

vhs



Volkshochschule
Aachen

**vhs
unterwegs**

1/2023

Studienreisen, Fahrten,
Exkursionen, Wanderungen,
Bildungsurlaube und mehr

www.vhs-aachen.de

stadt aachen



Mit der vhs unterwegs:

Ein besonders intensives Reise- und Bildungserlebnis. Schon kurz nach der Eröffnung der Volkshochschule Aachen wurden in den frühen 1950er-Jahren ein- oder mehrtägige Reisen zu Zielen in der Umgebung und im Ausland angeboten. Daraus ergibt sich eine jahrzehntelange Erfahrung bei der Auswahl der Reiseziele und eine am humanistischen Bildungskanon und an den Bedürfnissen der Teilnehmenden orientierte professionelle Betreuung und Durchführung unserer Angebote.

Die Fahrten, Reisen und Bildungsurlaube werden von einem Team qualifizierter Dozent*innen geplant und begleitet. Sie kennen die Ziele aus eigener Anschauung und ermöglichen den Teilnehmenden, die verschiedenen Orte in jeglicher Hinsicht kennenzulernen: Länderkundliche Inhalte, Kunst- und Kulturgeschichte, Informationen über aktuelle gesellschaftliche Situationen und Lebensweisen bis hin zum Genuss kulinarischer Besonderheiten prägen das Angebot.

vhs unterwegs wird in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Nordkreis Aachen, Südkreis Aachen und Stolberg durchgeführt und wird ideell unterstützt durch das Forum für Kunst und Kultur in der Euregio e.V. im Eurode Bahnhof.

Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei der Auswahl der passenden Reise!

Bei Studienfahrten ist ein kostenfreier Rücktritt bis 21 Tage vor Beginn möglich.

Aktuelle Infos zu unseren Angeboten finden Sie auf www.vhs-aachen.de. Oder folgen Sie dem QR-Code:



Inhalt

Kultur, Geschichte, Politik	2
Gesundheit, Kreativität, Karriere	25
Naturkundliches	31
Fotografie	38
Bildungsurlaube	39

Zeichenerklärung

k.E. = keine Ermäßigung

BÜ = Bildungsurlaub

Anmeldung

Telefonisch

Telefon: +49 241 4792-111

Schriftlich

Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25, 52062 Aachen

www.vhs-aachen.de

Persönlich

Im Service-Center der Volkshochschule Aachen

Herausgeberin

Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25
52062 Aachen
Telefon: +49 241 47920
E-Mail: vhs@mail.aachen.de

Studienreisen

Bei Studienfahrten ist ein kostenfreier Rücktritt bis 21 Tage vor Beginn möglich.

Bei Busfahrten gibt es eine zusätzliche Zusteigemöglichkeit am Parkplatz Friedhof Hüls. Abfahrtszeit dort ist 20 Minuten früher als in der Aachener Innenstadt.

Zeitreise zu Jan Vermeer in Delft und Amsterdam; Keukenhof

Studienreise

Er hat das Goldene Zeitalter der Niederlande in stillen und zugleich atemberaubenden Gemälden festgehalten wie kein Zweiter: Jan Vermeer (1632–75). Vermeers Leben und Werk steht im Fokus einer hochkarätig bestückten Ausstellung im Rijksmuseum Amsterdam und in seinem Wohnort Delft, die im Rahmen der Reise besucht werden. Ein weiteres Highlight ist die Blütenpracht des Keukenhofs mit seinen Tulpen, Hyazinthen oder Kaiserkronen.

Nähere Informationen gibt es ab Januar im Service-Center der vhs Aachen. Bei Interesse ist eine unverbindliche Anmeldung per E-Mail an Dr. Holger A. Dux möglich:

holger.dux@mail.aachen.de

Sonja Lucas

222-10303

10. bis 13. Mai 2023

Mi, 08:00 Uhr – Fr, 20:00 Uhr



Eupen – Oberstadt

Rundgang

Industriearchitektur, Siedlungsbau und Beispiele zum „organischen Bauen“ sind Themen dieser spannenden Reise durch die Architekturgeschichte. Wer Interesse an einem der wenigen erhaltenen Beispiele eines Hauses aus dem Mittelalter oder an der Schönheit der Industriebauten der Vergangenheit hat, ist bei diesem Rundgang genau richtig. Vorgestellt werden alte Kaufmannshäuser, Kirchen und eine Wohnsiedlung. Es sind Beispiele dafür, wie ältere und jüngere Architektur miteinander harmonieren können. Highlight ist ein Wohnhaus, das die Gedanken des organischen Bauens zeigt.

