

# DEMOKRATIE BRAUCHT BILDUNG

1. Semester 2025

KURSE  
WORKSHOPS  
SEMINARE  
VORTRÄGE  
FOREN





## Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, Ihnen das neue Programm der Kreisvolkshochschule Viersen für das Frühjahr/Sommersemester 2025 vorstellen zu dürfen – ein besonderes Jahr, denn der Kreis Viersen feiert sein 50-jähriges Bestehen. Wir laden Sie ein zu einer Reihe spannender Veranstaltungen und Projekte, die Geschichte und Entwicklung unserer Heimat neu zu entdecken und gemeinsam zu feiern.

Dabei steht das neue VHS-Programm ganz im Zeichen gesellschaftlicher und digitaler Bildung. Die Angebote in Politik und Zeitgeschehen legen einen Fokus auf die Stärkung demokratischer Werte und den Umgang mit Themen wie Fake News und Verschwörungstheorien – eine wichtige Vorbereitung auf die kommenden Bundstags- und Kommunalwahlen. Hervorzuheben ist hier die Planung von Informationsveranstaltungen in einfacher Sprache in Kooperation mit der Lebenshilfe, damit möglichst viele Menschen zur politischen Teilhabe angeregt werden.

Die Veranstaltungsreihe „**HeimatKreisArchiv**“ greift im kommenden Semester wieder zentrale Themen des Heimatbuches auf und lässt in Vorträgen Geschichte lebendig werden. Hier bieten sich einmalige Einblicke in die Historie und Kultur unserer Region – ein wertvoller Beitrag zur Wahrung und Weiterentwicklung unseres lokalen Erbes.

Auch die soziale Integration und Sprachförderung für Zugewanderte wird von der Kreisvolkshochschule weiterhin unterstützt. Mit Sprachkursen und Deutschfördermaßnahmen an verschiedenen Standorten im Kreisgebiet, berufsspezifischen Sprachtrainings und Prüfungsmöglichkeiten soll ein solides Fundament für erfolgreiche Teilhabe in unserer Gesellschaft geschaffen werden.

Mit Kursen zum Umgang mit Kreativsoftware und Vorträge zu Künstlicher Intelligenz fördert die Kreisvolkshochschule eine reflektierte Mediennutzung und unterstützt Bürgerinnen und Bürger dabei, die Vorteile der Digitalisierung für sich zu nutzen. Mit dem vhsMediaLab steht außerdem ein kreativer Raum für innovative

Lernmethoden und den Austausch über digitale Themen zur Verfügung, an dem nicht zuletzt auch die Servicestelle zur Qualifizierung pädagogischen Personals partizipiert, die mit ihrem Engagement für zeitgemäße Qualifizierung Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte u.a. auf die Herausforderungen der Bildungsarbeit von heute vorbereitet.

Das Angebot an Bewegungs- und Entspannungskursen, das sich durch neue Formate wie Hip-Hop- und Street-Jazz-Workshops und vielfältige Gesundheitskurse ergänzt, lädt Menschen aller Altersgruppen dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen und das Wohlbefinden zu stärken.

Kurse zu traditionellen Handwerkstechniken wie etwa Stricken, Makramee oder Häkeln sind wieder voll im Trend und auch Schmieden, Holzwerken, Schweißen und Lötten bleiben im Programm. Der hauseigene Plotter und Lasercutter für neue Kreativformate oder der Einsatz von Elementen aus dem vhsMediaLab sprechen zudem auch jüngere Zielgruppen an.

Die Kreisvolkshochschule Viersen setzt sich weiterhin nachhaltig für die individuelle und berufliche Entwicklung aller Bürgerinnen und Bürger im Kreis ein und ermöglicht damit ein lebenslanges Lernen. Ich lade Sie ein, unser vielseitiges Angebot zu entdecken. Nutzen Sie die Chance, neue Fertigkeiten zu erwerben, eigene Interessen zu vertiefen und Teil unserer engagierten Lern- und Lebensgemeinschaft zu werden.

Ihr

Dr. Andreas Coenen

Landrat des Kreises Viersen

Online informieren und anmelden!  
Unsere Webseite hat keine Öffnungszeiten.



