



KURSE
WORKSHOPS
SEMINARE
VORTRÄGE
FOREN





Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

zu Beginn des Herbst-/Wintersemesters 2025 freue ich mich, Sie alle herzlich an der Kreisvolkshochschule Viersen willkommen zu heißen. Die Volkshochschule im Kreis Viersen hat sich als ein Ort etabliert, an dem Wissen und Erfahrungen geteilt werden. Sie ist ein lebendiger Raum, in dem Menschen unterschiedlichen Alters und Hintergrunds zusammenkommen, um zu lernen, sich weiterzubilden und ihre Fähigkeiten zu erweitern.

Gerade in dieser Jahreszeit, in der die Tage kürzer und die Abende länger werden, bieten sich Ihnen hier neue Chancen zur Weiterbildung, zum Austausch und zur persönlichen Entwicklung.

Auch in diesem Semester stehen hierzu wieder zahlreiche neue Kurse und Angebote bereit, die auf die Bedürfnisse der Gemeinschaft zugeschnitten sind, den digitalen Wandel berücksichtigen und Sie dabei unterstützen, demokratiegefährdenden Herausforderungen zu begegnen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Der Fachbereich Mensch, Gesellschaft, Wissen widmet sich gesellschaftlich relevanten Themen. Hier werden unter anderem Veranstaltungen zur politischen Bildung angeboten, die in leichter Sprache auf die bevorstehenden Kommunalwahlen vorbereiten. In einer Schwerpunktreihe wird das Thema „Die Wut“ beleuchtet und der Frage nachgegangen, welche Rolle dieses Gefühl in Politik und Gesellschaft spielt. Ergänzend dazu finden Lesungen und Kooperationen mit lokalen Initiativen statt, die den Austausch und das bürgerschaftliche Engagement fördern.

Die Fachbereiche Kunst, Kreativität und Handwerk sowie Gesundheit und Bewegung bieten zahlreiche Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung und zur Stärkung der physischen und psychischen Gesundheit. Innovative Formate wie das vhsMediaLab ermöglichen eine kreative Auseinandersetzung mit digitalen Medien und neuen Technologien und vermitteln die Werkzeuge, die Sie für Ihre persönlichen wie auch beruflichen Ziele benötigen.

Das Programm umfasst zudem, wie gewohnt, umfassende Deutschfördermaßnahmen, Integrationskurse und berufsbezogene Deutschkurse für die Niveaus A1 bis C2, die auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden eingehen. Gleiches gilt für die Vielzahl an Sprachkursen in zwanzig Fremdsprachen sowie der Gebärdensprache. Abgerundet wird dies durch ein umfassendes Beratungsangebot einschließlich Einstufungstests in den Fremdsprachen und im Fachbereich „Deutsch und Integration“ zu Semesterbeginn sowie fortlaufende Beratungen in den verschiedenen Fachbereichen. So erhalten Sie durchgehend individuelle Unterstützung.

Die Qualität der Angebote hat dabei höchste Priorität. Unser Ziel ist es, ein barrierefreies und inklusives Bildungsangebot zu schaffen, das die individuellen Potenziale der Teilnehmenden fördert und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht.

Ich lade Sie ein, das vielfältige Kursangebot dieses Semesters an der Kreisvolkshochschule Viersen zu erkunden, neue Kontakte zu knüpfen und sich inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die Bildungsmöglichkeiten, die sich Ihnen bieten, und meistern Sie gemeinsam die Herausforderungen, die vor uns liegen.

Ich wünsche Ihnen ein erfolgreiches und bereicherndes Semester an der Kreisvolkshochschule Viersen.

Ihr

Dr. Andreas Coenen

Landrat des Kreises Viersen

Online informieren und anmelden!
Unsere Webseite hat keine Öffnungszeiten.