Rolf Josten ist Diplom-Naturführer.

Eigene Anfahrt: zum Beispiel mit der Buslinie 14 der TEC (Abfahrt 09:45 Uhr in Aachen)

Treffpunkt: 11:00 Uhr auf dem Werthplatz in Eupen

Rückkehr in Aachen: gegen 15:00 Uhr

Rolf Josten

231-10320

5. März 2023

So, 11:00–12:30 Uhr

Treffpunkt: Bushof Aachen, Haltestelle 2, um 9:45 Uhr

Bauen in Vaals

Rundgang

Vaals und Aachen grenzen unmittelbar aneinander. Deshalb war es schon zur Zeit des Barocks möglich, dass Baumeister wie Couven oder Moretti im Auftrag der Tuchmacher auch Häuser in Vaals geplant und ausgeführt haben. Beim Rundgang sollen neben dem Gemeindehaus vor allem die Bauten des ausgehenden 19. Jahrhunderts und des frühen 20. Jahrhunderts vorgestellt werden.

In Vaals gibt es mit der neogotischen St.-Paulus-Kirche eine ganze Reihe von typischen Häusern der Zwischenkriegsjahre.

Dr. Holger A. Dux

231-10322

18. März 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Vaals, Maastrichterlaan, Busstation

Kunstgenuss in Gent – 100 Jahre Kunstmuseum und 590 Jahre Genter Altar

Studienfahrt

Das Museum für Schöne Künste in Gent wird 100! Zu diesem Jubiläum präsentiert sich Belgiens ältestes Museum mit einer gelungenen Neukonzeption. Im Mittelpunkt der Studienfahrt stehen die Meisterwerke – unter anderem von Bosch, P. Brueghel d. J. und Rubens, der Belle Epoque sowie von Ensor und Magritte. Zudem steht freie Zeit für die Sonderausstellung zur Fantasiewelt des Installationskünstlers Patrick van Caekenbergh, den Citadelpark und eine Mittagspause zur Verfügung. In der Kathedrale erleben wir den jüngst restaurierten Genter Altar (Jan van Eyck) und flanieren zum Kanal Graslei, in dem sich pittoresk die Fassaden spiegeln.

Anmeldungen sind bis zum 1. März 2023 möglich.

Entgelt: inklusive Fahrt, Führungen, Eintritt und Begleitung.

Sonja Lucas

231-10324

25. März 2023

Sa, 08:15–19:15 Uhr • 98,- €

Abfahrt:

07:55 Uhr: Busparkplatz Friedhof Hüls, Aachen

08:15 Uhr: Busparkplatz untere Sandkaulstraße, Aachen

Maastricht – Surprise

Studienfahrt

Die kulturelle Hauptstadt von Zuid-Limburg hat mehr zu bieten, als die beliebten Plätze und Straßen rund um die berühmte Onze-Lieve-Vrouwebasiliek. Die Teilnehmenden erleben ein neues, modernes Maastricht, das durchaus auch Anklänge an die alternativ-liberalen Niederlande der 1960er-Jahre bietet. Besucht werden unter anderem das freie alternative „culturcentrum“ im „Landbouwbelaag“, das Belvedere-Projekt oder die zum Hotel für Studierende umgebaute ehemalige Keramikfabrik Sphinx. Zum Abschluss ein Highlight: „en kopje koffie“ im Chor einer ehemaligen Klosterkirche der „Kruisheren“.

Rolf Josten ist Diplom-Naturführer.