## Inhalt

**Mensch und Gesellschaft**

**Deutsch und Integration**

**Sprachen der Welt**

**Kunst, Kreativität und Handwerk**

**Schulabschlüsse**

**Gesundheit und Bewegung**

**Arbeit, Finanzen, Beruf und Lernen**

**Digitalisierung, IT und vhsMediaLab**

**Grundbildung und Junge VHS**

**Programm in den Ferien**

## Kontakt & Anmeldung

Kreisvolkshochschule Viersen  
Willy-Brandt-Ring 40  
41747 Viersen

vhs@kreis-viersen.de  
www.kreis-viersen-vhs.de  
Tel: 02162 9348-0

**AGB, Satzung, Entgeltordnung,  
Grundsätze, Pflichtangaben**

[www.kreis-viersen-vhs.de/agb](http://www.kreis-viersen-vhs.de/agb)

## Impressum

**Herausgeber**  
Kreis Viersen  
Der Landrat  
Kreisvolkshochschule

**Gestaltung**  
Lutz Marquardt, Kreisvolkshochschule Viersen  
Christoph Horak, Kreisvolkshochschule Viersen  
Sinan Yaman, [www.yaman-communications.de](http://www.yaman-communications.de)

**Fotos**  
Portrait Landrat Dr. Andreas Coenen: Gebhard Bücken  
Portrait Anka Zink: Linn Marx

**WDR 2**

A woman with brown hair tied back, wearing blue scrubs over a dark green long-sleeved shirt, is shown in profile from the chest up. She is drinking from a white mug with her right hand and holding a tablet computer in her left hand. A red bag strap is visible over her right shoulder. A clear ID badge hangs from a black cord around her neck. The background is a plain, light-colored wall.

# Früh raus? Geht besser zusammen!

**RADIO AN  
SEI DABEI**

**WIR SIND DER WESTEN**

# Gesundheit und Bewegung

## Fachbereichsleitung

Gitta Steib  
E-Mail: [gitta.steib@kreis-viersen.de](mailto:gitta.steib@kreis-viersen.de)



Anmeldung  
[www.kreis-viersen-vhs.de](http://www.kreis-viersen-vhs.de)

In unseren Gesundheits- und Bewegungskursen können Sie lernen, wie Sie etwas für Ihren Körper, ihre Seele – und damit für Ihr gesamtes Wohlbefinden tun können. Einen Schwerpunkt bilden Bewegungs-, Entspannungs- und Ernährungskurse sowie Seminare zu psychischer Gesundheit, in denen Sie gesundheits-

fördernde Methoden kennenlernen und üben können. Im Vordergrund stehen der Bildungsaspekt und die Befähigung zum eigenverantwortlichen Handeln und Beurteilen. **Bitte beachten Sie auch auf unserer Webseite kurzfristige Online-Veranstaltungen.**

## Medizin & Naturheilkunde

B730006	Naturheilverfahren - wie sie wirken und uns helfen können	Do. 27.03.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	5 € • 1,33 Ust. Christine Holtmannspötter	Viersen Theodor-Heuss-Platz 10
B730007	Naturheilverfahren - bei Gelenkbeschwerden	Do. 22.05.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	5 € • 1,33 Ust. Christine Holtmannspötter	Viersen Theodor-Heuss-Platz 10

