



Kann man Glück lernen?

1. Semester 2026

KURSE  
WORKSHOPS  
SEMINARE  
VORTRÄGE  
FOREN



GESUNDHEIT UND BEWEGUNG



# Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Ich freue mich, Ihnen das neue Semesterprogramm der Kreisvolkshochschule Viersen vorstellen zu dürfen – ein Angebot, das seit Jahren stetig wächst, Vielfalt widerspiegelt und Menschen aller Generationen im Kreis Viersen zusammenbringt.

In einer Zeit, in der Wissen und Fähigkeiten ständig im Wandel sind, spielt die Weiterbildung eine entscheidende Rolle, um den Herausforderungen des Lebens und der Arbeitswelt gewachsen zu sein.

Die Kreisvolkshochschule begegnet diesen Herausforderungen mit Innovationsgeist, partnerschaftlicher Zusammenarbeit und dem entschlossenen Engagement der Dozentinnen und Dozenten. Dabei ist sie mehr als ein Ort des Lernens – sie ist ein Ort des Austauschs, des kreativen Schaffens und der gesellschaftlichen Teilhabe, ein Zentrum der Begegnung, in dem demokratische Werte vermittelt, Resilienz gestärkt und Perspektiven geschaffen werden.

Das nachfolgende Programm zeigt Ihnen für das kommende Semester ein breites Spektrum an Kursen, das auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Interessen zugeschnitten ist und aktuelle gesellschaftliche Fragestellungen aufgreift.

So bietet ein neuer Klima Stammtisch im Programmreich Mensch, Gesellschaft, Wissen einen Erfahrungs-austausch für PV und Wärmepumpen Besitzerinnen und -Besitzer. Zur Holocaust Gedenkveranstaltung des Kreis Viersen am 27. Januar stellt Dr. Marina Sassenberg die Frage: „Was haben Stolpersteine mit Demokratie zu tun?“ Der Bereich Deutsch & Integration, ein wichtiger Bestandteil des Gesamtangebots, ermöglicht nach wie vor umfassende Deutschfördermaßnahmen und Integrationskurse sowohl in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum des Kreises Viersen wie auch mit den Berufsschulen.

Mit 140 Kursen in 16 Fremdsprachen eröffnet Ihnen der Sprachenbereich die Möglichkeit, neue Sprachen zu erlernen oder bestehende Kenntnisse zu vertiefen. Der Bereich Kunst, Kreativität und Handwerk bietet von Malerei über Fotografie bis hin zu Handwerkskursen ein vielfältiges Angebot für jeden Geschmack. Neue Formate wie „Löffelschnitzen“ oder „Holzbildhauerei“ erweitern im kommenden Semester das Programm.

Im Kontext von Gesundheit und Bewegung stehen Ihnen über 100 Bewegungs-, Entspannungs- und Fitnesskurse zur Verfügung. Hoch im Kurs stehen aktuell auch Kurse zur digitalen Teilhabe und Inklusion, diese finden sich im Programmreich Digitales und IT. Im Angebot sind hier auch Einstiege in die Arbeit mit PC, Smartphone und Tablet sowie Fortbildungen zu KI und digitalen Kommunikationswerkzeugen.

Über das durch das Weiterbildungsgesetz NRW geförderte Angebot hinaus bietet die Kreisvolkshochschule Viersen spezielle Angebote wie die Servicestelle zur Qualifizierung des pädagogischen Personals im Kreis Viersen, das vhsMediaLab und die Junge vhs mit stark bedarfsorientierten Angeboten für junge Menschen.

Ich lade Sie herzlich ein, das vielfältige Kursprogramm zu entdecken und aktiv das kulturelle Leben unseres Kreises mitzugestalten.

Herzliche Grüße und viel Freude beim Lernen.

Ihr

Bennet Gielen

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Bennet Gielen".

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**
- Grundbildung und Junge vhs**
- vhsMediaLab**

## Kontakt & Anmeldung

Kreisvolkshochschule Viersen  
Willy-Brandt-Ring 40  
41747 Viersen

vhs@kreis-viersen.de  
[www.kreis-viersen-vhs.de](http://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 Bennett Gielen: Simon Erath  
Titelbild und Bild „Deutsch als Fremdsprache“ Kl generiert

# WDR 2



Bleibt neugierig

# Gesundheit und Bewegung

Fachbereichsleitung

Gitta Steib  
gitta.steib@kreis-viersen.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 gesundheitsfördernde 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 die Online-Veranstaltungen.

Diese und weitere Kurse finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.kreis-viersen-vhs.de/programm/gesundheit-und-bewegung](http://www.kreis-viersen-vhs.de/programm/gesundheit-und-bewegung)



ONLINE geht mehr!