Entgelt: inklusive Fahrt, Führung und Begleitung

Rückkehr: gegen 15:00 Uhr

Rolf Josten

231-10326

26. März 2023

So, 08:45–15:00 Uhr • 39,- €

Treffpunkt: 08:30 Uhr, Hauptbahnhof Aachen, Haltestelle für Bus 350

Landsynagoge in Rödingen und Gedenkstätte Brauweiler

Studienfahrt

Zunächst geht die Fahrt zur profanierten Synagoge Rödingen in der Gemeinde Titz im Kreis Düren. Sie ist eine der wenigen erhaltenen Landsynagogen im Rheinland. Der Landschaftsverband Rheinland betreibt dort eine Dauerausstellung zum Thema „Jüdisches Leben im Rheinland“. Im Rahmen einer Führung wird erklärt, wie jüdische Menschen vor Ort ihren Glauben lebten. In der ehemaligen Benediktinerabtei Brauweiler bei Pulheim nordwestlich von Köln besteht anschließend die Möglichkeit zum gemeinsamen Mittagessen. Zudem steht die Besichtigung der ehemaligen Abteikirche St. Nikolaus auf dem Programm: Sie zählt zu den großen romanischen Kirchenbauten des Rheinlandes. Bei einer Führung erfahren die Teilnehmenden Details aus der Geschichte der einst blühenden Klostersgemeinschaft. Später steht der Besuch der Gedenkstätte Brauweiler auf dem Programm. Sie dokumentiert die Geschehnisse der Jahre 1933 bis 1945 in der ehemaligen Arbeitsanstalt Brauweiler. Zugleich ist sie dem Gedenken an die vielen Opfer des NS-Regimes in Brauweiler gewidmet. Gefördert durch „Demokratie leben!“ an der vhs Aachen *Anmeldungen sind bis zum 17. März 2023 möglich.*

Entgelt: inklusive Fahrt, Führung und Begleitung

Frank Körfer

231-04501

1. April 2023

Sa, 09:00–18:00 Uhr • 32,- €

Treffpunkt:

08:40 Uhr Busparkplatz Friedhof Hüls

09:00 Uhr: Busparkplatz untere Sandkaulstraße, Nähe Sporthaus Drucks



Lüttich, fußläufig

Studienfahrt

Die Metropole der Wallonie hat eine Menge zu bieten: geschichtlich, kulturell, architektonisch und gastronomisch. Als neue architektonische Highlights können das Museum „La Boverie“ mit schönem Park und der vom Stararchitekten Calatrava erbaute Bahnhof „Liège-Guillemins“ betrachtet werden. Daneben gibt es viele historische Gebäude wie das Ensemble des „Grand Curtius“, das Museum der Wallonie oder das umgebaute Opernhaus. Ein Besuch im Stadtteil „Outre-merse“, wo Tchantchès und George Simenon lebten, ist voller Überraschungen. Französisches Flair lässt sich in den Bistros der Stadt genießen, die sich von der Industriestadt zur Kulturmetropole der Wallonie entwickelt.

Anmeldungen sind bis zum 10. April 2023 möglich.

Entgelt: inklusive Fahrt und Begleitung

Rolf Josten 231-10330

16. April 2023

So, 09:45–18:30 Uhr • 45,- €

Treffpunkt: 09:30 Uhr vor dem Eingang des Hauptbahnhofs Aachen

Auf den Spuren des Kölner Kurfürsten Clemens August (1700–1761) und seiner Zeit

Studienfahrt

Die Schlösser Augustusburg und Falkenlust mit ihren Gärten und Parkanlagen gehören zu den bedeutendsten Bauwerken des Barocks und Rokokos in Deutschland und stehen seit 1984 auf der Liste der Welterbestätten. Clemens August (1700 - 1761), Kölner Erzbischof und Kurfürst, war nicht nur der Erbauer der Schlösser, sondern auch weltlicher Landesherr. Grund genug, bei einer 90-minütigen Führung das berühmte Schloss Augustusburg genau zu erkunden. Dabei werden die 18 Prunkräume und das von Balthasar Neumann gestaltete Treppenhaus besichtigt. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es weiter zur nahegelegenen Schlosskirche „St. Maria von den Engeln“. Sie wurde 1493 erbaut und diente bis zur Säkularisation im Jahr 1802 dem Brühler Konvent der Franziskaner-Observanten als Klosterkirche. Am Nachmittag können die Teilnehmenden durch den Schlosspark flanieren und das etwa zwei Kilometer entfernte Jagdschloss Falkenlust besuchen.

Anmeldungen sind bis zum 12. April 2023 möglich.

Entgelt: inklusive Bahnfahrt, Führung, Eintritt und Begleitung

Frank Körfer

231-10332

22. April 2023

Sa, 08:30–18:00 Uhr • 49,- €

Treffpunkt: 08:30 Uhr vor dem Eingang des Hauptbahnhofs Aachen

Der niederländische April/Mai-Streik 1943 – Fahrradtour auf den Spuren des Widerstands gegen die Nazi-Besatzung

Exkursion

Vor 80 Jahren, im April/Mai 1943, kam es im südlimburgischen Steinkohlenrevier zu einer starken Streikbewegung gegen das deutsche Besatzungsregime, die sich an Plänen zur massenhaften Deportation niederländischer Arbeitskräfte ins Deutsche Reich entzündete. Der in Deutschland bis heute wenig bekannte politische Streik wurde zwar von Polizei und SS blutig niedergeschlagen, verurteilte die Deportationspläne aber zum Scheitern und verschaffte dem niederländischen Widerstand gegen die Nazis mächtigen Auftrieb. Auf der Fahrradtour die Streikaktion vergegenwärtigt und Orte besucht werden, die noch heute an den Arbeitskampf erinnern.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Malte Meyer

