

## Handlungsempfehlung zur Gesundheitsförderung bei Senioren im Kreis Heinsberg

### Anlage 1: Aktuelle Projekte/Aktivitäten im Kreis Heinsberg

Legende von Anbietern offener Kurse	
<b>AOK</b>	AOK Rheinland – Die Gesundheitskasse, Regionaldirektion Kreis Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2, 52525 Heinsberg, ☎ 02452 181-0
<b>AWO</b>	AWO Service GmbH, Margarete-Klug-Bildungswerk, Carolus-Magnus-Zentrum, 52531 Übach-Palenberg, ☎ 02451 9159710
<b>DRK</b>	DRK Kreisverband Heinsberg, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8, 41812 Erkelenz, ☎ 02431 802-0
<b>eeb</b>	Evangelische <b>E</b> rwachsenen <b>B</b> ildung, Kirchenkreis Jülich, 52525 Heinsberg, Ostpromenade 4, ☎ 02452 24978
<b>Forum</b>	Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, Betrather Str. 22, 41061 Mönchengladbach, ☎ 02161 980639-44 forum-mg-hs@bistum-aachen.de
<b>FORUM</b> Gesundheit, Sport und Wellness	Forum, Westpromenade 4, 41812 Erkelenz, ☎ 02431 98 14 98
<b>KSB</b>	Kreissportbund Heinsberg e.V., Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg, ☎ 02452 904005
<b>VHS</b>	Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45, 52525 Heinsberg, ☎ 02452 134316 oder ☎ 02452 131060
<b>Caritas</b>	Caritasverband für die Region Heinsberg e.V., Gangolfusstr. 32. 52525 Heinsberg, ☎ 02452 9192-0

\*

= zum Zeitpunkt der Erstellung aktuelles Programm noch in Bearbeitung

**Genderaspekt**

= Projekt mit geschlechtsspezifischem Ansatz



## ◆ E R N Ä H R U N G

Ein gesundes Ernährungsverhalten wird gefördert, Fehlernährung wird reduziert.

### ◆ Gewichtsreduzierung

#### Erkelenz

##### Ich nehme ab

Ort: Erkelenz, Friedhofstr. 10  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Andrea Schnitzler, ☎ 02432 908590  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

##### Schlank sein beginnt im Kopf

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18  
Termin: auf Anfrage  
Info: Coaching<sup>2</sup>, Erkelenz, ☎ 02431 8051070  
[info@coachinghoch2.de](mailto:info@coachinghoch2.de) [www.coachinghoch2.de](http://www.coachinghoch2.de)

##### Abnehmen mit Vernunft

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18  
Termin: auf Anfrage  
Info: Coaching<sup>2</sup>, Erkelenz, ☎ 02431 8051070  
[info@coachinghoch2.de](mailto:info@coachinghoch2.de) [www.coachinghoch2.de](http://www.coachinghoch2.de)

#### Geilenkirchen

##### Ich nehme ab

Ort: Therapiezentrum Geilenkirchen, Geilenkirchen, Friedrich-Krupp-Str. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 64349  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

► Ernährung

---

### Heinsberg

#### Ich nehme ab

Ort: Praxis für Ernährungsmedizin Roswitha Hirche EB/DGE, Heinsberg, Endebrucherweg 11

Termin: Auf Anfrage

Anmeldung: ☎ 02452 977520

Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Städt. Krankenhaus Heinsberg, Heinsberg, Auf dem Brand 2

Termin: Auf Anfrage

Anmeldung: ☎ 02451 64349

Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### Übach-Palenberg

#### „Fit for Fun“

*Kombination Nordic - Walking und kalorienarme und vitaminreiche Kost Freitagabends treffen wir uns zum Kochen und Samstagvormittags zum Walken und Nordic - Walking in Baesweiler im Carl-Alexander-Park. Auch Anfänger sind willkommen.*

Ort: Hauptschule Boscheln und „Carl-Alexander-Park“ Baesweiler

Leitung: W Ulrike Heinen

Termine: Freitag, 23.04.2010, 19.00 – 22.00 Uhr  
Samstag, 24.04.2010, 10.00 – 11.30 Uhr

Anmeldung: ☎ 02404 86221

Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### Wegberg

#### Abnehmen – aber mit Vernunft

Ort: Wegberg, Arsbecker Str. 9

Termin: Auf Anfrage

Anmeldung: Franz-Josef Schovenberg, ☎ 02434 928855

Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## ◆ Ernährungsberatung

### Geilenkirchen

#### Ernährungsberatung

Ort: Ambulante Reha, St. Elisabeth Krankenhaus  
Martin-Heyden-Str. 32, 52511 Geilenkirchen  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02451-942020      www.reha-geilenkirchen.de

### Heinsberg

#### Vom Wert der Nahrung –sie wieder richtig schätzen lernen

*Eine gesunde Ernährung ist mit naturbelassenen Nahrungsmitteln leicht und preiswert zu gewährleisten. Dennoch greifen immer mehr Menschen zu Fertigprodukten oder Fast Food –und das im Übermaß. Was bringt uns zu diesem Verhalten und was braucht es, um den Umgang mit Nahrungsmitteln wieder schätzen zu lernen?*

Ort: Gemeindsaal der Ev. Erlöserkirche, Oberbruch, Boos-Fremery-Str. 81  
Termin: 16.03.2010  
Leitung: Roswitha Hirche, Ernährungsberaterin DGE  
Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Übach-Palenberg

#### Gesunde Ernährung

Ziele: Weg vom Fast-Food und hin zu nährstoffreichen, gesunden Lebensmitteln.  
Inhalte: Im Kurs sollen die Teilnehmer sensibilisiert werden, welche Produkte reich an Nährstoffen und Vitaminen sind und wie man seine Ernährung abwechslungsreicher gestalten kann.  
Dozent: Angelika Exner-Wille  
Ort: Waschkaue, Am Wasserturm 22, 52531 Übach-Palenberg  
Termine: auf Anfrage  
Gebühr: Auf Anfrage  
Info: Margarete-Klug-Bildungswerk ☎ 02451 91597-0      www.service.awo-hs.de



## ◆ B E W E G U N G

**Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und Vorbeugung von Verschleißerscheinungen werden gefördert. Das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.**

### ◆ Aktiv im Alter – Angebote speziell für Senioren

*Eine individuell dosierte regelmäßige sportliche Betätigung bildet die Grundlage für eine gute allgemeine Gesundheit bis ins hohe Alter. Regelmäßiges Training steigert die körperliche und geistige Beweglichkeit. In einer Gruppe von Gleichaltrigen stehen Gymnastik und Spiel sowie jede Menge Spaß im Mittelpunkt.*

#### Erkelenz

##### Forum – Gesundheit, Sport und Wellness

Folgende Aktivitäten werden angeboten:

- Aktive Meditationsgymnastik
- Beckenbodengymnastik
- Dehnen und Entspannen
- Herz-Kreislauftraining
- Nordic Walking
- Orthopädie und Rheuma
- Osteoporosegymnastik
- Pilates
- Reha-Sport-Bildung e.V.
- Rückenfitness
- Sensitive Cycling
- Venengymnastik
- Wassergymnastik
- Wirbelsäulengymnastik

Ort: FORUM, Westpromenade 4

Info: FORUM, ☎ 02431 981498, [www.forum-erkelenz.de](http://www.forum-erkelenz.de)

##### Gesundheit Plus Erkelenz

Sportverein für Rehabilitation und Nachsorge

- Diabetessportgruppe
- Parkinsonsportgruppe
- Sport nach Krebsvorsorge
- Osteoporosesportgruppe

Info: Jutta Sachsse, ☎ 02433 43047 ☎ 02433 525016 [gesundheit-erkelenz@gmx.de](mailto:gesundheit-erkelenz@gmx.de)

##### Aktiv im Alter – Gymnastik für Senioren

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Leitung: Christa Feldges

Termine: montags, 15.00 Uhr

Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119

[fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de) [www.drk-heinsberg.de](http://www.drk-heinsberg.de)

► **Bewegung**

---

Ort: Turnhalle, In der Schlei  
Leitung: Edeltraud Morjan  
Termine: dienstags, 9.00 Uhr  
mittwochs, 16.00 Uhr  
Beitrag: € 17,00 je 10 UStd  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

Ort: Gerderhahn, Turnhalle, In Gerderhahn  
Leitung: Edeltraud Morjan  
Termine: dienstags, 10.15 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

**Fit 50+**

Ort: Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Leitung: Jutta Sachsse  
Termine: donnerstags, 16.30 Uhr  
donnerstags, 17.45 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

**Gymnastik für Senioren**

Ort: Erkelenz, Sporthalle Cusanus-Gymnasium  
Termin: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
Info: Kneipp-Verein Erkelenz e.V., Gertrud Muckel, ☎ 02431 4332

**Wassergymnastik für Senioren**

Ort: Hallenbad Erkelenz  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02431 85353 (Verein für betagte Bürger)

**Wassergymnastik und Schwimmen für Senioren**

Ort: Hallenbad Erkelenz-Gerderath  
Termin: auf Anfrage  
Info: DLRG, ☎ 02436 1542

**Wohlfühl-Yoga ab der Lebensmitte**

Ort: Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Leitung: Jutta Plate  
Termine: mittwochs, 9.00 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

**Qui-Gong für Senioren**

Ort: Erkelenz, Sporthalle Cusanus-Gymnasium  
Termin: Mittwoch, 18.00 – 19.00 Uhr  
Info: Kneipp-Verein Erkelenz e.V., Gertrud Muckel, ☎ 02431 4332



**Gangelt****Seniorengymnastik**

Ort: Pfarrheim Stahe  
 Leitung: Walburga Rabben  
 Termin: donnerstags, 9.30 Uhr  
 Anmeldung: Walburga Rabben, ☎ 02454 909393  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Aquagymnastik für Senioren**

Ort: Gangelter Einrichtung Maria Hilf, Physiotherapie  
 Bruchstr. 6, 52538 Gangelt  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02454/59-512

**Geilenkirchen****Medizinische Trainingstherapie**

Ort: Ambulante Reha, St. Elisabeth Krankenhaus  
 Martin-Heyden-Str. 32, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451-942020      www.reha-geilenkirchen.de

**Fit werden – Fit bleiben**

Termin: auf Anfrage  
 Ort: Geilenkirchen, Realschule Gillesweg  
 Leitung: Yvonne Dremel-Mandelartz  
 Info: KreisSportBund Heinsberg,  
 Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
 ☎ 02452 904005      www.ksb-heinsberg.de

**Seniorengymnastik**

Ort: Pfarrheim St. Josef, St. Mariä Himmelfahrt  
 Leitung: Johanna Korsten  
 Termin: dienstags, 16.00 Uhr  
 Anmeldung: ☎ 02451 1820  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: Schule Süggerath  
 Leitung: Iris Wennmacher  
 Termin: donnerstags, 19.00 Uhr  
 Anmeldung: ☎ 02451 3776  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

► **Bewegung**

---

### **Seniorentanz**

Ort: Pfarrzentrum Bauchem  
Leitung: Käthe Heuter  
Termin: dienstags, 14.00 Uhr  
Anmeldung: bei Kursbeginn  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### **Heinsberg**

#### **Fit for ever - 50 plus**

Termin: auf Anfrage  
Ort: Sportschule, Übach-Palenberg  
Leitung: Corina Baersch  
Info: KreisSportBund Heinsberg,  
Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

#### **Gymnastik für Senioren**

Ort: Zentrum für Fitness-Wellness „Sprungturm“  
Carl-Diem-Str. 10, 52525 Heinsberg-Oberbruch  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02452/931931

#### **Seniorengymnastik**

Ort: Pfarrheim Karken  
Leitung: Christoph Jansen  
Termin: dienstags, 17.00 Uhr  
Anmeldung: Hannelore Heiderich, ☎ 02452 88965  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