## Medizin & Naturheilkunde

|         |  |  |   |                                   |
|---------|--|--|---|-----------------------------------|
| D730007 | Naturheilverfahren - bei Bluthochdruck                               | Do. 21.05.26 • 1x<br>18:00 - 19:00 Uhr | 7 € • 1,33 Ust.<br>Dr. med. Christine Holtmannspötter | Viersen<br>Theodor-Heuss-Platz 10 |
| D730008 | kranke + sterbende Menschen begleiten - was ist machbar und sinnvoll | Mi. 22.04.26 • 1x<br>19:00 - 20:30 Uhr | 10 € • 2 Ust.<br>Dr. Andreas Olk                      | Viersen<br>Theodor-Heuss-Platz 10 |

## Bewegung draußen

|         |   |  |                                    |   |
|---------|---|--|------------------------------------|---|
| D747003 | DWV-Gesundheitswandern® für Naturbegeisterte              | Sa. 21.02.26 • 6x<br>10:00 - 12:00 Uhr | 64 € • 16 Ust.<br>Jutta Poss       | Viersen-Süchteln<br>Hindenburgstr. 101, |
| D747004 | DWV-Gesundheitswandern® für untrainierte Naturbegeisterte | Mo. 13.04.26 • 6x<br>18:00 - 20:00 Uhr | 64 € • 16 Ust.<br>Jutta Poss       | Viersen-Süchteln<br>Hindenburgstr. 101, |
| D747005 | DWV-Gesundheitswandern® für geübte Wanderbegeisterte      | Di. 14.04.26 • 6x<br>18:00 - 20:00 Uhr | 64 € • 16 Ust.<br>Jutta Poss       | Viersen-Süchteln<br>Hindenburgstr. 101, |
| D747007 | Waldbaden im Frühling                                     | So. 26.04.26 • 1x<br>10:00 - 13:00 Uhr | 18 € • 4 Ust.<br>Jutta Poss        | Viersen-Süchteln<br>Hindenburgstr. 101, |
| D747011 | Intuitives Bogenschießen am Sonntag                       | So. 22.02.26 • 5x<br>12:00 - 13:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>Sven Ebus        | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747012 | Intuitives Bogenschießen am Dienstag                      | Di. 03.03.26 • 5x<br>17:00 - 18:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>W. Ebus, S. Ebus | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747014 | Intuitives Bogenschießen am Montag                        | Mo. 13.04.26 • 5x<br>19:00 - 20:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>Sven Ebus        | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747015 | Intuitives Bogenschießen am Montag                        | Mo. 27.04.26 • 5x<br>10:00 - 11:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>W. Ebus, S. Ebus | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747017 | Intuitives Bogenschießen am Donnerstag                    | Do. 23.04.26 • 5x<br>19:00 - 20:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>Sven Ebus        | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747019 | Intuitives Bogenschießen am Mittwoch                      | Mi. 10.06.26 • 5x<br>10:00 - 11:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>W. Ebus, S. Ebus | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747020 | Ferienkurs: Intuitives Bogenschießen                      | Do. 23.07.26 • 5x<br>19:00 - 20:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>Sven Ebus        | Grefrath<br>Haus Bruch                  |
| D747021 | Ferienkurs: Intuitives Bogenschießen                      | Di. 28.07.26 • 5x<br>10:00 - 11:30 Uhr | 79 € • 10 Ust.<br>W. Ebus, S. Ebus | Grefrath<br>Haus Bruch                  |