## Bewegung draußen

B747001	Achtsamkeitswanderung mit Hund rund um Siebenhäuser	So. 06.04.2025 • 1 Mal 11:00 Uhr - 13:00 Uhr	10 € • 2,67 Ust. Bettina Küster	Kempen-Tönisberg Siebenhäuser (vor) Hausnr. 3
B747002	Waldbaden	So. 04.05.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 13:00 Uhr	18 € • 4 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747004	DWV-Gesundheitswandern® für untrainierte Naturbegeisterte Schnupperkurs	Mo. 31.03.2025 • 3 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	32 € • 8 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747006	DWV-Gesundheitswandern® für untrainierte Naturbegeisterte	Mo. 28.04.2025 • 5 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	53,50 € • 13,33 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747007	DWV-Gesundheitswandern® für geübte Wanderbegeisterte Schnupperkurs	Di. 01.04.2025 • 3 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	32 € • 8 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747008	DWV-Gesundheitswandern® für geübte Wanderbegeisterte	Di. 29.04.2025 • 5 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	64 € • 13,33 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747010	Intuitives Bogenschießen am Dienstag	Di. 14.01.2025 • 5 Mal 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747011	Intuitives Bogenschießen am Sonntag	So. 19.01.2025 • 5 Mal 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747012	Intuitives Bogenschießen am Mittwoch	Mi. 29.01.2025 • 5 Mal 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747013	Intuitives Bogenschießen am Donnerstag	Do. 20.02.2025 • 5 Mal 10:30 Uhr - 12:00 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747014	Intuitives Bogenschießen am Freitag	Fr. 14.03.2025 • 5 Mal 13:00 Uhr - 14:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747015	Intuitives Bogenschießen am Sonntag	So. 16.03.2025 • 5 Mal 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747016	Intuitives Bogenschießen am Montag	Mo. 07.04.2025 • 5 Mal 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747017	Intuitives Bogenschießen am Montag	Mo. 28.04.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
B747018	Intuitives Bogenschießen am Donnerstag	Do. 08.05.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch

B747019	<b>Intuitives Bogenschießen am Donnerstag</b>	<b>Do. 08.05.2025 • 5 Mal</b> 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	<b>79 € • 10 Ust.</b> Wolfgang Ebus, Sven Ebus	<b>Grefrath</b> Haus Bruch
B747020	<b>Intuitives Bogenschießen am Montag</b>	<b>Mo. 02.06.2025 • 5 Mal</b> 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	<b>79 € • 10 Ust.</b> Wolfgang Ebus, Sven Ebus	<b>Grefrath</b> Haus Bruch
B747021	<b>Intuitives Bogenschießen am Donnerstag</b>	<b>Do. 19.06.2025 • 5 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	<b>79 € • 10 Ust.</b> Sven Ebus	<b>Grefrath</b> Haus Bruch
B747204	<b>DWV-Gesundheitswandern® für untrainierte Naturbegeisterte Schnupperkurs</b>	<b>Mo. 23.06.2025 • 3 Mal</b> 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>32 € • 8 Ust.</b> Jutta Poss	<b>Viersen-Süchteln</b> Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747206	<b>DWV-Gesundheitswandern® für untrainierte Naturbegeisterte</b>	<b>Mo. 14.07.2025 • 5 Mal</b> 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>53,50 € • 13,33 Ust.</b> Jutta Poss	<b>Viersen-Süchteln</b> Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747207	<b>DWV-Gesundheitswandern® für geübte Wanderbegeisterte Schnupperkurs</b>	<b>Di. 24.06.2025 • 3 Mal</b> 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>32 € • 8 Ust.</b> Jutta Poss	<b>Viersen-Süchteln</b> Hindenburgstr. 101, Parkplatz
B747208	<b>DWV-Gesundheitswandern® für geübte Wanderbegeisterte</b>	<b>Di. 15.07.2025 • 5 Mal</b> 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>64 € • 13,33 Ust.</b> Jutta Poss	<b>Viersen-Süchteln</b> Hindenburgstr. 101, Parkplatz