231-02203

23. April 2023

So, 10:00–18:00 Uhr • kostenfrei

Treffpunkt: wird nach der Anmeldung bekanntgegeben

Jan Vermeer – Berühmter Maler des Goldenen Zeitalters

Studienfahrt

Das Rijksmuseum in Amsterdam kündigt „die größte Vermeer-Ausstellung aller Zeiten“ an. Im Gegensatz zu Rembrandt van Rijn hinterließ Vermeer, der weltbekannte Barockmaler aus Delft (1632–1675), ein bemerkenswert kleines Werk von nur etwa 37 Gemälden. Im Bestand des Museums befinden sich immerhin vier Gemälde Vermeers. Zusätzlich sind hochkarätige Leihgaben aus der ganzen Welt zu sehen. Da Vermeers Gemälde allgemein als die wertvollsten Schätze jeder Museumsammlung gelten, werden diese barocken Genrebilder selten ausgeliehen. Nach der Sonderausstellung bleibt Zeit, die Dauerausstellung zu besuchen oder einen Bummel durch die Stadt zu unternehmen. Ein Stadtplan wird verteilt. Während der Busfahrt gibt es Informationen zu Vermeer und seiner Zeit.

Hinweis: Der ausführliche Einführungsvortrag findet am 24.

März 23 (Veranstaltungsnummer 231-10421) statt.

Entgelt: inklusive Fahrt, Eintritt, Führung und Begleitung

Sabine Mayer-Terwort

231-10334

29. April 2023

Sa, 09:00–20:30 Uhr • 120,- €

Abfahrt:

08:40 Uhr: Busparkplatz Friedhof Hüls

09:00 Uhr: Busparkplatz untere Sandkaulstraße, Aachen

Kloster Mariawald

Studienfahrt

Kloster Abtei Mariawald, ein Ort des Eintauchens in die mittelalterliche Geschichte eines Klosters, in die stillen Flure und besonderen Räume einer ehemaligen Klausur, ein Blick in das Leben und die Tagesabläufe der weißen, schweigenden Trappisten von Mariawald. Bei dieser Fahrt erleben die Teilnehmenden den geheimnisvollen Klausurbereich, Krypta und Kapitelsaal, Kullenraum und Refektorium, die Bibliothek und das „Paradies“ – also Klosterräume, die man sonst nicht zu Gesicht bekommt. Die Führung beginnt mit einem Lichtbildvortrag über die Geschichte des Klosters.

Anmeldungen sind bis 5. Mai 2023 möglich. Eigene Anreise

Dirk Küsters

231-10336

13. Mai 2023

Sa, 10:00–13:00 Uhr • 12,- €

Treffpunkt: Kloster Mariawald, Heimbach

A-Ma-Liè-Tour – Aachen, Maastricht und Lüttich

Studienfahrt

Mit drei öffentlichen Verkehrsmitteln entdecken die Teilnehmenden das schöne Umland der Euregio – umweltfreundlich und voller toller Eindrücke! Auf der Zugfahrt nach Lüttich sind die Reste der ehemaligen Industriebauten an der Vesdre und die schöne Heckenlandschaft um Eupen und Verviers zu sehen. Nach einem Rundgang mit vielen architektonischen Sehenswürdigkeiten und Geschichten über bedeutsame Gestalten für Lüttich geht es mit dem Schiff über Maas und Albertkanal an pittoresken Ufern vorbei durch die Schleuse von Ternaaien und dann nach Maastricht. Anschließend fährt die Gruppe mit dem Bus durch das liebliche Limburger Ländchen zurück nach Aachen.

Entgelt: inklusive Fahrt, Schiffsticket und Begleitung. Eintritte werden vor Ort erhoben.

Rolf Josten

231-10338

14. Mai 2023

So, 08:45–18:30 Uhr • 45,- €

Treffpunkt: 08:45 Uhr vor dem Eingang des Hauptbahnhofs Aachen



Neuss zwischen Quirinus-Münster und Hafenstadt

Studienfahrt

Bei Neuss denkt man im Rheinland sicherlich zuerst einmal an das weltbekannte Schützenfest. Aber die Stadt hat noch viel mehr zu bieten: Sie ist der größte Aluminiumstandort Europas und ein wichtiger Warenumschlagsplatz am Binnenhafen. Eine der mächtigsten mittelalterlichen Stadttore, das Obertor, dient heute musealen Zwecken. Doch das Wahrzeichen der Stadt ist und bleibt das Quirinus-Münster. Die spätromanische Emporenbasilika wurde schon früh als besonders wichtiges Bauvorbild eingeschätzt. Mit seiner barocken Kuppel hat sie einen ganz eigenen Reiz. Der Rundgang durch die Innenstadt bietet abwechslungsreiche Möglichkeiten, um Neues kennenzulernen. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zum Besuch des für seine Kunst-, Kultur- und Stadtgeschichte bekannten Clemens-Sels-Museums.