#### **Tanzen in der 2. Lebenshälfte**

Ort: Pfarrheim Dremmen  
Leitung: Käthe Heuter  
Termin: mittwochs, 18.15 Uhr  
Anmeldung: Anmeldung bei Kursbeginn  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

#### **Gesundheitssport 50 + - denn Fitness kennt kein Alter**

Ort: ARCHE, Ostpromenade 4, Heinsberg  
Termin: montags, 9.30 Uhr  
donnerstags, 9.00 Uhr  
Leitung: Rosie Seidel  
Anmeldung: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Info: Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Hückelhoven****Fit mit Pilates ab 50**

Ort: Hückelhoven-Brachelen, Kath. Grundschule (Turnhalle), Ritzerfeldstr. 27  
 Termin: montags, 16.00 – 17.30 Uhr  
 Anmeldung erforderlich  
 Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
 52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Fit werden – fit bleiben**

Termin: auf Anfrage  
 Ort: Hückelhoven-Ratheim, Grundschulhalle Schlackerweg  
 Leitung: Ursula Naranjo  
 Info: KreisSportBund Heinsberg,  
 Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
 ☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

Termin: auf Anfrage  
 Ort: Hückelhoven, Turnhalle Dinstühler Str.  
 Leitung: Anna Fust  
 Info: KreisSportBund Heinsberg,  
 Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
 ☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

**Tanzen in der zweiten Lebenshilfe**

Ort: Jugendheim Hilfarth  
 Leitung: Käthe Heuter  
 Termin: donnerstags, 17.30 Uhr  
 Anmeldung: Elisabeth Dieck, ☎ 02433 41391  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Sport für betagte Bürger**

Veranstalter: Herzsportgruppe Hückelhoven e.V.  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02433 2972 [www.herzsportgruppe-hueckelhoven.de](http://www.herzsportgruppe-hueckelhoven.de)

**Selfkant****Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte**

Ort: Turnhalle Selfkantschule Höngen  
 Leitung: Eva Zilgens  
 Termin: dienstags, 15.30 Uhr  
 Anmeldung: Gabriele Thönnessen, ☎ 02456 9309820  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## Übach-Palenberg

### Senioren-gymnastik

Ort: Pfarrzentrum Palenberg  
Leitung: Ursula Hochwald  
Termin: mittwochs, 10.00 Uhr  
Anmeldung: Magdalena Plonka, ☎ 02451 42593  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: Hütte der Begegnung, Marienberg, Schulstr. 46  
Termin: 22.04.2010  
Referentin: Ilse Schumacher  
Info: Ev. Kirchengemeinde Übach-Palenberg, ☎ 02451 41204  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Anfängerschwimmen für Senioren

Ort: Übach-Palenberg  
Termin: montags, 19.30 Uhr  
Info: VfR Übach-Palenberg e.V., Abt. Schwimmen, ☎ 02451 66606  
www.vfr-schwimmen.de

## Waldfeucht

### Fit und beweglich bleiben trotz Älterwerdens

Ort: Festhalle Braunsrath  
Leitung: Leopold Beier  
Termin: mittwochs, 14.00 Uhr  
Anmeldung: Josefine Nobis, ☎ 02452 23525  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## Wassenberg

### Volkloretanz für Senioren

Ort: Wassenberg  
Termin: montags, 9.30 Uhr  
miittwochs, 9.30 Uhr  
Info: DJK Wassenberg e.V., Heinz Wynen, ☎ 02432 4556  
www.djk-wassenberg.de info@djk-wassenberg.de

### Senioren-gymnastik

Ort: Wassenberg  
Termin: dienstags 16.30 Uhr  
Info: DJK Wassenberg e.V., Heinz Wynen, ☎ 02432 4556  
www.djk-wassenberg.de info@djk-wassenberg.de

### Wirbelsäulen-, Rückengymnastik für Senioren

Ort: Wassenberg  
Termin: donnerstags, 18.00 Uhr  
Info: DJK Wassenberg e.V., Heinz Wynen, ☎ 02432 4556  
www.djk-wassenberg.de info@djk-wassenberg.de

## **Wegberg**

### **Gymnastik „50 plus“**

Ort: Pfarrheim Klinkum  
Leitung: Sieglinde Cremers  
Termin: montags, 15.00 Uhr  
Anmeldung: ☎ 02434 2159  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### **Gymnastik für Ältere**

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: donnerstags, 8.30 Uhr  
donnerstags, 9.45 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

### **Tanz mit - bleib fit (50+)**

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: montags, 16.30 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

### **Wassergymnastik und Schwimmen**

Ort: Hallenbad Wegberg  
Termin: montags, 15.00 Uhr (Seniorenport Wegberg e.V.)  
Info: ☎ 02434 5312

### **Wassergymnastik Ü50**

Ort: Hallenbad Wegberg  
Termin: donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr  
Info: ☎ 02434 5312

◆ **Aktiv im Alter**

**Genderaspekt**

**Erkelenz**

**Gymnastik für Frauen ab 65**

Ort: Erkelenz-Keyenberg, Gem.-Grundschule Keyenberg (Gymnastikhalle), Lindenallee  
Beginn: montags, 17.00 – 17.45 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Sport zur Erhaltung der Gesundheit der Männer**

Ort: Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Turnhalle), Schulring 6  
Beginn: dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Geilenkirchen**

**Frauengymnastik – 50 plus**

Termin: Montag, 14.45 – 15.45 Uhr  
Ort: Geilenkirchen, Sporthalle Gemeinschaftsgrundschule Geilenkirchen (GGS)  
Auskunft: Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V.  
☎ 02451 4091838 [www.atvgeilenkirchen.de](http://www.atvgeilenkirchen.de)

Termin: Mittwoch, 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Geilenkirchen, Sporthalle Kath. Grundschule Geilenkirchen (KGS)  
Auskunft: Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V.  
☎ 02451 4091838 [www.atvgeilenkirchen.de](http://www.atvgeilenkirchen.de)

**Turnen und Ballspiele für Männer – 50 plus**

Termin: Donnerstag, 20.00 – 22.00 Uhr  
Ort: Geilenkirchen, Berufsschule Geilenkirchen  
Auskunft: Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V.  
☎ 02451 4091838 [www.atvgeilenkirchen.de](http://www.atvgeilenkirchen.de)

**Heinsberg**

**Gymnastik für Frauen ab 50**

Ort: Katholisches Jugendheim „Die Brücke“, Heinsberg  
Leitung: Waltraud Wöllenweber  
Termin: dienstags, 15.00 Uhr  
Anmeldung: bei Kursbeginn  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

Ort: Turnhalle Porselen  
Leitung: Elisabeth Derichs  
Termin: mittwochs, 14.15 Uhr  
Anmeldung: Elisabeth Derichs, ☎ 02453 2310  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Hückelhoven****Gymnastik in der zweiten Lebenshälfte für Damen**

Ort: Sporthalle Hilfarth  
 Leitung: Leopold Beier  
 Termin: montags, 13.45 Uhr  
 Anmeldung: Elisabeth Dieck, ☎ 02433 41391  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Vielfach fit und mobil für Damen**

Ort: Turnhalle Grundschule Hückelhoven  
 Leitung: Leopold Beier  
 Termin: mittwochs, 16.00 Uhr  
 Anmeldung: Leopold Beier, ☎ 02841 52430  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Gymnastik für Frauen besonders ab 50**

Ort: Hückelhoven, Gem.-Grundschule „An der Burg“ (Turnhalle), Dinstühlerstr. 67  
 Beginn: dienstags, 16.30 – 18.00 Uhr  
 Anmeldung erforderlich  
 Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
 52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Ausdauertraining-Gymnastik für Männer**

Ort: Turnhalle Grundschule Hückelhoven  
 Leitung: Leopold Beier  
 Termin: mittwochs, 17.30 Uhr  
 Anmeldung: Leopold Beier, ☎ 02841 52430  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Geistig und körperlich fit: In Bewegung bleiben - Gymnastik im Sitzen**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Hückelhoven  
 Termin: 23.06.2010  
 Referentin: Margret Fischer  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven, ☎ 02433 85927  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Geistig und körperlich fit: In Bewegung bleiben - Gymnastik im Sitzen**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Schaufenberg, Weiherstr. 37  
 Termin: 21.04.2010  
 Referentin: Margret Fischer  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven, ☎ 02433 85927  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

► **Bewegung**

---

**Fröhliche Sitzgymnastik**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Ratheim, Friedenstr. 3  
Termin: 21.04.2010  
Referentin: Vera Kensy  
Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Gymnastik**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Gerderath, Am Heiderfeld  
Termin: 13.01.2010  
10.03.2010  
21.04.2010  
14.07.2010  
Referentin: Martha Hilsmann  
Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Wassenberg**

**Gymnastik Frauen ab 50**

Ort: Wassenberg  
Termin: mittwochs 15.00 Uhr  
mittwochs 18.00 Uhr  
Info: DJK Wassenberg e.V., Heinz Wynen, ☎ 02432 4556  
www.djk-wassenberg.de info@djk-wassenberg.de

**Wegberg**

**Seniorengymnastik ab 60**

Ort: Wegberg, Begegnungszentrum, Beecker Str. 81  
Beginn: donnerstags, 14.30 – 15.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Gymnastik für Männer (Oldies)**

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: donnerstags, 20.00 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686



## ◆ Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik

*Durch das Erlernen gezielter Bewegungsabläufe werden Rückenbeschwerden gelindert. Sanfte Kräftigungs- und Dehnübungen stabilisieren die Wirbelsäule und den gesamten Bewegungsapparat. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule wird erhalten bzw. gefördert.*

### Erkelenz

#### Rückenschule

Ort: Praxis für Physiotherapie Georg Schindeldecker, Erkelenz, Kirchplatz 20  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02435-1777  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Lady Fit, Erkelenz, Gewerbestr. Süd 56a  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02431-972424  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Physiotherapiepraxis Geerling, Erkelenz, Kölnerstr. 43  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02431-73536  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

#### Wirbelsäulengymnastik

Ort: Selection Fitness, Erkelenz, Aachener Str. 113  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: VRG Verein für Reha- und Gesundheitssport e.v., Würselen, ☎ 02405 499644  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Lady Fit, Erkelenz, Gewerbestr. Süd 56a  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02431-972424  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Erkelenz, Charles-de-Gaulle-Str. 40  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: Erika Schippers, ☎ 02431-71925  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

#### Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik

Ort: ehemaliges Pfarrzentrum Erkelenz-Gerderath  
 Leitung: Margret Bonnie  
 Termin: donnerstags, 20.00 Uhr  
 Anmeldung: B. Michalowski, ☎ 0 24 32 62 58  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

► **Bewegung**

---

**Gesunder Rücken für Jung und Alt**

Termin: auf Anfrage  
Ort: Erkelenz, H.-J.-Gormanns-Str. 6-10, AOK Gymnastikraum, Eingang auf der Rückseite  
Leitung: Margit Vonderbank  
Info: KreisSportBund Heinsberg,  
Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

**Gangelt**

**Rückenschule**

Ort: Physiotherapie Beiten, Gangelt-Breberen, Altenburgstr. 1a  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02454/4098  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Gangelt, Praxis Hans van Ginkel, Einhardstr. 3  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02454 2424

**Geilenkirchen**

**Rückenschule**

Ort: Physiotherapiepraxis Bas Horsmanns, Geilenkirchen, Friedrich-Krupp-Str. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 4093315  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Vital-Center  
Von-Humbold-Str. 106, 52511 Geilenkirchen  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02451 5757

Ort: PHYSIO AMZ GBR  
Vogteistr. 16, 52511 Geilenkirchen  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02451 9110595

Ort: Spirit Sport GmbH  
An Fürthenrode 41, 52511 Geilenkirchen  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02451 912828

**Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Physio AMZ Gbr, Das Rückenzentrum, Geilenkirchen, Vogteistr. 16  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 9110595  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Physiotherapie Raymund Olislagers, Geilenkirchen,  
 Konrad-Adenauer-Str. 214  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 3533  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Spirit Sport GmbH  
 An Fürthenrode 41, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 912828

Ort: Sportpark Loherhof  
 Pater-Briers-Weg 85, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 1234

Ort: Ambulante Reha, St. Elisabeth Krankenhaus  
 Martin-Heyden-Str. 32, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451-942020 [www.reha-geilenkirchen.de](http://www.reha-geilenkirchen.de)

Ort: PHYSIO AMZ GBR  
 Vogteistr. 16, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 9110595

**Heinsberg****Rückengymnastik**

Ort: Pfarrheim Karken  
 Leitung: Eva Zilgens  
 Termin: montags, 9.00 Uhr  
 Anmeldung: Hannelore Heiderich, ☎ 02452 88965  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Rückenschule**

Ort: Heinsberg, Lindenstr. 213  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: Birgit Szarka, ☎ 02452 87882  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

► **Bewegung**

---

Ort: Praxis für Physiotherapie und Osteopathie Pierre Jonker, Heinsberg,  
Am Birnbaum 28  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02452 8 79 56, ☎ Fax: 02452 18 79 56  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Krankengymnastik Pieter Meuwis, Heinsberg, Lieckerstr. 23  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02452 22425  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Sprungturm, Heinsberg, Carl-Diem-Str. 10  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02452 931931  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: ACTIVE Fitness & Wellness Center  
Lise-Meitner-Str.1a, 52525 Heinsberg  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02452 15598-0

Ort: Sprungturm Zentrum für Wellness und Fitnett  
Carl-Diem-Str. 10, 52525 Heinsberg-Oberbruch  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02452 931931

Ort: Katholischer Kindergarten Kirchhoven  
Leitung: Birgit Szarka  
Termin: montags, 18.30 Uhr  
Anmeldung: Birgit Szarka, ☎ 02452 87882  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Präventive Rückschule**

Ort: Praxis für Physiotherapie Marcel Langeslag, Heinsberg, Lambertusstr. 9  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02452-66924  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Orthopädische Rückenschule**

Ort: Praxis für Krankengymnastik Pieter Meuwis  
Lieckerstr. 23, 52525 Heinsberg  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02452 22425

**Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Praxis für Krankengymnastik Pieter Meuwis, Heinsberg, Lieckerstr. 23  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452 22425  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Katholischer Kindergarten Kirchhoven  
 Leitung: Birgit Szarka  
 Termin: montags, 20.00 Uhr  
 Anmeldung: Birgit Szarka, ☎ 02452 87882  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

Ort: Sprungturm Zentrum für Wellness und Fitnett  
 Carl-Diem-Str. 10, 52525 Heinsberg-Oberbruch  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02452 931931

**Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Begegnungsstätte Waldenrath  
 Leitung: Annette Jörling  
 Termin: mittwochs, 9.30 Uhr  
 Anmeldung: Annette Jörling, ☎ 02452 3378  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Hückelhoven****Rückenschule**

Ort: PhysioMed , Hückelhoven, Jülicherstr. 8  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02433 85763  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Heike Jansen,  
 Hückelhoven, Jülicherstr. 8  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02433 84488  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Physiotherapie Leo Linke, Hückelhoven, Jacobastr. 82  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02433 980660  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

► **Bewegung**

---

### **Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Praxis für Krankengymnastik und Physiotherapie Heike Jansen,  
Hückelhoven, Jülicherstr. 8  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02433 84488  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### **Rücken - Fit**

Leitung: Ursula Hochwald  
Termin: mittwochs, 20.15 Uhr  
Ort: Pfarrzentrum Brachelen  
Anmeldung: Ursula Hochwald, ☎ 02451 69084  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### **Selfkant**

Ort: Massage und Krankengymnastik Giso Harrer,, Höngen, Prunkstr. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02456 504005  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### **Übach-Palenberg**

#### **Rückenschule**

Ort: Physio Fit Das Rückenzentrum, Übach-Palenberg, Maastrichter Str. 3-7  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 909158  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Physiotherapie Lothar Schmelzer, Übach-Palenberg, Aachenerstr. 53-55  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 45717  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Physio am Caroluspark, Übach-Palenberg, Carlstr. 38-48  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 9116740  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis für Krankengymnastik Klaus Breuer  
Carolus-Magnus-Str. 39, 52531 Übach-Palenberg  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02451 46258

**Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Physio Fit Das Rückenzentrum, Übach-Palenberg, Maastrichter Str. 3-7  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 909158  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Physio Fit Das Rückenzentrum, Übach-Palenberg, Maastrichter Str. 3-7  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 909158  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

Ort: Pfarrsaal Übach  
 Leitung: Liselotte Küppers  
 Termine: montags, 9.00 Uhr  
 Anmeldung: ☎ 02451 44441  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Gymnastik und Rückenschule**

Ort: Jugendheim Boscheln  
 Leitung: Eva Zilgens  
 Termine: montags, 16.45 Uhr  
 Anmeldung: Eva Zilgens, ☎ 02455 397674  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

**Waldfeucht****Rückenschule**

Ort: Physiotherapie Paul Zaunbrecher, Waldfeucht, Brauereistr. 29  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452 87374  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

Ort: Praxis für Physiotherapie und Massage Hub Theunissen, Waldfeucht, Hellstr. 14  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02455-1856  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

**Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Praxis für Krankengymnastik Hub Theunissen  
 Hellstr. 14, 52525 Waldfeucht  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02455 1856

## **Wassenberg**

### **Rückenschule**

Ort: Praxis für Physiotherapie, Wassenberg, Mühlenstr. 8  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02432 890101  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Pfarrheim Birgelen  
Leitung: Christoph Jansen  
Termin: montags, 19.00 Uhr  
Anmeldung: Christoph Jansen, ☎ 02452 1559733  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### **Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik**

Ort: Pfarrheim Birgelen  
Leitung: Annette Jörling  
Termin: donnerstags, 09.30 Uhr  
Anmeldung: Annette Jörling, ☎ 0174 9679702  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### **Präventives Rückentraining**

Ort: Wiza Sports Club, Wassenberg, Lothforster Str. 46  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02432 907437  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## **Wegberg**

### **Rückenschule und Gymnastik**

Ort: Pfarrheim Beeck  
Leitung: Karin Hilburg  
Termin: dienstags, 09.30 Uhr  
Anmeldung: Gerta Jansen, ☎ 02434 5913  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)



## Genderaspekt

## ◆ Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik für Frauen

**Hückelhoven****Wirbelsäulengymnastik für Frauen**

Ort: Pfarrheim Kleingladbach  
 Leitung: Susanne Kusner  
 Termin: dienstags, 9.30 Uhr  
 Anmeldung: Roswitha Auler, ☎ 02433 85010  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## ◆ Osteoporosegymnastik

*Mit gezielter Bewegung lässt sich fortschreitende Osteoporose bremsen. Schonende Kräftigungs- und Dehnübungen fördern die Zunahme der Knochensubstanz.*

**Erkelenz**

Ort:: Erkelenz, Charles-de-Gaulle-Str. 40,  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: Erika Schippers, ☎ 02431-71925  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Geilenkirchen**

Ort: Ambulante Reha, St. Elisabeth Krankenhaus  
 Martin-Heyden-Str. 32, 52511 Geilenkirchen  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451-942020 [www.reha-geilenkirchen.de](http://www.reha-geilenkirchen.de)

**Heinsberg**

Ort: Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45  
 Termin: mittwochs, 8.30 Uhr  
 mittwochs, 9.30 Uhr  
 mittwochs, 10.30 Uhr  
 Anmeldung erforderlich  
 Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
 52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Hückelhoven**

Ort: Hückelhoven, Ev. Altenzentrum, Melanchthonstr. 7  
Termin: donnerstags, 11.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### ◆ **Beckenbodengymnastik**

*In diesen Kursen wird die Beckenbodenmuskulatur erfahrbar gemacht. Die Muskeln im Beckenraum werden mit gezielten Übungen durch Anspannen und Entspannen gekräftigt und damit der Harninkontinenz und den Senkungen entgegengearbeitet.*

### **Erkelenz**

Ort: Erkelenz, Cusanus-Gymnasium (Gymnastikhalle), Schulring 6  
Termin: donnerstags, 16.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

Ort: Praxis für Krankengymnastik A. Landmesser/ G. Neukirch  
41812 Erkelenz, Krefelder Str. 5  
Termin: auf Anfrage  
Info: 02431 980390

### **Geilenkirchen**

Ort: Haus des Forums, Geilenkirchen-Gillrath, Karl-Arnold-Straße 95  
Leitung: Monika Boylan  
Termin: montags, 19.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### **Heinsberg**

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstr. 32, Dachstudio  
Leitung: Elisabeth Weitz  
Termin: mittwochs, 9.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: Heinsberg, Kreisverwaltung (Gesundheitsamt), Valkenburger Str. 45  
Termin: mittwochs, 14.00 Uhr  
mittwochs, 16.15 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

## ◆ Herzsport

**Eine Herzsportgruppe ist eine Gruppe von Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Krankheiten, die sich auf ärztliche Verordnung und nach Genehmigung durch die Krankenkasse unter Überwachung und Betreuung eines anwesenden Arztes und einer dafür besonders qualifizierten Übungsleiterin regelmäßig trifft.**

### Erkelenz

Auskunft: Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum  
Hochstr. 24, 52525 Heinsberg  
☎ 02452 15679-0  
selbsthilfe@sfz-heinsberg.de www.sfz-heinsberg.de

### Geilenkirchen

#### Herzsport

Termin: Montag, 16.00 – 17.30 Uhr  
Montag, 17.30 – 19.00 Uhr (Nachsorge)  
Dienstag, 16.45 – 18.15 Uhr  
Dienstag, 18.15 – 19.45 Uhr  
Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr  
Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr  
Freitag, 14.45 – 16.15 Uhr  
Ort: Geilenkirchen, Sporthalle Gemeinschaftsgrundschule Geilenkirchen (GGS)  
Auskunft: Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V.  
☎ 02451 4091838 www.atvgeilenkirchen.de

#### Cardio-fit

Ort: Praxis für Physiotherapie, Geilenkirchen, Konrad-Adenauer-Str. 214  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 3533  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

### Hückelhoven

Veranstalter: Herzsportgruppe Hückelhoven e.V.  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02433 2972 www.herzsportgruppe-hueckelhoven.de

### Wassenberg

Auskunft: Selbsthilfe- und Freiwilligen-Zentrum  
Hochstr. 24, 52525 Heinsberg  
☎ 02452 15679-0  
selbsthilfe@sfz-heinsberg.de www.sfz-heinsberg.de

► Bewegung

---

### Wegberg

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: montags 17.15 Uhr  
montags, 18.15 Uhr  
donnerstags, 17.00 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

### ◆ Pilates

**Übungen für ein besseres Körpergefühl (Für Einsteiger) - Sanfte und doch intensive Trainingsmethode für Frauen und Männer**

**Mit Hilfe der richtigen Atemtechnik wird die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und geformt. Haltung, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden verbessert und ein angenehmes Körpergefühl wird erreicht. Ziel ist die "Kräftigung der Körpermitte"**

### Erkelenz

Ort: Erkelenz, Am Stadtpark 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Katharina Noll, ☎ 0177 2787868  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### Heinsberg

Ort: Turnhalle Porselen  
Leitung: Uschi Hochwald  
Termin: mittwochs, 14.30 Uhr  
Anmeldung: ☎ 02451 69084  
Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