## Yoga

|         |   |                           |                         |                             |
|---------|---|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| D751102 | <b>Hatha Yoga meditativ</b>   | <b>Di. 03.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Grefrath</b>             |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Annette Mertens         | Burgweg 32                  |
| D751111 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Mo. 02.02.26 • 18x</b> | <b>133 € • 36 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Birgit Steinhoff        | Wiesenstr. 59               |
| D751112 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Mo. 02.02.26 • 18x</b> | <b>133 € • 36 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 19:45 - 21:15 Uhr         | Birgit Steinhoff        | Wiesenstr. 59               |
| D751121 | <b>Rücken-Yoga</b>  | <b>Do. 05.02.26 • 14x</b> | <b>69 € • 18 Ust.</b>   | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 18:30 - 19:30 Uhr         | M. Struminskaja-Stephan | Industriering Ost 66        |
| D751122 | <b>Vinyasa Yoga</b>   | <b>Mo. 02.02.26 • 14x</b> | <b>69 € • 18 Ust.</b>   | <b>Nettetal-Leuth</b>       |
|         |   | 18:30 - 19:30 Uhr         | M. Struminskaja-Stephan | Schwanenhaus 66             |
| D751137 | <b>Kundalini Yoga</b>   | <b>Mo. 09.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b>  |
|         |   | 19:00 - 20:30 Uhr         | Sylvia Schneider        | Ungerather Str.1 - 15       |
| D751333 | <b>Yoga für Fortgeschrittene</b>  | <b>Mi. 04.02.26 • 18x</b> | <b>133 € • 36 Ust.</b>  | <b>Niederkrüchten-Elmpt</b> |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Heike Rathjens          | Uhlandstr. 37               |
| D751334 | <b>Vinyasa Yoga</b>   | <b>Mi. 04.02.26 • 17x</b> | <b>84 € • 23 Ust.</b>   | <b>Niederkrüchten-Elmpt</b> |
|         |   | 19:45 - 20:45 Uhr         | Nadine Schaub           | Uhlandstr. 37               |
| D751335 | <b>Vinyasa Yoga</b>   | <b>Do. 05.02.26 • 17x</b> | <b>84 € • 23 Ust.</b>   | <b>Niederkrüchten-Elmpt</b> |
|         |   | 18:30 - 19:30 Uhr         | Nadine Schaub           | Uhlandstr. 37               |
| D751337 | <b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b>  | <b>Mi. 04.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b>  |
|         |   | 08:30 - 10:00 Uhr         | G. Hillebrandt          | Ungerather Str.1 - 15       |
| D751338 | <b>Hatha Yoga für Fortgeschrittene</b>  | <b>Mi. 04.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b>  |
|         |   | 10:15 - 11:45 Uhr         | G. Hillebrandt          | Ungerather Str.1 - 15       |
| D751339 | <b>Hatha Yoga</b> Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung + Meditation | <b>Mi. 04.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b>  |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | M. Struminskaja-Stephan | Ungerather Str.1 - 15       |
| D751340 | <b>Hatha Yoga</b> Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung + Meditation | <b>Mi. 04.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b>  |
|         |   | 19:45 - 21:15 Uhr         | M. Struminskaja-Stephan | Ungerather Str.1 - 15       |
| D751342 | <b>Hatha Yoga</b>   | <b>Mi. 04.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b>  | <b>Tönisvorst-St.Tönis</b>  |
|         |   | 18:30 - 20:00 Uhr         | Andrea Feyen            | Feldstr. 2 b                |
| D751343 | <b>Hatha Yoga</b>   | <b>Mi. 04.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b>  | <b>Tönisvorst-St.Tönis</b>  |
|         |   | 20:15 - 21:45 Uhr         | Andrea Feyen            | Feldstr. 2 b                |
| D751365 | <b>Hatha Yoga</b> mit Elementen aus Luna Yoga                                     | <b>Mi. 04.02.26 • 18x</b> | <b>126 € • 36 Ust.</b>  | <b>Viersen-Süchteln</b>     |
|         |   | 18:30 - 20:00 Uhr         | Rita Rütten-Poos        | Hochstr. 10 a               |
| D751366 | <b>Hatha Yoga</b> mit Elementen aus Luna Yoga                                     | <b>Mi. 04.02.26 • 18x</b> | <b>126 € • 36 Ust.</b>  | <b>Viersen-Süchteln</b>     |
|         |   | 20:15 - 21:45 Uhr         | Rita Rütten-Poos        | Hochstr. 10 a               |
| D751411 | <b>Hatha Yoga</b>   | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b> | <b>141 € • 38 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 18:45 - 20:15 Uhr         | Michael Schmidt         | Industriering Ost 66        |
| D751412 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Mi. 04.02.26 • 20x</b> | <b>148 € • 40 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 18:45 - 20:15 Uhr         | Michael Schmidt         | Industriering Ost 66        |
| D751413 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Do. 05.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Birgit Steinhoff        | Wiesenstr. 59               |
| D751414 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Do. 05.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>               |
|         |   | 19:45 - 21:15 Uhr         | Birgit Steinhoff        | Wiesenstr. 59               |
| D751441 | <b>Hatha Yoga</b> mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen      | <b>Do. 05.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b>  | <b>Tönisvorst-St.Tönis</b>  |
|         |   | 17:00 - 18:30 Uhr         | Birgit Feldmann         | Corneliusstr. 25 B          |

|          |  |                           |                        |   |
|----------|--|---------------------------|------------------------|---|
| D751443  | <b>Hatha Yoga</b>  | <b>Do. 05.02.26 • 16x</b> | <b>118 € • 32 Ust.</b> | <b>Kempen</b>                                     |
|          |  | 10:00 - 11:30 Uhr         | Birgit Feldmann        | Oedter Str. 88                                    |
| D751511  | <b>Yoga für die Generation 55+</b>                         | <b>Mi. 04.02.26 • 19x</b> | <b>141 € • 38 Ust.</b> | <b>Kempen</b>                                     |
|          |  | 17:00 - 18:30 Uhr         | Birgit Feldmann        | Oedter Str. 88                                    |
| D751511F | <b>Ferienkurs: Hatha Yoga</b>                              | <b>Mi. 05.08.26 • 3x</b>  | <b>22 € • 6 Ust.</b>   | <b>Kempen</b>                                     |
|          |  | 17:00 - 18:30 Uhr         | Birgit Feldmann        | Oedter Str. 88                                    |
| D751517  | <b>(Feier-) Abend-Yoga</b><br>mit Hatha- und Yin-Yoga      | <b>Mi. 04.02.26 • 16x</b> | <b>99 € • 26 Ust.</b>  | <b>Kempen-St.Hubert</b><br>Hohenzollernplatz 19 c |
| D751518  | <b>(Hatha-) Yoga</b><br>achtsam praktizieren               | <b>Mo. 02.02.26 • 14x</b> | <b>86 € • 23 Ust.</b>  | <b>Kempen-St.Hubert</b><br>Hohenzollernplatz 19 c |
| D751519  | <b>Yoga - für Senior*innen</b>                             | <b>Mi. 11.02.26 • 6x</b>  | <b>38 € • 10 Ust.</b>  | <b>Kempen</b><br>Industriering Ost 66             |
| D751551  | <b>Hatha Yoga für den Rücken</b><br>Stärken und Entspannen | <b>Fr. 06.02.26 • 18x</b> | <b>126 € • 36 Ust.</b> | <b>Viersen</b>                                    |
|          |  | 17:00 - 18:30 Uhr         | K. Schmitz-Terlinden   | Willy-Brandt-Ring 40                              |
| D751562  | <b>Hatha Yoga meditativ</b>                                | <b>Do. 19.02.26 • 14x</b> | <b>104 € • 28 Ust.</b> | <b>Viersen</b><br>Willy-Brandt-Ring 40            |
| D751599  | <b>Gute-Nacht-Yoga - Online</b><br>mit Hatha- und Yin-Yoga | <b>Mo. 02.02.26 • 14x</b> | <b>52 € • 14 Ust.</b>  | <b>Online</b>                                     |
|          |  | 21:15 - 22:00 Uhr         | G. Schürenberg         |   |