Dr. Holger A. Dux

231-10340

3. Juni 2023

Sa, 08:00–19:45 Uhr • 45,- €.

Treffpunkt: 08:00 Uhr vor dem Eingang des Hauptbahnhofs Aachen

Die junge Bundesrepublik Deutschland: „Haus der Geschichte“ in Bonn und Konrad-Adenauer-Gedenkstätte in Rhöndorf Studienfahrt

Erstes Ziel ist das Haus der Geschichte in Bonn. Dort können die Teilnehmenden zahlreiche Erinnerungsstücke aus der Zeit der jungen Bundesrepublik Deutschland entdecken. Dazu gehören unter anderem das Rednerpult des ehemaligen Bundestags in Bonn und der Dienstwagen des ersten deutschen Bundeskanzlers, der als „Adenauer Mercedes“ in die Geschichte eingegangen ist. Während der Mittagspause besteht die Möglichkeit, im Museums-Restaurant einzukehren.

Später geht es weiter nach Rhöndorf zum Adenauer-Haus und der Adenauer-Gedenkstätte. Die multimediale Ausstellung wurde kürzlich neu konzipiert. Zu sehen sind etwa 450 Exponate – unter anderem der Indianerkopfschmuck, den Adenauer 1956 während eines USA-Besuchs geschenkt bekam. Bei einem Spaziergang zum Waldfriedhof, am Ortsrand von Rhöndorf, kann dann die Adenauer-Grabstätte besucht werden.

Gefördert durch Demokratie leben! an der vhs Aachen

Anmeldungen sind bis zum 17. Mai möglich.

Entgelt: inklusive Fahrt, Führung, Eintritt und Begleitung

Frank Körfer

231-10342

10. Juni 2023

Sa, 09:00–18:00 Uhr • 62,- €.

Abfahrt: 08:40 Uhr: Busparkplatz Friedhof Hüls

09:00 Uhr: Busparkplatz untere Sandkaulstraße, Aachen

Historisches Maastricht rund um den Vrijthof Rundgang

Die Hauptstadt der niederländischen Provinz Südlimburg ist vielen bekannt: Maastrichts Flair ist unbeschreiblich und nur zu gerne sitzt man an einem schönen Sommertag auf dem Vrijthof. Doch bei diesem Rundgang steht kein Schaufensterbummel im Vordergrund: Eine ganze Reihe von interessanten Bauwerken gilt es zu entdecken. Die imposante St.-Servatius-Kirche beherrscht den großen Platz und zählt zu den bedeutenden spätromanischen Kirchen der Maas-Rhein-Region. An dem prächtig sanierten Bau gibt es vielfältige Details zu entdecken. Der rote Turm der St.-Jans-Kirche und die an barocke Schlösschen erinnernden Stiftsherrenhäuser rundherum fügen sich zu einem interessanten Ensemble, das langsam gewachsen und niemals so hätte geplant werden können.

Eigene Anfahrt nach Maastricht

Dr. Holger A. Dux

231-10344

17. Juni 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Maastricht, Vrijthof/Ecke Bredestraat

Mechelen

Studienfahrt

Mechelen ist eine Stadt mit großer Tradition, die in den vergangenen Jahren viel Aufsehen erregte. Die sozialen Veränderungen, aber auch die Neugestaltung des Stadtkerns verleihen dem Ort einen neuen Charakter. Für diese Leistungen wurde dem Bürgermeister im Jahr 2016 der Ehrentitel „World Mayor“ verliehen. Mechelen erlebte im 15./16. Jahrhundert seine Blütezeit. Mit der Regentschaft Margaretes von Österreich im frühen 16. Jahrhundert hatte Mechelen die Funktion einer politischen, juristischen und kulturellen Hauptstadt. Die Paläste der Margarete von York, der Witwe Karls des Kühnen, und Margaretes von Österreich sind wichtige Beispiele für den Übergang vom Mittelalter zur Frührenaissance. Die Bürgerhäuser an der Dijle belegen, dass auch Bürgertum und Handel florierten. Die Kathedrale Sint-Rombout – bis Mitte des 20. Jahrhunderts der Sitz des Primas von Belgien – ist eines der schönsten Beispiele für Gotik in Brabant.

