzheitlichen Ursachen, Therapieansätzen und den daraus resultierenden Möglichkeiten zur Selbsthilfe.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 27.1.27, 19.00-21.15 Uhr

mit Susanna Schedler

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4009B

Gesund essen im stressigen Alltag *NEU*

Stressiger Alltag? Sie wissen nicht, wie Sie sich unterwegs oder auf der Arbeit gesund verpflegen sollen? Tankstelle, Bäckerei, Kantine oder Fast-Food sind Sie langsam leid? Dann lassen Sie uns gemeinsam konkrete Ansätze erarbeiten, wie Sie sich auch mit wenig Zeit gesund, nachhaltig, kostengünstig und lecker verpflegen können. Nebenbei fügen Sie Ihrem Körper auch noch alle nötigen Nährstoffe zu. Interesse geweckt? Dann kommen Sie gerne vorbei.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 24.2.27, 17.30-19.00 Uhr

mit Tim Laven

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4010A

Prävention des Herzinfarktes *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 2.2.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Prof. Dr. med. Bönner

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4011B

Sportlerknie - Anatomie, Verletzungen, Therapie *NEU*

Wissensvermittlung für ein gesundes Knie mit Tipps und Tricks zur Prävention.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.2.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt PD Dr. med. Dienstknecht

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4012B

Essen ist Genuss - auch im Alter *NEU*

Wer möchte nicht möglichst lange fit und selbstständig bleiben? In diesem Vortrag erhalten Sie die richtigen Zutaten für genussvolle Mahlzeiten, die den Körper mit allem versorgen, was er braucht. Denn gutes Essen macht zufrieden und hält gesund. Wir besprechen, wie sich die Bedürfnisse des Körpers im Laufe des Lebens verändern und welche Lebensmittel uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen. Auch Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag kommen nicht zu kurz. Die Veranstaltung wird durch Fachpersonal der Verbraucherzentrale NRW betreut. Die Referentin wird live zugeschaltet und steht für Fragen zur Verfügung.

- In Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 10.11.26, 10.00-11.30 Uhr

mit Katrin Boettner

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4013A

Der Darm - das zweite Gehirn *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt: Der Darm mit seinen mehr als 100 Millionen Nervenzellen.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 2.3.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Prof. Dr. med. Krones

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4013B

Zucker verstehen und bewusst konsumieren *NEU*

Was wäre unser Leben ohne Zucker? Kuchen, Plätzchen, Eis und Soft Drinks sind für die meisten Menschen aus dem Alltag kaum wegzudenken. Doch was ist Zucker eigentlich und warum können wir ihm so schwer widerstehen? Wie viel ist ok und wie wirkt sich ein allzu süßer Alltag auf unsere Gesundheit aus? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihren Zuckerkonsum im Blick behalten und warum Genuss und ein bewusster Umgang mit Zucker keine Widersprüche sind. Die Veranstaltung wird durch Fachpersonal der Verbraucherzentrale NRW betreut. Die Referentin wird live zugeschaltet und steht für Fragen zur Verfügung.

- in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW -

Herbst Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 24.11.26, 10.00-11.30 Uhr

mit Katrin Boettner

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4014A

Wenn Diäten scheitern: Was hilft gegen Übergewicht? *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.3.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Dr. med. Schaaf

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4014B

Kann ein Urologe Leben retten? *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 6.4.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt PD Dr. med. Börgermann

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4015B

Arthrose von Knie und Hüfte - Entstehung, Vermeidung, Therapie *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 20.4.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt PD Dr. med. Dienstknecht

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4016B

Diabetisches Fußsyndrom *NEU*

Gefäßchirurgische, therapeutische, operative und interventionelle Optionen.
Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 25.5.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Dr. med. Andraos

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4017B

Sicher durch die Narkose - moderne Anästhesie verständlich erklärt *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt: Wie sicher ist eine Narkose, welche Risiken gibt es und wie werden sie minimiert? Der Vortrag gibt einen leicht verständlichen

Einblick in die moderne Anästhesie und zeigt, wie medizinische Expertise, moderne Technik und Teamarbeit für größtmögliche Patientensicherheit sorgen. Im Anschluss besteht Gelegenheit für Fragen und Austausch.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 1.6.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Prof. Dr. med. Schröder

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4018B

Moderne Behandlung der Herzschwäche *NEU*

Medizinisches Wissen verständlich erklärt.

- In Kooperation mit dem Artemed Klinikum Düren -

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 15.6.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Chefarzt Prof. Dr. med. Bönner

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4019B

Kulinarisches Mitmach-Krimi-Dinner *NEU*

Wo sind die Krimi- und Koch-Fans? Wir wagen etwas Neues - ein kulinarisches Mitmach-Krimi-Dinner an zwei Tagen, an denen jeweils eine Gruppe ein mörderisch gutes 3-Gang-Menü für alle Teilnehmenden zubereitet, während die andere Gruppe damit beschäftigt sein wird, den Mörder des jeweiligen Krimis zu enttarnen. Seid bereit für einen kreativen

Abend, werdet Eins mit eurer zugeteilten Rolle (werden vorab per Email versendet) - der Mörder ist unter uns ...

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 16.1.27, 17.00-21.30 Uhr,

Samstag, 20.2.27, 17.00-21.30 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 80,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-12 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4100A

Gruß aus Lönneberga - Wir kochen aus Astrid Lindgrens Geschichten *NEU*

Zurück in die Kindheit! Was gab es bei "Madita", "Pippi Langstrumpf" und "Karlsson vom Dach" zu essen? Wir kochen heute nach Astrid Lindgrens wundervollen Geschichten. Es gibt u.a. Fisch, Fleisch und natürlich auch ein süßes Finale. Der Kurs richtet sich an alle, die sich noch ein Stück Kindheit bewahrt haben und sich auf einen genussvollen Abend mit schwedischen Leckerbissen freuen.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 2.3.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 23,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4101B

Frühlingsküche

Frische (Wild-)Kräuter, Gemüse & Fleisch laden heute zu einem kulinarischen Abend ein. Der Saison angepasst, kochen wir schmackhafte Gerichte, selbstverständlich mit einem süßen Finale. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne kochen, essen und in gemütlicher Runde einen genussvollen Abend verbringen möchten.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 6.4.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 23,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4102B

Fingerfood, Tapas und Häppchen

Kreative kleine Häppchen, Fingerfood oder auch Tapas sind immer ein Genuss. Egal, ob mit oder ohne Fleisch/Fisch oder nur vegetarisch. Wir fertigen heute Fingerfood aus aller Welt, natürlich auch mit einem süßen Finale. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne kochen, essen und in gemütlicher Runde einen genussvollen Abend verbringen möchten.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 4.5.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 23,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4103B

Salate/Bowls rund um den Globus

Heute gibt es sommerliche Salate/Bowls zum Sattessen aus sämtlichen Ländern. Wir kitzeln unsere Geschmacksknospen mit (ggf.) fremden Gewürzen und Aromen, mit und ohne Fleisch und natürlich auch heute mit einem süßen Finale. Der Kurs richtet sich an alle, die gerne kochen, essen und in gemütlicher Runde einen genussvollen Abend verbringen möchten.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 2.6.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 23,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4105B

Kürbis - der Alleskönner

Die beste Wahl: "Heimisches Superfood". Echt lecker, gesund und soo schnell zubereitet. Es erwarten Sie 5 geniale Kürbisrezepte - mal als raffinierte Vorspeise, pikanter Aufstrich, flotter Snack, herzhaftes Hauptgericht und süßes Dessert.

Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 23.11.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 24,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-22 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4110A

Türkische Küche verbindet - Gemeinsam kochen und genießen *NEU*

Gemeinsam kochen, neue Menschen kennenlernen und die Vielfalt der türkischen Küche entdecken. In entspannter Atmosphäre bereiten wir gemeinsam verschiedene türkische Gerichte zu und genießen sie anschließend in geselliger Runde. Dabei stehen neben dem Kochen auch Begegnung, Austausch und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 4.3.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Eylem Isik

Entgelt: 23,50 € plus Lebensmittelumlage, 8 - 10 € wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4110B

Essen und Trinken

Genusstraining - achtsam essen mit Schokomeditation

Mit Genuss zum Erfolg! In diesem Kurs geht es um achtsamkeitsbasierte Ernährung. Sie lernen Strategien zur Förderung Ihrer Gesundheit mittels Achtsamkeitsübungen, die leicht im Alltag umgesetzt werden können. Dazu gehört u. a. ein Genusstraining mit zuvor selbst hergestellten Pralinen. Darüber hinaus wird Ihr Bewusstsein für einen achtsameren Lebensstil sensibilisiert, damit Sie motiviert neue Verhaltensweisen trainieren können.

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 13.3.27, 11.00-14.45 Uhr

mit Katrin Edler

Entgelt: 17,50 € + 5 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4112B

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 23.5.27, 11.00-14.45 Uhr

mit Katrin Edler

Entgelt: 17,50 € + 5 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4113B

Die Jahreszeitenküche - Winterlust

Erleben Sie eine kulinarische Reise mit 4 Gängen. Schmecken Sie, wie köstlich die Gerichte der jeweiligen Mikrosaison sind. Die Eifeler Genussbotschafterin erwartet Sie zum Kochflow für bewusstes Kochen und Essen im Rhythmus der Natur.
Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 22.1.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 27,50 € plus Lebensmittelumlage, 20-25 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4130B

Die Jahreszeitenküche - Sommermahl

Erleben Sie eine kulinarische Reise mit 4 Gängen. Schmecken Sie, wie köstlich die Gerichte der jeweiligen Mikrosaison sind. Die Eifeler Genussbotschafterin erwartet Sie zum Kochflow für bewusstes Kochen und Essen im Rhythmus der Natur.
Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 2.7.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 27,50 € plus Lebensmittelumlage, 20-25 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4131B

Die Jahreszeitenküche - Spargel Deluxe

Erleben Sie eine kulinarische Reise mit 4 Gängen und schmecken wie köstlich die Gerichte der jeweiligen Mikrosaison sind.

Die Eifeler Genussbotschafterin erwartet Sie zum Kochflow für bewusstes Kochen und Essen im Rhythmus der Natur. Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 26.5.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 27,50 € plus Lebensmittelumlage, 20-25 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4135B

Japanische Küchenzeit *NEU*

Zur Begrüßung erwartet Sie ein erfrischendes Getränk, ein kleiner Appetizer sowie Wissenswertes rund um die fünf Prinzipien der klassischen japanischen Küche. Danach geht es an den Herd und wir bereiten viele kleine Köstlichkeiten zu. Eine kulinarische Wohltat für Körper, Geist und Seele. Produktauswahl: ökologisch - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 11.6.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 27,50 € plus Lebensmittelumlage, 20-25 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4137B

Mia pasta - Nudeln handgemacht

Unser mia pasta Grundrezept zeigt Ihnen, wie es geht. Freuen Sie sich auf frische Pasta-Kreationen und genießen Sie dazu Pesto, zweierlei Saucen und vorab italienische Antipasti. Mamma Mia wird das lecker! Produktauswahl: ökologisch - regional - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 18.2.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 25,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4140B

Die Kartoffelküche - Rund um die tolle Knolle

Erleben Sie wie lecker und vielfältig die regionale Knolle ist. Heute kochen wir die Erdäpfel mal als raffinierte Vorspeise, flotten Snack, herzhaftes Hauptgericht und als süßes Dessert. Immer mit dabei: interessante Kartoffelfacts. Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 2.12.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 24,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-22 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4151A

Wintersuppen - Heißgeliebtes Löffelglück

Hier gibt's was auf die Löffel: Suppen sind ja bekanntlich Seelenwärmer, Energiespender und soo schmackhaft. Heute verwöhnen wir uns MAHL mit Küchenklassikern und exotischeren Varianten. Produktauswahl: ökologisch - regional - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 10.12.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 24,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-22 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4155A

Levante Küche - Best of Morgenland

Kulinarische Verführung durch eine der interessantesten und vielfältigsten Küchen der Welt. Freuen Sie sich auf landestypische Mezze, allerlei kleine Speisen, wie Baba Ganoush, Hummus, Falafel oder Matbucha. Ein Genuss für alle Sinne. Produktauswahl: ökologisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 15.3.27, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 25,50 € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4160B

Alpenküche *NEU*

Griaß di Österreich. Servus! Zum Start gibt es erfrischenden Zirbenzisch von der Bio-Köchin. Wie wär's jetzt mit selbstgemachtem Almbrot, dazu cremigen Liptauer, danach ein feines Süppchen? Als Hauptspeise frische Knödel mit Blaukraut und deftigem "Gulasch". Als Finale ein traditionelles Hollerdessert.

Produktauswahl: ökologisch - saisonal - vegetarisch - vegan.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 13.11.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Petra Baudis-Wiedenhöfer

Entgelt: 27,- € plus Lebensmittelumlage, 20-25 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4162A

Orientalischer Küchenzauber

Wir begeben uns heute kulinarisch abseits der üblichen Pfade. Mit Zimt - auch in herzhaften Gerichten, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel und Safran spüren wir den Orient auf der Zunge und lassen uns von Gerichten aus 1001 Nacht inspirieren.

Zubereitet u. a. in der klassischen Tajine. Neben Hülsenfrüchten und Gemüse steht auch Fleisch/Fisch auf unserer Einkaufsliste. Natürlich fehlt ein süßes Finale nicht.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 3.11.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 21,- € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4164A

Präsente aus der Küche

Was gibt es Schöneres, als Geschenke, die von Herzen kommen und dazu noch selbst gemacht sind? Heute fertigen wir kleine kulinarische Weihnachtspräsente, die man fix noch vor Weihnachten zu Hause herstellen kann. Freuen wir uns auf einen gemütlichen Abend mit leckeren Kleinigkeiten in süß und herzhaft, die wir heute natürlich selber verkosten werden.

Bitte Schürze und Behältnisse für Speisereste mitbringen.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 3.12.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Regine Stenzel-Behrens

Entgelt: 21,- € plus Lebensmittelumlage, 15-20 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4165A

Männerkochclub Estragon

Für Männer und zwar gleichermaßen Singles und Verheiratete, Rentner und Berufstätige. Die Rezepte gehen quer durch die Nationen. Mal gibt es deftige Hausmannskost, mal ein Mehr-Gänge-Menü mit mediterraner oder auch orientalischer Note. Anfragen zu dieser Veranstaltung können an die Kursleiter, Tel. 0160 8166 476 oder 0176 7041 3474, gerichtet werden.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 10.11.26, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190C

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 8.12.26, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190D

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 9.2.27, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190E

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 9.3.27, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190F

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 13.4.27, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190G

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 11.5.27, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190H

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 8.6.27, 16.30-20.30 Uhr

mit Ulrich Sandkühler-Stahnke/Harald Linnertz

Entgelt: 17,50 € plus Lebensmittelumlage, 10-30 €, wird im Kurs kassiert!

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4190I

Gesundheit und Psyche

Freude bewahren: Strategien für seelische Stärke in turbulenten Zeiten

Die heutige Zeit ist sowohl im Alltag als auch im Beruf von Krisen, herausfordernden Situationen und teilweise schwierigen Zuständen geprägt. Wir wissen nicht, wie sich die Zukunft entwickeln wird, aber es scheint, als seien die "goldenen" Jahre vorerst vorbei. Dennoch es ist falsch, pessimistisch in die Zukunft zu blicken, denn der Mensch kann - unabhängig von den jeweiligen Umständen - starke seelische Kräfte aktivieren, um auch in kritischen Zeiten, Freude am Leben zu empfinden. Dieser Vortrag handelt von mehr Zuversicht, Optimismus und Vertrauen in das Leben. Seine Grundlage bildet das Gedankengut der Logotherapie (nach Viktor E. Frankl): ein "Trotzdem Ja zum Leben sagen", was auch immer kommen mag.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 18.3.27, 16.00-17.30 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4202B

Lebensbalance und Stressmanagement: Der Weg zu Zufriedenheit und Glück

In diesem Workshop setzen Sie sich mit Ihrer optimalen Lebensbalance auseinander: Wie sieht diese aus? Wie kann ich sie erreichen? Wo gibt es Schwachstellen? Wie kann ich diese ausbessern? Sie erfahren, welche Strategien und Einstellungen Sie vor Stress schützen und somit Ihre Lebensbalance stärken. Sie erkennen, was Stress auf körperlicher und mentaler Ebene auslöst, setzen sich mit Ihren stressverstärkenden Denkmustern auseinander und lernen Stressbewältigungsstrategien kennen. Achtsamkeitsübungen und Qigong-Sequenzen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können, unterstützen Ihr Wohlbefinden und Ihre Balance.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 23.1.27, 9.00-16.00 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 41,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4203A

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 19.6.27, 9.00-16.00 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 41,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4203B

"Ich darf auch mal Nein sagen" - Gesunde Grenzen setzen und einhalten *NEU*

Grenzen setzen können ist mehr als nur Selbstschutz. Wer Grenzen setzen kann, führt ein gesünderes und zufriedeneres Leben. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, "Nein" zu sagen und gesunde Grenzen zu ziehen. Die Folgen: Überforderung, chronischer Stress bis hin zum Burnout, innere Unzufriedenheit und Konflikte in der Familie und am Arbeitsplatz. In diesem Vortrag erfahren Sie, was gesunde Grenzen ausmacht; warum es uns oft schwerfällt, Grenzen zu setzen und wie Sie wertschätzend, aber bestimmt "Nein" sagen können.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 25.2.27, 16.00-17.30 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4204B

Was tut mir gut? Wie Selbstfürsorge im Alltag gelingt *NEU*

Nur, wer für sich selbst sorgt, kann den Anforderungen des Alltags gelassen standhalten: Nur, wer für sich selbst sorgt, kann auch für andere sorgen. Doch gerade in hektischen Zeiten oder im stressigen Alltag vergessen wir oft, unsere eigenen Bedürfnisse

wahrzunehmen und auf sie zu achten. In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Selbstfürsorge so wichtig ist, welche Folgen es haben kann, wenn wir unsere Bedürfnisse ständig ignorieren und vernachlässigen und wie wir es schaffen, uns mehr Fürsorge zukommen zu lassen.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 29.4.27, 16.00-17.30 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4205B

Resilienz - für mehr Widerstandskraft, innere Stärke und Gelassenheit

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie Ihre psychische Widerstandskraft entwickeln und stärken können. Sie setzen sich mit den Schutzfaktoren auseinander, die die persönliche Resilienz beeinflussen und entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien für schwierige Situationen. Durch Anregungen zur Selbstreflexion, praktische Übungen und Gruppengespräche werden Sie darin unterstützt, sich Ihrer individuellen Ressourcen bewusst zu werden, diese gezielt zu nutzen und auszubauen und können dadurch Krisen besser meistern.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 13.3.27, 9.00-16.00 Uhr

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 41,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4207B

Gesundheit und Psyche

Bildungsurlaub - Stress abbauen - Resilienz aufbauen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit effektiv und nachhaltig stärken und sich so vor möglichen Folgen von Überlastung schützen können. Sie setzen sich aktiv mit den Schutzfaktoren auseinander, die die persönliche Resilienz beeinflussen und lernen Methoden kennen, diese zu trainieren. Sie entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien für schwierige Situationen und erfahren, wie Sie besser mit Stress umgehen. Achtsamkeitsübungen und Qigong-Sequenzen schulen Ihre Wahrnehmung und innere Balance.

Bitte Verpflegung und Schreibutensilien mitbringen.

Frühjahr Nideggen

Bildungsurlaub, Schützenheim Nideggen

19.4.-23.4.27, 5x, 9.00-15.00 Uhr, 35 Ustd.

mit Dr. Silke Dreger

Entgelt: 251,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4208B

Kreative Gesundheitsförderung - erstelle deine eigene Collage für ein positives Mindset *NEU*

Suchen Sie einfach umsetzbare Lösungen, um positiver und motivierter durch den Alltag zu gehen? In diesem Kurs erfahren Sie, warum es wichtig ist, Widerstandsressourcen gegen Stress aufzubauen und an einer positiven Lebenseinstellung zu arbeiten. Das Erstellen eines Vision-Boards für positive Gedanken ist eine effektive Methode, um Ziele zu visualisieren und ein positives Mindset zu fördern. Es ist eine Collage aus Bildern, Zitaten und Affirmationen, die Ihre Wünsche darstellt. Eigenes Material kann gerne mitgebracht werden.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 21.11.26, 10.00-13.45 Uhr

mit Katrin Edler

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4209A

Erkenne, was dich hindert!

Wären Sie gerne entspannter, ruhiger und emotional freier? Möchten Sie mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen erlangen? Was Sie bisher davon abhält, liegt vielleicht in der Kindheit begründet. Wenn Sie nicht die nötige Fürsorge bekommen haben - sei es durch einen Krankenhausaufenthalt, die Krankheit der Mutter oder schwierige Umstände in der Familie, wie gestresste Eltern - mussten Sie vielleicht Verhaltensweisen entwickeln, die Sie heute daran hindern, sowohl im Alltag als auch im Beruf Ihr volles Potenzial zu leben.

Bitte rutschfeste Hausschuhe/Socken, bequeme, warme Kleidung, Decke und Verpflegung mitbringen.

Herbst Niederzier

Workshop, Atempraxis Margarete Gartz, Herzogstr. 114

Samstag, 28.11.26, 10.00-15.00 Uhr

mit Margarete Gartz

Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4220A

Erkenne, was dich hindert! - Vertiefungstag

Dieser Vertiefungstag richtet sich an Menschen, die bereits am Kurs "Erkenne, was dich hindert" teilgenommen haben. Es geht darum, ehrlich hinzuschauen:

Was ist mir seitdem klarer geworden? Welche inneren Überzeugungen wirken noch im Hintergrund, oft unbewusst? In bewusster Reflexion werden vertraute Denk- und Verhaltensweisen vertieft betrachtet.

Der Tag bietet Raum eigene Erkenntnisse zu schärfen, innere Zusammenhänge klarer zu erkennen und dieses bewusste Wahrnehmen in den Alltag mitzunehmen.

Bitte rutschfeste Hausschuhe/Socken, bequeme, warme Kleidung, Decke und Verpflegung mitbringen.

Frühjahr Niederzier

Workshop, Atempraxis Margarete Gartz, Herzogstr. 114

Sonntag, 24.1.27, 10.00-15.00 Uhr

mit Margarete Gartz

Entgelt: 43,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4221A

Entspannung

Bildungsurlaub - Yoga - Heute mal entspannt

Wir wollen immer unser Bestes geben - im Beruf - in der Familie - im Alltag. Bevor die Reserven erschöpft sind, brauchen wir eine Auszeit, um die „Batterien“ wieder aufzuladen. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Yoga zum Erneuern Ihrer Energien - zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit - zum Erfahren von Stressfaktoren - zum Umgang mit sich selbst und anderen. Diese Erfahrungen nehmen Sie mit in Ihren Alltag, in Ihren Beruf, in Ihre Familie. So können Sie sich z.B. Situationen im Arbeitsleben besser anpassen und sich behaupten - ob intern mit Vorgesetzten, Kolleg/innen oder Mitarbeiter/innen oder externen Kunden. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

Bitte Yogamatte, Decke, Socken, evtl. Sitzhilfe und Verpflegung mitbringen.

Frühjahr Nörvenich

Bildungsurlaub, Feuerwehrhaus Nörvenich

22.2.-26.2.27, 5x, 9.00-15.00 Uhr, 35 Ustd.

mit Udo ter Horst

Entgelt: 156,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4303B

Taiji

Taiji ist eine altchinesische Bewegungskunst. Die Atem- und Entspannungsübungen führen bei regelmäßiger Anwendung zu Stressabbau und einem Gefühl innerer Harmonie. Taiji ist vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit unabhängig. Deshalb ist es vor allem denjenigen zu empfehlen, die sich gerne bewegen und bis ins hohe Alter fit und beweglich bleiben möchten. Taiji erfordert keine besondere Ausrüstung oder Lebensweise - nur etwas Zeit zum Üben.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-8.3.27, 7x, 17.00-18.00 Uhr, 9 Ustd.

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 30,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4315B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 17.00-18.00 Uhr, 19 Ustd.