## Pilates

|         |  |                           |                          |                      |
|---------|--|---------------------------|--------------------------|----------------------|
| D754253 | <b>Pilates</b>                                     | <b>Mi. 04.02.26 • 20x</b> | <b>99 € • 26,67 Ust.</b> | <b>Kempen</b>        |
|         |  | 20:20 - 21:20 Uhr         | Angelika Püllen          | Industriering Ost 66 |
| D754254 | <b>Pilates für fortgeschrittene Anfänger*innen</b> | <b>Fr. 06.02.26 • 12x</b> | <b>71 € • 18,67 Ust.</b> | <b>Kempen</b>        |
|         |  | 09:30 - 10:40 Uhr         | Ulla Jäger               | Industriering Ost 66 |

## Tai Chi Chuan

|         |   |                           |                        |                            |
|---------|---|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| D756163 | <b>Tai Chi für Anfänger*innen</b>                             | <b>Mo. 02.02.26 • 18x</b> | <b>126 € • 36 Ust.</b> | <b>Viersen</b>             |
|         |   | 19:15 - 20:45 Uhr         | Angelika Koopmann      | Bachstr. 201               |
| D756211 | <b>Tai Chi Chuan am Dienstag</b>                              | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b> | <b>133 € • 38 Ust.</b> | <b>Kempen</b>              |
|         |   | 20:00 - 21:30 Uhr         | Joachim Klötzing       | von-Saarwerden-Str. 25     |
| D756265 | <b>Tai Chi Chuan Fortgeschrittene</b><br>Voraussetzung Teil 1 | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b> | <b>133 € • 38 Ust.</b> | <b>Viersen-Süchteln</b>    |
|         |   | 18:30 - 20:00 Uhr         | Angelika Koopmann      | Hochstr. 10 a              |
| D756266 | <b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>                     | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b> | <b>133 € • 38 Ust.</b> | <b>Viersen-Süchteln</b>    |
|         |   | 20:15 - 21:45 Uhr         | Wenhong Schrödter      | Hochstr. 10 a              |
| D756272 | <b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>                     | <b>Di. 03.02.26 • 18x</b> | <b>126 € • 36 Ust.</b> | <b>Willich</b>             |
|         |   | 18:30 - 20:00 Uhr         | Qi xiù Wang            | Krusestr. 21               |
| D756276 | <b>Tai Chi Chuan am Dienstag</b>                              | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b> | <b>133 € • 38 Ust.</b> | <b>Willich-Neersen</b>     |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Joachim Klötzing       | Pappelallee 61             |
| D756439 | <b>Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene</b>                     | <b>Do. 05.02.26 • 15x</b> | <b>74 € • 20 Ust.</b>  | <b>Schwalmtal-Waldniel</b> |
|         |   | 18:30 - 19:30 Uhr         | Irmgard Jenneßen       | Ungerather Str. 1 - 15     |
| D756511 | <b>Tai Chi Chuan</b><br>Schwertform für Fortgeschrittene      | <b>Fr. 06.02.26 • 16x</b> | <b>116 € • 32 Ust.</b> | <b>Kempen</b>              |
|         |   | 18:00 - 19:30 Uhr         | Joachim Klötzing       | von-Saarwerden-Str. 25     |