*Entgelt: inklusive Fahrt, Führung und Begleitung
Eintritte werden vor Ort erhoben.*

Georg Tilger

231-10346

17. Juni 2023

Sa, 08:00–20:00 Uhr • 62,- €

Abfahrt:

07:40 Uhr: Busparkplatz Friedhof Hüls

08:00 Uhr: Busparkplatz untere Sandkaulstraße, Aachen



Stadttouren in Aachen

Die Veranstaltungen richten sich an alle, die sich für Aachen und seine Geschichte interessieren.

Alle Veranstaltungen der Reihe „Unterwegs in Aachen“ sind im Rahmen der zur Verfügung stehenden Plätze für Jugendliche, Schüler*innen sowie Studierende kostenfrei; eine Voranmeldung ist dabei unbedingt erforderlich.



Aachener Geschichten und Begebenheiten zum Nachdenken und Schmunzeln

Stadtrundgang

Während des Stadtrundgangs erfahren die Teilnehmenden einiges Neues. Dazu gehören teils humorvolle, teils berührende und historische Legenden und Geschichten, aber auch viel Interessantes, was im Laufe der Zeit in Aachen passierte und was die Stadt so unverwechselbar und besonders macht, sowohl für Aachener*innen, als auch für auswärtige Gäste. Es wartet ein bunter Mix an Erzählungen.

Dr. Monika Haas

231-10350

25. Februar 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Elisenbrunnen, Rotunde

Spuren Aachener Geschichte – der Ostfriedhof Rundgang

Als die Städte im ausgehenden 18. Jahrhundert immer größer wurden, verbot man Beisetzungen in der Innenstadt. Damals wurde der heute noch bestehende Ostfriedhof angelegt und 1803 eingeweiht. Heute steht die Anlage unter Denkmalschutz. Viele der erhaltenen Grabsteine zeigen eindrucksvoll den Wandel vom Umgang mit dem Tod. In jeder Stilepoche entstanden einzigartige Grabdenkmäler. Besonders auffallend sind die im frühen 20. Jahrhundert entstandenen Anlagen, die ganz eindeutig von den Vorstellungen der Auftraggeber*innen nach Repräsentation bestimmt werden. Der Rundgang bietet jedoch nicht nur kunst- und kulturhistorische Informationen, sondern ist eine gute Gelegenheit, die Stadtgeschichte neu zu entdecken. Denn der Friedhof wird gerne als „aufgeschlagenes Geschichtsbuch Aachens“ beschrieben. Viele Namen von führenden Persönlichkeiten, Fabrikanten, Künstlern oder Ordensfrauen sind selbst Jahrzehnte nach ihrem Tod noch präsent.

Dr. Holger A. Dux

231-10351

4. März 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Haupteingang des Ostfriedhofs am Adalbertsteinweg

Die Spuren Frankreichs in Aachen gestern und heute

Rundgang

Aachen – Aix-la-Chapelle – Frankreich: So fern und doch so nah. Dieser abwechslungsreiche Spaziergang durch die Aachener Innenstadt führt zu Orten, die geschichtsbedingt von Frankreich geprägt sind, oder an Orte, die heute immer noch einen klaren Frankreichbezug zeigen. An Stellen wie beispielsweise dem Karlsbrunnen, dem romanistischen Institut, dem Rathaus, dem Institut Français oder in der Annastraße erfahren die Teilnehmenden Geschichten über die Beziehungen zwischen Aachen und Frankreich, gestern und heute. So lässt sich an vielen Orten in Aachen ein Stück Frankreich erkennen.

Flora Rauber-Astar

231-10352

11. März 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: am Karlsbrunnen auf dem Aachener Marktplatz

„In den Heimgärten“: Siedlungsbau hautnah Rundgang

Ende der 1920er-Jahre entstand mit der Siedlung Branderhof eine Anlage auf Burtscheider Gebiet, die dem herrschenden Wohnungsmangel entgegenwirken sollte. Bei dem städtischen Wohnungsbauprojekt vermischten sich Formen des „Neuen Bauens“, Art-Déco-Elemente sowie Anklänge an die Gartenstadtidee zu einem stimmigen Gesamtbild. Im Zweiten Weltkrieg wurde eine Reihe von Siedlungshäusern zerstört und im Wiederaufbau oder in den folgenden Jahren nicht immer glücklich saniert. Seit 2005 steht das Ensemble unter Denkmalschutz und heißt nun „Siedlung In den Heimgärten“. Trotz aller Umgestaltungen gibt es dort noch viel Interessantes hautnah zu entdecken.