## Yoga

B751101	<b>Hatha Yoga meditativ</b> in Grefrath	<b>Di. 04.02.2025 • 8 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>59,50 € • 16 Ust.</b> Annette Mertens	<b>Grefrath</b> Burgweg 32
B751111	<b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Birgit Steinhoff	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B751112	<b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Birgit Steinhoff	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B751121	<b>Rücken-Yoga</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 14 Mal</b> 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	<b>69,50 € • 18,67 Ust.</b> Marija Struminskaja-Stephan	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B751137	<b>Kundalini Yoga</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 15 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	<b>111 € • 30 Ust.</b> Sylvia Schneider	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B751218	<b>Curvy Yoga</b> Yoga für Menschen mit Übergewicht	<b>Di. 04.02.2025 • 6 Mal</b> 17:30 Uhr - 18:30 Uhr	<b>30 € • 8 Ust.</b> Martina Urban-Geiter	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B751237	<b>Hatha Yoga</b> mit Exkursen in andere Yogastile	<b>Mo. 27.01.2025 • 15 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>105 € • 30 Ust.</b> Ute Lüger	<b>Schwalmtal-Amern</b> Antoniusstraße
B751238	<b>Hatha Yoga</b> mit Exkursen in andere Yogastile	<b>Mo. 27.01.2025 • 15 Mal</b> 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	<b>105 € • 30 Ust.</b> Ute Lüger	<b>Schwalmtal-Amern</b> Antoniusstraße
B751333	<b>Yoga für Fortgeschrittene</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>137 € • 38 Ust.</b> Heike Rathjens	<b>Niederkrüchten-Elmpt</b> Uhlandstraße 37
B751334	<b>Vinyasa Yoga</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 15 Mal</b> 19:45 Uhr - 20:45 Uhr	<b>74 € • 20 Ust.</b> Nadine Schaub	<b>Niederkrüchten-Elmpt</b> Uhlandstraße 37
B751335	<b>Vinyasa Yoga</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	<b>74 € • 20 Ust.</b> Nadine Schaub	<b>Niederkrüchten-Elmpt</b> Uhlandstraße 37
B751337	<b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 08:30 Uhr - 10:00 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Gabriele Hillebrandt	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B751338	<b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 10:15 Uhr - 11:45 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Gabriele Hillebrandt	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B751339	<b>Hatha Yoga</b> Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung ergänzt durch kurze Meditation	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Marija Struminskaja-Stephan	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B751340	<b>Hatha Yoga</b> Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung ergänzt durch kurze Meditation	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Marija Struminskaja-Stephan	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B751342	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Mi. 05.02.2025 • 17 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Andrea Feyen	<b>Tönisvorst-St.Tönis</b> siehe WEB
B751343	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Mi. 05.02.2025 • 17 Mal</b> 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	<b>126 € • 34 Ust.</b> Andrea Feyen	<b>Tönisvorst-St.Tönis</b> siehe WEB
B751351	<b>Hatha Yoga</b> mit Exkursen in andere Yogastile	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 09:00 Uhr - 10:30 Uhr	<b>125,50 € • 38 Ust.</b> Ute Lüger	<b>Viersen</b> Gereonsplatz 3
B751353	<b>Sivananda und Hatha Yoga</b>	<b>Di. 11.02.2025 • 16 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>106 € • 32 Ust.</b> Michael Schaaf	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40
B751354	<b>Sivananda und Hatha Yoga</b>	<b>Di. 11.02.2025 • 16 Mal</b> 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	<b>106 € • 32 Ust.</b> Michael Schaaf	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40

B751365	<b>Hatha Yoga</b> mit Elementen aus Luna Yoga	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>125,50 € • 38 Ust.</b> Rita Rütten-Poos	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B751366	<b>Hatha Yoga</b> mit Elementen aus Luna Yoga	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	<b>125,50 € • 38 Ust.</b> Rita Rütten-Poos	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B751411	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 18:45 Uhr - 20:15 Uhr	<b>133,50 € • 36 Ust.</b> Michael Schmidt	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B751412	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 18:45 Uhr - 20:15 Uhr	<b>141 € • 38 Ust.</b> Michael Schmidt	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B751413	<b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>118,50 € • 32 Ust.</b> Birgit Steinhoff	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B751414	<b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	<b>118,50 € • 32 Ust.</b> Birgit Steinhoff	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B751441	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	<b>111 € • 30 Ust.</b> Birgit Feldmann	<b>Tönisvorst-St.Tönis</b> Corneliusstraße 25 B
B751443	<b>Hatha Yoga</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	<b>111 € • 30 Ust.</b> Birgit Feldmann	<b>Kempen</b> Oedter Straße 88
B751462	<b>Hatha Yoga meditativ</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	<b>118,50 € • 32 Ust.</b> Sonja Fink	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40
B751511	<b>Yoga für die Generation 55+</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	<b>141 € • 38 Ust.</b> Birgit Feldmann	<b>Kempen</b> Oedter Straße 88
B751517	<b>(Feier-) Abend-Yoga</b> Entspannt in den Feierabend mit Hatha- und Yin-Yoga	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<b>117,50 € • 31,67 Ust.</b> Gabriele Schürenberg	<b>Kempen-St.Hubert</b> Hohenzollernplatz 19 c
B751518	<b>(Hatha-) Yoga - achtsam praktizieren</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:15 Uhr	<b>105 € • 28,33 Ust.</b> Gabriele Schürenberg	<b>Kempen-St.Hubert</b> Hohenzollernplatz 19 c
B751551	<b>Hatha Yoga für den Rücken, Stärken und Entspannen</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 19 Mal</b> 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	<b>129,50 € • 38 Ust.</b> Karla Schmitz-Terlinden	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40
B751599	<b>Gute-Nacht-Yoga - Online</b> Entspannt in den Schlaf mit Hatha- und Yin-Yoga	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 21:15 Uhr - 22:00 Uhr	<b>63 € • 17 Ust.</b> Gabriele Schürenberg	<b>Online</b>