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4315C

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-8.3.27, 7x, 18.10-19.10 Uhr, 9 Ustd.

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 30,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4316B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 18.10-19.10 Uhr, 19 Ustd.

mit Manfred Watteler, 02421 63943

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4316C

Yoga - in der Tradition des Viniyoga

Yoga kann als ganzheitlicher Übungsweg zu verbesserter körperlicher Gesundheit, größerer innerer Ruhe und klarerer Selbstwahrnehmung führen. Dieser Kurs vermittelt Übungen zeitgemäß und hinterfragbar in der Tradition des Viniyoga. Kennzeichen dieser Übungsform sind der schrittweise Aufbau, die Möglichkeit, Übungen an individuelle Bedürfnisse anzupassen und der hohe Stellenwert des bewusst geführten Atems in den vorwiegend dynamisch praktizierten Übungen.

Bitte Übungsmatte und Decke mitbringen.

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Grundschule Schlich, Turnhalle, Rektor-Niederau-Str. 1

mittwochs, 20.1.-10.3.27, 8x, 19.15-20.30 Uhr, 13 Ustd.

mit Nicole Klemradt, 0157 54689096

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4324B

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Grundschule Schlich, Turnhalle, Rektor-Niederau-Str. 1

mittwochs, 7.4.-7.7.27, 13x, 19.15-20.30 Uhr, 22 Ustd.

mit Nicole Klemradt, 0157 54689096

Entgelt: 51,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4324C

Yoga - Körper, Geist und Seele verbinden

Dieser Kurs richtet sich besonders an Teilnehmende, die einen ruhigen Yoga-Stil üben möchten. Daher ist er besonders für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Wir nehmen uns Zeit für eine genaue Ausrichtung der Haltungen (Asanas) und bleiben auch mal länger in einer Haltung. Atemübungen, kleine Meditationen und Entspannungsübungen sind Bestandteil jeder Stunde.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen.

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Bürgerhaus Brandenberg

dienstags, 12.1.-16.3.27, 8x, 17.45-18.45 Uhr, 11 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 46,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4325B

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Bürgerhaus Brandenberg

dienstags, 6.4.-13.7.27, 14x, 17.45-18.45 Uhr, 19 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 115,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4325C

Yoga Flow

Körper, Geist und Seele in Balance bringen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis macht Ihren Körper flexibler und stärker, sie verhilft Ihnen zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit. In diesem Kurs üben wir die Yoga-Asanas fließend aus und verbinden sie mit einer bewussten Atmung. Es wird ruhige und auch dynamische Stunden geben. Atemübungen, kleine Meditationen und Entspannungsübungen sind Bestandteil jeder Stunde. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Yogaerfahrung, aber auch an sportliche Yoganeulinge.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen.

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Bürgerhaus Brandenberg

dienstags, 12.1.-16.3.27, 8x, 19.00-20.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 97,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4326B

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Bürgerhaus Brandenberg

dienstags, 6.4.-13.7.27, 14x, 19.00-20.30 Uhr, 28 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 170,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4326C

Yoga am Morgen

Mit Yoga fit und ausgeglichen in den Tag und die Woche starten! Yoga am Morgen weckt die Energie und bringt Kraft sowie gleichzeitig Flexibilität in den Körper. Die Yoga-Asanas (Haltungen), Atemübungen und kleinen Meditationen, die wir in diesem Kurs üben, verhelfen Ihnen auch zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Wir nehmen uns in diesem Kurs Zeit, die Haltungen in Ruhe einzunehmen und gut auszurichten.

Bitte Yogamatte und Decke mitbringen.

Frühjahr Hürtgenwald

Vormittagskurs, Bürgerhaus Brandenberg

montags, 11.1.-15.3.27, 8x, 9.00-10.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 67,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4328B

Frühjahr Hürtgenwald

Vormittagskurs, Bürgerhaus Brandenberg

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 9.00-10.00 Uhr, 19 Ustd.

mit Anja Smolka, 02429 2584

Entgelt: 115,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4328C

Hatha Yoga

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr Schwung, Flexibilität, Ausgeglichenheit und Freude in ihr Leben bringen möchten. Der Unterricht beinhaltet Übungen zum Muskelaufbau und Dehnung, Stoffwechselanregung, Atmung und Konzentration, Balance und Entspannung sowie Übungen für eine gesunde Körperhaltung und Lebensperspektive. Eine vorherige Rücksprache mit der Kursleiterin ist erforderlich, Tel.: 0157 84615551.

Bitte Übungsmatte und Decke mitbringen.

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, EvA am Schönblick Heimbach, Schönblick 14

dienstags, 12.1.-6.4.27, 12x, 9.00-10.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Heidi Fellensiek

Entgelt: 119,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4330C

Frühjahr Heimbach

Vormittagskurs, EvA am Schönblick Heimbach, Schönblick 14

dienstags, 13.4.-27.7.27, 13x, 9.00-10.30 Uhr, 26 Ustd.

mit Heidi Fellensiek

Entgelt: 130,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4330D

Frühjahr Heimbach

Abendkurs, EvA am Schönblick Heimbach, Schönblick 14

donnerstags, 7.1.-8.4.27, 12x, 18.00-19.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Heidi Fellensiek

Entgelt: 119,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4331C

Frühjahr Heimbach

Abendkurs, EvA am Schönblick Heimbach, Schönblick 14

donnerstags, 15.4.-29.7.27, 12x, 18.00-19.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Heidi Fellensiek

Entgelt: 119,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4331D

Yoga am Abend

Yoga hat das Ziel, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. In den Kursstunden wechseln sich kräftigende, mobilisierende und dehnende Yoga-Übungen mit Entspannungseinheiten zum Nachspüren ab. Dabei folgen die Bewegungen dem Atem, welcher Sie während der Yoga-Übungen unterstützt und Ihren Geist zur Ruhe kommen lässt. So können Sie am Ende des Tages im Hier und Jetzt ankommen, neue Energie tanken und die Körperwahrnehmung schulen.

Bitte eine Decke mitbringen, Gymnastikmatten sind vor Ort (eigene Matte darf gerne mitgebracht werden).

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 17.30-18.30 Uhr, 11 Ustd.

mit Sabine Degen

Entgelt: 32,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4334B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 6.4.-6.7.27, 12x, 17.30-18.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Sabine Degen

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4334C

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-9.3.27, 7x, 18.30-19.30 Uhr, 9,33 Ustd.

mit Sabine Degen

Entgelt: 32,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4335B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 6.4.-6.7.27, 12x, 18.30-19.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Sabine Degen

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4335C

Sanftes Yoga am Morgen

In diesem sanften Yogakurs verbinden wir fließende Bewegung mit bewussten Momenten der Ruhe. Mit achtsamen Bewegungsabfolgen mobilisieren wir den Körper,

lösen Verspannungen, kräftigen die Muskeln auf angenehme Weise. Atem und Bewegung werden bewusst miteinander verbunden. Der Kurs eignet sich für alle, die sich etwas Gutes tun möchten - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Ziel ist es, den Körper zu bewegen, den Kopf freier werden zu lassen und gestärkt in den Tag zu starten.

Herbst Nideggen

Vormittagskurs, green & gold Yogastudio

dienstags, 3.11.-8.12.26, 6x, 10.00-11.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4336B

Sanftes Yoga am Morgen

In diesem sanften Yogakurs verbinden wir fließende Bewegung mit bewussten Momenten der Ruhe. Mit achtsamen Bewegungsabfolgen mobilisieren wir den Körper, lösen Verspannungen, kräftigen die Muskeln auf angenehme Weise. Atem und Bewegung werden bewusst miteinander verbunden. Der Kurs eignet sich für alle, die sich etwas Gutes tun möchten - unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Ziel ist es, den Körper zu bewegen, den Kopf freier werden zu lassen und gestärkt in den Tag zu starten.

Frühjahr Nideggen

Vormittagskurs, green & gold Yogastudio

dienstags, 19.1.-2.3.27, 6x, 10.00-11.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4336C

Frühjahr Nideggen

Vormittagskurs, green & gold Yogastudio

dienstags, 6.4.-11.5.27, 6x, 10.00-11.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4336D

Frühjahr Nideggen

Vormittagskurs, green & gold Yogastudio

dienstags, 1.6.-6.7.27, 6x, 10.00-11.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4336E

Moderates Yoga am Abend *NEU*

In diesem moderaten Yogakurs verbinden wir fließende Bewegungsabfolgen mit bewusster Atmung. Die Übungen kräftigen den Körper, fördern Beweglichkeit und unterstützen eine stabile, aufrechte Haltung. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung. Dynamische Elemente wechseln sich mit ruhigeren Phasen ab, so dass Kraft, Flexibilität und Entspannung gleichermaßen angesprochen werden. Ziel ist es, den Körper zu stärken, Verspannungen zu lösen und entspannt aus der Stunde zu gehen.

Herbst Nideggen

Abendkurs, green & gold Yogastudio

mittwochs, 4.11.-9.12.26, 6x, 18.30-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4337A

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, green & gold Yogastudio

mittwochs, 20.1.-3.3.27, 6x, 18.30-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4337B

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, green & gold Yogastudio

mittwochs, 7.4.-12.5.27, 6x, 18.30-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4337C

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, green & gold Yogastudio

mittwochs, 2.6.-7.7.27, 6x, 18.30-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4337D

Fitness und Gymnastik

Pilates

Pilates ist eine sanfte, aber durchaus effektive Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

montags, 11.1.-8.3.27, 8x, 18.00-19.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 26,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4403B

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

montags, 5.4.-28.6.27, 12x, 18.00-19.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 37,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4403C

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

montags, 11.1.-8.3.27, 8x, 19.00-20.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 26,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4404B

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

montags, 5.4.-28.6.27, 12x, 19.00-20.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 37,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4404C

Frühjahr Vettweiß

Abendkurs, Bürgerbegegnungsstätte, Gereonstr. 14

mittwochs, 20.1.-17.3.27, 9x, 19.00-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 35,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4406B

Frühjahr Vettweiß

Abendkurs, Bürgerbegegnungsstätte, Gereonstr. 14

mittwochs, 7.4.-16.6.27, 11x, 19.00-20.00 Uhr, 15 Ustd.

mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 44,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4406C

Callanetics

Callanetics ist eine innovative, wirkungsvolle Trainingsmethode, die Bewegung, Meditation und Entspannung miteinander kombiniert. Durch fein abgestimmte Bewegungen wird die Tiefenmuskulatur gezielt trainiert. Die Resultate sind schnell sichtbar und spürbar. Gleichzeitig ist das Programm ein aktives Rückentraining: Rückenmuskeln werden gestärkt, Blockaden gelockert und Spannungen gelöst.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 29.1.-12.3.27, 6x, 9.30-11.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Hildegard Glier

Entgelt: 35,50 € bei 8 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4410B

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 9.4.-4.6.27, 9x, 9.30-11.00 Uhr, 18 Ustd.

mit Hildegard Glier

Entgelt: 53,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4410C

Rückenschule - Rückengymnastik

Haben Sie Rückenprobleme, Verspannungen und möchten körperlich fit bleiben? In einer angenehmen Atmosphäre können Sie Ihren Körper stabilisieren und Ihre Muskulatur kräftigen. Kursinhalte: Aufwärmübungen, Lockerungsübungen, Muskelaufbautraining (Rücken, Bauch, Beckenboden) und Entspannungsübungen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Alte Schule Krauthausen, Niederfeld

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 19.00-20.00 Uhr, 20 Ustd.

mit Marion Milz, 02428 1595

Entgelt: 54,- € inkl. USt., inkl. Nebenkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4421B

Rückenfit

In diesem Kurs trainieren wir mit unterschiedlichen Trainingsmethoden (Pilates, Coretraining, sensomotorisches Training, HIIT etc.). Ziel ist eine Verbesserung der Muskelausdauer und Beweglichkeit.

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

dienstags, 12.1.-9.3.27, 8x, 20.00-21.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 26,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4423B

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Familienzentrum Rappelkiste, Schmidt, Im Wiesental 5

dienstags, 6.4.-29.6.27, 12x, 20.00-21.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Diana Falter

Entgelt: 37,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4423C

Haltungsschulung

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt bei den praktischen Übungen für die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäulenregion einschließlich des Schultergürtelbereichs und der Bauchmuskeln.

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Sekundarschule Nordeifel, Turnhalle, August-Scholl-Str. 4

montags, 18.1.-12.4.27, 10x, 20.00-21.00 Uhr, 13 Ustd.

mit Marie-Luise Franke, 02429 14 21

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4424B

Bodystyling

Der Kurs steht für gesundheitssportliche Aktivitäten. Ziel ist es, durch geeignete Bauch-, Bein- und Poübungen die Rücken- sowie Bauchmuskulatur zu kräftigen, um gesundheitlichen Risiken, die den Stützapparat betreffen, vorzubeugen. Zusätzlich wird die Kraft und Ausdauer gestärkt. Problemzonen werden dadurch gezielt behandelt. Gewebefestigung durch Muskelaufbau wird angestrebt. Eine abschließende Entspannung bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Grundschule Niederau, Turnhalle, Kreuzauer Str. 102

mittwochs, 13.1.-14.7.27, 25x, 20.00-21.00 Uhr, 33 Ustd.

mit Wilfried Höhne

Entgelt: 110,50 € inkl. USt., bei 7 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4428B

Bewegungstraining - Bauch, Beine, Po

Wer rastet, der rostet! Gezielte gymnastische Übungen halten uns beweglich. Dabei werden spezielle Muskelgruppen (Bauch, Beine, Po) gekräftigt, und das alles nach schönen Rhythmen mit abschließender Entspannung.

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Sporthalle Nörvenich, In den Benden 1

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 18.00-19.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Alexander Roth

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4431B

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Sporthalle Nörvenich, In den Benden 1

montags, 26.4.-12.7.27, 11x, 18.00-19.00 Uhr, 15 Ustd.

mit Alexander Roth

Entgelt: 35,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4431C

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Bürgerhaus Niederzier, Saal S1, Kölnstr. 46

mittwochs, 20.1.-23.6.27, 21x, 19.00-20.30 Uhr, 42 Ustd.

mit Karin Schroers, 02237 52624

Entgelt: 98,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4433B

Ausgleichsgymnastik 55 plus - für Frauen

Workout zu Musik mit und ohne Kleingeräte - zur Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Kräftigung spezieller Muskelgruppen im Stand, Gehen und Sitzen (Hockergymnastik).

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Grundschule Niederzier, Weihbergstr. 23

donnerstags, 21.1.-18.3.27, 8x, 18.30-19.30 Uhr, 11 Ustd.

mit Claudia Bach-Küpper, 02463 53 94

Entgelt: 26,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4435B

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Grundschule Niederzier, Weihbergstr. 23

donnerstags, 8.4.-1.7.27, 11x, 18.30-19.30 Uhr, 15 Ustd.

mit Claudia Bach-Küpper, 02463 53 94

Entgelt: 35,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4435C

Fit mit Musik

Um fit zu werden oder fit zu bleiben, trainieren wir unseren Körper von Kopf bis Fuß zu passender Musik - jedes Mal mit anderen Schwerpunkten. Am Ende werden wir durch Entspannung unseren Stress abbauen und gestärkt in eine neue Woche gehen.

Bitte Matte, Handtuch, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

Frühjahr Vettweiß

Abendkurs, Bürgerbegegnungsstätte, Gereonstr. 14

mittwochs, 20.1.-17.3.27, 9x, 18.00-19.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 35,50 € bei 8 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4436B

Frühjahr Vettweiß

Abendkurs, Bürgerbegegnungsstätte, Gereonstr. 14

mittwochs, 7.4.-16.6.27, 11x, 18.00-19.00 Uhr, 14,67 Ustd.

mit Blanka Lüdorf, 02424 201770

Entgelt: 44,50 € bei 8 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4436C

Gymnastik für Frauen - mit und ohne Kleingeräte

Um weiter fit zu bleiben, trainieren wir unseren Körper von Kopf bis Fuß - Mobilisation, Muskelaufbau und Entspannung - mit und ohne Kleingeräte und mit Musik.

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Grundschule Niederzier, Weihbergstr. 23

mittwochs, 13.1.-17.3.27, 10x, 18.00-19.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Hannelore Brendt, 02461 3409320

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4441B

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Grundschule Niederzier, Weihbergstr. 23

mittwochs, 7.4.-30.6.27, 13x, 18.00-19.30 Uhr, 26 Ustd.

mit Hannelore Brendt, 02461 3409320

Entgelt: 61,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4441C

Micro-Workouts: 'Snack Bewegung statt was Ungesundes' *NEU*

Stressiger Alltag? Keine Zeit für Bewegung? Kein Problem! Statt zu ungesunden Snacks zu greifen, zeige ich Ihnen, wie Sie kleine Micro-Workouts mühelos in Ihren Alltag integrieren können. Egal, ob Sie den Großteil Ihres Tages im Sitzen verbringen oder ständig in Bewegung sind – für jeden gibt es passende Lösungen. In diesem Kurs erlernen Sie spezifische Bewegungsmuster, die sich problemlos in Ihren Tagesablauf einbauen lassen. Denn Bewegung sollte kein Luxus sein, sondern eine selbstverständliche Gewohnheit. Getreu unserem Motto: "Snack Bewegung, statt was Ungesundes!"

Bitte Yoga-/Sportmatte mitbringen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 19.2.27, 17.30-19.00 Uhr

mit Tim Laven

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4502B

Longevity (Langlebigkeit) durch Hybrid-Training, funktionelle Fitness und Ernährung *NEU*

Longevity (Langlebigkeit), die Kunst, ein langes unbeschwertes Leben zu führen. Wie ein guter Stuhl steht dieser Ansatz auf vier Beinen: Der Kräftigung der Muskulatur (Krafttraining), dem Ausdauertraining des Herz-Kreislauf-Systems, der Flexibilität des Körpers (Mobility) sowie der täglichen Ernährung. Der Kurs besteht aus vier Einheiten. Jeder Termin legt den Schwerpunkt auf eines dieser vier Themengebiete inkl. konkreter Anleitung.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 6.11.-27.11.26, 4x, 17.30-19.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Tim Laven

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4504A

Tabata - Intervalltraining

Ein Tabata-Sportkurs ist ideal für sportlich aktive Menschen mit Grundfitness, die kurz und intensiv trainieren möchten. Er zielt auf die Verbesserung von Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung ab und richtet sich an Fans von hochintensiven Intervallen (HIIT). Das Training maximiert die Leistungssteigerung in minimaler Zeit durch die Verbesserung der Ausdauer, Steigerung von Kraft, Schnelligkeit und Explosivität sowie einen starken Stoffwechsel- und Nachbrenneffekt.

Bitte Getränke, Handtuch, Matte, 2 x 1 kg Hanteln (Fortgeschrittene gerne höher) mitbringen.

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Grundschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 20.00-21.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Sabrina Hoffmann

Entgelt: 47,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4510B

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Grundschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 20.00-21.00 Uhr, 19 Ustd.

mit Sabrina Hoffmann

Entgelt: 69,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4510C

Power, Rhythmus und Stärke

Dieser Sportkurs kombiniert Tanzelemente, Aerobic, Ausdauer- und Krafttraining mit dynamischer Musik für eine abwechslungsreiche und effektive Workout-Einheit. Je nach Trainingseinheit kommen Stühle, Sportgeräte oder Gewichte zum Einsatz, um gezielt Muskulatur aufzubauen, während Stretching für Beweglichkeit und Entspannung sorgt. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Er fördert Fitness, stärkt den Körper und macht Spaß!

Bitte Getränke, Handtuch, Matte, 2 x 1 kg Hanteln (Fortgeschrittene gerne höher) mitbringen.

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Grundschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 19.00-20.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Sabrina Hoffmann

Entgelt: 47,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4515B

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Grundschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 5.4.-12.7.27, 14x, 19.00-20.00 Uhr, 19 Ustd.

mit Sabrina Hoffmann

Entgelt: 81,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4515C

Fitness für Frauen

Mit Bewegung fit bleiben.

Frühjahr Heimbach

Abendkurs, Jugendhalle Vlatten, Auf der Hostert 7

montags, 22.2.-24.5.27, 11x, 19.30-20.30 Uhr, 15 Ustd.

mit Brigitte Pütz, 02425 473

Entgelt: 35,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4517B

Body Fit

Workout zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur, ergänzt durch funktionelle Übungen der Arme und für den Rücken.

Ideal für alle, die Spaß an Bewegung haben und fit durch den Alltag gehen wollen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Grundschule Niederau, Turnhalle, Kreuzauer Str. 102

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 19.00-20.00 Uhr, 20 Ustd.

mit Kirsten Hess

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4518B

Ski- und Fitnessgymnastik

Der Kurs „Ski- und Fitnessgymnastik“ richtet sich sowohl an alle, die sich optimal auf den Skiurlaub vorbereiten möchten, als auch an diejenigen, die ihre Ausdauer, Fitness und Beweglichkeit gezielt verbessern wollen.

Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Städt. GHS Burgauer Allee, Turnhalle,

Dechant-Bohnekamp-Str. 26/Karl-Arnold-Str.(Zugang zur Turnhalle über den Schulhof an der Burgauer Allee)

donnerstags, 21.1.-10.6.27, 15x, 19.30-20.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Bert Thomas

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4519B

Sport für Herren

Der Kurs richtet sich besonders an ältere Männer. Durch intensive Bewegung und Ballspiele wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt und die Kondition deutlich verbessert.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Grundschule Niederau, Turnhalle, Kreuzauer Str. 102

dienstags, 12.1.-13.7.27, 23x, 19.00-20.30 Uhr, 46 Ustd.

mit Wilfried Höhne

Entgelt: 204,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4520B

Fitness-Training, Workout

Fitness- und Workout-Trainingsprogramm für den gesamten Körper und alle Muskelgruppen. Durch abgestimmte Übungen und funktionelle Bewegungen werden Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten

trainiert. Das Fitnesskonzept beinhaltet u.a. Bodyweight-Übungen, gymnastizierende Übungen, Stretching. Mit dem Training werden außerdem eine deutliche Verbesserung der Alltagsmotorik sowie eine Steigerung körperlicher Leistungsfähigkeit erzielt. Die Trainingsform ist sowohl sportartübergreifend als auch alltagsrelevant.

Frühjahr Heimbach

Abendkurs, Gemeinschaftshaus Blens

St.-Georg-Str. 1

dienstags, 19.1.-8.6.27, 18x, 19.30-20.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Michael Wagner

Entgelt: 80,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4532B

Tanz

Zumba® - Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm zu südamerikanischer und internationaler Musik. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining.

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

donnerstags, 21.1.-11.3.27, 7x, 19.30-20.30 Uhr, 9 Ustd.

mit Christina Bergs, 02429 909700

Entgelt: 21,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4601B

Frühjahr Hürtgenwald

Abendkurs, Alte Schule Kleinhau, Kreuzstr. 7

donnerstags, 8.4.-24.6.27, 10x, 19.30-20.30 Uhr, 13 Ustd.

mit Christina Bergs, 02429 909700

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4601C

Tanz-Vielfalt 50+

Tanzen, wie es uns gefällt. Mit und ohne Partner oder Partnerin sind Sie herzlich willkommen!

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 5.11.-10.12.26, 6x, 15.00-16.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Brigitte Jamrosy-Stein

Entgelt: 28,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4620A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 7.1.-18.3.27, 10x, 15.00-16.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Brigitte Jamrosy-Stein

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4620B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 8.4.-1.7.27, 11x, 15.00-16.30 Uhr, 22 Ustd.

mit Brigitte Jamrosy-Stein

Entgelt: 51,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4620C

Aquafitness und Schwimmen

Wassergymnastik - Aquafitness 50+

Zügiges Gehen im Flachwasser und kräftigende Gymnastik mit der Poolnoodle oder anderen Kleingeräten wie Disk, Hanteln, Bretter o.Ä. stärken unter Einsatz von Musik das Herz-Kreislauf-System und mobilisieren schonend die Gelenke. Schwimmkenntnisse sind aufgrund der Tiefe des Lehrschwimmbeckens (130 cm) von Vorteil, da teilweise schwebend und ohne Bodenkontakt gearbeitet wird. Wassergymnastik hält den ganzen Körper fit und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich. Die Kursleitung behält sich vor, eventuell ausgefallene Stunden am Ende des Semesters nachzuholen.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

mittwochs, 20.1.-23.6.27, 18x, 14.30-15.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Heike Mittelstraß

Entgelt: 112,50 € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4701B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

mittwochs, 20.1.-23.6.27, 18x, 15.15-16.00 Uhr, 18 Ustd.

mit Heike Mittelstraß

Entgelt: 112,50 € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4702B

Wassergymnastik für Damen und Herren

Wassergymnastik hält den ganzen Körper fit und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

freitags, 22.1.-2.7.27, 19x, 15.30-16.15 Uhr, 19 Ustd.

mit Waltraud Roebers, 02421 56727

Entgelt: 111,- € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4703B

Schwimmen für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die noch nicht schwimmen können.