## Qigong

|         |   |                           |                         |                      |
|---------|---|---------------------------|-------------------------|----------------------|
| D757255 | <b>Qigong</b>   | <b>Do. 05.02.26 • 17x</b> | <b>126 € • 34 Ust.</b>  | <b>Kempen</b>        |
|         |   | 09:30 - 11:00 Uhr         | Sandra Holle            | Industriering Ost 66 |
| D757258 | <b>Workshop: Wirbelsäulen QiGong</b><br>für mehr Harmonie | <b>So. 08.02.26 • 1x</b>  | <b>32 € • 7,33 Ust.</b> | <b>Kempen</b>        |
|         |   | 10:00 - 15:30 Uhr         | Sandra Holle            | Industriering Ost 66 |

|         |   |   |                                   |                                 |
|---------|---|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| D757259 | Workshop: Herzöffnung und Bewusstseinserweiterung mit Zhineg QiGong | So. 26.04.26 • 1x<br>10:00 - 15:30 Uhr  | 32 € • 7,33 Ust.<br>Sandra Holle  | Kempen<br>Industriering Ost 66  |
| D757450 | Qigong zum Kennenlernen   | Do. 19.03.26 • 2x<br>18:30 - 20:00 Uhr  | 15 € • 4 Ust.<br>Bettina Schulte  | Viersen<br>Willy-Brandt-Ring 40 |
| D757451 | Qigong  | Do. 16.04.26 • 10x<br>18:30 - 20:00 Uhr | 70 € • 20 Ust.<br>Bettina Schulte | Viersen<br>Willy-Brandt-Ring 40 |
| D757473 | Qigong  | Do. 05.02.26 • 17x<br>18:30 - 20:00 Uhr | 119 € • 34 Ust.<br>Qi xiù Wang    | Willich<br>Schiefbahner Str. 4  |

## Funktionsgymnastik

|         |                                     |   |                                       |                                   |
|---------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------------|
| D762411 | Funktionsgymnastik für Senior*innen | Do. 05.02.26 • 17x<br>14:30 - 15:15 Uhr | 63 € • 17 Ust.<br>S. Burchert-Lehnens | Kempen<br>Industriering Ost 66    |
| D762505 | Funktionsgymnastik am Freitag       | Fr. 06.02.26 • 16x<br>15:15 - 16:00 Uhr | 56 € • 16 Ust.<br>S. Burchert-Lehnens | Grefrath<br>Hinsbecker Str. 8     |
| D762571 | Funktionsgymnastik für Senior*innen | Fr. 06.02.26 • 16x<br>09:30 - 10:15 Uhr | 59 € • 16 Ust.<br>Gudrun Zwicke       | Willich<br>Schiefbahner Str. 10 A |
| D762612 | Unsere starke Mitte                 | Do. 05.02.26 • 15x<br>12:00 - 13:00 Uhr | 74 € • 20 Ust.<br>Nicol Koth-Rohn     | Kempen<br>Rabenstr. 10            |

## Fitness trainieren

|         |   |   |                                       |   |
|---------|---|---|---------------------------------------|---|
| D763105 | Funktionelles Training - Fitness trainieren | Mo. 02.02.26 • 15x<br>17:15 - 18:15 Uhr | 66 € • 20 Ust.<br>Sabine Claus        | Grefrath-Mülhausen<br>Hauptstr. 87          |
| D763106 | Funktionelles Training - Fitness trainieren | Mo. 02.02.26 • 15x<br>18:15 - 19:15 Uhr | 66 € • 20 Ust.<br>Sabine Claus        | Grefrath-Mülhausen<br>Hauptstr. 87          |
| D763112 | Bauch-Beine-Po Workout                      | Mo. 02.02.26 • 18x<br>19:45 - 20:45 Uhr | 82 € • 22 Ust.<br>Linda Schaak        | Kempen<br>Berliner Allee 42                 |
| D763165 | Ganzkörper-Workout                          | Mo. 09.02.26 • 17x<br>18:00 - 19:00 Uhr | 79 € • 23 Ust.<br>Petra Schlenter     | Viersen-Süchteln<br>Heidweg 41              |
| D763166 | Ganzkörper-Workout                          | Mo. 09.02.26 • 17x<br>19:00 - 20:00 Uhr | 79 € • 23 Ust.<br>Petra Schlenter     | Viersen-Süchteln<br>Heidweg 41              |
| D763205 | Funktionelles Training                      | Di. 03.02.26 • 18x<br>18:00 - 19:00 Uhr | 84 € • 24 Ust.<br>Ines Mälzig         | Grefrath-Vinkrathe<br>An der Schanz 3       |
| D763211 | Rückenschonendes Training                   | Di. 03.02.26 • 18x<br>08:30 - 09:30 Uhr | 84 € • 24 Ust.<br>S. Burchert-Lehnens | Kempen<br>Wiesenstr. 59                     |
| D763212 | Rückenschonendes Training                   | Di. 03.02.26 • 18x<br>09:30 - 10:30 Uhr | 84 € • 24 Ust.<br>S. Burchert-Lehnens | Kempen<br>Wiesenstr. 59                     |
| D763221 | Rückenschonendes Training                   | Di. 03.02.26 • 18x<br>19:15 - 20:15 Uhr | 84 € • 24 Ust.<br>S. Burchert-Lehnens | Nettetal-Lobberich<br>An den Sportplätzen 3 |
| D763311 | Fitness trainieren                          | Mi. 04.02.26 • 20x<br>19:00 - 20:00 Uhr | 93 € • 27 Ust.<br>Angelika Püllen     | Kempen<br>Berliner Allee 42                 |
| D763406 | Fitness trainieren für Frauen               | Do. 12.02.26 • 16x<br>18:00 - 19:00 Uhr | 75 € • 21,33 Ust.<br>Petra Schlenter  | Grefrath-Vinkrathe<br>An der Schanz 3       |
| D763407 | Fitness trainieren für Männer               | Do. 12.02.26 • 16x<br>19:00 - 20:00 Uhr | 75 € • 21,33 Ust.<br>Petra Schlenter  | Grefrath-Vinkrathe<br>An der Schanz 3       |
| D763433 | Powertraining für den ganzen Körper         | Do. 05.02.26 • 12x<br>14:30 - 15:30 Uhr | 59 € • 16 Ust.<br>Rita Vievers        | Niederkrüchten-Elmpt<br>Schulstr. 25        |