Ort: ARCHE, Ostpromenade 4, Heinsberg  
Termin: montags, 8.15 Uhr (Mittelstufe)  
donnerstags, 17.00 Uhr (Mittelstufe)  
Leitung: Steffi Franke, lizenzierte Pilatetrainerin  
Anmeldung: Steffi Franke ☎ 02452 909049 oder 0162 2010675  
Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Hückelhoven**

Ort: Tanzwerkstatt Brachelen, Hückelhoven, Südstr. 1  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: Katharina Noll, ☎ 02435 980419  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Übach-Palenberg**

Ort: Pfarrzentrum Übach-Palenberg  
 Leitung: Uschi Hochwald  
 Termin: mittwochs, 9.00 Uhr  
 Anmeldung: Magdalena Plonka ☎ 02451 42593  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### ◆ Zilgri für Anfänger/Fortgeschrittene

#### **Schmerzbewältigung durch kombinierte Atem- und Haltungstherapie**

**Auf einmal sind sie da, die Folgen falscher Körperhaltung, mangelnder Bewegung und einseitiger Belastung. Sie fühlen sich steif und verspannt. Bei manchen Bewegungen knackt es oder es tut weh. Mit der Zilgri-Methode können Sie sich durch gezielte Selbstbehandlung, z.B. bei Verspannungen, Kopfschmerzen, Migräne, Rückenschmerzen, Arthritis sowie Einschlafstörungen selber helfen. Die einfachen aber wirkungsvollen Übungen können Sie ohne Anstrengungen leicht erlernen.**

**Erkelenz**

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
 Leitung: Maria Sommer  
 Termin: montags, 20.00 Uhr  
 Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 [fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de) [www.drk-heinsberg.de](http://www.drk-heinsberg.de)

## ◆ Walking und Nordic Walking

*Walking und Nordic Walking sind schonende, aber effektive Ganzkörperbewegungen, die unabhängig von Geschlecht, Gewicht und Alter für fast jeden geeignet sind.*

### Erkelenz

#### Nordic Walking

Ort: Erkelenz-Granterath  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: Ski- und Freizeitsportclub Erkelenz 1978 e. V., ☎ 02431 946615 oder 74298  
www.sfc-erkelenz.de

Ort: Lady Fit, Erkelenz, Gewerbestr. Süd 56a  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: 02431 972424  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

Ort: Praxis für Physiotherapie Stefan Erbskorn ,Erkelenz, Kofferer Str. 36c  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: 02164 702405  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

### Gangelt

#### Nordic Walking

Ort: Physiotherapie Beiten, Gangelt-Breberen, Altenburgstr. 1a  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02454/4098  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

Ort: 52538 Gangelt  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Markus Fabricius, ☎ 02454 937574  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

Ort: Gangelter Einrichtung Maria Hilf, Physiotherapie  
Bruchstr. 6, 52538 Gangelt  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02454 59-512

## Geilenkirchen

### Nordic Walking

Ort: Physio AMZ Gbr, Das Rückenzentrum, Geilenkirchen, Vogteistr. 16  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 9110595  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

### Walking

Termin: 1. Freitag im Monat, 9.00 – 10.00 Uhr  
 1. Freitag im Monat, 10.00 – 11.00 Uhr  
 Treffpunkt: Geilenkirchen-Grottenrath, Heideparkplatz  
 Auskunft: Allgemeiner Turnverein 1927 Geilenkirchen e.V.  
 ☎ 02451 4091838 [www.atvgeilenkirchen.de](http://www.atvgeilenkirchen.de)

Ort: Waldparkplatz Grottenrath  
 Leitung: Christa Sybertz  
 Termin: dienstags, 8.15 Uhr  
 Anmeldung: Christa Sybertz, ☎ 02451 5707  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## Heinsberg

### Nordic Walking

Ort: Sprungturm, Heinsberg, Carl-Diem-Str. 10  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452 931931  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

Ort: Praxis für Krankengymnastik Claudia Backes, Heinsberg, Waldfeuchter Str. 221  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452 1551554  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

Ort: Praxis Dr. Noll, Heinsberg, Auf dem Brand 2  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452-909828  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de./rh](http://www.aok.de./rh)

## Hückelhoven

### Nordic Walking

Ort: Praxis für Physiotherapie Leo Linke, Hückelhoven, Jacobastr. 82  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02433 980660  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: PHYSIO Med Idili Zijlstra GmbH  
Jülicher Str. 13, 41836 Hückelhoven  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02433 85763

## Selfkant

### Nordic Walking

Ort: Massage und Krankengymnastik Giso Harrer, Höngen, Prunkstr. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02456 504005  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Sport und Wellness Studio Elvira Pani, Selfkant, Suestrastr. 43  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02456 3556  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### Walking

Termine: auf Anfrage  
Info: Gesundheitspraxis Giso Harrer, Selfkant-Höngen, ☎ 02456/504005

## Übach-Palenberg

### Nordic Walking

Ort: Physio Fit Das Rückenzentrum, Übach-Palenberg, Maastrichter Str. 3-7  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 909158  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Praxis Balance, Übach-Palenberg, Zweibrüggen 9  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 4092035  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)



Ort: Praxis für Physiotherapie Lothar Schmelzer, Übach-Palenberg, Aachener Str. 53-55  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02451 45717  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Ambulantes Reha-Zentrum Decker  
 Herderstr. 6, 52531 Übach-Palenberg  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 41046

Ort: PHYSIO-Fit – Das Rückenzentrum  
 Maastrichter Str. 3, 52531 Übach-Palenberg  
 Termin: nur auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 909158

### „Fit for Fun“

*Kombination Nordic - Walking und kalorienarme und vitaminreiche Kost Freitagabends treffen wir uns zum Kochen und Samstagvormittags zum Walken und Nordic - Walking in Baesweiler im Carl-Alexander-Park. Auch Anfänger sind willkommen.*

Ort: Hauptschule Boscheln und „Carl-Alexander-Park“ Baesweiler  
 Leitung: W Ulrike Heinen  
 Termine: Freitag, 23.04.201,0 19.00 – 22.00 Uhr  
 Samstag, 24.04.201,0 10.00 – 11.30 Uhr  
 Anmeldung: ☎ 02404 86221  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

### Walking

Ort: Übach-Palenberg-Marienberg, Parkplatz Naherholungsgebiet  
 Termin: freitags  
 Info: VfR Übach-Palenberg e.V., Abt. Schwimmen, ☎ 02451 44530  
[www.vfr-schwimmen.de](http://www.vfr-schwimmen.de)

## Waldfeucht

### Nordic Walking

Ort: Physiotherapie Paul Zaunbrecher, Waldfeucht, Brauereistr. 29  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02452 87374  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## Wassenberg

### Nordic Walking

Ort: Wiza Sports Club, Wassenberg, Lothforster Str. 46  
 Termin: Auf Anfrage  
 Anmeldung: ☎ 02432 907437  
 Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
 ☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## Wegberg

### Nordic Walking

Ort: Hausärztliche Gemeinschaftspraxis Wegberg Dr. med. Ch. Härtel  
und Markus Schmitz , Wegberg, Beecker Str. 58  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02434 3571  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Physio Plan med. Trainingszentrum , Wegberg, Bahnhofstr. 30-32  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02434 927927  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Wegberg, Bücherstr. 61  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Bernadette Clemens, ☎ 02436-339212  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Turn und Sportverein Büch-Arsbeck, Wegberg, Philosophenweg  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02436 2956  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: donnerstags, samstags, sonntags  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

Ort: Treffpunkt ist am Forumsparkplatz Wegberg beim Stadtplan  
Termin: donnerstags, 17.00 Uhr  
Leitung: Dipl.-Lauftherapeutin Elke Coenen und Pfarrerin Ute Schlammer  
Info: Ev. Kirchengemeinde Wegberg, ☎ 02434 1015  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Walking

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: donnerstags 8.30 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

## ◆ Wassergymnastik

*Mit fitness- und gesundheitsorientierten wassergymnastischen Übungen sollen die Teilnehmer ihre allgemeine körperliche Fitness verbessern und gleichzeitig lernen, die Wassergymnastik als attraktives Körper- und Bewegungstraining eigenständig anzuwenden. Wassergymnastik ist sehr gelenkschonend.*

### Erkelenz

Ort: Schwimmhalle Erkelenz-Gerderath  
 Leitung: Leopold Beier  
 Termin: montags, 16.00 Uhr  
 montags, 17.30 Uhr  
 Anmeldung: Leopold Beier, ☎ 02841 52430  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### Gangelt

Ort: Schwimmbad des Krankenhauses Gangelt  
 Leitung: Gerda Scheufens  
 Termine: montags, 8.45 Uhr  
 donnerstags, 10.00 Uhr  
 freitags, 15.00 Uhr  
 freitags, 16.00 Uhr  
 freitags, 17.00 Uhr  
 freitags, 18.00 Uhr  
 freitags, 19.00 Uhr  
 Anmeldung: Gerda Scheufens, ☎ 02454 1600  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### Geilenkirchen

Ort: Hallenbad Geilenkirchen  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02451 90640

### Heinsberg

Ort: Hallenbad Heinsberg  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02452 2778

### Hückelhoven

Ort: PHYSIO Med Idili Zijlstra GmbH  
 Jülicher Str. 13, 41836 Hückelhoven  
 Termin: auf Anfrage  
 Info: ☎ 02433 85763

► **Bewegung**

---

**Übach-Palenberg**

Ort: Übach-Palenberg  
Termin: dienstags, 9.45 Uhr  
donnerstags, 20.00 Uhr  
Info: VfR Übach-Palenberg e.V., Abt. Schwimmen, ☎ 02451 44530  
www.vfr-schwimmen.de

**Waldfeucht**

Ort: Waldfeucht-Haaren, Schwimmbad, Alter Klauser Kirchweg  
Leitung: Edeltraud Morjan  
Termine: mittwochs, 08.30 Uhr  
mittwochs, 08.30 Uhr  
mittwochs, 09.15 Uhr  
mittwochs, 11.00 Uhr  
donnerstags, 10.30 Uhr  
donnerstags, 11.15 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

◆ **Wassergymnastik für Frauen**

**Genderaspekt**

**Geilenkirchen**

Ort: Hallenbad Geilenkirchen  
Termin: auf Anfrage  
Info: ☎ 02451 90640

**Wegberg**

Veranstalter: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld.  
Ort: Wegberg  
Termin: mittwochs, 10.00 Uhr  
Info: Turn- und Spielverein 1900 e.V. Wegberg-Rhld., ☎ 02434 6686

## ◆ Schwimmen

### Erkelenz

#### Anfängerschwimmen für Erwachsene

*Neben dem Teilnehmerentgelt ist auch das übliche Eintrittsgeld zu entrichten.*

Ort: Erkelenz-Gerderath, Hallenbad, Hermann-Josef-Straße  
 Termin: freitags, 19.00 Uhr  
 Beginn: Anmeldung erforderlich  
 Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
 52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### Übach-Palenberg

#### Erwachsenenschwimmen

Ort: Übach-Palenberg  
 Termin: montags, 19.30 Uhr  
 Info: VfR Übach-Palenberg e.V., Abt. Schwimmen, ☎ 02451 66606  
[www.vfr-schwimmen.de](http://www.vfr-schwimmen.de)

## ◆ Tanzen

### Heinsberg

#### Meditation des Tanzes

Ort: ARCHE, Heinsberg, Ostpromenade 4  
 Termin: donnerstags, 20.00 Uhr  
 Leitung: Rosie Seidel, Tanzpädagogin  
 Anmeldung: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
 Info: Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### ÜbachPalenberg

#### Tanz mit – bleib fit

Ort: Pfarrsaal Übach  
 Leitung: Liselotte Küppers  
 Termine: mittwochs, 15.00 Uhr  
 Anmeldung: ☎ 02451 44441  
 Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
[forum-mg-hs@bistum-aachen.de](mailto:forum-mg-hs@bistum-aachen.de)

## ◆ Rheumaliga

Info: Deutsche Rheumaliga NRW, Arbeitsgruppe Heinsberg  
☎ 02452 187780

Sprechzeiten: 1. Mittwoch im Monat, 17.00 – 19.00 Uhr  
2.-5. Mittwoch im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

## ◆ SENIORENBILDUNGSMAßNAHMEN

Maßnahmen der Seniorenbildung werden auch unter dem Begriff Geragogik zusammengefasst. Die nachfolgenden Veranstaltungen bieten einen ersten Überblick über Angebote aus dem Bereich der Geragogik.