Schwimmen hält den ganzen Körper fit und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

21.1.-23.6.27, 16x, 19.30-20.30 Uhr, 21 Ustd.

mit Stefan Hünerbein, 02421 961555

Entgelt: 114,- € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4704B

Schwimmen für Fortgeschrittene

Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen, Tief- und Streckentauchen. Es werden Hilfen zur Koordination und Korrekturen zu den eigenen Schwimmstilen gegeben. Schwimmen hält den ganzen Körper fit und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

21.1.-23.6.27, 16x, 20.30-21.30 Uhr, 21 Ustd.

mit Stefan Hünerbein, 02421 961555

Entgelt: 114,- € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4705B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Rurbad, Nippesstr. 6, die Teilnehmenden werden gebeten, 15 Minuten vor Kursbeginn vor Ort zu sein.

dienstags, 19.1.-22.6.27, 18x, 19.45-20.45 Uhr, 24 Ustd.

mit Stefan Hünerbein, 02421 961555

Entgelt: 129,50 € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4706B

Schwimmen und Wassergymnastik

Frauen und Männer sowie ältere Jugendliche haben hier Gelegenheit, verschiedene Schwimmarten zu erlernen und zusätzlich Wassergymnastik zu betreiben. Schwimmen und Wassergymnastik hält den ganzen Körper fit und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich. Bitte erst nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleitung anmelden! Tel. 02422 6886.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Grundschule Obermaubach, Schwimmhalle, Hinter den Gärten 1

montags, 18.1.-31.5.27, 16x, 17.00-18.00 Uhr, 21 Ustd.

mit Erika Wollseiffen, 02422 6886

Entgelt: 75,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4728B

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Grundschule Obermaubach, Schwimmhalle, Hinter den Gärten 1

montags, 18.1.-31.5.27, 16x, 18.00-19.00 Uhr, 21 Ustd.

mit Erika Wollseiffen, 02422 6886

Entgelt: 75,- € inkl. Eintritt

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4729B

Aquafitness für Damen

Im Aquafitness-Training wird durch dynamisches Konditionstraining der ganze Körper fit gemacht! Mit gezielten Übungen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke trainiert. Der Körper wird ausgeglichen belastet und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 17.45-18.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4733B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 5.4.-28.6.27, 12x, 17.45-18.45 Uhr, 16 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4733C

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 19.00-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022/Dieter Bergheim

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4734B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 5.4.-28.6.27, 12x, 19.00-20.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4734C

Aquafitness für Damen mit Lipödem

Dieser Kurs ist speziell auf Damen mit Lipödem ausgerichtet. Mit gezielten Übungen werden Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke trainiert. Zugleich wird die Kraft des Wassers zur Verbesserung des Lymphflusses ausgenutzt. Im Aquafitness-Training wird durch dynamisches Konditionstraining der ganze Körper fit gemacht und ist daher besonders auch für Beschäftigte mit sitzenden und stehenden beruflichen Tätigkeiten gesundheitsförderlich. Bitte erst nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleiterin anmelden!

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 16.30-17.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4735B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

montags, 5.4.-28.6.27, 12x, 16.30-17.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4735C

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

dienstags, 12.1.-16.3.27, 9x, 19.00-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4736B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Gesamtschule Merzenich, Schwimmbad, Schulstr. 7

dienstags, 6.4.-29.6.27, 12x, 19.00-20.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Monika Gheorghiu, 02421 770022

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4736C

Aqua Fit & Vital *NEU*

Aquafitness verbindet gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Wasser mit Musik und Spaß und stärkt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit.

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Schwimmbad Embken, St. Antoniusstr. 10

freitags, 15.1.-19.3.27, 10x, 20.00-21.00 Uhr, 13 Ustd.

mit Jerome Schmitz

Entgelt: 98,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4737B

Frühjahr Nideggen

Abendkurs, Schwimmbad Embken, St. Antoniusstr. 10

freitags, 16.4.-16.7.27, 14x, 20.00-21.00 Uhr, 18,67 Ustd.

mit Jerome Schmitz

Entgelt: 143,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4737C

Billard für Anfängerinnen und Anfänger

Billard-Kurs für Einsteiger! Lust auf Billard? Lerne die Grundlagen für mehr Spaß und Erfolg am Tisch! Tipps und Unterricht vom Profi. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Kostenlose Leihqueues vorhanden.

- In Kooperation mit dem BSC Merzenich 1970 e.V. -

Frühjahr Merzenich

Nachmittagskurs, BSC Merzenich

montags, 18.1.-19.4.27, 11x, 16.00-17.30 Uhr, 22 Ustd.

mit Jochen Teschke

Entgelt: 40,50 € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4811B

Billard für Anfängerinnen und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Spieler, die ihre Grundkenntnisse festigen und erste fortgeschrittene Techniken erlernen möchten: Stoßtechnik und Wirkung (Effet), Positionsspiel, Spielaufbau. Verbessere dein Spielniveau durch gezieltes Training.

- In Kooperation mit dem BSC Merzenich 1970 e.V.-

Frühjahr Merzenich

Nachmittagskurs, BSC Merzenich

montags, 18.1.-19.4.27, 11x, 18.00-19.30 Uhr, 22 Ustd.

mit Jochen Teschke

Entgelt: 40,50 € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y4811C

Sprachen

B1 - Prüfungsvorbereitung

Gezielte Vorbereitung auf die telc Deutsch B1-Prüfung. Trainiert werden alle Prüfungsteile (Lesen, Sprachbausteine, Hören, Schreiben und Sprechen), der Prüfungsablauf sowie Lösungsstrategien und Zeitmanagement. Der Kurs umfasst Übungen mit Modelltests und individuelles Feedback.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf Niveau B1.

Der Kurs dient ausschließlich der Prüfungsvorbereitung und ersetzt keinen B1-Sprachkurs.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 109

montags, 18.1.-5.4.27, 9x, 17.00-19.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Johannes Hardt

Entgelt: 130,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5115B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 109

montags, 12.4.-5.7.27, 12x, 17.00-19.15 Uhr, 36 Ustd.

mit Johannes Hardt

Entgelt: 175,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5115C

B2 - Prüfungsvorbereitung *NEU*

Gezielte Vorbereitung auf die telc Deutsch B2-Prüfung. Trainiert werden alle Prüfungsteile (Lesen, Sprachbausteine, Hören, Schreiben und Sprechen), der Prüfungsablauf sowie Lösungsstrategien und Zeitmanagement. Der Kurs umfasst Übungen mit Modelltests und individuelles Feedback.

Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf Niveau B2.

Der Kurs dient ausschließlich der Prüfungsvorbereitung und ersetzt keinen B2-Sprachkurs.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 109

montags, 18.1.-5.4.27, 9x, 19.30-21.45 Uhr, 27 Ustd.

mit Johannes Hardt

Entgelt: 130,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5116B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 109

montags, 12.4.-5.7.27, 12x, 19.30-21.45 Uhr, 36 Ustd.

mit Johannes Hardt

Entgelt: 175,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5116C

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse (A1.1)

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-08-0

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

dienstags/donnerstags, 19.1.-18.3.27, 16x, 17.30-19.00 Uhr, 32 Ustd.

mit Sembe Mbemba

Entgelt: 155,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5118B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

dienstags/donnerstags, 6.4.-15.7.27, 27x, 17.30-19.00 Uhr, 54 Ustd.

mit Sembe Mbemba

Entgelt: 260,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5118C

Deutsch für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-09-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

dienstags/donnerstags, 19.1.-18.3.27, 16x, 19.15-20.45 Uhr, 32 Ustd.

mit Sembe Mbemba

Entgelt: 155,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5119B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

dienstags/donnerstags, 6.4.-15.7.27, 27x, 19.15-20.45 Uhr, 54 Ustd.

mit Sembe Mbemba

Entgelt: 260,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5119C

Deutsch im Alltag - Schwierige Gespräche meistern (A2/B1)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden schwierige Gesprächssituationen im Alltag sicher und selbstbewusst auf Deutsch zu meistern.

Herbst Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

montags, 2.11.-2.12.26, 10x, 18.00-19.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Ayse Usluer

Entgelt: 120,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5120A

Deutsch im Alltag - Schwierige Gespräche meistern (A2/B1) *NEU*

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden schwierige Gesprächssituationen im Alltag sicher und selbstbewusst auf Deutsch zu meistern.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

mittwochs/montags, 3.3.-19.4.27, 10x, 18.00-19.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Ayse Usluer

Entgelt: 120,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5120B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

montags/mittwochs, 7.6.-7.7.27, 10x, 18.00-19.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Ayse Usluer

Entgelt: 120,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5120C

Deutsch für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A2.2)

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A2.2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-11-0

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

donnerstags, 21.1.-15.7.27, 21x, 17.30-19.00 Uhr, 42 Ustd.

mit Annerose Dülken

Entgelt: 200,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5121B

Deutschkurs A1.1

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundlagen der deutschen Sprache und üben, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Dabei werden alle Sprachfertigkeiten - Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - systematisch aufgebaut.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-08-0

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 9.00-11.15 Uhr, 48 Ustd.

mit Peter Hellmanzik

Entgelt: 220,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5122B

Deutschkurs A1.2 inkl. Prüfungsvorbereitung

Dieser Kurs richtet sich an Anfängerinnen und Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen die Grundlagen der deutschen Sprache und üben, sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Dabei werden alle Sprachfertigkeiten - Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - systematisch aufgebaut.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-09-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 9.00-11.15 Uhr, 81 Ustd.

mit Peter Hellmanzik

Entgelt: 370,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5122C

A1.2 - Deutsch am Vormittag *NEU*

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A1.2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-09-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 9.00-11.15 Uhr, 48 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 200,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5125B

A2.1 - Deutsch am Vormittag

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache A2.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-10-3

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 9.00-11.15 Uhr, 81 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 340,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5125C

B1.1 - Deutschkurs

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-12-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 17.00-18.30 Uhr, 32 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 145,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5126B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 17.00-18.30 Uhr, 54 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 245,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5126C

B2-Deutschkurs

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach weiter! B2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-946447-33-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 104

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 18.45-20.15 Uhr, 32 Ustd.

mit Svetlana Tsvetova

Entgelt: 140,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5127B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 104

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 18.45-20.15 Uhr, 54 Ustd.

mit Svetlana Tsvetova

Entgelt: 230,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5127C

B1.2 - Deutschkurs inkl. Prüfungsvorbereitung

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-13-4

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 18.45-20.15 Uhr, 32 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 145,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5128B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 18.45-20.15 Uhr, 54 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 245,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5128C

B1.2 - Deutsch am Vormittag inkl. Prüfungsvorbereitung

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache B1.2 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-13-4

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 11.30-13.00 Uhr, 32 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 145,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5129B

B1.1 - Deutsch am Vormittag

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen.

Lehrbuch: Einfach gut! International Deutsch als Fremdsprache B1.1 Kurs- und Arbeitsbuch

ISBN 978-3-910223-12-7

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 102

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 11.30-13.00 Uhr, 54 Ustd.

mit Vera Hergert

Entgelt: 245,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5129C

C1 - Deutschkurs Teil 1 (Lektion 1-3) - online

Im Einzelfall sind Terminverschiebungen möglich.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen. Der Preis gilt ab 4 Personen.

Lehrbuch: Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1

ISBN 978-3-910223-64-6

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags/mittwochs, 12.1.-17.3.27, 19x, 18.00-20.15 Uhr, 57 Ustd.

mit Dr. Ortrud Knauf

Entgelt: 355,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5130B

C1 - Deutschkurs Teil 2 (ab Lektion 4) - online

Im Einzelfall sind Terminverschiebungen möglich.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen. Der Preis gilt ab 4 Personen.

Lehrbuch: Einfach zum Studium! Deutsch für den Hochschulzugang C1

ISBN 978-3-910223-64-6

Das Lehrbuch ist im Kurspreis nicht enthalten.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags/mittwochs, 13.4.-9.6.27, 17x, 18.00-20.15 Uhr, 51 Ustd.

mit Dr. Ortrud Knauf

Entgelt: 315,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5130C

C2 - Deutschkurs - online

Im Einzelfall sind Terminverschiebungen möglich.

Eine Sprachprüfung ist separat zu buchen. Der Preis gilt ab 2 Personen.

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags, 12.1.-16.3.27, 9x, 16.30-18.00 Uhr, 18 Ustd.

mit Dr. Ortrud Knauf

Entgelt: 225,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5131B

Frühjahr online Livestream

Abendkurs, Onlinekurs

dienstags, 13.4.-8.6.27, 8x, 16.30-18.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Dr. Ortrud Knauf

Entgelt: 200,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5131C

Sicher telefonieren auf Deutsch (A2/B1) *NEU*

Telefonieren auf Deutsch im Alltag und Beruf. Der Kurs richtet sich an Lernende auf dem Niveau A2/B1 und vermittelt mehr Sicherheit in typischen Telefonsituationen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

montags/mittwochs, 18.1.-1.3.27, 12x, 18.00-19.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Ayse Usluer

Entgelt: 145,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5132B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 103

mittwochs/montags, 21.4.-2.6.27, 12x, 18.00-19.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Ayse Usluer

Entgelt: 145,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5132C

Deutsch - Konversationskurs (B1/B2) *NEU*

Sie möchten flüssiger Deutsch sprechen und mehr Sicherheit im Alltag, Beruf oder Studium gewinnen? In entspannter Atmosphäre trainieren Sie Ihre Sprechfertigkeit anhand aktueller und abwechslungsreicher Themen, erweitern Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Ausdrucksfähigkeit. Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf Niveau B1/B2.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags/donnerstags, 18.1.-18.3.27, 16x, 11.30-13.00 Uhr, 32 Ustd.

mit Peter Hellmanzik

Entgelt: 150,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5133B

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags/donnerstags, 5.4.-15.7.27, 27x, 11.30-13.00 Uhr, 54 Ustd.

mit Peter Hellmanzik

Entgelt: 250,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5133C

Anmeldeschluss ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung.

A1-Prüfung "telc Deutsch A1"

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 12.12.26, 8.30-14.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 100,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5201P-1

Prüfungen

Anmeldeschluss ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung.

A1-Prüfung "telc Deutsch A1"

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 10.7.27, 8.30-14.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 100,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5201P-2

Anmeldeschluss ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung.

A2-Prüfung "telc Deutsch A2"

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 101

Freitag, 11.12.26, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 100,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5202P-1

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 101

Freitag, 9.7.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 100,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5202P-3

Anmeldeschluss ist ca. 6 Wochen vor der Prüfung.

B1-Prüfung "telc Zertifikat Deutsch B1"

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 21.11.26, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-2

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 12.12.26, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-3

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 12.2.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-4

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 10.4.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-5

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 21.5.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-6

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Samstag, 10.7.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 160,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5203P-7

Anmeldeschluss ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung.

B2-Prüfung "telc Deutsch B2"

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 11.12.26, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 180,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5204P-1

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 9.7.27, 8.30-17.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 180,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5204P-2

Anmeldeschluss ist ca. 4 Wochen vor der Prüfung.

C1-Prüfung "telc Deutsch C1 Hochschule"

Herbst Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 11.12.26, 7.45-16.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 200,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5205P-1

Frühjahr Düren

Prüfung, Marienstr. 24, Raum 109

Freitag, 9.7.27, 7.45-16.00 Uhr

mit N.N.

Entgelt: 200,- € (keine Entgeltermäßigung)

Persönliche Anmeldung ist erforderlich Nr. Y5205P-2

Englisch

In unseren Kursen haben Sie die Möglichkeit, Sprachen auf unterschiedlichen Niveaus zu erlernen oder zu vertiefen. Hier vermitteln wir die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um in einem vernetzten Europa leben und arbeiten zu können.

Wir orientieren uns dabei an den Stufen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)". Näheres hierzu finden Sie auf der Eingangsseite dieses Fachbereiches.

Bildungsurlaub - Englisch für Wiedereinsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an alle, deren Englischkenntnisse eine längere Zeit brach gelegen haben und die mit diesem Kurs wieder erste Schritte gehen möchten. Dabei werden nach dem Einstieg unterschiedliche Themen der englischen Sprache bearbeitet, z.B. bestimmte Formen der Gesprächsführung und Bildbeschreibung bis hin zu Texterschließung relevanter Themen. Dies alles wird eingebettet in die Aufarbeitung grammatischer und lexikalischer Übungen, unterstützt durch viele Idioms.

Herbst Düren

Bildungsurlaub, VHS Düren, Violengasse 2

16.11.-20.11.26, 5x, 9.00-15.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Hans Peter Jonas

Entgelt: 130,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5405A

Frühjahr Düren

Bildungsurlaub, VHS Düren, Violengasse 2

14.6.-18.6.27, 5x, 9.00-15.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Hans Peter Jonas

Entgelt: 130,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5405B

Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die ihre Kenntnisse in lockerer und angenehmer Atmosphäre auffrischen und gern erweitern wollen. Der Kursleiter hat eigenes Lehrmaterial aus den verschiedensten Medien zusammengestellt, die er vor Ort als Kopie ausgibt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die geringe Vorkenntnisse haben.

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Europaschule Langerwehe Gesamtschule, Josef-Schwarz-Str. 16

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 19.30-21.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5410B

Englisch A1

Der Kurs wendet sich an interessierte Anfänger/innen, die Englisch in lockerer und angenehmer Atmosphäre lernen wollen. Der Kurs ist für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 88,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5411B

Englisch A2

Der Kurs wendet sich an fortgeschrittene Anfänger/innen, die ihre Kenntnisse in lockerer und angenehmer Atmosphäre auffrischen und gern erweitern wollen. Sie sollten Vorkenntnisse mitbringen, da sich der Kurs an fortgeschrittene Anfänger/-innen richtet, die das Niveau A1 abgeschlossen haben

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

donnerstags, 21.1.-3.6.27, 15x, 10.30-12.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 88,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5412B

Englisch mit geringen Vorkenntnissen A1

Dieser Kurs wendet sich an interessierte Anfänger/innen, die ihre Kenntnisse in lockerer und angenehmer Atmosphäre auffrischen und gern erweitern wollen.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

freitags, 22.1.-21.5.27, 15x, 10.30-12.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5414B

Englisch mit Vorkenntnissen A1/A2

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen zwischen den Niveaustufen A1 und A2.

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Gesamtschule Niederzier, Am Weiherhof 22

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 19.30-21.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5415B

Englisch für Wiedereinsteiger/innen

Dieses Angebot richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die aufgrund der lange zurückliegenden Schulzeit nicht mehr praktisch angewendet werden können. Über sprachpraktische Übungen, thematisch einfache Konversationen und geleitete Dialoge sollen dabei Vokabular und Grammatik wieder hervorgeholt und das Englisch aufgefrischt werden. Gerne kann auf Wunsch auch Business-English erarbeitet werden, wobei hier der Schwerpunkt auf den sprachlichen Verwendungen von bestimmten Fachtermini liegen wird.

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Bürgewaldzentrum Morschenich

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Hans Peter Jonas

Entgelt: 88,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5418B

English conversation in the morning A2

Sprache verbindet. Verborgene Kenntnisse auffrischen, Hemmungen überwinden und mitreden können. Jeder ist willkommen! Wir werden uns gegenseitig "ausfragen" und zuhören. Wir werden über tagesaktuelle Themen genauso lesen, reden und diskutieren wie über Alltägliches. All dies gestalten wir in einem angenehmen Miteinander in ungezwungener und lockerer Atmosphäre.

Herbst Nörvenich

Vormittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 2.11.-7.12.26, 6x, 10.00-11.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5419B

Frühjahr Nörvenich

Vormittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 10.00-11.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 81,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5419C

Frühjahr Nörvenich

Vormittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 5.4.-10.5.27, 6x, 10.00-11.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5419D

Frühjahr Nörvenich

Vormittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 24.5.-12.7.27, 8x, 10.00-11.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 72,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5419E

English conversation @ noon - Beginner plus

Wenige Kenntnisse? Englisch wurde lange nicht mehr angewandt? Sie wünschen sich einen sicheren Umgang mit der englischen Sprache? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jeder ist willkommen! Gemeinsam überwinden wir unsere Hemmungen.

Egal, was in der Welt los ist, wir hören dem anderen zu, wir lesen und wir reden darüber. Alltägliches wird dabei genauso spannend wie Multikulturelles. All dies erleben wir in einer ungezwungenen und lockeren Atmosphäre. Let`s start with: "Nice to meet you!"

Herbst Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 2.11.-7.12.26, 6x, 12.00-13.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5420B

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 12.00-13.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 81,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5420C

English conversation @ dusk - Beginner plus

Wenige Kenntnisse? Englisch wurde lange nicht mehr angewandt? Sie wünschen sich einen sicheren Umgang mit der englischen Sprache? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Jeder ist willkommen! Gemeinsam überwinden wir unsere Hemmungen. Egal, was in der Welt los ist, wir hören dem anderen zu, wir lesen und wir reden darüber. Alltägliches wird dabei genauso spannend wie Multikulturelles. All dies erleben wir in einer ungezwungenen und lockeren Atmosphäre. Let`s start with: "Nice to meet you!"

Herbst Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 2.11.-7.12.26, 6x, 16.00-17.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5421B

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 16.00-17.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 81,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5421C

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 5.4.-10.5.27, 6x, 16.00-17.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5421D

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 24.5.-12.7.27, 8x, 16.00-17.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 72,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5421E

English conversation in the evening

Sprache verbindet. Verborgene Kenntnisse auffrischen, Hemmungen überwinden und mitreden können. Jeder ist willkommen! Wir werden uns gegenseitig "ausfragen" und zuhören. Wir werden über tagesaktuelle Themen genauso lesen, reden und diskutieren

wie über Alltägliches. All dies gestalten wir in einem angenehmen Miteinander in ungezwungener und lockerer Atmosphäre.

Herbst Nörvenich

Abendkurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 2.11.-7.12.26, 6x, 18.00-19.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5422B

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 11.1.-15.3.27, 9x, 18.00-19.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 81,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5422C

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 5.4.-10.5.27, 6x, 18.00-19.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5422D

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

montags, 24.5.-12.7.27, 8x, 18.00-19.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Doerte Ponzlet

Entgelt: 72,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5422E

Englisch A2

Dieser Kurs wendet sich an jene fortgeschrittenen Anfänger/innen, die schon über Kenntnisse der englischen Sprache verfügen und die vorhandenen in angenehmer Runde auffrischen und gern erweitern möchten. Im Vordergrund steht das Sprechen.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

freitags, 22.1.-21.5.27, 15x, 9.00-10.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5426B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 19.30-21.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 88,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5427B

Englisch Aufbaustufe B1

Dieser Englischkurs findet in netter, ungezwungener Atmosphäre statt. Wir bewegen uns dabei auf dem Level B1 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER). Als Lehrbuch nutzen wir "At your leisure". Wir lernen Englisch mit Zeit und Muße.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 9.30-11.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Gabi Riem, 02421 49 66 53

Entgelt: 88,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5430B

Englisch B1+ "face2face"

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt den Wiedereinstieg wagen? In zwangloser Atmosphäre stehen in diesem Kurs das Sprechen und Verstehen der Sprache im Mittelpunkt. Anhand von aktuellen Themen wird der Wortschatz erweitert sowie die Grammatik wiederholt und vertieft.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

mittwochs, 20.1.-28.4.27, 13x, 10.45-12.15 Uhr, 26 Ustd.

mit Dr. Barbara Arnold

Entgelt: 71,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5432B

Englisch B2.1 "face2face"

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt den Wiedereinstieg wagen? In zwangloser Atmosphäre stehen in diesem Kurs das Sprechen und Verstehen der Sprache im Mittelpunkt. Anhand von aktuellen Themen wird der Wortschatz erweitert sowie die Grammatik wiederholt und vertieft.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

donnerstags, 21.1.-13.5.27, 13x, 9.00-10.30 Uhr, 26 Ustd.

mit Dr. Barbara Arnold

Entgelt: 71,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5433B

Englisch B2.2 "face2face"

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt den Wiedereinstieg wagen? In zwangloser Atmosphäre stehen in diesem Kurs das Sprechen und Verstehen der Sprache im Mittelpunkt. Anhand von aktuellen Themen wird der Wortschatz erweitert sowie die Grammatik wiederholt und vertieft.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

donnerstags, 21.1.-13.5.27, 13x, 10.45-12.15 Uhr, 26 Ustd.

mit Dr. Barbara Arnold

Entgelt: 71,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5434B

Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (B1)

English - Refresh and Enjoy!