Alle Angebote unter:
www.kreis-viersen-vhs.de



Inhalt

Programm in den Ferien

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

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

Impressum

Herausgeber
Kreis Viersen
Der Landrat
Kreisvolkshochschule

Gestaltung
Lutz Marquardt, Kreisvolkshochschule Viersen
Christoph Horak, Kreisvolkshochschule Viersen
Sinan Yaman, www.yaman-communications.de

Fotos
Portrait Landrat Dr. Andreas Coenen: Gebhard Bücken
Titelbild © Scott Webb auf Pixabay, scottwebb.me

WDR **2**

**Früh raus?
Geht besser
zusammen!**

**RADIO AN
SEI DABEI**

WIR SIND DER WESTEN



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

C730006	Naturheilverfahren - wie sie wirken und uns helfen können	Di. 28.10.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	7 € • 1,33 Ust. Dr. med. Christine Holtmannspötter	Kempen Industriering Ost 66
C730007	Naturheilverfahren - bei Gelenkbeschwerden	Di. 23.09.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	7 € • 1,33 Ust. Dr. med. Christine Holtmannspötter	Kempen Industriering Ost 66
C730008	Online-Seminar: Schlaf verstehen und verbessern	Di. 28.10.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	10 € • 2,67 Ust. Michaela Schreiber	Online

Bewegung draußen

C747001	Achtsamkeitswanderung mit Hund rund um Siebenhäuser	Sa. 11.10.2025 • 1 Mal 11:00 Uhr - 13:30 Uhr	15 € • 3,33 Ust. Bettina Küster	Kempen-Tönisberg Siebenhäuser (vor) Hausnummer 3
C747002	Waldbaden	So. 21.09.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 13:00 Uhr	18 € • 4 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, dortiger Parkplatz
C747003	Waldbaden	So. 19.10.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 13:00 Uhr	18 € • 4 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, dortiger Parkplatz
C747006	DWV-Gesundheitswandern® für Naturbegeisterte	Mo. 01.09.2025 • 6 Mal 18:00 Uhr - 20:00 Uhr	64 € • 16 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, dortiger Parkplatz
C747008	DWV-Gesundheitswandern® für Naturbegeisterte	So. 26.10.2025 • 6 Mal 10:00 Uhr - 12:00 Uhr	64 € • 16 Ust. Jutta Poss	Viersen-Süchteln Hindenburgstr. 101, dortiger Parkplatz
C747010	Ferienkurs: Intuitives Bogenschießen am Montag	Mo. 07.07.2025 • 5 Mal 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747012	Ferienkurs: Intuitives Bogenschießen am Donnerstag	Do. 07.08.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747013	Intuitives Bogenschießen am Dienstag	Di. 19.08.2025 • 5 Mal 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747014	Intuitives Bogenschießen am Montag	Mo. 01.09.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747015	Intuitives Bogenschießen am Donnerstag	Do. 25.09.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747016	Intuitives Bogenschießen am Montag	Mo. 13.10.2025 • 5 Mal 16:00 Uhr - 17:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747017	Intuitives Bogenschießen am Sonntag	So. 26.10.2025 • 5 Mal 12:00 Uhr - 13:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch
C747018	Intuitives Bogenschießen am Freitag	Fr. 07.11.2025 • 5 Mal 14:00 Uhr - 15:30 Uhr	79 € • 10 Ust. Wolfgang Ebus, Sven Ebus	Grefrath Haus Bruch