### Erkelenz

#### Urlaub für Menschen in der 2. Lebenshälfte

*Ob Sie in die Berge fahren oder lieber eine frische Meeresbrise schnuppern möchten - kein Problem, für jeden Geschmack ist das Richtige dabei. Dabei haben Sie die Auswahl zwischen bekannten Urlaubsorten in Deutschland und Spanien. Unsere Reisen sind für Menschen gedacht, die gern mit Gleichgesinnten in einer Gruppe einen unvergesslichen Urlaub genießen möchten.*

Leistungen: (bei allen Reisen)

- Unfall-, Insolvenzversicherung
- Betreuung durch geschultes Rotkreuz-Personal
- Hin- und Rückfahrt mit einem Bus
- Freizeitangebot
- Ausflugsprogramm vor Ort und vieles mehr

Anmerkungen:

- Rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich!
- Der Kreis Heinsberg stellt für Senioren mit geringem Einkommen Zuschüsse aus Mitteln der Altenhilfebereit. Diese können von den Teilnehmern beantragt werden.

Info/Anmeldung: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-110 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

#### Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht in der Diskussion

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8

Termin: auf Anfrage

Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119

fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

#### Spieletreff 50+

*Wenn Sie Lust und Freude daran haben, in Gemeinschaft anderer Begeisterter Spiele aller Art zu spielen, dann sind Sie genau richtig bei uns. In gemütlicher und froher Atmosphäre treffen wir uns, um miteinander zu spielen. Natürlich gibt es auch Kaffee dazu und die Geselligkeit kommt nicht zu kurz. Für die meisten Spiele braucht man ja Menschen, die mitspielen. Manchmal ist aber niemand da. Bei uns finden Sie sie, eine ganze Gemeinschaft, die auf Mitspieler wartet.*

Ort: Gemeindehaus Schwanenberg

Termin: freitags 14-tägig ab 15.01.2010, 15.00 –17.00 Uhr

Kontakt: Karin Pinter, ☎ 02431 70551

Info: Ev. Kirchengemeinde Schwanenberg, ☎ 02431 2211

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 9 66-0

### **Geilenkirchen**

#### **Besuch der AWACS mit Flugzeugbesichtigung u.v.m.**

Termin: 23.09.2010, 9.45 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz rechts vor dem Haupttor der NATO-AIRBASE in Geilenkirchen-Teveren  
Kostenbeitrag: (inkl. Führung und Mittagessen) 8,00 €  
Anmeldung: M. Nolten ☎ 02452 62460  
R. Wild ☎ 02452 63353  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

#### **Erbrecht aktuell**

- Vortrag -

*Die anstehenden Änderungen im Pflichtteilsrecht und Verjährungsrecht bei erbrechtlichen Ansprüchen werden dargestellt. Es werden Tipps für die Testamentsgestaltung und die sinnvolle Gestaltung bei vorweggenommener Erbfolge gegeben.*

Ort: Geilenkirchen, Städt. Realschule, Gillesweg 1  
Termin: 23.03.2010, 19.30 Uhr  
Beginn: Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht in der Diskussion**

Ort: DRK, Bahnhofsplatz (Im Postgebäude)  
Termin: auf Anfrage  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119  
fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

### **Heinsberg**

#### **Informationen über das Thema Pflege**

Termin: 29.01.2010, 16.00 Uhr  
Pfarr- und Jugendheim Heinsberg-Unterbruch  
Anmeldung: H-P. Benetreu, ☎ 0175 6493341  
F. Görtz, ☎ 02452 180375  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

#### **Grundsicherung im Alter**

Termin: 24.02.2010, 16.00 Uhr  
Pfarr- und Jugendheim Heinsberg-Unterbruch  
Anmeldung: H-P. Benetreu, ☎ 0175 6493341  
F. Görtz, ☎ 02452 180375  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353



**Besuch im Funkhaus (WFR) Düsseldorf**

Termin: 19.03.2010, 10.00 Uhr  
 Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
 Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt, Führung und Eintritt) Nichtmitglieder: 15,00 €, Mitglieder: 12,00 €  
 Anmeldung: M. Nolten ☎ 02452 62460  
 K. Erdweg, ☎ 02452 187860  
 Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
 Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Phantasialand**

Termin: wird in der Tagespresse bekannt gegeben  
 Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
 Kostenbeitrag: (Busfahrt) Nichtmitglieder: 15,00 €, Mitglieder: 12,00 €  
 Anmeldung: M. Springer ☎ 02452 62076  
 H. Frenken, ☎ 02452 67826  
 Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
 Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Schokoladenmuseum und Rheinaufhafen in Köln**

Termin: 05.05.2010, 14.00 Uhr  
 Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
 Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt und Eintritt) Nichtmitglieder: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €  
 Anmeldung: H-P. Benetreu, ☎ 0175 6493341  
 H. Frenken, ☎ 02452 67826  
 Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
 Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Seniorentreff im Museum – Sonderausstellung: Hans von Aachen**

Termin: 26.05.2010, 13.30 Uhr  
 Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg  
 Kostenbeitrag: (inkl. Eintritt und Führung) Nichtmitglieder: 11,50 €, Mitglieder: 10,00 €  
 Anmeldung: M. Springer ☎ 02452 62076  
 H. Frenken, ☎ 02452 67826  
 Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
 Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Tagesausflug zu den Schlössern in Brühl und Besuch der Stadt Brühl**

Termin: Juni 2010, 9.00 Uhr (genauer Termin in der Tagespresse)  
 Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
 Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt, Eintritt und Führung) Nichtmitglieder: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €  
 Anmeldung: M. Springer ☎ 02452 62076  
 H. Frenken, ☎ 02452 67826  
 Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
 Rainer Wild ☎ 02452 63353

► **Seniorenbildungsmaßnahmen**

---

**Tagesausflug nach Rees, älteste Stadt am Niederrhein**

Termin: 21.06.2010, 9.00 Uhr  
Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt und Schiffsrundfahrt) Nichtmitglieder: 25,00 €, Mitglieder: 22,50 €  
Anmeldung: M. Nolten ☎ 02452 62460  
R. Wild ☎ 02452 63353  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Rosenfest in Lottum (Niederlande)**

Termin: 07.08.2010, 9.00 Uhr  
Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt und Eintritt) Nichtmitglieder: 26,00 €, Mitglieder: 23,00 €  
Anmeldung: M. Springer ☎ 02452 62076  
H. Frenken, ☎ 02452 67826  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Tagesausflug zur Eifel, rund um den Kermeter**

Termin: 13.10.2010, 9.00 Uhr  
Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
Kostenbeitrag: (inkl. Busfahrt und Führungen) Nichtmitglieder: 20,00 €, Mitglieder: 18,00 €  
Anmeldung: R. Wild ☎ 02452 63353  
F. Görtz, ☎ 02452 180375  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Vorweihnachtliche Begegnung bei Kaffee und Gebäck**

Termin: 09.12.2010, 15.00 Uhr  
Pfarr- und Jugendheim Heinsberg-Unterbruch  
Anmeldung: M. Springer ☎ 02452 62076  
K. Erdweg, ☎ 02452 187860  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Vorweihnachtlicher Lichterglanz in der Eifel**

Termin: 17.12.2010, 13.00 Uhr  
Abfahrt: Parkplatz Gangolfusstr., Heinsberg; anschließend Kirche Heinsberg-Unterbruch  
Kostenbeitrag: (Busfahrt) Nichtmitglieder: 15,00 €, Mitglieder: 12,00 €  
Anmeldung: M. Nolten ☎ 02452 62460  
K. Erdweg, ☎ 02452 187860  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Literaturkreis**

*Jeder Literaturinteressierte ist herzlich zu diesen Treffen eingeladen!*

Termine: 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 20.05., 17.06.,  
15.07., 19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2010  
Treffen: Jeden dritten Donnerstag im Monat, 15.00 Uhr,  
Pfarr- und Jugendheim Unterbruch, Anton-Lövenich-Str. 2  
Info: Fr. M. Springer, ☎ 02452 62076  
Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Seniorenmesse mit anschließendem Frühstück**

Termine: 26.01., 23.02., 30.03., 27.04., 25.05., 29.06.,  
27.07., 31.08., 28.09., 26.10., 30.11., 14.12.2010  
jeweils um 9.00 Uhr  
Ort: Geistliches Zentrum Heinsberg, Apfelstr. 55  
Info: Senioren aktiv e. V., Maria Nolten ☎ 02452 62460 oder  
Rainer Wild ☎ 02452 63353

**Sicherheit für Senioren**

*"Man traut sich ja kaum noch auf die Straße..." - so oder ähnlich denken viele Seniorinnen und Senioren. Tatsächlich handelt es sich aber um spektakuläre Einzelfälle, wie die polizeiliche Kriminalstatistik belegt. Täter und Opfer sind überwiegend junge Menschen. Das darf aber nicht darüber hinwegtäuschen, dass insbesondere ältere Mitmenschen als Zielgruppe von Straftätern bei Betrügereien an der Haustür, Trickdiebstählen aus Wohnungen sowie Taschendiebstahl und Handtaschenraub betroffen sind. Die Polizei im Kreis Heinsberg möchte durch aktuelle Informationen und Verhaltensempfehlungen zu einer Erhöhung des Sicherheitsgefühls bei älteren Menschen beitragen. Ältere Menschen sollen Betrügern, Dieben und Räubern vorbereitet begegnen, um erst gar nicht Opfer einer Straftat zu werden.*

Ort: Heinsberg, Kreisdgymnasium (Trakt III), Linderner Str. 30  
Termin: 18.03.2010, 18.30 Uhr  
Beginn: Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung**

*„Selbstbestimmtes Leben bis zuletzt“ – das wünschen sich wohl alle Menschen. Dazu gibt es mittlerweile die bekannten und vieldiskutierten Möglichkeiten der Patientenverfügung und Vorsorgevollmachten. Wir möchten allen InteressentInnen die rechtlichen Konsequenzen und die Unterschiede dieser Vollmachten vorstellen.*

*Darüber hinaus aber auch überlegen*

- *Muss jede/r eine Verfügung haben?*
- *Ab wann ist sie notwendig?*
- *Wie rechtsverbindlich sind Vollmachten?*
- *Was ist bei der Ausstellung einer Vollmacht zu bedenken?*

*Die Referentinnen geben einführende Informationen und stellen sich anschließend den persönlichen Fragen der TeilnehmerInnen. Unterschiedliche Formulare liegen zur Mitnahme bereit.*

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstraße 32, Geistliches Zentrum  
Leitung: Heike Ibenthal, Rechtsanwältin  
Bärbel Windelen, Gemeindegemeinschaftsleiterin beim Caritasverband für die  
Region Heinsberg  
Termin: Mittwoch, 06.10.2010, 19.30 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