Ludwina Forst

231-10353

12. März 2023

So, 15:00–16:30 Uhr • 7,50 /6,– €

Treffpunkt: Luise-Hensel-Realschule, Im Gillesbachtal 35,
Aachen

Aachener Stadtviertel: Rund um den Suermondplatz

Stadtrundgang

Unweit einer der wichtigsten Einkaufsstraßen der Stadt liegt – kaum beachtet – ein kleiner Rundplatz mit schattigen Bäumen. Drei Figuren aus Metall stehen darauf und manche* r erschreckt sich, wenn in der Dämmerung nicht zu erkennen ist, dass es sich um Skulpturen handelt. Die Straßen sind schmal und manchmal steil. Aber es sind nicht nur die Zufahrten zu Hinterhöfen. Beim genauen Hinschauen entdeckt man bei einer Grundschule und einer ehemaligen Mädchen-Realschule das evangelische Martin-Luther-Haus. Es hatte zwei Vorgänger, an die beim Rundgang erinnert wird. Mit dem ehemaligen Haus des Deutschen Gewerkschaftsbundes oder dem alten Bergamt sind zwei qualitativ hochrangige Gebäude der Wiederaufbauphase erhalten geblieben. Allerdings gehen die meisten an all dem vorbei, wenn sie etwa noch rasch ihre Einkäufe tätigen müssen.

Dr. Holger A. Dux

231-10355

19. März 2023

So, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,– €

Treffpunkt: Adalbertstraße, am Kugelbrunnen

Führung über den amerikanischen Soldatenfriedhof in Margraten/NL

Rundgang

Der Friedhof „Netherlands American Cemetery and Memorial“ liegt in der Nähe von Maastricht. Die amerikanische 30. Infanterie-Division „Old Hickory“ hat diesen Ort am 13. September 1944 befreit und am 10. November 1944 wurde hier ein provisorischer Soldatenfriedhof errichtet. Anfangs lagen hier mehr als 16.000 Soldaten begraben, darunter auch deutsche Soldaten und russische Kriegsgefangene. Die niederländische Regierung hat die Fläche von 26,5 Hektar als dauerhafte Grabstätte freigegeben, auf der 8.301 Soldaten begraben sind. Auf der „Wall of Missing“ sind 1.722 Namen von Vermissten aufgeführt. Die „American Battle Monuments Commission“ betreibt neben diesem Friedhof 24 amerikanische Grabstätten und 25 Denkmäler, Gedenkstätten und Mahnmale in 15 Ländern. Der Oranjeverein Kerkrade hat ein Grab von einem amerikanischen Soldaten adoptiert und organisiert Führungen, die auch für Familien mit Kindern geeignet sind.

Veranstaltung der vhs Nordkreis Aachen im Rahmen von vhs unterwegs

Eigene Anreise; Treffpunkt: Halle am Eingang

J.J.F.M. Hans Schillings

231-04400

25. März 2023

Sa, 10:30–12:30 Uhr • kostenfrei

Amerikaanse Begraafplaats 1, 6269 NA Margraten (NL)



Ein europäisches Zwischenspiel – Neutral-Moresnet

Rundgang

Das Dreiländereck kennt jede*r. Kaum präsent in der regionalen Erinnerungskultur ist allerdings die Zeit, als Postkartengrüße vom Vierländereck versandt wurden. Moment mal, Vierländereck? Tatsächlich prägte ein heute fast vergessenes Kuriosum namens Neutral-Moresnet gut 100 Jahre lang die Lebenswirklichkeit in der Region. Der Rundgang führt entlang der erhaltenen Grenzsteine des verschwundenen Bergbauländchens: unterwegs wird das Gebiet Neutral-Moresnet durch Anekdoten, Bilder und Erinnerungen lebendig.

Bitte feste Schuhe tragen.

Anmeldungen sind bis zum 25. März 2023 möglich.

Gefördert durch „Demokratie leben!“ an der vhs Aachen

Alexander Barth

231-04401

2. April 2023

So, 14:00–16:00 Uhr • 7,50 /6,– €

Treffpunkt: am Dreiländereck (Nähe Boudewijn-Turm)

Spuren des Nationalsozialismus in Aachen – Wege gegen das Vergessen

Stadtrundgang

Ein dialogischer Spaziergang durch die Aachener Innenstadt, der anhand ausgewählter Stationen der Wege gegen das Vergessen und weiterer historischer Orte einen Einblick in die Geschichte Aachens während des Nationalsozialismus gibt und aufzeigt, wie an diese erinnert wird. Mit Blick auf die Aachener Bevölkerung sprechen wir darüber, wer die völkische, antisemitische und rassistische Gewalt des Regimes ausführte, wer von ihr profitierte und wer ihr zum Opfer fiel und/oder Widerstand leistete.