Yoga

C751101	Hatha Yoga meditativ in Grefrath	Di. 09.09.2025 • 5 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	37 € • 10 Ust. Annette Mertens	Grefrath Burgweg 32
C751102	Hatha Yoga meditativ in Grefrath	Di. 04.11.2025 • 6 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	44,50 € • 12 Ust. Annette Mertens	Grefrath Burgweg 32
C751111	Hatha Yoga mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	Mo. 08.09.2025 • 14 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	104 € • 28 Ust. Birgit Steinhoff	Kempen Wiesenstraße 59
C751112	Hatha Yoga mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	Mo. 08.09.2025 • 14 Mal 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	104 € • 28 Ust. Birgit Steinhoff	Kempen Wiesenstraße 59
C751120	Vinyasa Yoga	Mo. 08.09.2025 • 6 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	30 € • 8 Ust. Marija Struminskaja-Stephan	Nettetal-Leuth Schwanenhaus 66
C751121	Rücken-Yoga	Do. 11.09.2025 • 11 Mal 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	54,50 € • 14,67 Ust. Marija Struminskaja-Stephan	Kempen Industriering Ost 66
C751137	Kundalini Yoga	Mo. 08.09.2025 • 5 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	37 € • 10 Ust. Sylvia Schneider	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C751237	Hatha Yoga mit Exkursen in andere Yogastile	Mo. 08.09.2025 • 10 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	70 € • 20 Ust. Ute Lüger	Schwalmtal-Amern Antoniusstraße
C751238	Hatha Yoga mit Exkursen in andere Yogastile	Mo. 08.09.2025 • 10 Mal 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	70 € • 20 Ust. Ute Lüger	Schwalmtal-Amern Antoniusstraße
C751333	Yoga für Fortgeschrittene	Mi. 10.09.2025 • 15 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	111 € • 30 Ust. Heike Rathjens	Niederkrüchten-Elmpt Uhlandstraße 37
C751334	Vinyasa Yoga	Mi. 10.09.2025 • 13 Mal 19:45 Uhr - 20:45 Uhr	64,50 € • 17,33 Ust. Nadine Schaub	Niederkrüchten-Elmpt Uhlandstraße 37
C751335	Vinyasa Yoga	Do. 11.09.2025 • 14 Mal 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	69,50 € • 18,67 Ust. Nadine Schaub	Niederkrüchten-Elmpt Uhlandstraße 37
C751337	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	Mi. 10.09.2025 • 13 Mal 08:30 Uhr - 10:00 Uhr	96,50 € • 26 Ust. Gabriele Hillebrandt	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C751338	Hatha Yoga für Fortgeschrittene	Mi. 10.09.2025 • 13 Mal 10:15 Uhr - 11:45 Uhr	96,50 € • 26 Ust. Gabriele Hillebrandt	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C751339	Hatha Yoga Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung ergänzt durch kurze Meditation	Mi. 10.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	89 € • 24 Ust. Marija Struminskaja-Stephan	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C751340	Hatha Yoga Focus liegt auf Körperhaltung mit bewusster Atmung ergänzt durch kurze Meditation	Mi. 10.09.2025 • 12 Mal 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	89 € • 24 Ust. Marija Struminskaja-Stephan	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C751342	Hatha Yoga	Mi. 17.09.2025 • 14 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	104 € • 28 Ust. Andrea Feyen	Tönisvorst-St.Tönis Feldstraße 2 b
C751343	Hatha Yoga	Mi. 17.09.2025 • 14 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	104 € • 28 Ust. Andrea Feyen	Tönisvorst-St.Tönis Feldstraße 2 b
C751351	Hatha Yoga mit Exkursen in andere Yogastile	Mi. 10.09.2025 • 10 Mal 09:00 Uhr - 10:30 Uhr	70 € • 20 Ust. Ute Lüger	Viersen Gereonsplatz 3
C751353	Sivananda und Hatha Yoga	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	92,50 € • 28 Ust. Michael Schaaf	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C751354	Sivananda und Hatha Yoga	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	92,50 € • 28 Ust. Michael Schaaf	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C751365	Hatha Yoga mit Elementen aus Luna Yoga	Mi. 10.09.2025 • 13 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	91 € • 26 Ust. Rita Rütten-Poos	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C751366	Hatha Yoga mit Elementen aus Luna Yoga	Mi. 10.09.2025 • 13 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	91 € • 26 Ust. Rita Rütten-Poos	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C751411	Hatha Yoga	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 18:45 Uhr - 20:15 Uhr	104 € • 28 Ust. Michael Schmidt	Kempen Industriering Ost 66
C751412	Hatha Yoga	Mi. 10.09.2025 • 14 Mal 18:45 Uhr - 20:15 Uhr	104 € • 28 Ust. Michael Schmidt	Kempen Industriering Ost 66
C751413	Hatha Yoga mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	111 € • 30 Ust. Birgit Steinhoff	Kempen Wiesenstraße 59
C751414	Hatha Yoga mit meditativen Elementen und fließenden Bewegungsabläufen	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 19:45 Uhr - 21:15 Uhr	111 € • 30 Ust. Birgit Steinhoff	Kempen Wiesenstraße 59