► **Seniorenbildungsmaßnahmen**

---

### **Rheuma**

*Eine Volkskrankheit, welche die betroffenen Menschen u. a. mit steifen, geschwollenen und schmerzhaften Gliedern plagt. Rheuma ist eine Erkrankung, die auf vielen körperlichen Ebenen ihr Unwesen treibt. Nicht nur die verschiedenen Formen einer Arthritis, sondern u. a. auch bestimmte Gefäß- und Darmerkrankungen werden den Rheumaerkrankungen zugeordnet. An diesem Abend soll ein kleiner Einblick in diese verschiedenen Krankheitsbilder gegeben werden. Außerdem wird die Homöopathie, die auch bei dieser Erkrankung sehr hilfreich unterstützen kann, vorgestellt.*

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstraße 32, Dachstudio  
Leitung: Elisabeth Scheerer, Heilpraktikerin  
Termin: Dienstag, 07.09.2010, 19.30 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### **Hückelhoven**

#### **„Vererben will gelernt sein“**

Ort: Pfarrheim Kleingladbach  
Leitung: Helmut Neußer, Notar  
Termin: Mittwoch, 21.04.2010, 20.00 Uhr  
Anmeldung: Roswitha Auler, 02433 85010  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

#### **Alt werden – Alt sein in unserer Gesellschaft**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Hückelhoven, Haagstr. 10  
Termin: 14.04.2010  
Referent: Pfarrer Frank Mischnick  
Info: Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven, ☎ 02433 85927  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 9 66-0

#### **Seniorenbegleitung - Informationen zum alltäglichen Leben im Alter**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Hilfarth, Goethestr. 59  
Termin: 13.01.2010  
Referentin: Claudia Stollenwerk  
Info: Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven, ☎ 02433 85927  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

#### **Die neuen Alten – Veränderung in der Seniorenarbeit**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Hilfarth, Goethestr. 59  
Termin: 10.02.2010  
Referentin: Pfarrer Frank Mischnick  
Info: Ev. Kirchengemeinde Hückelhoven, ☎ 02433 85927  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

#### **Hilfe im Alter: Informationen zum Hausnotruf**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Ratheim, Friedensstr. 3  
Termin: 16.06.2010  
Referentin: Frau Bodden, Johanniter Unfallhilfe  
Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Wie gestalte ich eine Patientenverfügung?**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Ratheim, Friedensstr. 3  
 Termin: 30.06.2010  
 Referentin: Pfarrer Manfred Jung  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Informationen im Alter: „Pro Senior“ stellt sich vor**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Gerderath, Am Heiderfeld  
 Termin: 02.06.2010  
 Referentin: Frau Fastenrath  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Informationen im und Hilfen im Alter: Rheuma eine Volkskrankheit**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Gerderath, Am Heiderfeld  
 Termin: 30.06.2010  
 Referentin: Elisabeth Scheerer  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Seniorenclub Gerderath***Für Frauen*

Ort: Ev. Gemeindezentrum Gerderath, Am Heiderfeld  
 Veranstaltungen: 25.01.2010, Ausflug zur Modenschau  
 24.03.2010, Frühlingsfest – Ausflug nach Ratheim  
 05.05.2010, Lebensweisheiten – Weise Geschichten vorgestellt und ausgetauscht  
 02.06.2010, Lebenswelten entdecken: Die Welt der Märchen erzählen vom Leben und seinem Gelingen  
 30.06.2010, Wie erstelle ich eine Patientenverfügung  
 Leitung: Irmtraud Keusemann, Gabriele Markawetz, ☎ 02432 7180  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Ratheim-Gerderath, ☎ 02433 5448  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Selfkant****Erben und Vererben***- Vortrag -*

*In diesem Vortrag werden die Teilnehmer/innen über Möglichkeiten informiert, schon zu Lebzeiten den Erbfall zu regeln, und es werden Wege aufgezeigt, wie im Hinblick auf zukünftige Erben verfügt werden kann. Erbrechtliche Aspekte aus der Sicht des Erben finden ebenso im Vortrag Berücksichtigung.*

Ort: Selfkant-Höngen, Gem.-Hauptschule, Pfr.-Meising-Str. 1b  
 Termin: auf Anfrage  
 Beginn: Anmeldung erforderlich  
 Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
 52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

## **Übach-Palenberg**

### **Einführung in das Betreuungsrecht**

- Vortrag -

*Jeder kann durch Alter, Krankheit oder Behinderung so hilflos werden, dass er zur Vertretung eigener Rechte auf die Hilfe eines anderen, eines sogenannten Betreuers, angewiesen ist. Diese Betreuung im rechtlichen Sinne ist eine anspruchsvolle Aufgabe, die viele Menschen im Ehrenamt leisten; dabei sollen sie nicht allein gelassen werden. Die Arbeitsgemeinschaft der Betreuungsvereine im Kreis Heinsberg bietet Beratung, Begleitung und Hilfe. Im Vortrag geben Mitarbeiter/innen der Betreuungsvereine erste Informationen zum Einstieg in die Betreuungsarbeit.*

Ort: Übach-Palenberg, Schloss Zweibrüggen  
Termin: 25.03.2010, 19.30 Uhr  
Beginn: Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Senioren im Gespräch**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Erlöserkirche Übach, Comniusstr. 1  
Termin: 16.03.2010  
29.06.2010  
Leitung: Ev. Kirchengemeinde Übach-Palenberg, Pfarrer Thomas Fresia,  
☎ 02451 9116192  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

## **Wassenberg**

### **Senioren heute: Von wegen altes Eisen**

Ort: Campanushaus, Wassenberg, An der Kreuzkirche 10  
Termin: 14.06.2010  
Info: Ev. Kirchengemeinde Wassenberg-Dahlheim, ☎ 02432 2142  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

## ◆ EDV - Kurse für Senioren

*Diese PC-Schulungen sind für die Teilnehmer/innen gedacht, die älter als 50 Jahre sind und nach eigenem Interesse und in einem ihnen angepassten Arbeitstempo in die Materie der EDV einsteigen möchten, also ideal für Senioren.*

### Geilenkirchen

#### Computer – 50 plus: Einführung

Ort: Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16  
Termin: dienstags, 17.00 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### Computer – 50 plus: Aufbau

Ort: Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16  
Termin: dienstags, 18.45 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### Internet - 50plus

*Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse*

*In einem der Gruppe angepassten Lerntempo erarbeiten Sie gemeinsam die notwendigen Grundlagen zur Nutzung des Internets. Individuelle Einstellungen des WWW, Suchmaschinen und Kommunikation (E-Mail) sind weitere Schwerpunkte.*

Ort: Geilenkirchen, AMZ-Gebäude, Vogteistr. 16  
Termin: donnerstags, 18.45 Uhr  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### Heinsberg

#### Internet - 50plus: Einführung

*- Wochenendseminar -*

Ort: Heinsberg, NDZW-Gebäude, Westpromenade 9  
Termin: 20.21.03.2010,  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### Internet - 50plus: Aufbau

*- Wochenendseminar -*

Ort: Heinsberg, NDZW-Gebäude, Westpromenade 9  
Termin: 17./18.04.2010,  
Anmeldung erforderlich  
Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Hückelhoven**

#### **Computer – 50 plus: Aufbau**

Ort: Hückelhoven, Gem.-Grundschule „An der Burg“, Dinstühlerstr. 67  
(Zufahrt über Parkhofstraße / Straße „Am Jugendheim“)

Termine: montags, 17.00 Uhr  
montags, 18.30 Uhr  
Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### **Internet - 50plus**

Ort: Hückelhoven, Gem.-Grundschule „An der Burg“, Dinstühlerstr. 67  
(Zufahrt über Parkhofstraße / Straße „Am Jugendheim“)

Termin: donnerstags, 18.00 Uhr  
Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Übach-Palenberg**

#### **Workshop für Senioren**

Ziele: Erlernen Sie, die moderne Technik (Computer, Drucker, Scanner, Email, Textverarbeitung etc.) für sich zu nutzen! Inhalte Der Kurs bietet eine ausgewogene Mischung zwischen Theorie und Praxis. Sie lernen die Hard- und Software Ihres Computers kennen und gewinnen einen sicheren Umgang mit den modernen Medien. Der Kurs besteht aus 2 Kursbausteinen: 1. Sie lernen die Hard- und Software eines Computers kennen; 2. Sie lernen die verschiedenen Computerprogramme für sich zu nutzen (Briefe schreiben, E-Mails verschicken, sich im Internet zu Recht zu finden etc.). Schwerpunkte des zweiten Teils richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Ort: Margarete-Klug-Bildungswerk, In der Waschkaue, Am Wasserturm 22,  
52531 Übach-Palenberg

Termine: 01.03. – 22.03.2010, montags, 19.00 – 20.30 Uhr  
13.09. – 04.10.2010, montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Info: Margarete-Klug-Bildungswerk ☎ 02451 91597-0 [www.service.awo-hs.de](http://www.service.awo-hs.de)

### **Wegberg**

#### **Computerclub im Kreis Heinsberg e.V.**

*Dieser Club ist ein Zusammenschluss von Anwendern, die sich gegenseitig bei alltäglichen Computerproblemen helfen. Darüber hinaus werden auch PC-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten.*

Ort: Wegberg

Termin: auf Anfrage

Info: Computerclub im Kreis Heinsberg e.V., ☎ 02434 240950  
[www.computerclub-hs.gmxhome.de](http://www.computerclub-hs.gmxhome.de)



## ◆ **Sprachkurse für Senioren**

### **Erkelenz**

#### **Englisch A2-1, 60 plus vormittags**

Ort: Erkelenz, Leonhardskapelle, Gasthausstraße

Termin: mittwochs, 10.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Gangelt**

#### **Englisch A2 - 1, 60 plus**

Ort: Gangelt, Rathaus, Burgstraße

Termin: freitags, 10.15 Uhr

Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

#### **Englisch B1, 60 plus**

Ort: Gangelt, Rathaus, Burgstraße

Termin: freitags, 8.45 Uhr

Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

### **Geilenkirchen**

#### **Englisch A2, Auffrischung 60 plus**

Ort: Geilenkirchen, Berufskolleg Wirtschaft, Erlenweg 2

Termin: dienstags, 8.30 Uhr

Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

## ◆ Gedächtnistraining

**Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Hirnleistung beiträgt - und zwar unabhängig vom Alter und von der jeweiligen Lebenssituation der Trainierenden.**

### Erkelenz

#### Den Kopf fit halten - geistige Fitness bis ins hohe Alter

*Ziele des Seminars sind:*

- - die Erhaltung der geisigen Leistungsfähigkeit durch mentale Aktivierung
- - die Verbesserung der Belastbarkeit durch Veränderung von Einstellungen
- - die Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit durch gesunde, angepasste Ernährung.