## Pilates

B754251	<b>Pilates</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 16 Mal</b> 17:15 Uhr - 18:15 Uhr	<b>79 € • 21,33 Ust.</b> Angelika Püllen	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40
B754252	<b>Pilates für Anfänger*innen</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 9 Mal</b> 09:30 Uhr - 10:30 Uhr	<b>46 € • 12 Ust.</b> Ulla Jäger	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B754253	<b>Pilates</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 14 Mal</b> 20:00 Uhr - 21:00 Uhr	<b>69,50 € • 18,67 Ust.</b> Angelika Püllen	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66

## Tai Chi Chuan

B756211	<b>Tai Chi Chuan am Dienstag</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 20:00 Uhr - 21:30 Uhr	<b>119 € • 36 Ust.</b> Joachim Klötzing	<b>Kempen</b> von-Saarwerden-Straße 25
B756265	<b>Tai Chi Chuan Fortgeschrittene</b> Voraussetzung Teil 1	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>119 € • 36 Ust.</b> Angelika Koopmann	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B756266	<b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>	<b>Di. 11.02.2025 • 16 Mal</b> 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	<b>106 € • 32 Ust.</b> Wenhong Schrödter	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B756272	<b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 17 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>119 € • 34 Ust.</b> Qi Xiu Wang	<b>Willich</b> Krusestraße 21
B756276	<b>Tai Chi Chuan am Dienstag</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>119 € • 36 Ust.</b> Joachim Klötzing	<b>Willich-Neersen</b> Pappelallee 61
B756439	<b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>	<b>Do. 06.02.2025 • 14 Mal</b> 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	<b>69,50 € • 18,67 Ust.</b> Irmgard Jenneßen	<b>Schwalmtal-Waldniel</b> Ungerather Straße 1 - 15
B756511	<b>Tai Chi Chuan - Schwertform für Fortgeschrittene</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 19 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	<b>133 € • 38 Ust.</b> Joachim Klötzing	<b>Kempen</b> von-Saarwerden-Straße 25

## Qigong

B757255	<b>Qigong</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 09:30 Uhr - 11:00 Uhr	<b>118,50 € • 32 Ust.</b> Sandra Holle	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B757257	<b>Qigong Intensive Workshop: Lift Qi up pour Qi down</b> Kein Stress. vhs	<b>So. 09.02.2025 • 1 Mal</b> 10:00 Uhr - 15:00 Uhr	<b>27 € • 6,67 Ust.</b> Sandra Holle	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B757258	<b>Qigong Intensive Workshop: Core Improvement Method</b> Kein Stress. vhs	<b>So. 06.04.2025 • 1 Mal</b> 10:00 Uhr - 15:00 Uhr	<b>27 € • 6,67 Ust.</b> Sandra Holle	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B757451	<b>Qigong</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>105 € • 30 Ust.</b> Bettina Schulte	<b>Viersen</b> Willy-Brandt-Ring 40
B757473	<b>Qigong</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	<b>112 € • 32 Ust.</b> Qi Xiu Wang	<b>Willich</b> Schiefbahner Straße 4