C751441	Hatha Yoga	Do. 11.09.2025 • 13 Mal 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	96,50 € • 26 Ust. Birgit Feldmann	Tonisorst-St.Tonis Corneliusstraße 25 B
C751443	Hatha Yoga	Do. 11.09.2025 • 13 Mal 10:00 Uhr - 11:30 Uhr	96,50 € • 26 Ust. Birgit Feldmann	Kempen Oedter Straße 88
C751462	Hatha Yoga meditativ	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	111 € • 30 Ust. Sonja Fink	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C751511	Yoga für die Generation 55+	Mi. 10.09.2025 • 15 Mal 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	111 € • 30 Ust. Birgit Feldmann	Kempen Oedter Straße 88
C751517	(Feier-) Abend-Yoga Entspannt in den Feierabend mit Hatha- und Yin-Yoga	Mi. 10.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:15 Uhr	74 € • 20 Ust. Gabriele Schürenberg	Kempen-St.Hubert Hohenzollernplatz 19 c
C751518	(Hatha-) Yoga - achtsam praktizieren	Mo. 08.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:15 Uhr	74 € • 20 Ust. Gabriele Schürenberg	Kempen-St.Hubert Hohenzollernplatz 19 c
C751551	Hatha Yoga für den Rücken, Stärken und Entspannen	Fr. 12.09.2025 • 13 Mal 17:00 Uhr - 18:30 Uhr	91 € • 26 Ust. Karla Schmitz-Terlinden	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C751599	Gute-Nacht-Yoga - Online Entspannt in den Schlaf mit Hatha- und Yin-Yoga	Mo. 08.09.2025 • 12 Mal 21:15 Uhr - 22:00 Uhr	44,50 € • 12 Ust. Gabriele Schürenberg	Online

Pilates

C754251	Pilates	Di. 09.09.2025 • 11 Mal 17:15 Uhr - 18:15 Uhr	54,50 € • 14,67 Ust. Angelika Püllen	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C754253	Pilates	Do. 11.09.2025 • 11 Mal 20:00 Uhr - 21:00 Uhr	54,50 € • 14,67 Ust. Angelika Püllen	Kempen Industriering Ost 66
C754254	Pilates für Anfänger*innen	Fr. 19.09.2025 • 12 Mal 09:30 Uhr - 10:30 Uhr	61 € • 16 Ust. Ulla Jäger	Kempen Industriering Ost 66

Tai Chi Chuan

C756162	Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger*innen	Mo. 15.09.2025 • 10 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	70 € • 20 Ust. N.N.	Viersen Bachstr. 201
C756163	Tai Chi für Anfänger*innen	Mo. 15.09.2025 • 10 Mal 19:45 Uhr - 20:45 Uhr	47 € • 13,33 Ust. N.N.	Viersen Bachstr. 201
C756211	Tai Chi Chuan am Dienstag	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 20:00 Uhr - 21:30 Uhr	98 € • 28 Ust. Joachim Klötzing	Kempen von-Saarwerden-Straße 25
C756265	Tai Chi Chuan Fortgeschrittene Voraussetzung Teil 1	Di. 09.09.2025 • 13 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	91 € • 26 Ust. Angelika Koopmann	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C756266	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	98 € • 28 Ust. Wenhong Schrödter	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C756272	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	98 € • 28 Ust. Qi Xiu Wang	Willich Krusestraße 21
C756276	Tai Chi Chuan am Dienstag	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	98 € • 28 Ust. Joachim Klötzing	Willich-Neersen Pappelallee 61
C756439	Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene	Do. 11.09.2025 • 13 Mal 18:30 Uhr - 19:30 Uhr	64,50 € • 17,33 Ust. Irmgard Jenneßen	Schwalmtal-Waldniel Ungerather Straße 1 - 15
C756511	Tai Chi Chuan - Schwertform für Fortgeschrittene	Fr. 12.09.2025 • 14 Mal 18:00 Uhr - 19:30 Uhr	101 € • 28 Ust. Joachim Klötzing	Kempen von-Saarwerden-Straße 25

Qigong

C757255	Qigong	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 09:30 Uhr - 11:00 Uhr	111 € • 30 Ust. Sandra Holle	Kempen Industriering Ost 66
C757257	Qigong Intensive Workshop: Lift Qi up pour Qi down Kein Stress. vhs	So. 09.11.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 15:00 Uhr	29 € • 6,67 Ust. Sandra Holle	Kempen Industriering Ost 66
C757258	Schnupperworkshop: Qigong am Wochenende - Zhineng Qigong	Sa. 27.09.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 15:30 Uhr	30,50 € • 7 Ust. Sandra Holle	Kempen Industriering Ost 66
C757451	Qigong	Do. 11.09.2025 • 12 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	84 € • 24 Ust. Bettina Schulte	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C757473	Qigong	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	105 € • 30 Ust. Qi Xiu Wang	Willich Schiefbahner Straße 4

