

Handlungsempfehlung zur Gesundheitsförderung bei Senioren im Kreis Heinsberg

Anlage 1: Aktuelle Projekte/Aktivitäten im Kreis Heinsberg

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

Schlank sein beginnt im Kopf

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18
Termin: auf Anfrage
Info: Coaching², Erkelenz, ☎ 02431 8051070
info@coachinghoch2.de www.coachinghoch2.de

Abnehmen mit Vernunft

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18
Termin: auf Anfrage
Info: Coaching², Erkelenz, ☎ 02431 8051070
info@coachinghoch2.de 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

► 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

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

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

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

◆ 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: Gemeindesaal 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

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

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 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

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

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

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

Sport für betagte Bürger

Veranstalter: Herzsportgruppe Hückelhoven e.V.
 Termin: auf Anfrage
 Info: ☎ 02433 2972 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

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

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

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

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

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

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

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: 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

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

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: 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

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

► **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

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

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

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

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

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

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

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

► **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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

► **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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Geilenkirchen

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

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

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

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

◆ **Zilgrei 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 Zilgrei-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 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Walking

Ort: Übach-Palenberg-Marienberg, Parkplatz Naherholungsgebiet
 Termin: freitags
 Info: VfR Übach-Palenberg e.V., Abt. Schwimmen, ☎ 02451 44530
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

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

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

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

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

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

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

◆ 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

◆ **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, Bahnhofplatz (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

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

◆ **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: Coaching², 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

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 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

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

◆ 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

◆ 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 Begleiterscheinungen 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 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

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

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

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

◆ 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

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

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

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

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 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

◆ Anti-Stress-Training

Erkelenz

Gesünder leben ohne Stress

Ort: Erkelenz, Hermann-Josef-Gormanns-Str. 18
Termin: auf Anfrage
Info: Coaching², Erkelenz, ☎ 02431 8051070
E-Mail info@coachinghoch2.de Internet 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

◆ 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.