## Funktionsgymnastik

B762411	<b>Funktionsgymnastik am Donnerstag</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 16 Mal</b> 14:30 Uhr - 15:15 Uhr	<b>59,50 € • 16 Ust.</b> Silvia Burchert-Lehnen	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B762505	<b>Funktionsgymnastik am Freitag</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 17 Mal</b> 15:15 Uhr - 16:00 Uhr	<b>59,50 € • 17 Ust.</b> Silvia Burchert-Lehnen	<b>Grefrath</b> Hinsbecker Straße 8
B762571	<b>Funktionsgymnastik am Freitag</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 16 Mal</b> 09:30 Uhr - 10:15 Uhr	<b>59,50 € • 16 Ust.</b> Gudrun Zwicke	<b>Willich</b> Schiefbahner Straße 10 A
B762612	<b>Unsere starke Mitte</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 12:00 Uhr - 13:00 Uhr	<b>74 € • 20 Ust.</b> Nicol Koth-Rohn	<b>Kempen</b> Kleinbahnstraße 20

## Fitness trainieren

B763105	<b>Funktionelles Training - Fitness trainieren</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 15 Mal</b> 17:15 Uhr - 18:15 Uhr	<b>62 € • 20 Ust.</b> Sabine Claus	<b>Grefrath-Mülhausen</b> Hauptstraße 87
B763106	<b>Funktionelles Training - Fitness trainieren</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 15 Mal</b> 18:15 Uhr - 19:15 Uhr	<b>62 € • 20 Ust.</b> Sabine Claus	<b>Grefrath-Mülhausen</b> Hauptstraße 87
B763111	<b>Bauch-Beine-Po Workout</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 10 Mal</b> 19:45 Uhr - 20:45 Uhr	<b>47 € • 13,33 Ust.</b> Linda Schaak	<b>Kempen</b> Berliner Allee 42
B763165	<b>Ganzkörper-Workout</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	<b>73 € • 22,67 Ust.</b> Petra Schlenter	<b>Viersen-Süchteln</b> Heidweg 41
B763166	<b>Ganzkörper-Workout</b>	<b>Mo. 27.01.2025 • 17 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>73 € • 22,67 Ust.</b> Petra Schlenter	<b>Viersen-Süchteln</b> Heidweg 41
B763205	<b>Funktionelles Training</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 16 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	<b>70,50 € • 21,33 Ust.</b> Ines Mälzig	<b>Grefrath-Vinkrath</b> An der Schanz 3
B763211	<b>Rückenschonendes Training für den ganzen Körper</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 08:30 Uhr - 09:30 Uhr	<b>79,50 € • 24 Ust.</b> Silvia Burchert-Lehnen	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B763212	<b>Rückenschonendes Training für den ganzen Körper</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 09:30 Uhr - 10:30 Uhr	<b>79,50 € • 24 Ust.</b> Silvia Burchert-Lehnen	<b>Kempen</b> Wiesenstraße 59
B763221	<b>Rückenschonendes Training für den ganzen Körper</b>	<b>Di. 28.01.2025 • 18 Mal</b> 19:15 Uhr - 20:15 Uhr	<b>79,50 € • 24 Ust.</b> Silvia Burchert-Lehnen	<b>Nettetal-Lobberich</b> An den Sportplätzen 3
B763311	<b>Fitness trainieren</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>79,50 € • 22,67 Ust.</b> Angelika Püllen	<b>Kempen</b> Berliner Allee 42
B763406	<b>Fitness trainieren für Frauen</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	<b>64 € • 20 Ust.</b> Petra Schlenter	<b>Grefrath-Vinkrath</b> An der Schanz 3
B763407	<b>Fitness trainieren für Männer</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 15 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	<b>64 € • 20 Ust.</b> Petra Schlenter	<b>Grefrath-Vinkrath</b> An der Schanz 3
B763408	<b>Fit Generation 60+</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 19 Mal</b> 16:30 Uhr - 17:30 Uhr	<b>89 € • 25,33 Ust.</b> Martina Geiselhart	<b>Viersen-Dülken</b> Heesstraße 57
B763433	<b>Powertraining für den ganzen Körper</b>	<b>Do. 30.01.2025 • 13 Mal</b> 14:30 Uhr - 15:30 Uhr	<b>64,50 € • 17,33 Ust.</b> Rita Vievers	<b>Niederkrüchten-Elmpt</b> Schulstraße 25
B763511	<b>Ganzkörper-Fitnesstraining + Gleichgewichtstraining</b>	<b>Fr. 31.01.2025 • 18 Mal</b> 13:30 Uhr - 14:15 Uhr	<b>67 € • 18 Ust.</b> Katja Bongers-Loch	<b>Kempen</b> Kleinbahnstraße 20