Sitzgymnastik und Bewegungsübungen

C760126	Sitzgymnastik und Bewegungsübungen	Mo. 08.09.2025 • 14 Mal 14:00 Uhr - 15:00 Uhr	entgeltfrei Silvia Burchert-Lehnen	Nettetal-Hinsbeck Parkstraße 13
C760227	Sitzgymnastik: Sitzyoga auf dem Stuhl 65+	Mo. 08.09.2025 • 13 Mal 14:15 Uhr - 15:15 Uhr	entgeltfrei Gundi Kremer	Nettetal-Breyell Haagstraße 16
C760228	Sitzgymnastik und Bewegungsübungen	Di. 09.09.2025 • 12 Mal 15:00 Uhr - 16:00 Uhr	entgeltfrei Dorothea Ströhmer	Nettetal-Leuth Johann-Finken-Straße 4 a
C760521	Sitzgymnastik und Bewegungsübungen	Fr. 12.09.2025 • 14 Mal 14:00 Uhr - 14:45 Uhr	entgeltfrei Silvia Burchert-Lehnen	Nettetal-Lobberich An St.Sebastian 37

Funktionsgymnastik

C762411	Funktionsgymnastik für Senior*innen	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 14:30 Uhr - 15:15 Uhr	55,50 € • 15 Ust. Silvia Burchert-Lehnen	Kempen Industriering Ost 66
C762505	Funktionsgymnastik am Freitag	Fr. 12.09.2025 • 14 Mal 15:15 Uhr - 16:00 Uhr	49 € • 14 Ust. Silvia Burchert-Lehnen	Grefrath Hinsbecker Straße 8
C762571	Funktionsgymnastik für Senior*innen	Fr. 12.09.2025 • 14 Mal 09:30 Uhr - 10:15 Uhr	52 € • 14 Ust. Gudrun Zwicke	Willich Schiefbahner Straße 10 A
C762612	Unsere starke Mitte	Do. 11.09.2025 • 15 Mal 12:00 Uhr - 13:00 Uhr	74 € • 20 Ust. Nicol Koth-Rohn	Kempen Rabenstraße 10

Fitness trainieren

C763105	Funktionelles Training - Fitness trainieren	Mo. 08.09.2025 • 13 Mal 17:15 Uhr - 18:15 Uhr	55,50 € • 17,33 Ust. Sabine Claus	Grefrath-Mülhausen Hauptstraße 87
C763106	Funktionelles Training - Fitness trainieren	Mo. 08.09.2025 • 13 Mal 18:15 Uhr - 19:15 Uhr	55,50 € • 17,33 Ust. Sabine Claus	Grefrath-Mülhausen Hauptstraße 87
C763112	Bauch-Beine-Po Workout	Mo. 08.09.2025 • 13 Mal 19:45 Uhr - 20:45 Uhr	61 € • 17,33 Ust. Linda Schaak	Kempen Berliner Allee 42
C763165	Ganzkörper-Workout	Mo. 08.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	56 € • 16 Ust. Petra Schlenter	Viersen-Süchteln Heidweg 41
C763166	Ganzkörper-Workout	Mo. 08.09.2025 • 12 Mal 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	56 € • 16 Ust. Petra Schlenter	Viersen-Süchteln Heidweg 41
C763205	Funktionelles Training	Di. 09.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	56 € • 16 Ust. Ines Mälzig	Grefrath-Vinkrath An der Schanz 3
C763211	Rückenschonendes Training für den ganzen Körper	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 08:30 Uhr - 09:30 Uhr	65,50 € • 18,67 Ust. Silvia Burchert-Lehnen	Kempen Wiesenstraße 59
C763212	Rückenschonendes Training für den ganzen Körper	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 09:30 Uhr - 10:30 Uhr	65,50 € • 18,67 Ust. Silvia Burchert-Lehnen	Kempen Wiesenstraße 59
C763221	Rückenschonendes Training für den ganzen Körper	Di. 09.09.2025 • 14 Mal 19:15 Uhr - 20:15 Uhr	65,50 € • 18,67 Ust. Silvia Burchert-Lehnen	Nettetal-Lobberich An den Sportplätzen 3
C763311	Fitness trainieren	Mi. 10.09.2025 • 11 Mal 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	51,50 € • 14,67 Ust. Angelika Püllen	Kempen Berliner Allee 42
C763406	Fitness trainieren für Frauen	Do. 11.09.2025 • 12 Mal 18:00 Uhr - 19:00 Uhr	56 € • 16 Ust. Petra Schlenter	Grefrath-Vinkrath An der Schanz 3
C763407	Fitness trainieren für Männer	Do. 11.09.2025 • 12 Mal 19:00 Uhr - 20:00 Uhr	56 € • 16 Ust. Petra Schlenter	Grefrath-Vinkrath An der Schanz 3
C763408	Fit Generation 60+	Mi. 10.09.2025 • 15 Mal 16:30 Uhr - 17:30 Uhr	70 € • 20 Ust. Martina Geiselhart	Viersen-Dülken Heesstraße 57
C763433	Powertraining für den ganzen Körper	Do. 18.09.2025 • 11 Mal 14:30 Uhr - 15:30 Uhr	54,50 € • 14,67 Ust. Rita Vievers	Niederkrüchten-Elmpt Schulstraße 25
C763511	Ganzkörper-Fitnesstraining + Gleichgewichtstraining für Senior*innen	Fr. 12.09.2025 • 10 Mal 13:30 Uhr - 14:15 Uhr	37 € • 10 Ust. N.N.	Kempen Kleinbahnstraße 20