## Tanzen

|         |  |  |   |                                   |
|---------|--|--|---|-----------------------------------|
| D766161 | <b>Latin for Ladies, Anfängerinnen</b><br>Single-Tanz-Workshop   | <b>Fr. 06.02.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Jennifer Dick       | Viersen-Süchteln<br>Hochstr. 10 a |
| D766162 | <b>Latin for Ladies, Stufe 2</b><br>Single-Tanz-Workshop         | <b>Fr. 13.02.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Jennifer Dick       | Viersen-Süchteln<br>Hochstr. 10 a |
| D766164 | <b>Latin Jazz Dance</b><br>Single-Tanz-Workshop                  | <b>Fr. 20.02.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Jennifer Dick       | Viersen-Süchteln<br>Hochstr. 10 a |
| D766165 | <b>Saturday Night Fever</b><br>Single-Tanz-Workshop              | <b>Fr. 08.05.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Jennifer Dick       | Kempen<br>Industriering Ost 66    |
| D766166 | <b>Gesellschaftstanz für Anfänger*innen</b><br>Paartanz-Workshop | <b>Fr. 06.03.26 • 3x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>40 € • 9 Ust.</b><br>Liesa van Kerkhoven | Kempen<br>Industriering Ost 66    |
| D766167 | <b>Discofox Anfänger*innen</b><br>Paartanz-Workshop              | <b>Fr. 17.04.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Liesa van Kerkhoven | Kempen<br>Industriering Ost 66    |
| D766168 | <b>Discofox Stufe 2</b><br>Paartanz-Workshop                     | <b>Fr. 24.04.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>16 € • 3 Ust.</b><br>Liesa van Kerkhoven | Viersen-Süchteln<br>Hochstr. 10 a |
| D766351 | <b>Zumba®</b>  | <b>Di. 03.02.26 • 19x</b><br>17:30 - 18:30 Uhr | <b>94 € • 25,33 Ust.</b><br>N.N.            | Kempen<br>Industriering Ost 66    |

## Weitere Entspannungstechniken

|         |   |   |  |  |
|---------|---|---|--|--|
| D774230 | <b>Stretching für Vielsitzende</b>                | <b>Di. 17.03.26 • 1x</b><br>11:00 - 12:00 Uhr | <b>10 € • 1,33 Ust.</b><br>Gitta Steib   | Kempen<br>Industriering Ost 66             |
| D774272 | <b>Autogenes Training - Aufbaustufe</b>           | <b>Di. 27.01.26 • 8x</b><br>19:00 - 20:30 Uhr | <b>70 € • 16 Ust.</b><br>Margit Blistain | Viersen-Dülken<br>Kreuzherrenstr. 19       |
| D774273 | <b>Autogenes Training - Grundstufe</b>            | <b>Di. 14.04.26 • 8x</b><br>19:00 - 20:30 Uhr | <b>70 € • 16 Ust.</b><br>Margit Blistain | Viersen-Dülken<br>Kreuzherrenstr. 19       |
| D774274 | <b>Autogenes Training</b>                         | <b>Fr. 06.02.26 • 8x</b><br>17:00 - 18:30 Uhr | <b>88 € • 16 Ust.</b><br>G. Schürenberg  | Kempen-St.Hubert<br>Hohenzollernplatz 19 c |
| D775453 | <b>Selbstfürsorge durch Yoga</b><br>Tagesworkshop | <b>Sa. 09.05.26 • 1x</b><br>09:30 - 16:30 Uhr | <b>46 € • 8 Ust.</b><br>G. Schürenberg   | Kempen<br>Industriering Ost 66             |