In entspannter Atmosphäre frischen wir gemeinsam Ihre Englischkenntnisse auf. Neben Grammatik und Wortschatz stehen auch Kommunikationskompetenzen im Mittelpunkt (Hör-, Lese- und Sprechtraining). Mit abwechslungsreichen Übungen, kleinen Spielen und alltagsnahen Themen erweitern Sie Ihre Kompetenz ganz leicht. Vorkenntnisse aus früheren Kursen reichen völlig aus. Freude am Ausprobieren und Sprechen stehen im Mittelpunkt.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 18.00-19.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Felix Croé

Entgelt: 81,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5435B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

montags, 5.4.-5.7.27, 13x, 18.00-19.30 Uhr, 26 Ustd.

mit Felix Croé

Entgelt: 131,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5435C

English conversation in the morning

Sie lernen Konversationsenglisch mit einem Muttersprachler, der über umfassende Kenntnisse der Verwendung der Sprache in Großbritannien sowie in den USA und Australien verfügt. Wir legen Wert auf eine entspannte Atmosphäre und gemischte Gesprächsthemen, die allen Niveaus der gesprochenen Englischkenntnisse gerecht werden. Der Dozent verfügt über ausgezeichnete Kenntnisse zu Reisen in die Anglosphäre und gibt seine Erfahrungen sehr gerne weiter.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 9.00-10.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Neil Henfrey

Entgelt: 89,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5440B

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

dienstags, 6.4.-1.6.27, 8x, 9.00-10.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Neil Henfrey

Entgelt: 89,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5440C

Let`s Talk Business (B2+) *NEU*

Let´s Talk Business ! (B2+/C1)

This short course will introduce you to the skills required in Business English Communication and give you the opportunity to improve your competency in understanding and speaking in a professional environment.

You wil be given practical role-playing experience in a number of business situations including, for example, job, workplace and company description, interviews and meetings.

These topics will also be supplemented with contextual business vocabulary exercises.

Zielgruppe: Für alle, die ihr Englisch für den Beruf professionalisieren wollen.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 2.11.-14.12.26, 7x, 19.00-20.30 Uhr, 14 Ustd.

mit Declan M-O`Connor

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5449A

Let`s Talk Business (B2+/C1) *NEU*

Do you need to improve your English for your job or career? If so, this is the course for you! You will be given lots of practice and interactive role-playing. Topics will include: CV/Profile Compilation, Job Application and Interview, Company Organisation, Job and workplace description, working conditions, Telephoning, Meetings, Marketing, Presentations, Small Talk, Business Correspondence, Business Vocabulary, Training and

much more. There will also be a revision of tenses and grammatical structures.
Zielgruppe: Für alle, die ihr Englisch für den Beruf professionalisieren wollen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-26.4.27, 12x, 19.00-20.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Declan M-O`Connor

Entgelt: 109,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5449B

Let`s Talk Business (B2+) *NEU*

Let´s Talk Business ! (B2+/C1)

Do you need to improve your English for your job or career?

If so, this is the course for you!

You will be given lots of practice and interactive role-playing.

Topics will include:

CV/Profile Compilation, Job Application and Interview

Company Organisation, Job and workplace description, working conditions

Telephoning, Meetings, Marketing, Presentations, Small Talk, Business Correspondence, Business Vocabulary, Training and much more.

There will also be a revision of tenses and grammatical structures.

Zielgruppe: Für alle, die ihr Englisch für den Beruf professionalisieren wollen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 3.5.-12.7.27, 10x, 19.00-20.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Declan M-O`Connor

Entgelt: 91,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5449C

Englisch - Short stories in English

This course is for people who like to read and want to keep their English in practice in an enjoyable way with a minimum of effort. Together we read aloud and discuss short stories by authors from all over the world who write in English. There is no homework, and questions about vocabulary and grammar are dealt with as part of the course. Perfect fluency in English is not required!

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Dr. Laimdota Mazzarins, 0221 6402887

Entgelt: 103,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5450B

These Britons Are Crazy! - Not To Mention The Hibernians! *NEU*

We all know this Obelix´ famous paraphrase from "Asterix in Britain" (Uderzo & Goschinny, 1965) and we guess he is absolutely right. So, do you want to know how crazy Britons can be? Then sign up now and don´t delay, especially if your English is A2 and above. A crazed Briton and Hibernian will take you on the most fantastic journey to the British Isles you have never taken before. Learn about the Giant´s Causeway where Benandonnar battled Finn McCool or the Lambton Worm or how to guard from Kelpies and much much more.

Frühjahr Düren

"Crazy England and Crazy Scotland"

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 10.3.27, 18.00-19.45 Uhr

mit Declan M-O`Connor/Humphrey Pring, 0246 49874939

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5455B

These Britons Are Crazy! - Not To Mention The Hibernians! *NEU*

We all know this Obelix´ famous paraphrase from "Asterix in Britain" (Uderzo & Goschinny, 1965) and we guess he is absolutely right. So, do you want to know how crazy Britons can be? Then sign up now and don´t delay, especially if your English is A2 and above. A crazed Briton and Hibernian will take you on the most fantastic journey to the British Isles you have never taken before. Learn about the Giant´s Causeway where Benandonnar battled Finn McCool or the Lambton Worm or how to guard from Kelpies and much much more.

Frühjahr Düren

"Crazy Ireland - the Republic and Northern Ireland"

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 17.3.27, 18.00-19.45 Uhr

mit Declan M-O`Connor/Humphrey Pring, 0246 49874939

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5455C

These Britons Are Crazy! - Not To Mention The Hibernians! *NEU*

We all know this Obelix´ famous paraphrase from "Asterix in Britain" (Uderzo & Goschinny, 1965) and we guess he is absolutely right. So, do you want to know how crazy Britons can be? Then sign up now and don´t delay, especially if your English is A2

and above. A crazed Briton and Hibernian will take you on the most fantastic journey to the British Isles you have never taken before. Learn about the Giant´s Causeway where Benandonnar battled Finn McCool or the Lambton Worm or how to guard from Kelpies and much much more.

Frühjahr Düren

"Crazy Brexit - what was that all about?"

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 24.3.27, 18.00-19.45 Uhr

mit Declan M-O`Connor/Humphrey Pring, 0246 49874939

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5455D

Französisch

In unseren Kursen haben Sie die Möglichkeit, Sprachen auf unterschiedlichen Niveaus zu erlernen oder zu vertiefen. Hier vermitteln wir die notwendigen Kenntnisse und Fertigkeiten, um in einem vernetzten Europa leben und arbeiten zu können.

Wir orientieren uns dabei an den Stufen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER)". Näheres hierzu finden Sie auf der Eingangsseite dieses Fachbereiches.

Französisch - Einstufungstest und Beratung

Sie sind keine Anfängerin und kein Anfänger mehr, wissen aber nicht, welcher Kurs für Sie geeignet ist? Wir helfen Ihnen, Ihre Französischkenntnisse richtig einzuschätzen. Ein Einstufungstest, der Vorkenntnisse berücksichtigt, und ein individuelles Beratungsgespräch erleichtern die Auswahl der für Sie sinnvollen Kurse. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit!

Frühjahr Düren

Einstufungstest, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 14.1.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Stefanie Kutschak-Alawi

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5501B

Französisch von Anfang an (A1) *NEU*

Bonjour statt Hände und Füße: Hier lernen Sie Französisch für den Urlaub und für den Alltag. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen. Träumen Sie von Frankreich, fürchten aber die Sprachbarriere? Vergessen Sie trockene Grammatik! In unserem Gruppenkurs lernen Sie das, was Sie wirklich brauchen: Insbesondere Sprechen und viel Praxis.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 22.1.-19.3.27, 9x, 18.00-19.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Mya Louise Rösler

Entgelt: 107,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5502B

Französisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an der französischen Sprache haben, die Sprache lernen möchten -- und bereits ein paar Vorkenntnisse haben. Ohne Stress und Zeitdruck gehen wir gemeinsam die nächsten Schritte in dieser schönen Sprache. In der Gruppe und mit modernen Übungsmaterialien macht das Lernen richtig Spaß, und am Ende steht ein schönes Erfolgserlebnis. Es handelt sich zwar um einen Anfänger/innenkurs, aber ein paar (wenige) Vorkenntnisse sollten Sie haben (A1.2).

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Odile Häringer

Entgelt: 133,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5503B

Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen (A2)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen und abgeschlossenem A1-Niveau.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Pfarrbüro St. Heribert, Kirchweg 2

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 18.30-20.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Odile Häringer

Entgelt: 131,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5504B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 18.30-20.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Odile Häringer

Entgelt: 133,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5505B

Französisch für Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen (B1/B2)

Sie können sich bereits in Alltagssituationen verständigen und haben Lust, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen? In unserer netten Runde lernen Sie anhand von vielseitigen Themen, sich an Diskussionen zu beteiligen und französische Texte aus Presse und Literatur oder auch Chansons zu verstehen. Dabei erhalten Sie immer aktuelle Informationen über Land und Leute. Wir trainieren das Hörverstehen und den aktiven Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse. Sprechen steht dabei immer im Vordergrund.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

mittwochs, 20.1.-5.5.27, 14x, 9.00-10.30 Uhr, 28 Ustd.

mit Stefanie Kutschak-Alawi

Entgelt: 96,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5510B

Französisch für Wiedereinsteigende (A2/B1)

Vous aimez la France? Et le francais aussi? Und wollten Sie schon immer Ihr Schulfranzösisch auffrischen für den Urlaub oder gar die Arbeit? Wenn Sie Vorkenntnisse haben aus der Schule oder VHS von ungefähr drei Jahren, dann sind Sie bei uns richtig! Wir wiederholen grammatische Grundstrukturen und Vokabeln, lesen kurze Texte und üben Gesprächssituationen, immer in entspannter Runde.

Als Basis soll das Lehrwerk "Reprise B1" aus dem Hueber-Verlag dienen (ISBN 978-3-19-003380-5). Je serai heureuse de vous connaítre ...

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-27.4.27, 12x, 18.00-19.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Monika Dick

Entgelt: 80,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5511B

Französisch Niveau A2/B1 (Konversation)

Sie möchten Ihr Französisch aktiv anwenden und mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen? In diesem Kurs üben wir die Konversation auf dem Niveau A2/B1 in einer angenehmen und motivierenden Atmosphäre. Verschiedene Themen aus Alltag, Kultur und aktuellen Ereignissen bieten zahlreiche Gesprächsanlässe. Kurze Lektüren, Presseartikel und weitere Materialien helfen dabei, den Wortschatz zu erweitern.

Grammatik wird bei Bedarf wiederholt und gefestigt, sodass Sie Ihr Französisch mit mehr Selbstvertrauen anwenden können.

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

mittwochs, 20.1.-17.3.27, 8x, 18.30-20.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Jana Luisa Oepen

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5518B

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 101

mittwochs, 7.4.-14.7.27, 15x, 18.30-20.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Jana Luisa Oepen

Entgelt: 136,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5518C

Französisch für Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen (B1/B2)

Sie können sich bereits in Alltagssituationen verständigen und haben Lust, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen? In unserer netten Runde lernen Sie anhand von vielseitigen Themen, sich an Diskussionen zu beteiligen und französische Texte aus Presse und Literatur oder auch Chansons zu verstehen. Dabei erhalten Sie immer aktuelle Informationen über Land und Leute. Wir trainieren das Hörverstehen und den aktiven Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse. Sprechen steht dabei immer im Vordergrund.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-20.5.27, 14x, 18.15-19.45 Uhr, 28 Ustd.

mit Stefanie Kutschak-Alawi

Entgelt: 96,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5522B

Französisch Aufbaukurs am Vormittag (B1)

Alle diejenigen, die Französischkenntnisse aus Schule und VHS in individuellem Lerntempo auffrischen möchten, sind in unserer netten Runde herzlich willkommen. Sie lernen anhand von Alltagsthemen, sich an Gesprächen zu beteiligen und Texte zu verstehen. Dabei erhalten Sie vielseitige Informationen über Land und Leute, festigen Ihren Wortschatz und vertiefen Grammatikkenntnisse. Sprechen steht im Vordergrund. On y va!

Frühjahr Düren

Lehrwerk: Voyages neu B1 Klett Verlag

(ISBN 978-3-12529431-8)

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

montags, 18.1.-10.5.27, 14x, 10.45-12.15 Uhr, 28 Ustd.

mit Stefanie Kutschak-Alawi

Entgelt: 96,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5524B

Frühjahr Düren

Lehrwerk: Voyages neu B1 Klett Verlag

(ISBN 978-3-12529431-8)

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

montags, 18.1.-10.5.27, 14x, 9.00-10.30 Uhr, 28 Ustd.

mit Stefanie Kutschak-Alawi

Entgelt: 96,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5526B

Französisch für den Alltag - online

Wir lesen einfache Texte über Aktuelles in Frankreich.

Dies ermöglicht Ihnen, Ihren Wortschatz zu erweitern und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit zu trainieren. Wir verständigen uns in Alltagssituationen, berichten über Ereignisse und Erlebnisse. Texte lesen oder hören und nacherzählen gehören dazu. Auf dieser Grundlage werden auch ausgewählte Themen der Grammatik und des Wortschatzes wiederholt und geübt.

Frühjahr online Livestream

Leichte Konversation für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen B1/B2

Vormittagskurs, Onlinekurs

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 11.15-12.15 Uhr, 11 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5540B

Französisch für den Alltag

Wir lesen einfache Texte über Aktuelles in Frankreich.

Dies ermöglicht Ihnen, Ihren Wortschatz zu erweitern und Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit zu trainieren. Wir verständigen uns in Alltagssituationen, berichten über Ereignisse und Erlebnisse. Texte lesen oder hören und nacherzählen gehören dazu. Auf dieser Grundlage werden auch ausgewählte Themen der Grammatik und des Wortschatzes wiederholt und geübt.

Frühjahr Hürtgenwald

Leichte Konversation für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen B1/B2

Vormittagskurs, Kath. Pfarrheim Gey, Friedhofstr. 17

dienstags, 6.4.-11.5.27, 6x, 11.15-12.15 Uhr, 8 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 51,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5540C

Französisch für Fortgeschrittene (ab 50+) (B2) - online

Wir lesen und bearbeiten Texte über Aktuelles in Frankreich. Auf dieser Grundlage werden nach Bedarf ausgewählte Themen der Grammatik und des Wortschatzes wiederholt und geübt. Hier können Sie Ihre Kenntnisse festigen und erweitern.

Frühjahr online Livestream

Vormittagskurs, Onlinekurs

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 10.00-11.00 Uhr, 11 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5541B

Französisch für Fortgeschrittene (ab 50+) (B2)

Wir lesen und bearbeiten Texte über Aktuelles in Frankreich. Auf dieser Grundlage werden nach Bedarf ausgewählte Themen der Grammatik und des Wortschatzes wiederholt und geübt. Hier können Sie Ihre Kenntnisse festigen und erweitern.

Frühjahr Hürtgenwald

Vormittagskurs, Kath. Pfarrheim Gey, Friedhofstr. 17

dienstags, 6.4.-11.5.27, 6x, 10.00-11.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 51,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5541C

Comprendre et résumer divers textes d'actualité (B2+) - online

Ce cours s'adresse aux apprenants en niveau B2. Les thèrmes couvrent les principaux aspects de l'actualité en France (société, vie culturelle, actualité, faits divers, etc.). Nous travaillons à partir de textes en les résumant et en favorisant l'expression orale dans différentes situations. A partir de ces textes, nous révisons les chapitres de la grammaire si nécessaire.

Frühjahr online Livestream

Nachmittagskurs, Onlinekurs

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 12.30-13.30 Uhr, 11 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5542B

Comprendre et résumer divers textes d'actualité (B2+)

Ce cours s'adresse aux apprenants en niveau B2. Les thèrmes couvrent les principaux aspects de l'actualité en France (société, vie culturelle, actualité, faits divers, etc.). Nous travaillons à partir de textes en les résumant et en favorisant l'expression orale dans différentes situations. A partir de ces textes, nous révisons les chapitres de la grammaire si nécessaire.

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Kath. Pfarrheim Gey, Friedhofstr. 17

dienstags, 6.4.-11.5.27, 6x, 12.30-13.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Elisabeth Gehn-Grigowski

Entgelt: 51,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5542C

Französisch Konversation am Vormittag (B2/C1)

Dieser Konversationskurs richtet sich an weit fortgeschrittene Teilnehmende mit sehr guten Vorkenntnissen (B2/C1). Wir sprechen über unterschiedliche Themen.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Pfarrbüro St. Heribert, Kirchweg 2

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 9.30-11.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Odile Häringer

Entgelt: 152,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5544B

Französisch Konversation

Vous aimez la France et la langue française? Vous parlez le français assez couramment et aimeriez le pratiquer dans une ambiance détendue avec les gens sympatiques? Alors, bienvenue dans notre groupe!

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 9.00-10.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 103,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5548B

Französisch: Cours de conversation pour les professionnels (C1/C2)

Ce cours s'adresse à ceux qui maîtrisent vraiment bien la langue et aiment s'échanger à base de textes littéraires. Les locuteurs nataux seront aussi les bienvenus.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 14.1.-3.6.27, 16x, 9.30-11.00 Uhr, 32 Ustd.

mit Monika Dick

Entgelt: 107,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5560B

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Dieser Italienischkurs richtet sich an alle, die mit geringen Vorkenntnissen die italienische Sprache lernen möchten. Relativ schnell und unkompliziert und in freundlicher Atmosphäre tauchen Sie in die Sprache ein. Der Schwerpunkt liegt zunächst auf einfacher Alltagskommunikation: Sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen (Name, Beruf, Herkunft), in der Bar und im Restaurant bestellen. Die Dozentin stellt eigenes Lehrmaterial aus verschiedenen Medien zusammen und stellt es zur Verfügung.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

dienstags, 19.1.-16.3.27, 8x, 10.45-12.15 Uhr, 16 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 63,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5608B

Italienisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1.2)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit geringen Vorkenntnissen die italienische Sprache lernen möchten. Relativ schnell und unkompliziert und in freundlicher Atmosphäre tauchen Sie in die Sprache ein. Der Schwerpunkt liegt zunächst auf einfacher Alltagskommunikation: Sich begrüßen und verabschieden, sich vorstellen (Name, Beruf, Herkunft), in der Bar und im Restaurant bestellen. Die Dozentin stellt eigenes Lehrmaterial aus verschiedenen Medien zusammen und stellt es zur Verfügung.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

dienstags, 13.4.-22.6.27, 10x, 10.45-12.15 Uhr, 20 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 79,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5608C

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 22.1.-19.3.27, 8x, 9.00-10.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 63,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5609B

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 16.4.-18.6.27, 10x, 9.00-10.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 79,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5609C

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-28.6.27, 20x, 20.30-22.00 Uhr, 40 Ustd.

mit Lida Prengzaj

Entgelt: 174,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5610B

Italienisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen, die nur geringe Vorkenntnisse haben. Wenn Sie weiterlernen und mehr über die italienische Kultur erfahren wollen, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-28.6.27, 20x, 16.00-17.30 Uhr, 40 Ustd.

mit Lida Prengzaj

Entgelt: 174,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5612B

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

donnerstags, 25.2.-1.7.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Monika Herold-Guardabassi

Entgelt: 121,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5614B

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/innen (A2)

Questo semestre finiremo il libro “Con piacere nuovo A2”. Continueremo con un paio di gialli e faremo i primi passi nella letteratura italiana contemporanea , non dimenticando il lavoro con “Con piacere B1”.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

mittwochs, 24.2.-30.6.27, 17x, 18.00-19.30 Uhr, 34 Ustd.

mit Monika Herold-Guardabassi

Entgelt: 137,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5615B

Italienisch für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen (A2)

Sie können sich bereits ein wenig auf Italienisch verständigen? In diesem Kurs können Sie Ihr Italienisch verbessern und mehr über die italienische Kultur erfahren. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Konversation. Voraussetzung ist ein abgeschlossenes A1-Niveau.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-28.6.27, 20x, 17.30-19.00 Uhr, 40 Ustd.

mit Lida Prengzaj

Entgelt: 174,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5616B

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/innen (A2)

In questo semestre finiremo il nostro libro “Con piacere nuovo A2” e possiamo cominciare il livello B1. Ma vorremmo anche discutere e parlare su te attuali.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

montags, 22.2.-5.7.27, 17x, 18.00-19.30 Uhr, 34 Ustd.

mit Monika Herold-Guardabassi

Entgelt: 137,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5617B

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger/innen (A2/B1)

Questo semestre continueremo con il nostro lavoro con il libro “Con piacere B1”, temi attuali verranno anche discussi.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Pfarrzentrum Kreuzau, Poststr. 5

dienstags, 23.2.-6.7.27, 17x, 18.00-19.30 Uhr, 34 Ustd.

mit Monika Herold-Guardabassi

Entgelt: 137,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5619B

Corso di conversazione per non principianti

Continueremo la nostra esplorazione della letteratura italiana contemporanea, approfonderemo le nostre conoscenze della lingua, della cultura , storia e geografia del Bel Paese.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

mittwochs, 24.2.-30.6.27, 17x, 10.00-11.30 Uhr, 34 Ustd.

mit Monika Herold-Guardabassi

Entgelt: 137,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5630B

Spanisch

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs ist für Interessierte geeignet, die relativ schnell und unkompliziert in freundlicher Atmosphäre in die Sprache eintauchen wollen. Der Dozent hat eigenes Lehrmaterial aus den verschiedensten Medien zusammengestellt. Kopien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Frühjahr Niederzier

Abendkurs, Gesamtschule Niederzier, Am Weiherhof 22

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5701B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Bürgewaldzentrum Morschenich

donnerstags, 21.1.-3.6.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5702B

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

donnerstags, 21.1.-3.6.27, 15x, 9.00-10.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5703B

Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (A1.2)

Wir arbeiten mit dem Buch "Con Gusto A1" ab Lektion 10. In diesem Kurs wiederholen wir die Grammatik und lesen und üben alltägliche Situationen. Verstehen und Sprechen sowie Situationen im Urlaub stehen im Vordergrund.

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Pfarrheim Schlich

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 19.30-21.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 131,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5710B

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

In diesem Kurs für Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen wiederholen wir die Grammatik der ersten fünf Kapitel, lesen einfache Texte und üben das Sprechen in alltäglichen Situationen. Wir werden mit dem Buch "Con gusto A1" ab Lektion 6 arbeiten (Klett Verlag; ISBN 978-3-12-514980-9).

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

donnerstags, 21.1.-13.5.27, 13x, 19.30-21.00 Uhr, 26 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 102,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5711B

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger/innen (A2.1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die mit Freude die spanische Sprache erlernen und sich in Alltagssituationen verständigen möchten. Das Sprechen steht im Vordergrund. Leemos el libro: "Vacaciones al sol" (ISBN: 978-84-8443-101-5).