Tanzen

C766161	Tango Argentino, Anfänger*innen Tanz-Workshop	Fr. 12.09.2025 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Kempen Industriering Ost 66
C766162	Tango Argentino, Stufe 3 Tanz-Workshop	Fr. 19.09.2025 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766163	Fit für die Silvesterparty - Discofox Anfänger*innen Tanz-Workshop	Fr. 07.11.2025 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766164	Fit für die Silvesterparty - Discofox, Stufe 2 Tanz-Workshop	Fr. 14.11.2025 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Kempen Industriering Ost 66
C766165	Discofox, Stufe 3 Tanz-Workshop	Fr. 21.11.2025 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Kempen Industriering Ost 66
C766166	Gesellschaftstanz für Anfänger*innen Tanz-Workshop	Fr. 28.11.2025 • 3 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	33 € • 9 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Kempen Industriering Ost 66
C766167	Discofox Anfänger*innen Tanz-Workshop	Fr. 09.01.2026 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766168	Discofox Stufe 2 Tanz-Workshop	Fr. 16.01.2026 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766169	Discofox Stufe 3 Tanz-Workshop	Fr. 30.01.2026 • 1 Mal 19:00 Uhr - 21:15 Uhr	16,50 € • 3 Ust. Ingo Kellner, Liesa van Kerkhoven	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766351	Zumba®	Mi. 10.09.2025 • 11 Mal 17:30 Uhr - 18:30 Uhr	54,50 € • 14,67 Ust. Angelika Püllen	Kempen Industriering Ost 66
C766611	Tänze von der Nordsee bis zum Mittelmeer für Anfänger*innen	Do. 25.09.2025 • 15 Mal 19:30 Uhr - 21:00 Uhr	105 € • 30 Ust. Uli Knie	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a
C766612	Tänze von der Nordsee bis zum Mittelmeer für Fortgeschrittene	Do. 25.09.2025 • 15 Mal 20:15 Uhr - 21:45 Uhr	105 € • 30 Ust. Uli Knie	Viersen-Süchteln Hochstraße 10 a