## Segeln und Mehr

|         |   |  |  |                                   |
|---------|---|--|--|-----------------------------------|
| D791051 | <b>Infoveranstaltung Sportbootführerschein</b><br>Mit Informationen zu Theorie & Praxis | <b>Mo. 19.01.26 • 1x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>0 € • 3 Ust.</b><br>Ulrich Pollmanns    | Online                            |
| D791052 | <b>Sportbootführerschein Binnen / SBF Binnen</b><br>Theorie                             | <b>Mo. 02.02.26 • 9x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>129 € • 27 Ust.</b><br>Ulrich Pollmanns | Viersen<br>Theodor-Heuss-Platz 10 |
| D791053 | <b>Sportbootführerschein See / SBF See</b><br>Theorie                                   | <b>Di. 03.02.26 • 10x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr | <b>149 € • 30 Ust.</b><br>Ulrich Pollmanns | Viersen<br>Theodor-Heuss-Platz 10 |
| D791055 | <b>Kombikurs Funkzeugnis SRC und UBI</b>  | <b>Mo. 04.05.26 • 7x</b><br>19:00 - 21:15 Uhr  | <b>280 € • 21 Ust.</b><br>Ulrich Pollmanns | Viersen<br>Theodor-Heuss-Platz 10 |



### Der VHS-Geschenkgutschein **Wissen schenken!**

Spaß, Wissen, Gesundheit, Unterhaltung und Erlebnis – all das bietet ein Geschenkgutschein der Kreisvolkshochschule Viersen.

Mit dem VHS-Geschenkgutschein können Sie Ihren Liebsten garantiert eine Freude machen.

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

DAS  
PERFEKTE  
GESCHENK  
FÜR IHRE  
LIEBSTEN!

## Ernährung, Genuss, Kochen & Backen

|         |   |   |  |   |
|---------|---|---|--|---|
| D783002 | <b>Vortrag: Stress? Iss dich entspannt!</b><br>Nervenstark durch den Alltag           | <b>Mi. 29.04.26 • 1x</b><br>18:00 - 19:30 Uhr | <b>10 € • 2 Ust.</b><br>Yvonne Leven-Pohl    | <b>Viersen</b><br>Theodor-Heuss-Platz 10      |
| D783004 | <b>Vortrag: Pflanzenpower</b> Gesunde vegetarische & vegane Ernährung leicht gemacht  | <b>Mi. 11.03.26 • 1x</b><br>18:00 - 19:30 Uhr | <b>10 € • 2 Ust.</b><br>Yvonne Leven-Pohl    | <b>Viersen</b><br>Theodor-Heuss-Platz 10      |
| D783006 | <b>Vortrag: nachhaltige Ernährung - Ernährungsrat Viersen</b> was kann ich lokal tun? | <b>Mi. 15.04.26 • 1x</b><br>18:30 - 20:00 Uhr | <b>10 € • 2 Ust.</b><br>Katrin Richter       | <b>Viersen</b><br>Theodor-Heuss-Platz 10      |
| D783008 | <b>Weinland Italien - Paradies für Weinliebhaber</b><br>Vortrag mit Verkostung        | <b>Do. 26.02.26 • 1x</b><br>18:30 - 21:15 Uhr | <b>30 € • 3,67 Ust.</b><br>Ulrich Unterweg   | <b>Viersen</b><br>Theodor-Heuss-Platz 10      |
| D783009 | <b>Vielfalt deutscher Weine - Grundlagen</b><br>Vortrag mit Verkostung                | <b>Mi. 06.05.26 • 1x</b><br>18:30 - 21:15 Uhr | <b>30 € • 3,67 Ust.</b><br>Ulrich Unterweg   | <b>Kempen</b><br>Industriering Ost 66         |
| D783020 | <b>Mit pfiffigen Pfannengerichten Abwechslung schaffen</b> Schnelle gesunde Küche     | <b>Di. 03.02.26 • 1x</b><br>18:00 - 20:15 Uhr | <b>33 € • 3 Ust.</b><br>Frank Patzke         | <b>Nettetal-Lobberich</b><br>Färberstr. 3 - 5 |
| D783022 | <b>Vollwertige Mahlzeit im Backofen</b><br>Schnelle gesunde Küche                     | <b>Di. 17.02.26 • 1x</b><br>18:00 - 20:15 Uhr | <b>33 € • 3 Ust.</b><br>Frank Patzke         | <b>Nettetal-Lobberich</b><br>Färberstr. 3 - 5 |
| D783026 | <b>Mezze</b><br>Eine kulinarische Reise durch das Mittelmeer                          | <b>Fr. 20.03.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:30 Uhr | <b>54 € • 6,67 Ust.</b><br>Ottmar Geberbauer | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783028 | <b>Rache im Orientexpress</b><br>Krimidinner  | <b>Do. 26.03.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:15 Uhr | <b>53 € • 6,33 Ust.</b><br>Birgit Wolters    | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783030 | <b>Vegetarische Feierabendküche</b>   | <b>Do. 23.04.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:15 Uhr | <b>53 € • 6,33 Ust.</b><br>Birgit Wolters    | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783032 | <b>Curry</b><br>Vom Gewürz zur kulinarischen Vielfalt                                 | <b>Fr. 24.04.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:30 Uhr | <b>54 € • 6,67 Ust.</b><br>Ottmar Geberbauer | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783034 | <b>Vegane Genussreise: 4-Gänge-Menü</b>   | <b>Di. 19.05.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:30 Uhr | <b>55 € • 6,67 Ust.</b><br>Ottmar Geberbauer | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783036 | <b>Dinner for the Killer</b><br>Krimidinner   | <b>Do. 28.05.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:15 Uhr | <b>53 € • 6,33 Ust.</b><br>Birgit Wolters    | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |
| D783038 | <b>Dips und Marinaden zum Grillen</b><br>Schnelle gesunde Küche                       | <b>Di. 02.06.26 • 1x</b><br>18:00 - 20:15 Uhr | <b>33 € • 3 Ust.</b><br>Frank Patzke         | <b>Nettetal-Lobberich</b><br>Färberstr. 3 - 5 |
| D783040 | <b>Vegetarische Pfannengerichte</b><br>Schnelle gesunde Küche                         | <b>Di. 16.06.26 • 1x</b><br>18:00 - 20:15 Uhr | <b>33 € • 3 Ust.</b><br>Frank Patzke         | <b>Nettetal-Lobberich</b><br>Färberstr. 3 - 5 |
| D783042 | <b>Reis, ein tolles Korn</b>  | <b>Fr. 19.06.26 • 1x</b><br>17:30 - 22:30 Uhr | <b>55 € • 6,67 Ust.</b><br>Ottmar Geberbauer | <b>Kempen</b><br>Von-Saarwerden-Str. 25       |