Frühjahr Düren

Abendkurs, Marienstr. 24, Raum 003

donnerstags, 21.1.-13.5.27, 13x, 18.00-19.30 Uhr, 26 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 102,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5712B

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger/-innen (A2.2)

Wir lernen die spanische Sprache mit Freude: "con gusto". Sprache lebt von Konversation - in diesem Kurs steht das Sprechen an oberster Stelle. Spiele und andere Aktivitäten unterstützen und vereinfachen das weitere Erlernen und die Festigung der Sprache. Neben dem Lehrbuch "Con gusto A2" (Klett Verlag) werden wir Lektüren und Texte aus der Zeitschrift ECO mit aufnehmen. Die Dozentin ist Muttersprachlerin und freut sich auf Sie!

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 13.1.-17.3.27, 10x, 17.30-19.00 Uhr, 20 Ustd.

mit Mari-Carmen Peters

Entgelt: 89,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5724B

Spanisch A2.1

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit anderen in lockerer Atmosphäre die Grundlagen der spanischen Sprache erlernen. Wir lesen Texte, wiederholen die Grammatik, wir üben alltägliche Situationen. Verstehen und Sprechen sowie Situationen für Urlaubsreisen stehen im Vordergrund!

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 10.30-12.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 100,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5730B

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger/innen (A2)

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger/innen, die ihre Kenntnisse in lockerer und angenehmer Atmosphäre auffrischen und erweitern möchten. Der Dozent hat eigenes Lehrmaterial aus den verschiedensten Medien zusammengestellt. Kopien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Europaschule Langerwehe Gesamtschule, Josef-Schwarz-Str. 16

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5732B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Bürgewaldzentrum Morschenich

donnerstags, 21.1.-3.6.27, 15x, 19.30-21.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Rainer Hofmann, 02422 959766

Entgelt: 118,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5734B

Spanisch (B1.1)

In diesem Kurs lesen wir Texte, wiederholen die Grammatik und üben alltägliche Situationen gemeinsam mit anderen Teilnehmer/innen. Sprechen steht im Vordergrund dieses Kurses! Voraussetzung ist ein abgeschlossenes A2-Niveau.

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 9.30-11.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 103,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5740B

Spanisch für Fortgeschrittene (B2.1)

In diesem Kurs werden Sie gemeinsam mit anderen in lockerer Atmosphäre Ihre Spanischkenntnisse vertiefen. Wir lesen Texte, wiederholen die Grammatik und üben alltägliche Situationen. Verstehen und Sprechen sowie Situationen für Urlaubsreisen stehen im Vordergrund.

Lectura: Un beso de verano (ISBN: 978 3 12 562277 7)

Frühjahr Kreuzau

Vormittagskurs, Bürgerhaus Kreuzau, Am Bahnhof 1

montags, 18.1.-24.5.27, 15x, 9.00-10.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 103,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5744B

Spanisch Konversation

Können Sie sich spontan verständigen, sodass ein normales Gespräch im Spanischen möglich ist? Können Sie Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet? Können Sie sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern oder über Erfahrungen und Ereignisse berichten? Dann: Bienvenidos a nuestro curso!

Frühjahr Langerwehe

Abendkurs, Pfarrheim Schlich

mittwochs, 20.1.-12.5.27, 15x, 18.00-19.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 188,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5750B

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, Musikschule, Raum 007, Tivolistr. 1

freitags, 22.1.-21.5.27, 15x, 9.00-10.30 Uhr, 30 Ustd.

mit Athina-Nana Rodopoulou, 02422 959766

Entgelt: 121,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5754B

Weitere Sprachen

Niederländisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Wir beginnen mit einfachen Dingen: Sich vorstellen, sich verabschieden, Zahlen, das Alphabet. Außerdem üben wir, wie man um etwas bittet und sich bedankt. Danach sprechen wir über Freizeitaktivitäten, Unternehmungen und Wohlbefinden: Wie man Fragen stellt und wie man darauf antwortet. Im letzten Teil üben wir Gespräche im Café oder Restaurant: Wie man z.B. einen Kaffee bestellt oder nach der Rechnung fragt. In diesem Kurs stehen die ersten Schritte der mündlichen Konversation im Vordergrund.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 7.4.-26.5.27, 8x, 19.30-21.00 Uhr, 16 Ustd.

mit Patricia Wouterse

Entgelt: 81,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5801C

Albanisch mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die albanische Sprache und Kultur kennenlernen möchten. Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-28.6.27, 20x, 19.00-20.30 Uhr, 40 Ustd.

mit Lida Prengzaj

Entgelt: 158,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5910B

Albanisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die albanische Sprache von Anfang an lernen möchten. Sie brauchen für diesen Kurs keine Vorkenntnisse. Dieser Kurs ist für Interessierte geeignet, die relativ schnell und unkompliziert in freundlicher Atmosphäre in die Sprache eintauchen wollen. Die Dozentin hat eigenes Lehrmaterial aus den verschiedensten Medien zusammengestellt und stellt es zur Verfügung.

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-18.3.27, 8x, 9.00-10.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 63,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5912B

Frühjahr Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 15.4.-24.6.27, 9x, 9.00-10.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Edlira Hermanns

Entgelt: 71,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5912C

Türkisch A1 - Türkisch sprechen von Anfang an *NEU*

In diesem Kurs lernen Anfängerinnen und Anfänger Türkisch von Grund auf. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen und Verstehen. Durch einfache Dialoge, Rollenspiele und Alltagssituationen lernen Sie sich schnell auf Türkisch zu verständigen. Grammatik wird nur unterstützend vermittelt. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 12.1.-16.3.27, 9x, 19.00-20.30 Uhr, 18 Ustd.

mit Seher Tozlu

Entgelt: 71,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5915B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 6.4.-29.6.27, 12x, 19.00-20.30 Uhr, 24 Ustd.

mit Seher Tozlu

Entgelt: 95,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5915C

Koreanisch für Anfänger/-innen (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der koreanischen Sprache. Themen sind das koreanische Alphabet, die Aussprache sowie grundlegende Wörter und auch Satzbildung. Ziel ist es, sich in Alltagssituationen verständigen zu können. Ergänzend wird in die koreanische Kultur eingeführt.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 20.1.-17.3.27, 9x, 18.00-20.00 Uhr, 24 Ustd.

mit Aischa Kirberich

Entgelt: 104,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5930B

Japanisch für Anfänger/-innen (A1) *NEU*

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die japanische Sprache für Anfänger/innen. Dabei werden die Schriftsysteme Hiragana und Katakana vermittelt sowie einfache Dialoge für Alltagssituationen. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Jeder ist herzlich willkommen!

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-8.4.27, 9x, 18.00-20.00 Uhr, 24 Ustd.

mit Aischa Kirberich

Entgelt: 104,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y5935B

Kultur und Kreativität

Skulpturen gestalten - von der Idee zum plastischen Werk *NEU*

Wir entwickeln Skulpturen. Zunächst finden wir Ideen, skizzieren und modellieren die persönlichen Motive. Daraufhin wird ein Gerüst aus Holz und Draht gebaut. Im nächsten Schritt wird das Volumen mit Styropor gebildet, woraufhin die Oberfläche ausgestaltet wird. Hierbei können Materialien wie Textilien, Papier, Acrylfarbe etc. genutzt werden. Im Hintergrund steht die Frage, wie Material und Motiv zusammenpassen. Die Dozentin unterstützt im künstlerischen Prozess, wobei keine Vorerfahrungen notwendig sind. Alles Material wird gestellt, Ihre Skulptur können Sie am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-18.3.27, 9x, 17.00-19.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Marie Spellerberg

Entgelt: 96,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6105B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 15.4.-24.6.27, 9x, 17.00-19.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Marie Spellerberg

Entgelt: 96,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6105C

Fusing, Glasverschmelzung

Schalen, Schmuckstücke, Vasen, Leuchten, Fensterbilder, Objekte ... Aus Glas lässt sich vieles zaubern. Das Verschmelzen von farbigen Gläsern schafft neue Farbvariationen in einer außergewöhnlichen Brillanz. Sie können aus vielen verschiedenen farbigen Gläsern wählen und Ihre kreativen Ideen mit fachkundiger

Unterstützung im Kurs umsetzen. Glasfusing ist eine Technik der Glasverschmelzung im Ofen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie erlernen hier u.a. auch das Glasschneiden.

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 19.2.27, 16.30-21.00 Uhr

mit Ralf Sperlich

Entgelt: 23,50 € plus Materialkosten nach Verbrauch (60 €/kg)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6110B

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 20.2.27, 12.30-17.00 Uhr

mit Ralf Sperlich

Entgelt: 23,50 € plus Materialkosten nach Verbrauch (60 €/kg)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6111B

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 21.2.27, 12.30-17.00 Uhr

mit Ralf Sperlich

Entgelt: 23,50 € plus Materialkosten nach Verbrauch (60 €/kg)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6112B

Ausgabe Fusing, Glasverschmelzung

Schalen, Schmuckstücke, Vasen, Leuchten, Fensterbilder, Objekte ... Aus Glas lässt sich vieles zaubern. Das Verschmelzen von farbigen Gläsern schafft neue

Farbvariationen in einer außergewöhnlichen Brillanz. Sie können aus vielen verschiedenen farbigen Gläsern wählen und Ihre kreativen Ideen mit fachkundiger Unterstützung im Kurs umsetzen. Glasfusing ist eine Technik der Glasverschmelzung im Ofen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie erlernen hier u.a. auch das Glasschneiden.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 16.11.26, 18.30-19.15 Uhr

mit Ralf Sperlich

Entgeltfrei plus Materialkosten nach Verbrauch (60 €/kg)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6113A

Beauty-Produkte selbst herstellen - für Mama und Tochter

Dieser Kurs ist für Mütter und Töchter, die gern gemeinsam Zeit verbringen und schöne Dinge herstellen möchten. Es werden Beauty-Produkte aus natürlichen Zutaten hergestellt, die in der Küche zu finden sind. Ob Lippenstift, duftendes Parfümöl oder Handcreme - alles lässt sich ganz einfach herstellen. Es werden sechs bis acht tolle Produkte selbst gemacht. Die Produkte und Rezepte können am Ende mit nach Hause genommen werden. Dieser Kurs richtet sich an Mamas oder Omas mit Mädchen zwischen 6 und 13 Jahren.

Herbst Düren

Kompaktkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 4.12.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 20,50 € plus 15 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6120A

Seife sieden

Das Seifesieden ist eine uralte Handwerkskunst und ein schönes Hobby. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten lassen sich schöne, duftende Seifen herstellen. Aus Ölauszügen mit Pflanzen, Kräutern, Tee oder Milch werden individuelle pflegende Seifen hergestellt, die selber genutzt oder verschenkt werden können. Alle Produkte können anschließend mit nach Hause genommen werden. Achtung: Vor der Nutzung müssen sie noch mindestens sechs Wochen reifen. Bitte Handtücher zum Warmhalten der Seifen mitbringen.

Herbst Düren

Kompaktkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 11.11.26, 18.00-21.45 Uhr

mit Ulrike Walgenbach

Entgelt: 20,50 € plus 35 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6121A

Kreativwerkstatt

(Oster-) Korb flechten mit Peddigrohr *NEU*

Passend zur Osterzeit gestalten Sie in diesem kreativen Flechtkurs Ihren eigenen individuellen Oster- oder Brotkorb. Schritt für Schritt lernen Sie die grundlegenden Techniken des Flechtens kennen und setzen diese direkt an Ihrem Werkstück um. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Materialkosten werden vor Ort bar an die Dozentin bezahlt.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.3.27, 17.00-20.00 Uhr

mit Katrin Edler/Margarete Werner

Entgelt: 20,50 € + 10 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6125B

Makramee kreativ - Blumenampel oder dekorativer Makramee-Loop *NEU*

Entdecken Sie die kreative Welt des Makramees! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dieser dekorativen Knüpftechnik, lernen und gestalten Ihr eigenes individuelles Werkstück. Sie können zwischen einer dekorativen Blumenampel oder einem Makramee-Loop mit Federn und getrockneten Blumen wählen. Schritt für Schritt werden die wichtigsten Knoten und Techniken gezeigt und anschließend direkt am eigenen Werkstück umgesetzt.

Materialkosten werden vor Ort bar an die Dozentin bezahlt.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.2.27, 17.00-20.00 Uhr

mit Katrin Edler/Margarete Werner

Entgelt: 20,50 € + 10 € Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6126B

Modellieren mit Ton - Anleitung zur Herstellung unterschiedlicher Objekte

Vermittelt werden verschiedene Aufbautechniken sowie unterschiedliche Methoden der Oberflächengestaltung und Farbgebung. Ziel des Kurses ist es, Sie aufgrund der erlernten Kenntnisse über das Material Ton und die praktische und beratende Unterstützung innerhalb weniger Kursstunden in die Lage zu versetzen, eigene Ideen gestalterisch umsetzen zu können. Der Kursleiter berät Sie telefonisch zur Materialbeschaffung (Tel. 02403 746415).

Frühjahr Langerwehe

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Abendkurs, Töpfereimuseum Langerwehe, Pastoratsweg 1

mittwochs, 13.1.-17.2.27, 6x, 19.00-21.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Heinz-Peter Böhr

Entgelt: 42,50 € plus 18 € Brennkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6130C

Frühjahr Langerwehe

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Abendkurs, Töpfereimuseum Langerwehe, Pastoratsweg 1

mittwochs, 10.3.-14.4.27, 6x, 19.00-21.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Heinz-Peter Böhr

Entgelt: 42,50 € plus 18 € Brennkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6130D

Frühjahr Langerwehe

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Abendkurs, Töpfereimuseum Langerwehe, Pastoratsweg 1

mittwochs, 12.5.-16.6.27, 6x, 19.00-21.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Heinz-Peter Böhr

Entgelt: 42,50 € plus 18 € Brennkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6130E

Töpfern in Nideggen - auch an der Töpferscheibe

Arbeiten an der Töpferscheibe nach Absprache möglich. Die Kursleiterin berät Sie beim Materialeinkauf. Rücksprache vor Kursbeginn wird von der Kursleiterin dringend empfohlen (Tel. 0160 2474556)!

Herbst Nideggen

für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 2.11.-30.11.26, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6140A

Frühjahr Nideggen

für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

montags, 18.1.-22.2.27, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6140B

Herbst Nideggen

für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

mittwochs, 4.11.-2.12.26, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6141A

Frühjahr Nideggen

für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

mittwochs, 20.1.-17.2.27, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6141B

Herbst Nideggen

Für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

donnerstags, 5.11.-3.12.26, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6142A

Frühjahr Nideggen

Für Beginnende und Geübte

Abendkurs, Sekundarschule Nideggen, Konrad-Adenauer-Str. 1

donnerstags, 21.1.-25.2.27, 5x, 18.30-21.30 Uhr, 20 Ustd.

mit Claudia Commes

Entgelt: 70,50 € plus Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6142B

Töpfern im Freien für alle *NEU*

Erleben Sie einen kreativen Tag beim Töpfern im Freien. Material und Werkzeuge werden gestellt. Ein kleiner Imbiss und Getränke werden ebenfalls angeboten. Getöpfert wird am 19.06., glasiert wird dann am 3. Juli in der Zeit von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr in der Sekundarschule in Nideggen. Abgeholt werden die fertigen Keramiken dann am 10.07. um 11:00 Uhr in der Sekundarschule Nideggen.

Der Treffpunkt für den Töpferkurs ist die Hubertushöhe 38, 52385 Nideggen-Schmidt.

Frühjahr Nideggen

Wochenendkurs, Treffpunkt Nideggen-Schmidt, Hubertushöhe 38

Samstag, 19.6.27, 11.00-17.00 Uhr,

Samstag, 3.7.27, 11.00-14.00 Uhr,

Samstag, 10.7.27, 11.00-12.00 Uhr

mit Herbert Weykopf

Entgelt: 29,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6145A

Malen und Zeichnen

Malakademie - Malen im Atelier MaLu *NEU*

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Öl- und Acrylmalerei. Tauchen Sie ein in die Grundlagen der Technik, erlernen Sie Farbkompositionen, Mischtechniken und die richtige Handhabung der Materialien. Anmeldung und Materialabsprache unter 02424 7489 (Fr. Klein) oder 0170 8843000 (Fr. Groß) erforderlich! Termine sind nach Absprache auch Di. 17-20 Uhr möglich! Sie können jederzeit flexibel einsteigen. Material wird gegen Gebühr gestellt oder kann vor Ort erworben werden.

Frühjahr Vettweiß

Workshop, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 16.1.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201C

Frühjahr Vettweiß

Einzelveranstaltung, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 13.2.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201D

Frühjahr Vettweiß

Einzelveranstaltung, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 13.3.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201E

Frühjahr Vettweiß

Einzelveranstaltung, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 24.4.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201F

Frühjahr Vettweiß

Einzelveranstaltung, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 22.5.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201G

Frühjahr Vettweiß

Einzelveranstaltung, Soller, Am Wolfsgraben 2

Samstag, 19.6.27, 14.00-17.00 Uhr

mit Marie-Luise Klein, 02424 74 89

Entgelt: 24,- € Eine Umlage für Materialkosten wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung nur telef. bei der Kursleitung Nr. Y6201H

Aktzeichnen *NEU*

Durch das Betrachten von Körpern sollen zeichnerische Fähigkeiten erlernt und vertieft werden, wie das Erkennen von Größenverhältnissen, Perspektive und Schatten. Die

Modelle sollen dabei ohne Angst vor Fehlern aufs Papier übertragen werden, wobei die Liniensetzung immer sicherer werden wird. Alle sind im Kurs willkommen, ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene.

Bitte eigenes Zeichenmaterial mitbringen (Bleistifte, Papier in verschiedenen Größen, Kreppband, Spitzer, Radiergummi, evtl. Farbstifte, Kohle ...).

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 25.1.-15.3.27, 6x, 18.00-19.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Marie Spellerberg

Entgelt: 42,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6205B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 26.4.-7.6.27, 6x, 18.00-19.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Marie Spellerberg

Entgelt: 42,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6205C

Portrait-Zeichnen und Grundlagen des Zeichnens

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur die Lust auf Kunst. Es werden Grundlagen des Portraitzeichnens vermittelt, wie z.B. Grundformen, Proportionslehre, Konstruktionslehre, Anordnung eines Portraits im Bildraum, charakteristische Ansicht eines Portraits. In diesem Kurs lernen wir die Technik des Visualisierens, die Fähigkeit des Zeichnens von Bildern.

Bitte bringen Sie zehn Bögen Papier, Bleistifte und ein Fotobeispiel für das Zeichnen eines Portraits mit.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 4.3.-25.3.27, 4x, 18.00-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Erdoan Eredzhebov

Entgelt: 31,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6210B

Farbenlust im Aquarell

Gemeinsam erkunden wir, wie Farben, Muster und Strukturen zu einem spannenden Ganzen verschmelzen. Sie lernen wie man mit wenigen Mitteln beeindruckende Effekte erzielt.

Bitte bringen Sie Aquarellfarben, Aquarellpapier und -pinsel in verschiedenen Breiten mit.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 3.3.-24.3.27, 4x, 18.00-19.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Erdoan Eredzhebov

Entgelt: 31,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6212B

Von der Skizze bis zum fertigen Bild

Nach einer mitgebrachten Vorlage (Foto) skizzieren wir mit Bleistift das Motiv auf Papier oder Pappe. Auf Wunsch wird das Bild mit den Farben Ihrer Wahl fertiggestellt. Die Wünsche der einzelnen Teilnehmer werden berücksichtigt, und es wird individuelle Hilfestellung gegeben. In diesem Kurs lernen wir die Technik des Visualisierens, die Fähigkeit des Malens und Zeichnens von Bildern, die das (Berufs-)Leben einfacher machen.

Bitte Papier, Pappe, Bleistift, Radiergummi, Spitzer und Farben nach Wahl mitbringen.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-15.3.27, 8x, 17.15-19.45 Uhr, 26 Ustd.

mit Dawood Nejad

Entgelt: 76,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6214B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 5.4.-14.6.27, 10x, 17.15-19.45 Uhr, 33 Ustd.

mit Dawood Nejad

Entgelt: 97,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6214C

Mut zur Farbe - Acrylmalerei für Einsteiger/innen *NEU*

Lust, mal wieder etwas Neues auszuprobieren?

In diesem Malkurs entstehen zwei Leinwandbilder - ganz ohne Vorkenntnisse. Wir arbeiten mit Acrylfarben und lassen unsere Bilder Schritt für Schritt wachsen. Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind und Freude am Ausprobieren haben - auch an diejenigen, die von sich sagen: "Ich kann eigentlich gar nicht malen." Es geht nicht um Perfektion, sondern um Farbe, Mut, etwas Neues zu machen und Spaß am kreativen Prozess zu haben.

Bitte bringen Sie sich einen (Mal-)Kittel mit oder Kleidung, die Farbe abbekommen darf.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 1.12.-22.12.26, 4x, 19.00-20.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 € plus 25 € Materialkosten (in bar zu zahlen beim 1. Termin)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6215A

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 15.1.-12.2.27, 4x, 19.00-20.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 € plus 25 € Materialkosten (in bar zu zahlen beim 1. Termin)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6215B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 9.4.-30.4.27, 4x, 19.00-20.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 40,50 € plus 25 € Materialkosten (in bar zu zahlen beim 1. Termin)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6215C

Bewegung und Farbe - Deine Auszeit mit Yoga und Kunst *NEU*

Lust auf Bewegung und kreative Energie?

In diesem halbtägigen Workshop verbinden wir einen aktivierenden Yoga-Flow mit freiem Arbeiten auf der Leinwand. Nach einer fließenden Yogasequenz nutzen wir die gewonnene Energie für ein Acrylbild. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Freude am Ausprobieren, Farbe und Ausdruck. Vorkenntnisse in Yoga oder Malerei sind nicht erforderlich. Ein lebendiger Workshop für alle, die etwas Neues erleben und kreativ werden möchten.

Bitte bringen Sie sich einen (Mal-)Kittel mit oder Kleidung, die Farbe abbekommen darf.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 12.12.26, 10.00-14.00 Uhr

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 30,50 € plus 20 € für Material und Snacks

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6216A

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 13.3.27, 10.00-14.00 Uhr

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 30,50 € plus 20 € für Material und Snacks

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6216B

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 10.7.27, 10.00-14.00 Uhr

mit Zarah Ziegler

Entgelt: 30,50 € plus 20 € für Material und Snacks

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6216C

StrichStärken: Freihandzeichnen für Einsteigende und Fortgeschrittene

Das Bleistiftzeichnen ermöglicht einen direkten Zugang zur Kreativität und zur individuellen künstlerischen Ausdrucksweise. Gezeichnete Ideenskizzen und Entwürfe bilden oft die Grundlage für weitere künstlerische Prozesse. Der Kurs richtet sich sowohl an Einsteiger und Einsteigerinnen, die ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Bleistift verbessern möchten, als auch an Fortgeschrittene, die ihre zeichnerische Technik erweitern wollen.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Gymnasium Kreuzau Nebengebäude, 2. OG - Zugang am Parkplatz am Ende der Schulstraße (nicht barrierefrei)

dienstags, 19.1.-6.4.27, 9x, 18.00-20.00 Uhr, 24 Ustd.

mit Rainer Gerber

Entgelt: 119,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6220B

Malerei - diverse Techniken und Porzellanmalerei

Da je nach Maltechnik mit verschiedenen Materialien gearbeitet wird, bittet die Kursleiterin neue Teilnehmer und Teilnehmerinnen um vorherige telefonische Absprache: Tel. 02422 5035599. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Frühjahr Inden

Vormittagskurs, Kath. Pfarrheim Inden, Hauptstr.

mittwochs, 13.1.-24.3.27, 6x, 10.00-12.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Marion Zimmermann, 02422 5035599

Entgelt: 61,- € inkl. Materialkosten. Der Kurs findet 14-täglich statt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6228B

Acrylmalerei Schritt für Schritt - Vier Leinwandbilder aus der Natur *NEU*

Schritt für Schritt malen wir gemeinsam vier individuelle Acrylbilder auf Leinwand mit abwechslungsreichen Landschaftsmotiven - von Wasserlandschaften über Wälder bis hin zu Bergen. Dabei werden verschiedene Techniken mit Pinsel, Schwamm und Spachtel vermittelt. Die Motive werden gemeinsam erarbeitet, lassen aber Raum für eigene Ideen und Gestaltung. Am Ende nehmen Sie Ihre Bilder mit nach Hause. Ein Set mit Farben, Pinseln, Schwamm, Spachtel und vier Leinwänden kann für 20,00 € bei der Dozentin erworben werden.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 26.2.-19.3.27, 4x, 17.30-19.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Lisa Maria Adamek

Entgelt: 40,- € Nach Bedarf plus 20,00 € Materialkosten (in bar zu zahlen beim ersten Termin).