Weitere Entspannungstechniken

C773351	Lachyoga	Fr. 12.09.2025 • 8 Mal 15:15 Uhr - 16:30 Uhr	56 € • 13,33 Ust. Dorothee Müllender	Viersen Willy-Brandt-Ring 40
C774163	Feldenkrais: dynamisches Sitzen - sich einfach fit sitzen	Sa. 20.09.2025 • 1 Mal 11:30 Uhr - 18:30 Uhr	44 € • 8 Ust. Peter Schulz	Kempen Industriering Ost 66
C774271	Autogenes Training - Grundstufe Kein Stress. vhs	Di. 28.10.2025 • 8 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	70,50 € • 16 Ust. Margit Blistain	Viersen-Dülken Kreuzherrenstraße 19
C774279	Meditationstechniken - hilfreicher Umgang mit Wut, Ärger, Angst	Do. 11.09.2025 • 5 Mal 08:30 Uhr - 09:30 Uhr	27 € • 6,67 Ust. Sandra Holle	Kempen Industriering Ost 66
C774280	Strategien für herausfordernde Gefühle - Wut bewusst begegnen	Fr. 19.09.2025 • 1 Mal 16:00 Uhr - 19:45 Uhr	22 € • 5 Ust. Sandra Holle	Kempen Industriering Ost 66
C775453	Tagesworkshop: Yoga - Meditation Achtsamkeitspraxis	So. 28.09.2025 • 1 Mal 09:30 Uhr - 16:30 Uhr	46 € • 8 Ust. Gabriele Schürenberg	Kempen Industriering Ost 66
D774272	Autogenes Training - Aufbaustufe Kein Stress. vhs	Di. 27.01.2026 • 8 Mal 19:00 Uhr - 20:30 Uhr	70,50 € • 16 Ust. Margit Blistain	Viersen-Dülken Kreuzherrenstraße 19

Ernährung, Genuss, Kochen & Backen

C783001	nachhaltiger Ernährung	Mi. 08.10.2025 • 1 Mal 18:30 Uhr - 20:00 Uhr	10 € • 2 Ust. Katrin Richter	Kempen Industriering Ost 66
C783002	Vielfalt deutscher Weine - Grundlagen Vortrag mit Verkostung	Mi. 24.09.2025 • 1 Mal 18:30 Uhr - 21:15 Uhr	30 € • 3,67 Ust. Ulrich Unterweg	Kempen Industriering Ost 66
C783003	„Rache im Orientexpress“ Mitmach-Krimi-Dinner	Do. 04.09.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:15 Uhr	53 € • 6,33 Ust. Birgit Wolters	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25
C783004	Mit Ayurveda zu mehr Wohlbefinden genussvoll essen und entspannen	Sa. 06.09.2025 • 1 Mal 10:00 Uhr - 14:30 Uhr	46 € • 5,67 Ust. Heike Dunkel	Nettetal-Lobberich Färberstraße 3 - 5
C783005	Mittelmeerküche - Griechenland und Türkei	Fr. 12.09.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:30 Uhr	55 € • 6,67 Ust. Ottmar Geberbauer	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25
C783006	Vegetarische und Vegane Küche	Di. 16.09.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 21:45 Uhr	52 € • 5 Ust. Sharvari Bhalerao	Nettetal-Lobberich Färberstraße 3 - 5
C783007	Internationale Streetfood-Spezialitäten	Do. 18.09.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:15 Uhr	53 € • 6,33 Ust. Birgit Wolters	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25
C783008	Speis & Trank - Wirtshausspezialitäten rund um die Welt	Do. 02.10.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:15 Uhr	53 € • 6,33 Ust. Birgit Wolters	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25
C783010	Mit Ayurveda kochen - Aromen entdecken, Balance genießen	Di. 07.10.2025 • 1 Mal 17:45 Uhr - 21:30 Uhr	42 € • 5 Ust. Heike Dunkel	Nettetal-Lobberich Färberstraße 3 - 5
C783012	Namaste India	Di. 04.11.2025 • 1 Mal 18:00 Uhr - 21:45 Uhr	52 € • 5 Ust. Sharvari Bhalerao	Nettetal-Lobberich Färberstraße 3 - 5
C783014	Vegetarisches Weihnachtsmenü	Fr. 21.11.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:30 Uhr	58 € • 6,67 Ust. Ottmar Geberbauer	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25
C783016	Weihnachtsmenü mit orientalischen Einflüssen	Fr. 28.11.2025 • 1 Mal 17:30 Uhr - 22:30 Uhr	60 € • 6,67 Ust. Ottmar Geberbauer	Kempen Von-Saarwerden-Straße 25



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

DAS
PERFEKTE
GESCHENK
FÜR IHRE
LIEBSTEN!

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.

Volksbanken in Krefeld
und im Kreis Viersen