**SPASS AM HERD**  
**KOCHKURSE BEI DER VHS**

© Häkon Fossmark / Pixabay

## HERZLICH WILLKOMMEN IM VHSMEDIALAB

Hier werden Ideen greifbar und aus Problemstellungen spannende Lösungsansätze für morgen!

Das VHSMEDIALAB ist mehr als nur ein Raum – es ist **Werkstatt, Abenteuerspielplatz und außerschulischer Lernort** in einem. Pädagogische Fachkräfte und junge Menschen können hier kreativ werden, digitale Technologien ausprobieren und **gemeinsam an Ideen arbeiten**.

Ob direkt bei uns im VHSMEDIALAB oder mobil an Schulen und Kitas – **Digital Making ist überall möglich**.



Besuchen Sie unseren Newsblog und informieren Sie sich über unsere Projekte und Angebote für pädagogische Fachkräfte und Schüler:innen

## WIE LERNEN WIR AM BESTEN?

Indem wir selbst aktiv werden! Digital Making bedeutet kreatives, praxisnahe Arbeiten mit digitalen Werkzeugen.

Ob beim Programmieren eines Roboters, beim Erstellen eines 3D-Modells oder beim Gestalten interaktiver Medien – durch eigenes Tun werden komplexe Zusammenhänge oft intuitiv verständlich.

Making eröffnet neue Möglichkeiten für einen fächerübergreifenden Unterricht mit echtem Anwendungsbezug. Es fördert kritisches Denken, Teamarbeit und kreative Lösungsstrategien – allesamt Schlüsselkompetenzen für die Zukunft.

Das VHSMEDIALAB bietet einen geschützten Raum, um moderne Technologien auszuprobieren. In den Bereichen Multimedia, Haptic/Tinker, Coding und VR – können Lehrkräfte flexibel arbeiten, einzelne Schwerpunkte vertiefen oder die Bereiche miteinander kombinieren. So entstehen praxisnahe, interdisziplinäre Projekte, die digitale Werkzeuge sinnvoll in die Bildungsarbeit integrieren.

## Online-Elternabende zur Nutzung von Medien bei Kindern aus der Reihe „Gesundheitsimpulse“

|         |   |  |                             |        |
|---------|---|--|-----------------------------|--------|
| D030004 | Snap, Like, Share – Jugendliche in sozialen Netzwerken                    | Di. 21.04.26 • 1x<br>18:00 – 19:30 Uhr | 0 € • 2 Ust.<br>Nora Bünger | Online |
| D030005 | Echt jetzt?! - KI, Fake News und Deepfakes in der Lebenswelt Jugendlicher | Mo. 12.05.26 • 1x<br>18:00 – 19:30 Uhr | 0 € • 2 Ust.<br>Nora Bünger | Online |

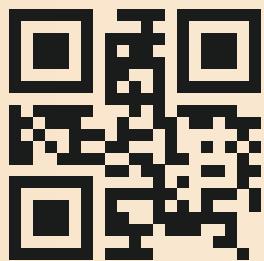
Die Online-Infoabende sind für Sie entgeltfrei und werden durch eine Kooperation zwischen dem Netzwerk Gesunde Kommune Kreis Viersen und dem VHSMEDIALAB ermöglicht.



# MIT WERO ZUM HERO!



In Echtzeit Geld senden und  
empfangen. Echt jetzt.



**Wero ist Realität –  
digital und europäisch**

[vr.de/wero](http://vr.de/wero)

Volksbanken in Krefeld  
und im Kreis Viersen