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18

Termin: auf Anfrage

Info: Coaching<sup>2</sup>, Erkelenz, ☎ 02431 8051070  
info@coachinghoch2.de www.coachinghoch2.de

### Gangelt

#### Denk- und Gedächtnistraining

*In einem gegebenen Wort verstecken sich viele neue Wörter*

*Für alle interessierten Frauen*

Ort: Friedenskirche Gangelt, Lohausstr. 36

Termin: 12.05.2010

Kontakt: Ilse Schumacher, ☎ 02454935855

Referentin: Ilse Schumacher

Info: Ev. Kirchengemeinde Gangelt, Selfkant, Waldfeucht ☎ 02452 2650  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Geilenkirchen

#### Fit im Kopf?!

*Einführung in das Gedächtnis- und Konzentrationstraining für Menschen zwischen 30 und 100 Jahren*

Ort: Pfarrheim St. Marien Oase

Leitung: Kirsten von Fürstenberg

Termin: donnerstags, 8.45 Uhr

Anmeldung: Kirsten von Fürstenberg, ☎ 02451 659355

Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### Heinsberg

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining für alle Interessenten

Ort: Heinsberg, NDZW-Gebäude, Westpromenade 9

Termin: 24.04.2010

Anmeldung erforderlich

Info: Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

**Wassenberg****Fit im Alter: Wir helfen unserem Gedächtnis auf die Sprünge**

Ort: Campanushaus, Wassenberg, An der Kreuzkirche 10  
 Termin: 08.03.2010  
 Referentin: Renate Müßeler  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Wassenberg-Dahlheim, ☎ 02432 2142  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

◆ **Kurse für Großeltern****Erkelenz****Pfui Spinne – faszinierende Ekelpakete  
Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Viele Menschen ekeln sich vor Spinnen. Dabei sind sie aus der Nähe betrachtet tolle Geschöpfe mit überraschenden Fähigkeiten. Wir wollen sie heute ganz aus der Nähe betrachten, wer möchte auch in die Hand nehmen und vielleicht das ein oder andere Spinnenkunstwerk mit nach Hause nehmen.*

Treffpunkt: Wahnbusch / Erkelenz-Tenholt  
 Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
 Termin: Samstag, 02.10.2010, 15.00 – 17.15 Uhr  
 Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Gangelt****Natur erleben - Bacherkundung  
Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Ausgerüstet mit Käscher, Stiefeln und Becherlupe rücken wir den Bewohnern eines kleinen Baches zu Leibe. Auf den ersten Blick regt sich dort nichts, doch bei näherem Hinsehen und mit Händen und Käschern finden wir jede Menge Frösche, Insektenlarven, Schnecken und viele andere Tiere, die im Bach leben. Manche filtern das Wasser, fressen Pflanzen oder Tiere und viele werden wiederum von anderen Tieren gefressen.*

Treffpunkt: Freizeitzentrum Gangelt, Am Freibad  
 Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
 Termin: Freitag, 06.08.2010, 15.00 – 18.00 Uhr  
 Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Geheimnisvolle Koblode der Nacht – Fledermäuse in Aktion  
Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Immer noch sind Fledermäuse vielen Menschen unheimlich und zuwider. Dass es in Wirklichkeit schöne und überaus nützliche Tiere sind, werden Jung und Alt an diesem Abend erleben.*

Treffpunkt: Freizeitzentrum Gangelt, Am Freibad  
 Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
 Termin: Freitag, 17.09.2010, 19.00 – 21.15 Uhr  
 Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
 forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## Geilenkirchen

### **Bewegungsspiele für Eltern/Großeltern und Kinder**

*Immer noch sind Fledermäuse vielen Menschen unheimlich und zuwider. Dass es in Wirklichkeit schöne und überaus nützliche Tiere sind, werden Jung und Alt an diesem Abend erleben.*

Ort: Schulturnhalle Teveren  
Leitung: Kittie Boymanns  
Termin: mitwochs, 15.30 Uhr  
Anmeldung: Christa Sybertz, ☎ 02451 5707  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## Heinsberg

### **Omi, spielst du mal mit mir?!**

***Ein bunter Nachmittag für Oma und Kind (ab 1 Jahr) stehen in diesen 1 ½ Std. auf dem Programm. Es wird gesungen, gebastelt und gespielt. Dabei geht es manchmal lebendig und schwungvoll zu, aber dann auch wieder leise und besinnlich. Ziel ist es, Jung und Alt auf eine etwas andere Weise zusammen zu bringen.***

Leitung: Uschi Preuss  
Termin: auf Anfrage  
Ort: ARCHE; Heinsberg  
Alle drei Kurse sind kostenfrei!  
Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

## Wegberg

### **Pfui Spinne – faszinierende Ekelpakete Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Viele Menschen ekeln sich vor Spinnen. Dabei sind sie aus der Nähe betrachtet tolle Geschöpfe mit überraschenden Fähigkeiten. Wir wollen sie heute ganz aus der Nähe betrachten, wer möchte auch in die Hand nehmen und vielleicht das ein oder andere Spinnenkunstwerk mit nach Hause nehmen.*

Treffpunkt: Dalheimer Mühle / Wegberg - Dalheim  
Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
Termin: Samstag, 10.07.2010, 15.00 – 17.15 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### **Natur erleben - Bacherkundung**

#### **Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Ausgerüstet mit Käscher, Stiefeln und Becherlupe rücken wir den Bewohnern eines kleinen Baches zu Leibe. Auf den ersten Blick regt sich dort nichts, doch bei näherem Hinsehen und mit Händen und Käschern finden wir jede Menge Frösche, Insektenlarven, Schnecken und viele andere Tiere, die im Bach leben. Manche filtern das Wasser, fressen Pflanzen oder Tiere und viele werden wiederum von anderen Tieren gefressen.*

Treffpunkt: Ophover Mühle, Wegberg  
Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
Termin: Freitag, 27.08.2010, 15.00 – 18.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Geheimnisvolle Koblode der Nacht – Fledermäuse in Aktion**  
**Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Immer noch sind Fledermäuse vielen Menschen unheimlich und zuwider. Dass es in Wirklichkeit schöne und überaus nützliche Tiere sind, werden Jung und Alt an diesem Abend erleben.*

Treffpunkt: Holtmühle / Wegberg  
Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
Termine: Freitag, 21.05.2010, 20.00 – 22.15 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

**Geheimnisvolle Koblode der Nacht – Fledermäuse in Aktion**  
**Exkursion für Eltern, Großeltern und Kinder ab 6 Jahren**

*Immer noch sind Fledermäuse vielen Menschen unheimlich und zuwider. Dass es in Wirklichkeit schöne und überaus nützliche Tiere sind, werden Jung und Alt an diesem Abend erleben.*

Treffpunkt: Holtmühle / Wegberg  
Leitung: Michael Straube, Biologe des Nabu  
Termine: Freitag, 24.09.2010, 19.00 – 21.15 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

◆ **Erste Hilfe für Senioren**

*Erste-Hilfe-Kurs speziell für Senioren entwickelt, der sich gezielt an den Bedürfnissen und Möglichkeiten von älteren Menschen orientiert. Kursinhalte: Allgemeine Kenntnisse in Erster Hilfe, Angina Pectoris, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes*

**Erkelenz**

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Termin: auf Anfrage  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119  
fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

## ◆ **Informationsveranstaltungen für Senioren/innen**

**Folgende Veranstaltungen bietet die Anton-Heinen-Volksschule in allen Altentagsstätten bzw. Seniorentreffs im Kreis Heinsberg kostenlos an:**

- **Die Mosel von Koblenz bis Trier**  
*Diavortrag*
- **Die Eifel**  
*Diavortrag*
- **Der Rhein von Main bis Köln**  
*Diavortrag*
- **Die Lüneburger Heide und Hamburg**  
*Diavortrag*
- **Schlösser und Wallfahrtskirchen in Oberbayern**  
*Diavortrag*
- **Romantische Straße von Würzburg bis Augsburg**
- **Prag**  
*Diavortrag*
- **St. Petersburg**  
*Diavortrag*
- **Rechtsfragen im Alter**  
*Informationsveranstaltung*
- **Erbvertrag/Testament**  
*Informationsveranstaltung*
- **Vorsorgevollmacht, rechtliche Betreuung und Betreuungsverfügung – Chancen und Risiken**  
*Vortrag mit Diskussion*
- **Politisch diskutieren – Senioren im Gespräch über gesellschaftliche Themen**  
*Seminar*
- **Mobil im Alter – aber sicher!**  
*Tipps und Informationen über die Sicherheit im öffentlichen Verkehrsraum*
- **Sicherheit für Seniorinnen und Senioren**  
*Informationen über Risiken für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger, Opfer einer Straftat zu werden*
- **Gedächtnistraining**  
*Seminar*

Info: Renate Joeris ☎ 02452 13-4322  
Anton-Heinen-Volkshochschule des Kreises Heinsberg, Valkenburger Str. 45,  
52525 Heinsberg, ☎ 02452 13-1060

## ◆ S T R E S S B E W Ä L T I G U N G

Fähigkeiten zur Stressbewältigung werden gestärkt, Stressoren reduziert, Schutzfaktoren gefördert.

### ◆ Yoga

*Seit mindestens 3500 Jahren ist Yoga als Übungsweg überliefert; es ist eine der ältesten Wissenschaften, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt. Schon längst ist die positive Wirkung von Yoga auch von der westlichen Medizin anerkannt. Teilnehmer erfahren auf diesem Übungsweg eine immer besser werdende ganzheitliche Selbstregulierung, u.a. durch Entspannungsübungen, Übungen der Stille und der Körperwahrnehmung. Sie lernen, Stressfaktoren zu erkennen, abzubauen und gelassener mit ihnen umzugehen. Sie erlangen innere Ruhe und Sammlung und erleben den Wandel ihrer Lebenseinstellung zum Positiven. Diese positive Kraft zeigt Wirkung in der Familie, in der Freizeit und im Beruf.*

#### Erkelenz

Termin: auf Anfrage  
 Ort: Erkelenz, H.-J.-Gormanns-Str. 6-10, AOK Gymnastikraum, Eingang auf der Rückseite  
 Leitung: Ute Schulzki  
 Info: KreisSportBund Heinsberg,  
 Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
 ☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

Ort: Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
 Termine: montags, 18.15 Uhr  
 montags, 20.00 Uhr  
 dienstags, 09.30 Uhr  
 dienstags, 18.00 Uhr  
 dienstags, 19.45 Uhr  
 mittwochs, 15.00 Uhr  
 mittwochs, 17.45 Uhr  
 mittwochs, 19.30 Uhr  
 donnerstags, 09.00 Uhr  
 donnerstags, 17.45 Uhr  
 donnerstags, 19.30 Uhr  
 freitags, 18.00 Uhr  
 freitags, 19.45 Uhr

Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 [fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de) [www.drk-heinsberg.de](http://www.drk-heinsberg.de)

► Stressbewältigung

---

### Heinsberg

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstraße 32, Geistliches Zentrum  
Leitung: Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV / BYVG)  
Termin: donnerstags, 9.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: OASE, Oberbruch bzw. ARCHE, Heinsberg  
Termin: Auf Anfrage  
Leitung: Rosie Seidel, Yogalehrerin  
Anmeldung: Frau Seidel: ☎ 02452 63333  
Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Hatha Yoga

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg. Gangolfusstraße 32, Dachstudio  
Leitung: Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV / BYVG)  
Termin: Samstag, 13.03.2010, 13.30 – 16.30 Uhr  
Samstag, 13.11.2010, 13.30 – 16.30 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg. Gangolfusstraße 32, Dachstudio  
Leitung: Thomas Probol, Yoga- und Meditationslehrer (BYV / BYVG)  
Termin: donnerstags, 9.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

### Lachyoga

Ort: OASE, Oberbruch  
Termin: Auf Anfrage  
Leitung: Aandrea Preutenborbeck, Übungsleiterin für Lachyoga  
Anmeldung: ☎ 02452 977579  
Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Übach-Palenberg

Ort: Ev. Gemeindezentrum Erlöserkirche Übach, Comniusstr. 1  
Termin: donnerstags, 9.00 Uhr  
Info: Ev. Kirchengemeinde Übach-Palenberg, Martina Stumpf ☎ 0163 2945837  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0



**Wassenberg**

Ort: Wassenberg, Brühlstr. 11  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Michaela Frentzen-Millhofer, ☎ 02432 890704  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Hatha-Yoga**

Ort: Ev. Gemeindezentrum Dalheim, Wildenrather Str.  
Termin: donnerstags, 17.30 Uhr  
Leitung: Marga Sobotta, ☎ 02436 1065  
Info: Ev. Kirchengemeinde Wassenberg-Dahlheim, ☎ 02432 2142  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**Wegberg****Yoga**

Ort: Ev. Gemeindehaus, Wegberg, Martin-Luther-Str. 7  
Termin: montags, 9.00 Uhr  
Leitung: Jutta Plate, ☎ 02434 240370  
Info: Ev. Kirchengemeinde Wegberg, ☎ 02434 1015  
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