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6229B

Digitales Zeichnen in Procreate

Willkommen beim Workshop "Procreate: Digitales Zeichnen lernen" für alle ab 14 Jahren! Taucht ein in die faszinierende Welt des digitalen Zeichnens auf dem iPad mit Procreate. Dieser Kurs vermittelt von grundlegenden Funktionen und Werkzeugen bis zu fortgeschrittenen Techniken alles Wichtige, um selbst kreativ digitale Kunstwerke zu gestalten. Tablets werden von der VHS gestellt! Eigene iPads können mitgebracht und genutzt werden.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 7.11.26, 11.00-15.00 Uhr

mit Lena Dick

Entgelt: 29,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6230B

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 5.12.26, 11.00-15.00 Uhr

mit Lena Dick

Entgelt: 29,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6230C

Schminkworkshop Ü 40 - Für Ihr strahlendes Ich!

Entdecken Sie, wie wohltuend es ist, sich typgerecht zu schminken – mit einfachen Techniken, die Ihr Selbstbewusstsein stärken und Ihre natürliche Schönheit betonen. Wir zeigen Ihnen Pflege- und Kosmetikprodukte, die perfekt zu Ihrem individuellen Typ passen. In nur wenigen Schritten erreichen Sie einen großen Effekt, den Sie leicht auch zu Hause umsetzen können. So wird ein frisches und sicheres Auftreten zu Ihrem täglichen Begleiter.

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die ihre Schmink- und Pflegeroutine weiterentwickeln möchten – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Vorkenntnissen. Besonders willkommen sind auch Menschen nach einer Erkrankung, beispielsweise nach einer Krebstherapie, sowie trans*, nicht-binäre und geschlechtsdiverse Personen, die ihre individuelle Ausstrahlung unterstreichen möchten.

Für den Kurs stellen wir alle notwendigen Schminkutensilien zur Verfügung; Sie sind selbstverständlich auch eingeladen, Ihre eigenen Utensilien mitzubringen.

4 TN = 109,00 € p.P

3 TN = 119,00 € p.P.

2 TN = 129,00 € p.P.

1 TN = 139,00 € p.P.

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 13.11.26, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240B

Herbst Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 4.12.26, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240C

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 22.1.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240D

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 19.2.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240E

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 23.4.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240F

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 25.6.27, 19.00-21.30 Uhr

mit Gerrit Keijzer

Entgelt: 139,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6240G

Kalligraphie (Grundkurs) *NEU*

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit geringen Grundkenntnissen der Kalligraphie. Vertiefen Sie Ihre Techniken, verbessern Sie Ihr Schriftbild, Rhythmus und Linienführung und lernen Sie Gestaltungsmöglichkeiten kennen. Sie brauchen nichts mitzubringen, Materialien werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 3.11.-1.12.26, 5x, 15.00-18.00 Uhr, 20 Ustd.

mit Günes Bayrak

Entgelt: 94,- € inkl. Materialkosten

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6251A

Nähen und Schneidern

Nähen für Anfänger/innen: Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen

Sie besitzen eine Nähmaschine und wollen sie wieder zum Leben erwecken? Wir werden Ihre Maschine gründlich reinigen, bei Bedarf ölen und Probelappen mit verschiedenen Sticharten nähen. Sie können auch ein kleines Projekt umsetzen, z.B. ein praktisches Täschchen. Das benötigte Material besprechen wir gerne beim ersten Termin. Wir helfen Ihnen, Ihre Nähmaschine wieder in vollem Umfang zu nutzen und Ihre Nähkünste zu entdecken! Es sind alle willkommen, die den Umgang mit ihrer Nähmaschine gewohnt sind.

Herbst Düren

Vormittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 5.11.-3.12.26, 5x, 10.00-11.30 Uhr, 10 Ustd.

mit Eva Maria Weber

Entgelt: 45,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6300A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-25.2.27, 5x, 15.00-16.30 Uhr, 10 Ustd.

mit Eva Maria Weber

Entgelt: 45,50 € bei 5 TN

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6300B

Verflixt und zugenäht!

Wer nähen kann, ist klar im Vorteil! Ob Sie coole Outfits, Accessoires oder Kinderkleidung upcyclen oder von Grund auf neu schneidern möchten - hier finden Sie die richtige Unterstützung. Die Schneidermeisterin Angelika Beyer, erreichbar unter der Telefonnummer 0160 92375924, bietet Ihnen fachkundige Hilfestellung bei der Auswahl von Schnittmustern, Stoffen und anderen Materialien. Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Nähereien zu perfektionieren und individuelle, nachhaltige Kleidungsstücke zu kreieren.

Bitte Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Schnittmuster, Stoff etc. mitbringen.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 4.11.-9.12.26, 6x, 19.00-21.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 78,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6301B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 13.1.-17.3.27, 9x, 19.00-21.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 117,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6301C

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 7.4.-2.6.27, 7x, 19.00-21.15 Uhr, 21 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 91,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6301D

Herbst Nörvenich

Nachmittagskurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 3.11.-8.12.26, 6x, 16.30-18.45 Uhr, 18 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 60,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6302B

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 12.1.-16.3.27, 9x, 16.30-18.45 Uhr, 27 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 90,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6302C

Frühjahr Nörvenich

Nachmittagskurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 6.4.-1.6.27, 8x, 16.30-18.45 Uhr, 24 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 80,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6302D

Herbst Nörvenich

Abendkurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 3.11.-8.12.26, 6x, 19.00-21.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 60,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6303B

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 12.1.-16.3.27, 9x, 19.00-21.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 90,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6303C

Frühjahr Nörvenich

Abendkurs, Feuerwehrhaus Nörvenich

dienstags, 6.4.-1.6.27, 8x, 19.00-21.15 Uhr, 24 Ustd.

mit Angelika Beyer

Entgelt: 80,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6303D

Nähen und Schneidern

Nähen mit der Overlock *NEU*

Sie besitzen eine Overlock und nutzen sie nur zum Versäubern? Wir zeigen Ihnen in diesem Workshop, was die Maschine alles kann. Wir werden zusammen ein (Basic-)T-Shirt nähen und die verschiedenen Funktionen der Overlock kennenlernen. Von Ihrem eigenen T-Shirt (bitte mitbringen) nehmen wir den Schnitt ab und übertragen diesen auf den entsprechenden Stoff. Alternativ können Sie auch ein Schnittmuster für ein (Basic-)T-Shirt mitbringen. Außerdem benötigen Sie den passenden Stoff, passendes Nähgarn, Stoffklammern, Schneiderkreide oder ähnliches, ein Metermaß etc.

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, Marienstr. 24, Raum 001

samstags, 20.2.-27.2.27, 2x, 10.00-13.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Eva Maria Weber

Entgelt: 32,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6304B

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, Marienstr. 24, Raum 001

samstags, 6.3.-13.3.27, 2x, 10.00-13.30 Uhr, 8 Ustd.

mit Eva Maria Weber

Entgelt: 32,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6304C

Verflixt und zugenäht! - Wochenendkurs

Einen ganzen Tag voller Nähprojekte – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Teilnehmer/innen sind für das Bereitstellen des Materials verantwortlich, einschließlich Schnittmuster, Stoff, Schere, Stecknadeln und Garn. Die erfahrene Schneidermeisterin Angelika Beyer begleitet das Wochenende mit ihrer Expertise und unterstützt Sie kompetent.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 21.11.26, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305C

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 22.11.26, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305D

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 30.1.27, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305E

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 31.1.27, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305F

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 17.4.27, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305G

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 18.4.27, 9.30-16.00 Uhr

mit Angelika Beyer

Entgelt: 36,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6305H

Zuschneiden, nähen, ändern

Wer sich gerne individuelle Kleidung für sich selbst und seine Familie schneidert oder bestehende Kleidungsstücke verändert und upcycelt, findet hier kompetente Unterstützung und wertvolle Hilfestellung. Von der Auswahl des passenden Stoffes und des geeigneten Schnittmusters bis hin zur Fertigstellung des Kleidungsstückes begleiten wir Sie mit Rat und Tat. Egal, ob Sie Anfänger/in sind oder bereits Erfahrung haben – wir helfen Ihnen, Ihre kreativen Ideen in traumhafte Kleidung umzusetzen.

Bitte Nähmaschine (evtl. Overlock), Nähzubehör, Stoff und Schnittmuster etc. mitbringen.

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Bürgewaldzentrum Morschenich

dienstags, 26.1.-16.3.27, 7x, 19.00-21.15 Uhr, 21 Ustd.

mit Michaela Breuer, 02421 39 20 90

Entgelt: 49,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6310B

Frühjahr Merzenich

Abendkurs, Bürgewaldzentrum Morschenich

dienstags, 13.4.-15.6.27, 9x, 19.00-21.15 Uhr, 27 Ustd.

mit Michaela Breuer, 02421 39 20 90

Entgelt: 63,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6310C

Strickkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Strickkurs können Sie die Kunst des Strickens erlernen oder auch Ihre Fähigkeiten verbessern. Ein Strickkurs bietet eine tolle Gelegenheit, neue Fertigkeiten zu erlernen, sich zu entspannen und Teil einer inspirierenden und kreativen Gemeinschaft zu sein. Die Kursleiterin wird Sie bei Ihrem persönlichen und individuellen Strickprojekt begleiten. Die Teilnehmenden können ihre angefangenen Projekte mitbringen oder Wolle, Nadeln und Anleitung für ein Projekt, das sie stricken möchten. Alle sind willkommen!

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 21.1.-18.3.27, 8x, 18.00-19.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Rosemarie Heyartz

Entgelt: 73,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6330B

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 15.4.-3.6.27, 6x, 18.00-19.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Rosemarie Heyartz

Entgelt: 54,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6330C

Offener Treff "Patchwork"

Hier treffen sich Fortgeschrittene und Interessierte, um gemeinsam auf dem Gebiet Patchwork/Quilt Erfahrungen und Ideen auszutauschen. Sie haben die Möglichkeit, an eigenen Kreationen zu arbeiten und mit der Gruppe Neues zu entdecken und Bewährtes zu pflegen. Melden Sie sich bei Interesse vorab bei Brigitte Loose: 0152 38792017.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 16.2.-16.3.27, 5x, 19.30-21.45 Uhr, 15 Ustd.

mit Brigitte Loose

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6350B

Kleine Maschen, große Freude - Amigurumi für Anfänger/innen *NEU*

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Amigurumi-Häkelns kennen. Gemeinsam häkeln wir kleine Figuren und Spielzeuge, die sich wunderbar als persönliche Geschenke für Kinder eignen. Dabei lernen Sie grundlegende Häkeltechniken kennen. Das gemeinsame Häkeln bietet eine schöne Möglichkeit, den Alltagsstress für eine Weile hinter sich zu lassen. Grundkenntnisse im Häkeln sind erforderlich. Das Material kann bei der Dozentin zu Beginn des Kurses erworben werden.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 16.2.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Eylem Isik

Entgelt: 16,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6360B

Literatur

Heinrich Böll: Die verlorene Ehre der Katharina Blum (Literaturseminar) *NEU*

In diesem Seminar widmen wir uns dem Text des deutschen Autors Heinrich Böll "Die verlorene Ehre der Katharina Blum" von 1974. Zentrale Themen sind hierbei Zeitgeschichte und Moral. Im Zentrum steht insbesondere die Rolle von Medien und die Zerstörung einer Frau durch Rufmord. Wir erarbeiten den Text gemeinsam, eine vorherige Lektüre wird empfohlen. Für Verpflegung wird gesorgt sein.

- In Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Stadt Düren anlässlich des Internationalen Tages für die Beseitigung von Gewalt gegen Frauen. -

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 24.11.26, 14.00-17.00 Uhr

mit Jörg Schläger

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6407A

Thomas Mann und die politische Zeitgeschichte *NEU*

Thomas Manns Werk im Zusammenhang mit seiner Biographie und der politischen Zeitgeschichte zwischen 1900 und 1955 ist Gegenstand dieses Kurses. Im Zentrum stehen die Essays, berücksichtigt werden aber auch die Romane und Radioansprachen. Thomas Manns politische Haltung hat sich im Laufe seines Lebens verändert - dem werden wir gemeinsam nachgehen. Für die Vorbereitung wird vorab ein Reader zur Verfügung gestellt. Eine vorherige Lektüre wird empfohlen. Wir erarbeiten die Texte gemeinsam.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 13.3.27, 10.00-15.00 Uhr

mit Jörg Schläger

Entgelt: 17,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6408B

Heinrich Böll: Der Engel schwieg (Literaturseminar) *NEU*

Heinrich Bölls Nachkriegsroman "Der Engel schwieg" erzählt von einem Soldaten, der aus dem Zweiten Weltkrieg in seine Heimatstadt zurückkehrt, die in Trümmern liegt, und in der Not und Hunger herrschen. Wie (weiter-)leben, wenn man alles verloren hat? In diesem Seminar widmen wir uns Bölls Text, dem Entstehungszusammenhang und der Zeitgeschichte. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber die vorherige Lektüre wird empfohlen!

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 25.2.27, 17.00-19.15 Uhr

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6409B

Streifzüge durch die Literaturgeschichte *NEU*

Bei den Streifzügen durch die Literaturgeschichte lernen Sie ausgewählte Autor(inn)en kennen: Johann Wolfgang Goethe, Theodor Fontane, Eduard von Keyserling und Franz Kafka. Im Zentrum steht, sich über die Literatur auszutauschen, Sie können das Ganze auch einfach nur genießen und auf sich wirken lassen. Das Programm wird beim ersten Treffen vorgestellt und dann gemeinsam abgestimmt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugier und Freude an Literatur! Schicken Sie Ihre Wünsche im Vorfeld an: s.jordans@dueren.de

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 5.11.-17.12.26, 6x, 17.00-18.30 Uhr, 12 Ustd.

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6410A

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 8.4.-10.6.27, 8x, 17.00-18.30 Uhr, 16 Ustd.

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6410B

Kommasetzung leicht gemacht!

Sie wollten immer schon einmal wissen, wohin die Kommas im deutschen Satz genau gehören? Sie möchten wissen, welche Kommaregeln es im Deutschen gibt - und wie man sie korrekt anwendet? In diesem Kompaktkurs lernen Sie an einem Nachmittag die Regeln kennen, erfahren alles Nötige zur Grundstruktur deutscher Sätze, bearbeiten anschließend eigenständig Aufgaben und können am Ende das Gelernte umsetzen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 1.2.27, 16.00-18.15 Uhr

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgelt: 12,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6412B

Vorlesewerkstatt - Wie Vorlesen zum Erlebnis wird

Vorlesen bedeutet, eine Geschichte zu inszenieren: mit Körper und Stimme, mit Gestik und Mimik. Erst im Kopf des Vorlesers und dann in den Köpfen des Publikums werden Bilder erzeugt sowie Figuren zum Leben erweckt. Das Handwerk des Vorlesens ist erlernbar, aber jeder Handwerker braucht auch Fantasie und Freude beim Tun, damit

das Handwerk zur Kunst wird. Praxisorientiert erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Rüstzeug für das Vorlesen von Geschichten und werden befähigt, Texte lebendig und spannend zu präsentieren.

Bitte bringen Sie sich Verpflegung mit für die Pause.

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 20.2.27, 10.00-17.00 Uhr

mit Wolfgang Rosen

Entgelt: 44,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6419B

Vorlesewerkstatt - Aufbauseminar

Vorlesen bedeutet, eine Geschichte zu inszenieren: mit Körper und Stimme, mit Gestik und Mimik. Erst im Kopf des Vorlesers und dann in den Köpfen des Publikums werden Bilder erzeugt sowie Figuren zum Leben erweckt. Im Aufbauseminar werden, neben kurzen Wiederholungen, wie z.B. die Stimmpflege, im Besonderen die Themen: "Szenische Lesung" und "Bühnenpräsenz" intensiviert.

Für die Verpflegung ist gesorgt, Sie brauchen nichts mitzubringen.

Frühjahr Nideggen

Wochenendkurs, Coaching-Wohnung Nideggen

Samstag, 6.3.27, 10.00-17.00 Uhr

mit Wolfgang Rosen

Entgelt: 53,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6420B

Unsere neuen Lieblingsbücher, Sonntagsmatinee

Wir laden Sie herzlich zu unserer Sonntagsmatinee ein, bei der wir Ihnen unsere Lieblingsbücher vorstellen. Diese sind oft abseits der Bestsellerlisten und bieten viel Entdeckenswertes. Erleben Sie, wie unterhaltsam und spannend Literatur sein kann und lassen Sie sich von unseren Lesetipps zum Verschenken oder Schmökern inspirieren. Kommen Sie mit uns auf diese literarische Entdeckungsreise! Wir zeigen Ihnen, wie unterhaltsam und spannend unsere Lieblingsbücher sind!

Herbst Niederzier

Einzelveranstaltung, Rentei am Rathaus

Sonntag, 8.11.26, 11.30-13.00 Uhr

mit Gudrun Kaschluhn

Entgelt: 7,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6421A

Literatur im Fokus

Immer wieder am Mittwoch: Literatur im Fokus

An jedem 3. Mittwoch des Monats treffen wir uns, um über Literatur zu reden und gemeinsam Lesenswertes zu entdecken. Das Lesen von vielfältiger Literatur erweitert den sprachlichen Horizont und hat somit auch Einfluss auf Schrift und Sprache im beruflichen Kontext.

Beim ersten Treffen des Semesters werden viele Neuerscheinungen vorgestellt. Die Schwerpunkte für die anderen Treffen suchen wir dann gemeinsam aus.

Frühjahr Niederzier

Kurs jeden 3. Mittwoch im Monat

Abendkurs, Bürgerhaus Niederzier, Saal S1, Kölnstr. 46

mittwochs, 20.1.-21.7.27, 7x, 19.00-20.30 Uhr, 14 Ustd.

mit Gudrun Kaschluhn

Entgelt: 55,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6430B

Leseempfehlungen *NEU*

In der Flut der Neuerscheinungen von Romanen auf dem aktuellen Buchmarkt ist es nicht immer einfach, diejenigen Bücher zu entdecken, die faszinierend und fesselnd sind. Was lohnt sich zu lesen? In entspannter Atmosphäre wird Ihnen attraktiver Lesestoff vorgestellt. Lassen Sie sich von der Buchauswahl überraschen, Sie erhalten viele Tipps, Anregungen und Impulse für Ihre persönliche Lektüre!

Frühjahr Inden

Einzelveranstaltung, Kath. Pfarrheim Inden, Hauptstr.

Donnerstag, 11.2.27, 15.00-16.30 Uhr

mit Dr. Stephanie Jordans

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6440B

Die besten Krimis des Jahres 2026 - Diskutieren Sie mit! *NEU*

Werden Sie Mitglied einer internen Jury für den besten Krimi 2026! Entdecken Sie die zehn nominierten Titel der Krimibestenliste von Deutschlandfunk Kultur, wählen Sie Ihren Favoriten und erhalten Sie ihn gratis als Rezensionsexemplar. Am zweiten Abend stellen Sie Ihr Buch vor und diskutieren mit der Gruppe: Was macht einen guten Krimi oder Thriller aus? Wie entsteht literarische Spannung und welche Klischees sind überholt? Für alle, die gerne Krimis und Thriller lesen und ihren Genre-Horizont erweitern möchten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 18.2.-4.3.27, 2x, 17.00-19.15 Uhr, 6 Ustd.

mit Moritz Stock, 02421 252582/Dr. Stephanie Jordans

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6441B

Impro-Theater: Die Kunst der Selbstverwirklichung *NEU*

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, nur noch zu funktionieren? In diesem Erlebnis-Workshop werden Sie sich auf spielerische Art bewusst, was Ihnen wirklich wichtig ist und was Sie aber auch gut können. In der Positiven Psychologie hat man dazu 24 Charaktereigenschaften beschrieben, die bei uns Menschen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind. Hat man seine sogenannten Signaturstärken einmal gefunden, liegt es an einem selbst, sie im Alltag möglichst oft zu bespielen. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens!

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 7.11.26, 13.00-16.00 Uhr

mit Walter Hönig

Entgelt: 12,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6450A

Impro-Theater: Theaterspielen macht selbstbewusst *NEU*

Wenn man sich selbst besser verstehen möchte und offen ist für neue Erfahrungen, dann ist dieser Erlebnis-Workshop das Richtige für Sie. Finden Sie heraus, was Achtsamkeit, Atemtechniken, Emotionen, Körperhaltung, Mimik und Ihre Stimme mit Improvisationstheater zur Persönlichkeitsentwicklung zu tun haben. Stärken Sie im Rollenspiel Ihr Selbstwertgefühl und fördern Sie gleichzeitig Ihre Teamfähigkeit und soziale Kompetenz. Werden Sie zum Regisseur Ihres eigenen Lebens!

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 7.11.26, 17.00-20.00 Uhr

mit Walter Hönig

Entgelt: 12,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6451A

Impro-Theater: Die spielerische Seite an sich selbst entdecken *NEU*

Machen Sie Urlaub vom "Alltagsselbst" und lernen Sie Übungen kennen, die Ihre Kreativität und Spontaneität fördern und Sie zu Handlungen ermutigen, die Sie sich vielleicht bisher nicht zugetraut hätten. In den gespielten Szenen können Sie sich ausprobieren, Neues Entdecken und vor allem viel lachen. Aber Vorsicht! Improvisationstheater macht süchtig!