## Tanzen

B766161	<b>Boogie Woogie, Anfänger*innen</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 07.02.2025 • 1 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>16,50 € • 3 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B766162	<b>Paartanz für festliche Anlässe</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 07.03.2025 • 2 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>33 € • 6 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B766163	<b>Discofox Anfänger*innen</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 21.03.2025 • 1 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>16,50 € • 3 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B766164	<b>Discofox, Stufe 2</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 16.05.2025 • 1 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>16,50 € • 3 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Viersen-Süchteln</b> Hochstraße 10 a
B766165	<b>Discofox, Stufe 3</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 23.05.2025 • 1 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>16,50 € • 3 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B766166	<b>lateinamerikanische Tänze für Anfänger*innen</b> Tanz-Workshop	<b>Fr. 09.05.2025 • 1 Mal</b> 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	<b>16,50 € • 3 Ust.</b> Ingo Kellner, Jennifer Dick	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B766351	<b>Zumba®</b>	<b>Mi. 29.01.2025 • 17 Mal</b> 17:30 Uhr - 18:30 Uhr	<b>84 € • 22,67 Ust.</b> Angelika Püllen	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66

## Weitere Entspannungstechniken

B774163	<b>Feldenkrais: dynamisches Sitzen - sich einfach fit sitzen</b>	<b>Sa. 22.02.2025 • 1 Mal</b> 12:30 Uhr - 19:30 Uhr	<b>44 € • 8 Ust.</b> Peter Schulz	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B774164	<b>Feldenkrais: Ein gesunder Rücken kann wirklich entzücken</b>	<b>Sa. 28.06.2025 • 1 Mal</b> 11:30 Uhr - 18:30 Uhr	<b>44 € • 8 Ust.</b> Peter Schulz	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66
B774271	<b>Autogenes Training - Grundstufe</b> Kein Stress. vhs	<b>Di. 29.04.2025 • 8 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	<b>67,50 € • 16 Ust.</b> Margit Blistain	<b>Viersen-Dülken</b> Kreuzherrenstraße 19
B774272	<b>Autogenes Training - Aufbaustufe</b> Kein Stress. vhs	<b>Di. 28.01.2025 • 8 Mal</b> 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	<b>67,50 € • 16 Ust.</b> Margit Blistain	<b>Viersen-Dülken</b> Kreuzherrenstraße 19
B775453	<b>Tagesworkshop: Yoga - Meditation</b> Achtsamkeitspraxis	<b>So. 23.03.2025 • 1 Mal</b> 09:30 Uhr - 16:30 Uhr	<b>46 € • 8 Ust.</b> Gabriele Schürenberg	<b>Kempen</b> Industriering Ost 66

**Sie möchten wieder beschwerdefrei Radfahren, Wandern oder Ihren Garten pflegen?**



Für Patienten, die ein künstliches Knie-, Hüft- oder Schultergelenk benötigen, **bietet unser zertifiziertes EndoProthetikZentrum ein hohes Maß an Spezialisierung, Kompetenz und Erfahrung.**

Unser Team aus ärztlichem, pflegerischem und physiotherapeutischem Personal erarbeitet für Sie ein individuelles Therapiekonzept, **damit Sie wieder beschwerdefrei Wandern oder Ihren Garten pflegen können.**

**Kliniken Maria Hilf**  
Mönchengladbach ●●●

**EndoProthetikZentrum**  
**Telefon 02161 /892 4201**

Kliniken Maria Hilf, Viersener Straße 450  
41063 Mönchengladbach, [www.mariahilf.de](http://www.mariahilf.de)





Deutsch als  
Zweitsprache

**vhs-lernportal.de**

kostenfrei – flexibel einsetzbar – mobil

Grundbildung



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**Der Weg zu einer  
besseren Welt beginnt  
vor der Haustür.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

Wir finden, die Welt braucht mehr Zuversicht.  
Deshalb unterstützen wir alle, die den Mut  
haben, ihre Zukunft selbst in die Hand zu nehmen.