**YOGA – Fit in den Tag – für Frauen ab 50**

Termin: auf Anfrage  
Ort: Wegberg-Beeck, Pfarrheim Musikraum  
Leitung: Monika Quasten  
Info: KreisSportBund Heinsberg,  
Geschäftsstelle, Stapper Str. 36, 52525 Heinsberg  
☎ 02452 904005 [www.ksb-heinsberg.de](http://www.ksb-heinsberg.de)

## ◆ Qi Gong

*Qigong, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist, die auch Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen.*

### Erkelenz

Ort: Erkelenz, Gymnastikhalle Cusanusgymnasium  
Beitrag: für Mitglieder kostenfrei  
Termin: Mittwoch, 19.00 – 20.00 Uhr  
Info: Kneipp Verein Erkelenz e. V., Frau Muckel, ☎ 02431 4332

### Geilenkirchen

Ort: Praxis für Physiotherapie Guido Klein, Geilenkirchen, Josefstr. 16  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 8055  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## ◆ Autogenes Training

*In Zeiten des Stresses und der Hektik fällt es zunehmend schwerer, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und Zeit zu finden für die eigene Person. Je mehr das Gefühl besteht, im Stress zu sein, nur noch für Aufgaben und andere Menschen zu funktionieren, desto mehr stellen sich auch körperliche Begleitscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen usw. ein. Ein Kreislauf ohne Ende? Im Autogenen Training lernen wir, das vegetative Nervensystem positiv zu beeinflussen, lernen gezielte Entspannung und stellen die Einheit von Körper und Seele her. Mit Hilfe einfacher Sätze erlangen wir eine gelassener Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen und mildern Stresssymptome. Das Erlernen eines Entspannungsverfahrens bedeutet aktive Gesundheitsvorsorge, heißt Abbau von Überspannung und Abstandgewinnen von täglichen Belastungen. Dabei ist die Bereitschaft zu regelmäßigem Üben Voraussetzung.*

### Erkelenz

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Leitung: Karin Langen (Heilpraktikerin)  
Termine: dienstags, 19.30 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 [fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de) [www.drk-heinsberg.de](http://www.drk-heinsberg.de)  
Anmerkung: Bitte eine Wolldecke, warme Socken, ein kleines Kissen mitbringen. Bequeme Kleidung ist vorteilhaft.

Ort: Impulse, Erkelenz, Mühlenstr. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02432 80819  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Gangelt**

Ort: Pfarrheim Gangelt  
Leitung: Kristina Dahlmanns  
Termin: dienstags, 18.00 Uhr  
Anmeldung: Kristina Dahlmanns ☎ 02454 2378  
Info: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

Ort: Physiotherapie Beiten  
Altenburgstr. 1a, 52538 Gangelt  
Termin: nur auf Anfrage  
Info: ☎ 02454 4098

**Heinsberg**

Ort: Heinsberg, Ostpromenade 98  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Margret Schulte-Kruppen, ☎ 02452 9884557  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

**Hückelhoven**

Ort: Hückelhoven, Krickelberg 79  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Silvia Schulz-Gierlings, ☎ 02433 6326  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Hückelhoven, Hauptstr. 142a  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Patricia Schneider, ☎ 02462 4404  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

### ◆ Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

*Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode und geeignet bei Abgespanntheit, Stress- und Angstsituationen. Durch einfache Übungen, das Anspannen und Entspannen einzelner Muskelpartien, lernen Sie Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Sie spüren den Unterschied zwischen Halten und Loslassen und lernen dabei An- und Entspannungszustände im Körper genauer zu unterscheiden. Durch regelmäßiges Üben gelangen Sie zu einem ausgewogenen Rhythmus zwischen An- und Entspannung, finden somit zur inneren Ruhe und schöpfen wieder Kraft. Körperlicher und seelischer Ausgleich ist gegeben. Die Methode ist sehr gut geeignet für Menschen, die schwer loslassen und entspannen können. Die körperliche Aktivität steht im Vordergrund. Durch dieses aktive „Tun“ wird der Kopf frei, eine physische und psychische Entspannung tritt ein.*

#### Erkelenz

Ort: Impulse, Erkelenz, Mühlenstr. 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02432 80819  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: PuR-Prävention und Rehabilitation, Erkelenz, Am Stadtpark 13  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 0177 2787868  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

#### Heinsberg

Ort: Heinsberg, Ostpromenade 98  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Margret Schulte-Kruppen, ☎ 02452 9884557  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Heinsberg, Lindenstr. 213  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Birgit Szarka, ☎ 02452 87882  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstr. 32, Dachstudio  
Leitung: Hans Hensen  
Termine: dienstags, 18.30 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 [fbw@drk-heinsberg.de](mailto:fbw@drk-heinsberg.de) [www.drk-heinsberg.de](http://www.drk-heinsberg.de)

### Hückelhoven

Ort: Hückelhoven, Hauptstr. 142a  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: Patricia Schneider, ☎ 02462 4404  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## ◆ Anti-Stress-Training

### Erkelenz

#### Gesünder leben ohne Stress

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18  
Termin: auf Anfrage  
Info: Coaching<sup>2</sup>, Erkelenz, ☎ 02431 8051070  
E-Mail [info@coachinghoch2.de](mailto:info@coachinghoch2.de) Internet [www.coachinghoch2.de](http://www.coachinghoch2.de)

## ◆ Stressbewältigung nach Kaluza/Basler

*Ein Kurs zum Erkennen der individuellen Stressfaktoren mit Anleitung zum Umgang mit Stress und Entspannungsübungen zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens im Alltag.*

### Erkelenz

Ort: Institut für Stressbewältigung, Kardiologische Prävention und Sportmedizin,  
Erkelenz, Krefelder Str. 26  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: 02431 944404  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 [www.aok.de/rh](http://www.aok.de/rh)

## ◆ Tai Chi Chuan

***Tai Chi Chuan ist ein uraltes chinesisches System von weichen, ineinander übergehenden Bewegungen, die ohne Kraftanstrengung ausgeführt werden. Der Körper ist die Form und der Geist die bewegende Kraft. Tai Chi Chuan erhöht Konzentration und Beweglichkeit. Es dient der Gesundheit und der Entspannung und ist für jedes Alter geeignet.***

### Erkelenz

Ort: Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
Leitung: Dr. Sonja Beck  
Termine: montags, 19.45 Uhr  
Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119  
fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

### Geilenkirchen

Ort: St. Elisabeth Krankenhaus, Geilenkirchen, Martin-Heyder-Str. 32  
Termin: Auf Anfrage  
Anmeldung: ☎ 02451 622383  
Info: AOK Rheinland/Hamburg, 52525 Heinsberg, Geilenkirchener Str. 2,  
☎ 02452 181-0 www.aok.de./rh

## ◆ Fußreflexzonenmassage

***Fußreflexzonenmassage ist eine verbreitete Form ganzheitlicher, naturkundlich orientierter Heilbehandlung. Hier werden Sie mit den Wechselwirkungen zwischen Druckpunkten am Fuß und den entsprechenden Organen vertraut gemacht. Nach dem Kurs besitzen Sie fundierte theoretische Kenntnisse, um eine vollständige Fußreflexzonenmassage praktisch durchführen zu können.***

### Erkelenz

Ort: Forum – Gesundheit, Sport und Wellness , Westpromenade 4  
Termine: auf Anfrage  
Info: FORUM, ☎ 02431 981498, Internet www.forum-erkelenz.de

### Heinsberg

Ort: Haus der Caritas, Heinsberg, Gangolfusstraße 32, Dachstudio  
Leitung: Irmgard Pohl, Heilpraktikerin  
Termin: Freitag, 05.02.10, 18.00 – 21.30 Uhr  
Samstag, 06.02.10, 9.00 – 13.00 Uhr  
Anmeldung: Kath. Forum Mönchengladbach und Heinsberg, ☎ 02161 980639-44  
forum-mg-hs@bistum-aachen.de

## ◆ Schüßler-Salze

*Die Grundursache aller Lebensvorgänge in unserem Körper sowie die Ursache der Veränderung von Organen und Geweben liegen nach Dr. Wilhelm Schüßler in der Erregbarkeit der Zelle. Somit ist die Entstehung und das Wesen einer Krankheit hauptsächlich auf die Tätigkeit der Zelle zurückzuführen. In dem Seminar werden die 12 Funktionssalze, ihr Wirkungsort und ihre physiologische Bedeutung erläutert. Ebenso typische körperliche und seelische Anzeichen bei einem Mangel. Dies erfolgt durch die "Signaturenlehre". Jedes Salz hinterlässt bei einem Mangel seine eigene "Unterschrift" in unserem Gesicht. Somit ist sie eine leicht aus dem Gesicht lesbare und erlernbare Therapie.*

### Erkelenz

Ort: Erkelenz, Haus des DRK, Zur Feuerwache 8  
 Leitung: Angelika Goreßen (Heilpraktikerin)  
 Termin: mittwochs, 19.00 Uhr  
 Info: DRK Erkelenz, ☎ 02431 802-119 fbw@drk-heinsberg.de www.drk-heinsberg.de

### Geilenkirchen

*Für interessierte Frauen*

Ort: Gemeindezentrum Geilenkirchen  
 Termin: 29.06.2010  
 Leitung: Renate Wehlen und Team, ☎ 024513962  
 Info: Ev. Kirchengemeinde Geilenkirchen, ☎ 02451 67447  
 Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

### Übach-Palenberg

Ort: Waschkaue, Am Wasserturm 22, 52531 Übach-Palenberg  
 Zielgruppe: Alle Interessierten  
 Dozent: Angelika Goreßen  
 Termine: auf Anfrage  
 Info: Margarete-Klug-Bildungswerk ☎ 02451 91597-0 www.service.awo-hs.de

## ◆ Entspannungskurse

### Heinsberg

#### **Entspannen mit Klang –Klangmeditation & Klangmassage**

*Zu den Tönen von Klangschalen und Gong begeben wir uns auf eine Entspannungsreise, die uns zu tiefer Ruhe finden lässt, uns neue Kraft gibt und uns hilft, die Anforderungen des Alltags ruhiger und gelassener anzugehen. Bei der Klangmassage werden die Klangschalen auf bestimmte Punkte des Körpers gestellt und dort getönt. Diese Töne und Schwingungen sind ein Angebot an unseren Körper und seine Zellen, sich wieder an einen harmonischen und gesunden Zustand zu erinnern und damit die Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen.*

Ort: OASE, Oberbruch, Boos–Fremery-Str. 81

Termin: montags, 20.00 –21.30 Uhr

Referentin: Petra Lillian Fölsch, Dipl. Sozialpädagogin, ausgebildet in Klangmassage nach Peter Hess ☎ 017620677810

Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0

#### **Entspannung durch Lachen und Klang**

*Gönnen Sie sich eine kleine Auszeit, in der Sie ganz bei sich sein können. Mit speziellen Atemtechniken, meditativen Tänzen, Achtsamkeitsübungen, viel Lachen und tiefer Entspannung durch die Schwingungen der Klangschalen können wir unsere Energien wieder neu aufladen.*

Ort: ARCHE, Heinsberg

Termin: Samstag, 27.02.2010, 16.30 - 19.30 Uhr

Leitung: Andrea Preutenborbeck, Übungsleiterin für Lachyoga, Petra-Lilian Fölsch, Klangtherapeutin nach Hess

Anmeldungen: ☎ 02452 977579

Info: Ev. Kirchengemeinde Heinsberg, ☎ 02452 24978

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Jülich, ☎ 02461 966-0



## ◆ **P F L E G E K U R S E**

Kurse für pflegende Angehörige werden kreisweit in den meisten kreisangehörigen Städten und Gemeinden mehrfach im Jahr angeboten. Auskünfte dazu erteilen die Pflegekassen sowie die auf Seite 1 genannten Anbieter.