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 8.11.26, 10.00-13.00 Uhr

mit Walter Hönig

Entgelt: 12,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6452A

Singen, Tanzen und Theaterspielen - Jeder auf seine Art *NEU*

In diesem Erlebnis-Workshop starten wir zunächst mit Übungen zur Stimmbildung und anschließend werden wir zu verschiedenen Songs aus der Film- und Musical-Welt singen und tanzen. So finden wir heraus, welche Szenen am besten zu uns passen. Dann verteilen wir die Rollen und fangen an, Theater zu spielen. Sie können sich ausprobieren und mit spielerischer Leichtigkeit in die jeweils von Ihnen gewählten Rollen schlüpfen. Man muss weder Schauspiel-Talent noch Bühnenerfahrung haben, um mitzumachen.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Sonntag, 8.11.26, 14.00-17.00 Uhr

mit Walter Hönig

Entgelt: 12,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6453A

Qualifizierung zur Lesementorin oder zum Lesementor

Lesementor Düren e.V. bietet Informationen über das Ehrenamt und die damit verbundenen Rechte und Pflichten. Sie beschäftigen sich mit Grundlagen wie: Lesen, Lesen lernen sowie Lesemotivation. Sie erhalten viele praktische Tipps zur Leseförderung, zur Gestaltung der ersten Mentor(inn)enstunde und zu geeigneten Materialien. Sie lernen andere Mentor(inn)en kennen und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über E-Mail: info@lesementor-dueren.de oder telefonisch unter: 02421 9205880.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 4.11.26, 14.00-17.45 Uhr

mit Heidi Becker, 02421 9205880

Entgeltfrei

Anmeldung nur telefonisch beim Dozenten Nr. Y6470B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 3.3.27, 14.00-17.45 Uhr

mit Heidi Becker, 02421 9205880

Entgeltfrei

Anmeldung nur telefonisch beim Dozenten Nr. Y6470C

Autobiografisches Schreiben - Geschichten aus dem Leben *NEU*

Erinnerungen wecken - für uns selbst und für unsere Kinder und Enkelkinder bewahren

Tauchen Sie unter Anleitung in lange zurückliegende und gegenwärtige Zeiten. Es gibt so viele Episoden und Erlebnisse, die es wert sind, für Sie selbst und die nachfolgende

Generationen festgehalten zu werden, bevor diese im Keller der Vergangenheit verstauben. Erinnerungen aufzuschreiben, hilft den Jüngeren, die Geschichten der Familie lebendig zu halten und sich darüber zu identifizieren. Mit spielerischen Schreibanregungen wollen wir diese Schätze wieder hervorholen und als Geschichten auf Papier bewahren. Anschließend tauschen wir uns auf achtsame Weise über die Texte aus. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, nur die Lust und Freude, sich auf Vergangenes und Gegenwärtiges einzulassen und es aufzuschreiben.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 11.1.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 25.1.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 22.2.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 8.3.27, 16.45-19.00 Uhr

mit Sylvia Ludwig

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6485A

Mein Leben - autobiografisch festhalten *NEU*

Erinnerungen wecken - für uns selbst und für unsere Kinder und Enkelkinder bewahren

Tauchen Sie unter Anleitung in lange zurückliegende und gegenwärtige Zeiten. Es gibt so viele Episoden und Erlebnisse, die es wert sind, für Sie selbst und die nachfolgende Generationen festgehalten zu werden, bevor diese im Keller der Vergangenheit verstauben. Erinnerungen aufzuschreiben, hilft den Jüngeren, die Geschichten der Familie lebendig zu halten und sich darüber zu identifizieren. Mit spielerischen Schreibanregungen wollen wir diese Schätze wieder hervorholen und als Geschichten auf Papier bewahren. Anschließend tauschen wir uns auf achtsame Weise über die Texte aus. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, nur die Lust und Freude, sich auf Vergangenes und Gegenwärtiges einzulassen und es aufzuschreiben.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 5.4.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 19.4.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 3.5.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 24.5.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 7.6.27, 16.45-19.00 Uhr,

Montag, 28.6.27, 16.45-19.00 Uhr

mit Sylvia Ludwig

Entgelt: 42,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6485B

Autobiografisches Schreiben - Geschichten aus dem Leben *NEU*

Erinnerungen wecken - für uns selbst und für unsere Kinder und Enkelkinder bewahren

Tauchen Sie unter Anleitung in lange zurückliegende und gegenwärtige Zeiten. Es gibt so viele Episoden und Erlebnisse, die es wert sind, für Sie selbst und die nachfolgende Generationen festgehalten zu werden, bevor diese im Keller der Vergangenheit verstauben. Erinnerungen aufzuschreiben, hilft den Jüngeren, die Geschichten der Familie lebendig zu halten und sich darüber zu identifizieren. Mit spielerischen Schreibanregungen wollen wir diese Schätze wieder hervorholen und als Geschichten auf Papier bewahren. Anschließend tauschen wir uns auf achtsame Weise über die Texte aus. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, nur die Lust und Freude, sich auf Vergangenes und Gegenwärtiges einzulassen und es aufzuschreiben.

Frühjahr Heimbach

Nachmittagskurs, International Kunstakademie Heimbach, Hengebachstr. 48

Montag, 18.1.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 1.2.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 15.2.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 1.3.27, 16.30-18.45 Uhr

mit Sylvia Ludwig

Entgelt: 28,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6485C

Mein Leben - autobiografisch festhalten *NEU*

Erinnerungen wecken - für uns selbst und für unsere Kinder und Enkelkinder bewahren

Tauchen Sie unter Anleitung in lange zurückliegende und gegenwärtige Zeiten. Es gibt so viele Episoden und Erlebnisse, die es wert sind, für Sie selbst und die nachfolgende Generationen festgehalten zu werden, bevor diese im Keller der Vergangenheit verstauben. Erinnerungen aufzuschreiben, hilft den Jüngeren, die Geschichten der Familie lebendig zu halten und sich darüber zu identifizieren. Mit spielerischen Schreibanregungen wollen wir diese Schätze wieder hervorholen und als Geschichten auf Papier bewahren. Anschließend tauschen wir uns auf achtsame Weise über die Texte aus. Vorkenntnisse sind keine erforderlich, nur die Lust und Freude, sich auf Vergangenes und Gegenwärtiges einzulassen und es aufzuschreiben.

Frühjahr Heimbach

Nachmittagskurs, International Kunstakademie Heimbach, Hengebachstr. 48

Montag, 12.4.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 26.4.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 10.5.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 31.5.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 14.6.27, 16.30-18.45 Uhr,

Montag, 5.7.27, 16.30-18.45 Uhr

mit Sylvia Ludwig

Entgelt: 42,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6485D

Musik

Mitspielabend für Gitarrenfreunde

Dieses Angebot richtet sich an Gitarren- und Musikfreunde, die an lockeren unterhaltsamen Musikabenden mit Gleichgesinnten interessiert sind. Die Dozentin führt mit Gitarre und Gesang durch ein buntes Programm von Liedern.
Lieder/Akkordbegleitung werden im Vorfeld per E-Mail verschickt. Einzelheiten (Tablet-Nutzung, Verwendung App) sollten nach erfolgter Anmeldung im Vorfeld geklärt werden (02422 904339 oder t.kupferschlaeger@o2online.de). Auch für Sänger und Percussion nach Absprache!

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Alte Schule Leversbach, Am Leversbach 24

mittwochs, 20.1.-7.7.27, 7x, 18.15-20.30 Uhr, 21 Ustd.

mit Tanja Kupferschläger, 02422 904339

Entgelt: 78,50 € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6510B

Gitarrenabend für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs bietet Teilnehmenden mit Vorkenntnissen von Grundakkorden und -rhythmen die Möglichkeit, das Gitarrenspielen in der Gruppe zu erweitern. In lockerer Atmosphäre werden Songs aus den 60ern bis heute als Akkordbegleitung in verschiedenen Rhythmen, Zupftechniken und ersten Barrégriffen ohne Kenntnisse von Noten erarbeitet. Der Kursleiter bittet Interessierte um vorherige Kontaktaufnahme per Mail (ro.fassbender@freenet.de). Der Kurs findet 14-täglich statt.

Frühjahr Kreuzau

Abendkurs, Gymnasium Kreuzau Nebengebäude, 2. OG - Zugang am Parkplatz am Ende der Schulstraße (nicht barrierefrei)

mittwochs, 27.1.-14.7.27, 12x, 18.00-20.15 Uhr, 36 Ustd.

mit Robert Faßbender

Entgelt: 142,- € incl. Ust.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6520B

Gitarre und Bass: Wartung, Pflege und Setup selbst gemacht! *NEU*

Klingt die Gitarre unsauber oder greifen die Saiten zu schwer? Viele Probleme lassen sich mit dem richtigen Know-how und wenigen Handgriffen selbst lösen. In diesem Praxis-Workshop lernen Sie, wie Sie Ihr Instrument optimal pflegen, warten und perfekt auf Ihre Bedürfnisse einstellen. Neben Reinigung, Pflege und Saitenwechsel geht es auch um das perfekte Setup. Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Eigene Gitarre oder Bass, einen Satz neue Saiten und ggf. Werkzeug (Imbusschlüssel, Saitenkurbel, Poliertuch).

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 7.11.26, 14.00-17.00 Uhr

mit Fred Oltmanns/Okan Dumlupinarli

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6525B

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 5.12.26, 14.00-17.00 Uhr

mit Fred Oltmanns/Okan Dumlupinarli

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6525C

Mélodies de France

Dieser Kurs führt Sie in die Welt der französischen Chansons. Gemeinsam singen wir beliebte französische Melodien. Wir setzen uns mit den Liedtexten, ihrer Entstehungszeit sowie mit den Sängerinnen und Sängern auseinander. Auf diese Weise nähern wir uns über die Musik der französischen Sprache und Kultur. Sängerische Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich. Die Freude am Singen kommt

ganz von alleine. Alle Niveaus und alle Singstimmen sind herzlich eingeladen. Dieser Kurs findet 14-täglich statt.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 5.3.-28.5.27, 6x, 18.30-20.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Annette Leu

Entgelt: 61,- € inkl. Ust. 14-täglich

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6530B

Musik für alle Sinne - kreativ erleben und gestalten *NEU*

Musik berührt, bewegt und regt die Fantasie an. In diesem Kurs können Erwachsene Musik mit allen Sinnen entdecken und auf vielfältige Weise erleben. Gemeinsam gestalten wir Reime, Gedichte und kleine Fantasiegeschichten mit Klängen, experimentieren mit Rhythmus und unterschiedlichen Materialien, verbinden Musik mit einfachen Tanz- und Bewegungselementen und lassen beim Malen zur Musik kreative Bilder entstehen. Material wird zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle sind herzlich willkommen!

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 3.3.-14.4.27, 5x, 18.00-19.30 Uhr, 10 Ustd.

mit Margit Hansen

Entgelt: 19,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y6540B

Medien- und Digitalkompetenz

Technik

Drohnen - legaler Einstieg

Drohnen sind heute für viele erschwinglich, der Einstieg wird jedoch durch zahlreiche rechtliche Vorgaben erschwert. Dieser Einführungsvortrag richtet sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse und vermittelt einen kompakten Überblick über die wichtigsten Grundlagen. Behandelt werden unter anderem rechtliche Rahmenbedingungen, Versicherungsfragen sowie grundlegende Aspekte von Steuerung und Flugvorbereitung. Ziel ist es, einen verständlichen Einstieg in die sichere und legale Nutzung von Drohnen zu ermöglichen.

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 26.2.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Thorsten Weber

Entgelt: 6,- €

Nr. Y7101B

Computergrundlagen

Computer und Internet - Einstiegskurs

Dieser Kurs richtet sich an alle, die zum ersten Mal mit einem Computer arbeiten oder ihre vorhandenen Grundkenntnisse vertiefen möchten. Wir lernen die Bedienung des Computers kennen, beispielsweise das Speichern von Dateien und Bildern sowie das Erstellen von Ordnern. Außerdem schreiben wir einen Brief in Word.

Zudem gibt es Tipps zur Online-Recherche. Sie erfahren, wie Sie ein E-Mail-Konto erstellen, E-Mails abrufen, Bilder anhängen und speichern.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 4.11.-18.11.26, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7201A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 20.1.-3.2.27, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7201B

PC-Kurs für Wiedereinsteiger/-innen

Haben Sie länger nicht mehr mit Word oder Excel gearbeitet? Sie haben nur lückenhafte Kenntnisse und sind genervt?

Wie füge ich Grafiken ein? Wie erstelle ich Kopfzeilen? ...

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die über Grundkenntnisse verfügen, aber nicht mehr sicher im Umgang mit dem aktuellen Betriebssystem und MS Office sind. Anhand vieler Übungsbeispiele können die Kenntnisse in Word und Excel aufgefrischt und Fragen beantwortet werden.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 2.3.-16.3.27, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7203B

Mein neues Notebook: Erste Schritte zur Einrichtung

Sie haben sich ein neues Notebook zugelegt, wissen aber nicht, wie Sie es nutzen sollen? In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die grundlegende Ersteinrichtung, die Installation wichtiger Software (und Hardware) sowie die Nutzung des Internets. Außerdem erlernen Sie die Verwendung grundlegender (Datenschutz-)Einstellungen. Bitte bringen Sie Ihr neues Notebook und Schreibmaterial mit.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 5.11.-26.11.26, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7204A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 20.1.-10.2.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7204B

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, August-Scholl-Str. 4

mittwochs, 5.5.-26.5.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7205B

Frühjahr Heimbach

Nachmittagskurs, Familienzentrum Hasenfeld, Dr.-Heinen-Str. 1

donnerstags, 3.6.-24.6.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7206B

Tastschreiben am PC für jung und alt

Sie sind ungeübt im Tastaturschreiben? Das Zehnfingersystem kann man schnell erlernen. Schon nach wenigen Stunden werden Sie sich auf der Tastatur wie zu Hause fühlen. Durch abwechslungsreiche Aufgaben macht die Übung Spaß und führt zu mehr Schreibsicherheit.

Im Grundkurs erlernen Sie in wenigen Terminen die richtigen Griffe für alle Buchstaben. Der Kurs ist auch für Jugendliche sehr gut geeignet (ab der 4. Klasse).

Bitte nach der Anmeldung die Kursleiterin anrufen.

Herbst Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

samstags/sonntags, 7.11.-22.11.26, 6x, 10.00-12.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Helga Schräer, 02421 71473

Entgelt: 71,- € Jugendliche 58,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7210A

Frühjahr Düren

Wochenendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

samstags/sonntags, 20.2.-7.3.27, 6x, 10.00-12.15 Uhr, 18 Ustd.

mit Helga Schräer, 02421 71473

Entgelt: 71,- € Jugendliche 58,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7210B

10-Finger-Tastschreiben und sekundenschnelle Textbearbeitung

Durch intensives Training an der Tastatur bekommen Ihre Finger ausreichend Zeit, sich systematisch auf die neuen Tastwege einzustellen. Das führt Sie zu einem sicheren und fehlerarmen Blindschreiben am PC. Nebenbei lernen Sie, Ihre Texte blitzschnell mit Shortcuts zu bearbeiten, ohne Maus. Der ganzheitliche Aufbau des Kurses kommt sowohl Deutsch-Muttersprachlern als auch Nicht-Muttersprachlern jeden Alters zugute.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Das 10-Finger-Tastschreiben", das am 1. Termin für 19,50 EUR erworben werden kann.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

freitags, 9.4.-18.6.27, 11x, 18.00-20.15 Uhr, 33 Ustd.

mit Markus Steinmetz, 0221 5691377

Entgelt: 114,- € + Buch

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7215B

Künstliche Intelligenz

Einführung in effektives Prompting mit KI

KI verändert, wie wir kommunizieren und Inhalte erstellen. Besonders in sozialen Medien hat sie großen Einfluss auf Sichtbarkeit, Reichweite und Interaktion. Doch nur mit gezieltem Prompting lassen sich optimale Ergebnisse erzielen! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie durch präzise Eingaben KI effizient für verschiedene Anwendungsbereiche nutzen.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 17.6.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Martin Reincke

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7301B

KI im Alltag - verstehen, hinterfragen, diskutieren

Künstliche Intelligenz prägt unseren Alltag: Sie ist in Suchmaschinen, sozialen Netzwerken und digitalen Empfehlungen allgegenwärtig. Doch wie genau entstehen diese Entscheidungen und welchen Einfluss haben sie auf unser Denken? Das Seminar lädt dazu ein, KI kritisch zu reflektieren. Anhand konkreter Beispiele aus Alltag, Medien und Arbeitswelt werden praxisnah, verständlich und ohne technische Vorkenntnisse gemeinsam Chancen, Risiken und gesellschaftliche Folgen diskutiert .

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 24.6.27, 18.30-20.00 Uhr

mit Martin Reincke

Entgelt: 6,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7302B

Sicher und clever mit KI prompten und recherchieren *NEU*

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse im Bereich der Künstlichen Intelligenz. Die Teilnehmenden lernen, wie KI-Anwendungen funktionieren und wie sie deren Chancen und Grenzen realistisch einschätzen können. Im Seminar üben sie außerdem, strukturierte und zielgerichtete Prompts zu formulieren - von der Rollenvergabe über den Kontext bis hin zum passenden Format. Mithilfe mehrstufiger Promptketten lernen sie außerdem anhand von Deep Research effizienter und zielgerichteter zu recherchieren.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 21.11.26, 10.00-14.30 Uhr

mit Martin Ploetz

Entgelt: 23,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7305A

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 10.4.27, 10.00-14.30 Uhr

mit Martin Ploetz

Entgelt: 23,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7305B

Wenn KI uns täuscht: Sprache, Vertrauen und Deepfakes - online

Künstliche Intelligenz wirkt oft vertrauenswürdig, doch sie birgt auch Gefahren. In diesem Online-Kurs erfahren Sie, wie KI durch Sprache Vertrauen aufbaut und wie Deepfakes, die täuschend echt aussehen, unsere Wahrnehmung herausfordern. Sie erhalten außerdem praxisnahe Tipps, wie Sie sich und ihre Familie vor digitalen Täuschungen schützen können.

Frühjahr online Livestream

Einzelveranstaltung, Onlinekurs

Mittwoch, 12.5.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Martin Ploetz

Entgelt: 5,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7306B

Copilot Basic - Die integrierte Microsoft 365 KI *NEU*

Copilot Chat ist in jeder Microsoft-365-Unternehmenslizenz ohne Zusatzkosten enthalten und bietet Unternehmensdatenschutz: Die Daten bleiben im Unternehmensbereich und werden nicht zum KI-Training genutzt. In der Schulung werden die Möglichkeiten und Grenzen von KI, die Chancen und Risiken der Nutzung

sowie die Erstellung guter Prompts behandelt. Die Teilnehmenden lernen die Funktionen von Copilot Chat kennen und erfahren, wie sie die kostengünstige KI-Lösung im Unternehmensalltag effektiv einsetzen können.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in Windows und MS Office.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 18.2.-25.2.27, 2x, 18.00-21.00 Uhr, 8 Ustd.

mit Volker Kurth

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7307B

Foto-, Video- und Audioproduktion

Grundlagen der digitalen Fotografie - ein Anfängerkurs

Sie besitzen eine digitale Systemkamera (spiegellos oder Spiegelreflex) mit Wechselobjektiven und möchten ihre Funktionen besser verstehen? In diesem eintägigen Kompakt-Workshop zeigt Fotograf Yannick Rouault die wichtigsten Grundlagen für gelungene Fotos und den sicheren Umgang mit den manuellen Einstellungen Ihrer Kamera. Der Kurs richtet sich an Einsteiger:innen. Bitte Kamera, Objektive und ggf. ein Stativ mitbringen.

Frühjahr Nideggen

Workshop, Nideggen, genauer Kursort wird noch bekannt gegeben

Sonntag, 11.4.27, 11.00-18.00 Uhr

mit Yannick Rouault

Entgelt: 47,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7401B

Smartphone Foto-Kurs mit Foto Walk durch Düren *NEU*

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie das Beste aus ihrer Smartphone-Kamera herausholen. Beim gemeinsamen Foto-Spaziergang durch Düren entdecken Sie Motive, üben den sicheren Umgang mit Kameraeinstellungen und verbessern die Bildgestaltung. Anschließend bearbeiten wir die Fotos gemeinsam und besprechen wichtige Aspekte wie Datenschutz und Persönlichkeitsrechte. Der Kurs ist praxisnah, kreativ und alltagstauglich und perfekt für alle, die mehr aus ihren Smartphone-Fotos machen möchten.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 26.11.26, 18.00-20.15 Uhr,

Samstag, 28.11.26, 12.00-16.30 Uhr,

Donnerstag, 3.12.26, 18.00-20.15 Uhr

mit Yashar Khosravani

Entgelt: 57,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7405A

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 22.1.27, 18.00-21.00 Uhr,

Samstag, 23.1.27, 12.00-16.30 Uhr,

Freitag, 29.1.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Yashar Khosravani

Entgelt: 60,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7405B

Bildungsurlaub - Vom Skript zum Screen - Der eigene Kurzfilm

Dieser Bildungsurlaub bietet einen Einstieg in die Schauspielerei und das filmische Arbeiten. Von der Idee bis zur Umsetzung eines Kurzfilms werden alle Schritte

abgedeckt. Die Teilnehmenden entwickeln mit der Schauspielerin Conny Brandt eigene Skripte, erlernen die Grundlagen des Schauspieltrainings und setzen schließlich Szenen mit dem Smartphone um. Im Fokus stehen Dramaturgie, authentisches Schauspiel sowie Stimme, Mimik und Präsenz. Ziel ist es, filmische Abläufe zu verstehen und die Ausdrucksfähigkeit zu stärken.

Frühjahr Düren

Bildungsurlaub, VHS Düren, Violengasse 2

12.4.-16.4.27, 5x, 9.30-16.30 Uhr, 40 Ustd.

mit Conny Brandt

Entgelt: 204,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7408B

Podcasts selber machen

Quatschen können alle, aber vor dem Mikrofon zu quatschen, ist etwas ganz anderes. In unserem Kurs „Podcasts selber machen“ wollen wir vom Quatschen zum Sprechen kommen und die ersten Schritte vor dem Mikrofon machen. Damit aus dem Gesprochenen ein Podcast entstehen kann, erhaltet ihr eine Einführung in die technischen und inhaltlichen Aspekte der Podcast-Erstellung: Welche Plattformen kann man wie nutzen? Wie und womit schneide ich meine Sounddateien? Wie plane ich einen Podcast?

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Samstag, 27.2.27, 10.00-16.00 Uhr

mit Alexander Severens Torka

Entgelt: 20,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7410B

Office-Anwendungen

Excel Grundkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die Excel kennen lernen und einen Einstieg in die Tabellenkalkulation bekommen möchten. Es werden die folgenden Themen behandelt: Tabellen anlegen - Zellen und Zahlen formatieren - Berechnungen mit einfachen Formeln durchführen - Summen berechnen - Zellbezüge - Datensätze sortieren - Drucken von Tabellen.

Grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 5.5.-19.5.27, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7501B

Excel Aufbaukurs

Excel Aufbaukurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Die folgenden Inhalte werden besprochen und an passenden Beispielen eingeübt. Tabellen mit Autofilter, bedingte Formatierungen, verschiedene Funktionen kennen lernen, Zellen schützen, Gültigkeitsprüfungen, Diagramme erstellen und verändern.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 1.12.-15.12.26, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7502A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 1.6.-15.6.27, 3x, 14.00-17.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Christine Dartenne, 02474 998429

Entgelt: 70,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7502B

Was ist Microsoft 365? Ein erster Überblick *NEU*

Microsoft 365 (M365) eröffnet neue Möglichkeiten für die Zusammenarbeit im Büro und im Alltag. In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in die Arbeit mit Microsoft 365 und erfahren, was „Arbeiten in der Cloud“ bedeutet. Sie erfahren, welche Anwendungen zu M365 gehören, wie Office im Browser funktioniert und wie Dokumente gemeinsam genutzt werden können. Kurze praktische Übungen und eine Fragerunde runden den Überblick ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 5.11.26, 18.00-21.00 Uhr

mit Volker Kurth

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7510A

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 4.3.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Volker Kurth

Entgelt: 30,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7510B

Microsoft Teams Grundlagen *NEU*

In diesem Kurs werden die wichtigsten Funktionen für die tägliche Zusammenarbeit mit Microsoft Teams vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, in Chats und Teams-Kanälen zu kommunizieren, an Videokonferenzen teilzunehmen, Dateien gemeinsam zu bearbeiten und freizugeben sowie Aufgaben mit Planer und To-Do zu verwalten.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in MS Office und im Umgang mit Dateien am Arbeitsplatz.

Der Kurs ist ideal für alle, die Teams effizient im Arbeitsalltag nutzen möchten.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 25.11.-9.12.26, 3x, 18.00-21.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Volker Kurth

Entgelt: 65,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7513A

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

donnerstags, 15.4.-29.4.27, 3x, 18.00-21.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Volker Kurth

Entgelt: 65,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7513B

OneNote - Das Universal-Tool von Microsoft - viel mehr als nur ein elektronisches Notizbuch

OneNote, das vielseitige Tool von Microsoft, ist weit mehr als ein elektronisches Notizbuch. In drei Abenden lernen die Teilnehmenden den Aufbau und die Struktur kennen, erfahren, wie sie Texte, Bilder und Dateien einfügen, Inhalte suchen und organisieren sowie OneNote mit Outlook und Teams verbinden. Auch das gemeinsame Bearbeiten und die mobile Nutzung werden gezeigt. Das Ziel besteht darin, einen sicheren Umgang mit OneNote im Arbeitsalltag zu erlernen.

Voraussetzung sind Grundkenntnisse in MS Office und Windows.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 19.5.-2.6.27, 3x, 18.00-21.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Volker Kurth

Entgelt: 65,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7515B

Smartphones und Tablets:

Die Geräte, die aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, werden von vielen Personen nicht in vollem Umfang genutzt. Wozu diese digitalen Begleiter in der Lage sind, zeigen wir in diesem Kurs. Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, die Geräte besser zu verstehen und zu beherrschen. Schreibmaterial UND Smartphone / Tablet (Android / iPhone) bitte mitbringen.

Herbst Heimbach

Die mobile Welt für Einsteiger mit Android und iOS

Nachmittagskurs, Familienzentrum Hasenfeld, Dr.-Heinen-Str. 1

freitags, 6.11.-27.11.26, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7605A

Frühjahr Düren

Die mobile Welt für Einsteiger mit Android und iOS

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 18.1.-8.2.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7605B

Frühjahr Heimbach

Die mobile Welt für Einsteiger mit Android und iOS

Nachmittagskurs, Familienzentrum Hasenfeld, Dr.-Heinen-Str. 1

freitags, 19.2.-12.3.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7607B

Frühjahr Hürtgenwald

Die mobile Welt für Einsteiger mit Android und iOS

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, August-Scholl-Str. 4

dienstags, 1.6.-22.6.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7609B

Smartphones und Tablets

Smartphones und Tablets: Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mehr aus ihren Geräten wie Smartphone und Tablet herausholen möchten. In Form eines Arbeitskreises werden Fragen und Probleme zu den mobilen Geräten praktisch behandelt. Schreibmaterial und Smartphone / Tablet (Android / iPhone) bitte mitbringen.

Herbst Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, August-Scholl-Str. 4

montags, 2.11.-23.11.26, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7622A

Smartphones und Tablets: Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die mehr aus ihren Geräten wie Smartphone und Tablet herausholen möchten. In Form eines Arbeitskreises werden Fragen und Probleme zu den mobilen Geräten praktisch behandelt. Schreibmaterial und Smartphone / Tablet (Android / iPhone) bitte mitbringen.

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, August-Scholl-Str. 4

montags, 22.2.-15.3.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7622B

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 24.2.-17.3.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7624B

Frühjahr Heimbach

Nachmittagskurs, Familienzentrum Hasenfeld, Dr.-Heinen-Str. 1

freitags, 9.4.-30.4.27, 4x, 15.30-17.45 Uhr, 12 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 60,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7626B

Smartphone leicht gemacht: Verstehen, entdecken, sicher nutzen

Stärken Sie gemeinsam mit anderen Ihre digitalen Kompetenzen. In drei kompakten Veranstaltungen lernen Sie mit einem erfahrenen Dozenten der Volkshochschule Rur-Eifel den sicheren und kreativen Umgang mit Ihrem Smartphone.

Themen der Veranstaltung: Einrichtung des Smartphones, alltagstaugliche Apps installieren und effizient nutzen, mit Messenger-Anwendungen (z.B. WhatsApp) sicher umgehen, Sicherheitseinstellungen.

Frühjahr Inden

Kompaktkurs, Neue Horizonte e.V., Rathausstr. 7

donnerstags, 11.2.-25.2.27, 3x, 14.00-16.15 Uhr, 9 Ustd.

mit Horst Mingers

Entgelt: 41,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7640B

Internet, Apps und Social Media

Praktisch digital: Apps und Social Media im Alltag

Entdecken Sie praktische Apps für den Alltag: Kommunizieren Sie mit WhatsApp, planen Sie Zugfahrten mit dem DB Navigator, navigieren Sie mit Google Maps und lernen Sie Sprachen mit Duolingo. Sie erfahren, wie Sie Apps sicher herunterladen und nutzen. Außerdem erhalten Sie Einblicke in Facebook und Instagram sowie Tipps zu Datenschutz, Fake News und Online-Betrug.

Gearbeitet wird praxisnah direkt an Ihren eigenen Geräten.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 28.4.-12.5.27, 3x, 18.00-21.00 Uhr, 12 Ustd.

mit Yashar Khosravani

Entgelt: 49,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7701B

IT-Sicherheit im Alltag - Schutz vor Phishing, Betrug und Datenverlust

Der Vortrag richtet sich an Privatpersonen mit grundlegenden digitalen Kenntnissen sowie an Mitarbeitende, Selbstständige und Unternehmensinhaber. Ziel ist es, aktuelle Cyberbedrohungen besser zu verstehen und sicher im digitalen Alltag zu handeln. Die Teilnehmenden lernen, Phishing, Smishing und Vishing zu erkennen, Angreiferstrategien zu verstehen und Nachrichten richtig zu bewerten. Außerdem werden sichere Passwörter, Passwortmanager und MFA praxisnah erklärt.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 17.2.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Michael Carlitz, 02421 52745

Entgelt: 6,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7703B

Gesundheitsapps im Überblick - Auswahl, Installation und Nutzung

Dieser Workshop bietet einen verständlichen Überblick über Gesundheits-Apps und ihre Nutzung im Alltag. Sie lernen verschiedene App-Typen, wie beispielsweise Schrittzähler-, Fitness- und Ernährungs-Apps, kennen und erfahren, wie Sie passende Anwendungen auswählen, installieren und effektiv nutzen. Darüber hinaus wird der Umgang mit Smartwatches und Fitness-Trackern erläutert. Auch KI-Funktionen in Gesundheits-Apps und deren Nutzen für persönliche Empfehlungen werden vorgestellt und diskutiert.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 28.4.27, 19.00-21.15 Uhr

mit Tim Laven

Entgelt: 15,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7704B

OnlineBanking für Einsteigerinnen und Einsteiger

Immer mehr Geldinstitute minimieren die Anzahl ihrer Filialen, sodass es nur der nächste logische Schritt ist, sich die Kenntnisse des OnlineBankings anzueignen.

Ziel dieses Kurses ist es, die Angst vor dem für viele Personen neuen OnlineBanking zu nehmen. Mittels Demo-Konten verschiedener Geldinstitute werden Sie auf die Chancen und Risiken des modernen Zahlungsverkehrs hingewiesen.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-2.2.27, 3x, 15.30-17.45 Uhr, 9 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 45,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7708B

Frühjahr Hürtgenwald

Nachmittagskurs, Sekundarschule Nordeifel, August-Scholl-Str. 4

mittwochs, 23.6.-7.7.27, 3x, 15.30-17.45 Uhr, 9 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 45,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7709B

OnlineShopping für Einsteigerinnen und Einsteiger

OnlineShopping ist eine bequeme Angelegenheit: Mit Ihrem heimischen Gerät wie Notebook oder Tablet lässt sich eine Online-Bestellung schnell durchführen. Aber auf welche Fallstricke gilt es zu achten? In diesem Einstiegskurs werden Sie auf die Chancen und Risiken der modernen, digitalen Shopping-Methode hingewiesen.

Schreibmaterial bitte mitbringen.

Herbst Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 4.11.-18.11.26, 3x, 15.30-17.45 Uhr, 9 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 45,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7710A

Frühjahr Düren

Nachmittagskurs, VHS Düren, Violengasse 2

mittwochs, 7.4.-21.4.27, 3x, 15.30-17.45 Uhr, 9 Ustd.

mit Gregor Rößeler, 02429 909904

Entgelt: 45,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7710B

Game Design: Digitale Spiele entwickeln mit Tools und Übungen - online *NEU*

Der Workshop zeigt, wie Sie niedrigschwellig digitale Spiele erstellen und einen Einstieg in Game Design finden. In einem dialogischen Online-Format tauschen Sie sich über Games und Online-Kultur aus, erhalten Denkanstöße und Hinweise auf weiterführende Angebote. Im Fokus stehen leicht zugängliche Tools zur Spieleentwicklung; grundlegende Computerkenntnisse genügen. Auch geeignet für Eltern und pädagogische Fachkräfte.

Frühjahr online Livestream

Workshop, Onlinekurs

Donnerstag, 25.2.27, 19.00-20.30 Uhr

mit Claudius Clüver

Entgelt: 5,- € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7804B

Medienbildung

Streifzüge durch die Filmgeschichte: Der VHS-Filmclub *NEU*

Sie schauen gerne Filme und diskutieren anschließend darüber? Im VHS-Filmclub beschäftigen Sie sich fünf Wochen lang intensiv mit Klassikern der Filmgeschichte. Jede Woche wird ein Film besprochen, den Sie zuvor zu Hause ansehen. Gemeinsam analysieren wir historischen Kontext, Motive, Dramaturgie und Ästhetik anhand ausgewählter Szenen und Texte. Pro Semester gibt es ein Schwerpunktthema. In diesem Semester: Jugend, Identität und Erinnerung. Filmvorschläge sind willkommen.

Herbst Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 23.11.-21.12.26, 5x, 19.30-21.00 Uhr, 10 Ustd.

mit Moritz Stock, 02421 252582

Entgelt: 23,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7901A

Streifzüge durch die Filmgeschichte: Die Filme von Alfred Hitchcock

Sie schauen gerne Filme und diskutieren anschließend darüber? Im VHS-Filmclub beschäftigen Sie sich fünf Wochen lang mit Klassikern der Filmgeschichte. In diesem Kurs steht der „Meister der Suspense“ Alfred Hitchcock im Mittelpunkt. Anhand von ausgewählten Filmen wie „Das Fenster zum Hof“, „Psycho“ oder „Vertigo“ untersuchen wir, wie Hitchcock Spannung aufbaut. Außerdem betrachten wir den historischen

Kontext, wiederkehrende Motive und seinen unverwechselbaren Stil anhand ausgewählter Szenen und vertiefender Texte.

Frühjahr Düren

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

montags, 12.4.-10.5.27, 5x, 19.00-20.30 Uhr, 10 Ustd.

mit Moritz Stock, 02421 252582

Entgelt: 23,50 € (keine Entgeltermäßigung)

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7901B

Autismus in den Medien – Zwischen Darstellung, Klischees und Wirklichkeit

Welche stereotypen Darstellungen neurodiverser Eigenschaften gibt es heute? Wie stehen Forrest Gump, The Good Doctor und Sheldon Cooper im Vergleich zu autistischen Menschen, die von Autist*innen gespielt werden? Warum werden neurodiverse Personen abgewertet und wie erkennen wir solche Abwertungen kritisch?

Wir vergleichen mediale Darstellungen mit den Lebensrealitäten neurodiverser Menschen und lernen, gängige Abwertungsstrategien gegenüber Autist*innen zu erkennen.

Für autistische Menschen, Angehörige, pädagogische Fachkräfte und alle Interessierten.

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 22.4.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Sascha Rubel

Entgeltfrei

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y7910B

Berufliche Bildung

Arbeit und Gesundheit

Bildungsurlaub - Fit und gesund im ganzen Körper - innen wie außen

In unserem Arbeitsalltag führen wir häufig sich wiederholende Bewegungen aus. Dies kann zu Fehlhaltungen, Verspannungen und letztlich zu Schmerzen führen, was uns daran hindert, den Alltag in unseren Bewegungen frei und leicht zu leben. Dieser Bildungsurlaub zeigt Möglichkeiten, dem entgegenzuwirken und selbstwirksame Übungen und Bewegungen durchzuführen. Indoor nutzen wir den Seminarraum, um mit sanften Übungen unsere Verspannungen zu lösen und den Körper mit kraftvolleren zu kräftigen.

Frühjahr Düren

Bildungsurlaub, VHS Düren, Violengasse 2

22.2.-26.2.27, 5x, 9.00-16.30 Uhr, 45 Ustd.

mit Anna Maria Schumacher

Entgelt: 227,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8103B

Bildungsurlaub - Mit Meditation entspannt und konzentriert im Berufsalltag

Inhalte der Bildungswoche sind vor allem Meditation und Entspannungsübungen wie Qigong und Yoga, die in den Berufsalltag integriert werden können. Themen wie: "Wahrnehmung der eigenen Position im Arbeitsteam", "Sich öffnen für neue Arbeitsbereiche", "Grenzen ausloten" werden vertieft. Mit Meditation können wir das eigene berufliche Potential besser erkennen und unsere Entwicklung fördern.

Praxisbezogene Rollenspiele zur Deeskalation im täglichen Arbeitsablauf werden eingeübt.

Bitte Verpflegung, Schreibutensilien und Socken mitbringen.

Frühjahr Langerwehe

Bildungsurlaub, Naturheilpraxis Jansen-Noufal, Waldstr. 31

7.6.-11.6.27, 5x, 9.30-15.45 Uhr, 30 Ustd.

mit Rose Jansen-Noufal, 02423 401931

Entgelt: 193,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8104B

Yoga & Resilienz - entspannt, achtsam und kraftvoll durch den (Arbeits)alltag

Mit Yoga, Meditation, Atemübungen sowie Methoden aus dem Stressmanagement und der Resilienzforschung stärken Sie Ihre innere Balance. In diesem Workshop lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen, abzubauen und Ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Sanfte Yoga-Einheiten, Meditation und praktische Impulse helfen Ihnen dabei, Ihre Widerstandsfähigkeit zu fördern und die Übungen nachhaltig in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Vor Kursbeginn erhalten Sie ein zusammenfassendes Handout der Dozentin.

Frühjahr Nörvenich

Workshop, Nörvenich, genauer Kursort wird noch bekannt gegeben

Samstag, 10.4.27, 10.00-13.00 Uhr

mit Sara Miehe

Entgelt: 26,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8110B

Kommunikation und Schlüsselqualifikationen

Bildungsurlaub - Vortragswerkstatt - Sicher, versiert und sympathisch vortragen

Das praxisorientierte Seminar richtet sich an Personen, die in ihrem Berufsalltag oder im Ehrenamt Vorträge halten, aber auch an alle, die sich im Vortragen und Präsentieren stärken möchten. Das "A und O", um Inhalte gewinnbringend zu vermitteln, ist das Auftreten und die Ausstrahlung der vortragenden Person. Übungsintensiv werden die eigene Darstellung, die versierte Vortragsweise und die Stimme trainiert.

Frühjahr Nideggen

Bildungsurlaub, Schützenheim Nideggen

12.4.-16.4.27, 5x, 10.00-16.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Wolfgang Rosen

Entgelt: 241,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8201B

Gesprächs- und Verhandlungsführung

Erfolgreiche Verhandlungen setzen eine positive Gesprächs- und Kommunikationskultur voraus. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen und Ihren Verhandlungserfolg gezielt steigern können. Strategien, Taktiken und Techniken professioneller Verhandlungsführung werden Ihnen praxisnah vermittelt und trainiert. So lernen Sie, Ihre Ziele auch in schwierigen Situationen sicher und überzeugend durchzusetzen. Das Dahms-Trainingsbuch, Band 7, kann für 14 € erworben werden.

Frühjahr Düren

Kompaktkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Freitag, 19.2.27, 9.00-16.00 Uhr

mit Dahms Privatinstitut

Entgelt: 38,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8202B

Führung übernehmen - souverän in die neue Rolle wachsen *NEU*

Zum ersten Mal Führungskraft zu sein, bedeutet mehr als einen neuen Titel zu bekommen. Beziehungen verändern sich, Entscheidungen müssen getroffen und Verantwortung neu verteilt werden.

In diesem interaktiven Workshop reflektieren Sie Ihren Rollenwechsel, beschäftigen sich mit typischen Führungssituationen und entwickeln Ihren persönlichen Führungs-Kompass.

Mit systemischen Methoden, Perspektivwechseln und praxisnahen Übungen gewinnen Sie Klarheit darüber, wie Sie führen möchten – und was Ihnen dabei wichtig ist.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Montag, 15.2.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Kim Lyons

Entgelt: 36,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8212B

Steno-Trainingsgruppe

Abwechslungsreich üben wir die praktische Anwendung der Stenografie nach dem alternativen System zur Deutschen Einheitskurzschrift. Das macht viel Spaß und beschleunigt die Handschrift, die kostenlos und CO2-frei ist. Stift und Papier schenken uns eine digitale Auszeit und Entspannung von der Bildschirmarbeit. Das Training festigt die Rechtschreibung, Zeichensetzung und Allgemeinbildung. Der Unterricht orientiert sich an der Kurzschrift Scheithauer/Steinmetz. Herzlich willkommen ist auch, wer ein alternatives System beherrscht.

Frühjahr Düren

Steno nach Scheithauer/Steinmetz

Abendkurs, VHS Düren, Violengasse 2

dienstags, 19.1.-25.5.27, 15x, 18.30-20.00 Uhr, 30 Ustd.

mit Markus Steinmetz, 0221 5691377

Entgelt: 181,50 € + Buch

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8225B

Beruf und Bewerbungstraining

Fit für den Wiedereinstieg: Bewerbungen nach der Elternzeit *NEU*

Der Wiedereinstieg nach der Elternzeit wirft viele Fragen zu den Themen Bewerbung, Selbstpräsentation und Perspektiven auf. In diesem kompakten Vortrag mit Diskussion erhalten Sie Impulse, wie Sie Ihre Kompetenzen sichtbar machen und Ihren Neustart selbstbewusst gestalten können. Sie lernen moderne Bewerbungsprozesse kennen und erfahren, worauf es heute ankommt. Der Fokus liegt auf individuellen Perspektiven, Praxiserfahrungen und ehrlichen Einblicken statt auf Standardinhalten.

Herbst Niederzier

Vortrag mit Diskussion, Familienzentrum Huchem-Stammeln, Grabenstr. 28, 52382 Niederzier

Mittwoch, 25.11.26, 18.00-20.00 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 13,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8403C

Frühjahr Inden

Vortrag mit Diskussion, Rathaus Inden, kleiner Sitzhungssaal, Rathausstr. 1

Donnerstag, 11.3.27, 14.00-16.00 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8403D

Frühjahr Düren

Vortrag mit Diskussion, VHS Düren, Violengasse 2

Mittwoch, 16.6.27, 18.00-20.00 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8403E

Erfolgreich bewerben auf Deutsch

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne Deutsch als Muttersprache und unterstützt sie beim Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt. Die Teilnehmenden lernen, wie der Arbeitsmarkt funktioniert, wo sie Stellen finden und wie Bewerbungen ablaufen. Lebenslauf und Anschreiben werden einfach erklärt und praktisch geübt. Zudem gibt es Raum für Erfahrungsaustausch. Verschiedene Berufe werden vorgestellt. Im zweiten Teil erstellen die Teilnehmenden eigene Bewerbungsunterlagen und üben Online-Bewerbungen.

Herbst Düren

Wochenendkurs, Marienstr. 24

Samstag, 7.11.26, 11.00-13.30 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8408B

Frühjahr Düren

Einzelveranstaltung, Marienstr. 24, Raum 109

Mittwoch, 3.3.27, 18.00-19.30 Uhr

mit Sevtap Nerger

Entgelt: 9,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8408C

Coaching

Informationsabend Coaching-Ausbildung

Menschen auf ihrem Entwicklungsweg begleiten, Potenziale entfalten und Veränderungsprozesse gestalten: Coaching ist vielseitig und erfüllend. Doch wie gelingt der Einstieg, und welche Ausbildung passt zu den eigenen Zielen? Unser Infoabend bietet fundierte Orientierung im vielfältigen Coaching-Markt. Ob Sie Coaching als neues berufliches Standbein anstreben oder Ihre Führungskompetenzen erweitern möchten: Entdecken Sie passende Wege und finden Sie heraus, welche Ausbildung zu Ihnen passt.

Frühjahr Düren

Kompaktkurs, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 28.1.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Sebastian Schlubeck

Entgelt: 25,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8501B

Einführung in das systemische Coaching

Menschen arbeiten und handeln in sozialen Systemen. Dieses Kurzseminar richtet sich an Berufstätige und bietet einen kompakten Überblick über Coaching, psychologische Beratung und Psychotherapie sowie deren Unterschiede. In kurzen Übungen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des systemischen Coachings kennen und erhalten praxisnahe Impulse, um berufliche und persönliche Anliegen selbstständig oder mit Unterstützung eines Coaches zu bearbeiten.

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 18.2.27, 18.00-21.00 Uhr

mit Sebastian Schlubeck

Entgelt: 25,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8502B

Die inneren Stimmen und was sie uns eigentlich sagen wollen *NEU*

Dieses Kurz-Seminar richtet sich an Berufstätige, die bessere Entscheidungen im Arbeitsalltag treffen möchten. Nach einer kurzen Einführung ins Coaching lernen Teilnehmende das Konzept der inneren Anteile kennen und reflektieren, welche inneren Stimmen und Antreiber ihre Entscheidungen beeinflussen. In praktischen Übungen wird erarbeitet, was diese inneren Anteile wollen und wie ein konstruktiver Umgang sowie ein ausgewogener innerer Kompromiss gelingen kann.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Dienstag, 24.11.26, 18.00-21.00 Uhr

mit Sebastian Schlubeck

Entgelt: 25,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8503A

Spaziergang der Sinne - Erdung durch Umwelt und Natur *NEU*

Gefühlt wird das Leben immer schneller und Termine jagen einander. Der „Spaziergang der Sinne“ bietet eine bewusste Auszeit: In einem zweistündigen Spaziergang mit kurzen Übungen schärfen die Teilnehmenden ihre Wahrnehmung und kommen zur Ruhe. Sie entwickeln Impulse für eigene Achtsamkeitsroutinen, die sich in Alltag, Arbeit und Beruf integrieren lassen, um Stress zu reduzieren, Fokus zu stärken und die Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern.

Treffpunkt ist am Eingang von Schloss Burgau.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Herbst Düren

Wanderung, Schloß Burgau, Von-Aue-Str. 1

Samstag, 12.12.26, 13.00-15.15 Uhr

mit Sebastian Schlubeck

Entgelt: 19,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8505A

Frühjahr Düren

Wanderung, Schloß Burgau, Von-Aue-Str. 1

Samstag, 20.3.27, 13.00-15.15 Uhr

mit Sebastian Schlubeck

Entgelt: 19,- €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8505B

Walkshop: Berufsstress begegnen - neue Wege zu mehr Gelassenheit *NEU*

Raus aus dem Seminarraum, hinein in den Wald: Bei diesem besonderen Coaching-Walkshop nehmen wir uns Zeit, den eigenen Umgang mit Stress aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Zwischen Bäumen, Wegen und Lichtungen entdecken Sie persönliche Stressmuster, Ressourcen und neue Handlungsmöglichkeiten.

Systemische Fragen, Bewegung und Austausch helfen Ihnen dabei, Abstand zu gewinnen und konkrete Impulse für Ihren Berufsalltag mitzunehmen.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und bei Regen an geeignete Regenkleidung.

Frühjahr Nideggen

Workshop, Parkplatz Kickley, An den Eichen 32, Nideggen-Rath

Samstag, 8.5.27, 11.00-13.00 Uhr

mit Kim Lyons

Entgelt: 21,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8510B

Walkshop: Stress im Berufsalltag – mit Hund neue Wege gehen *NEU*

Stress gehört für viele zum Berufsalltag. In diesem besonderen Walkshop verbinden wir systemisches Coaching mit Bewegung in der Natur und der Begleitung durch den eigenen Hund. Beim Spaziergang reflektieren wir persönliche Stressmuster, entdecken Ressourcen und gewinnen neue Perspektiven. Mit systemischen Fragen und kleinen Übungen entwickeln die Teilnehmenden konkrete Ideen für einen bewussteren und gelasseneren Umgang mit Stress im Berufsalltag.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und bei Regen an geeignete Regenkleidung.

Frühjahr Nideggen

Workshop, Parkplatz Kickley, An den Eichen 32, Nideggen-Rath

Sonntag, 2.5.27, 11.00-13.15 Uhr

mit Kim Lyons

Entgelt: 21,- € inkl. USt.

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8511B

Existenzgründung

Existenzgründung: Selbstständig werden - aber wie? *NEU*

Haben Sie eine Idee für ein Produkt, eine Dienstleistung oder ein Geschäft, mit dem Sie den Weg in die Teil- oder Vollselbstständigkeit anstreben? Sie möchten ihre Idee gemeinsam weiterentwickeln und Informationen zu dem Themen Preiskalkulation, Logo-Design, Webseiten-Gestaltung, Buchhaltung und Spielarten der Selbstständigkeit erhalten? In diesem praxisnahen Workshop haben Sie die Möglichkeit, ihre Ideen für die Selbstständigkeit unter Anleitung zu konkretisieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Herbst Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 10.12.26, 18.00-21.30 Uhr

mit Tim Laven

Entgelt: 25,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8701A

Frühjahr Düren

Workshop, VHS Düren, Violengasse 2

Donnerstag, 13.5.27, 18.00-21.30 Uhr

mit Tim Laven

Entgelt: 25,50 €

Anmeldung online oder mit Anmeldekarte Nr. Y8701B