Gefördert durch „Demokratie leben!“ an der vhs Aachen

Jennifer Farber

231-04403

30. April 2023

So, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,– €

Treffpunkt: am Karlsbrunnen auf dem Aachener Marktplatz





Auf den zweiten Blick in Aachen

Stadtrundgang

Spaziert man durch die Aachener Innenstadtstraßen, dann fällt beim Blick nach oben manche besonders gestaltete Hausfassade ins Auge. Da prangen Goldene Einhörner, Schwäne, Räder und anderes mehr an den Häusern. Diese Zeichen berichten noch heute etwas über die ehemaligen Besitzer*innen. War es ein reicher Kaufmann oder ein Handwerker, der an diesem Ort seinem Gewerbe nachgegangen ist? Oder war es jemand, der sich von seinem gleichnamigen Nachbarn „um die Ecke“ unterscheiden wollte? Die zum Teil bis in die Gegenwart gepflegten „Petitessen“ sind es wert, einmal entschlüsselt zu werden, denn sie geben interessante Einblicke in die Vergangenheit.

Dr. Holger A. Dux

231-10357

15. April 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Aachen, Elisenbrunnen, vor der Rotunde

Besichtigung des Aldenhoven Testing Centers

Exkursion

Auf dem ehemaligen Zechengelände Emil Mayrisch bei Aldenhoven ist ein modernes, interdisziplinäres Testzentrum für Mobilität entstanden, das bei dieser Exkursion besichtigt wird. Auf zwölf Streckenelementen können annähernd alle Situationen aus dem Realverkehr nachgebildet werden. Für die Erforschung, Entwicklung und Absicherung von automobilen Systemen und Funktionen ist es unablässig, sie zunächst auf einem abgeschlossenen Testgelände einzusetzen. Das Aldenhoven Testing Center (ATC) ist ein Joint Venture des Kreises Düren und der RWTH Aachen, das allen interessierten Unternehmen – besonders kleinen und mittelständischen Unternehmen sowie Start-ups – gleichermaßen offensteht. Dort werden unter anderem alternative Fahrzeug- und Antriebskonzepte getestet. So testete etwa Lightyear seinen Lightyear One, ein Solar-Elektrofahrzeug mit hoher Reichweite. Weiterhin wird die Infrastruktur für die Fahrzeugvernetzung von autonomen Fahrzeugen und Fahrzeugkomponenten zur Verfügung gestellt. Für die vertikale Mobilität (Drohnen) wurde diese Infrastruktur auch schon genutzt.

Eigene Anreise

Eine Veranstaltung der vhs Stolberg im Rahmen von vhs unterwegs. Anmeldungen sind über die vhs Stolberg unter Tel.: +49 2402 862457 oder per E-Mail an vhs@stolberg.de möglich.

Edwin Reynartz

231-02290

21. April 2023

Fr, 10:00–11:30 Uhr • 7,50 €

Treffpunkt: 09:45 Uhr beim ATC (Details werden bei der Anmeldung bekanntgegeben)



Aachen „kalorienreich“ – der süße Genuss

Stadtrundgang

Bei diesem Stadtrundgang steht das „süße Aachen“ im Fokus: Handwerk und Traditionen, historische Familiengeschichten, die eng und mit Herz mit der Stadt verbunden sind, der Weg durch die Jahrhunderte, ständige Innovationen, Zukunftsentwicklungen und Ideen...

Das Thema ist für jeden interessant, der Süßes mag und die Leckereien Aachens zu schätzen weiß. Auf dem Weg gibt es Stopps an diversen Stationen und dabei auch etliche Probiermöglichkeiten, die den genüsslichen Weg des Rundgangs versüßen. Aachen ist das ganze Jahr über „kalorienreich“ und nicht nur zur Weihnachtszeit. Lassen Sie sich überraschen! Mit Kostproben entlang des Weges bei Lambertz, Printen Klein, Printen Nobis, Bäckerei Drouven, Domlädchen, etc.

Dr. Monika Haas

231-10358

6. Mai 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Elisenbrunnen, Rotunde

Aachener Stadtviertel: Die Goethestraße und das ehemalige Klinikum

Rundgang

Wird heute vom Aachener Südviertel gesprochen, denken viele zuerst einmal an eine bevorzugte Wohnlage. Das Stadtviertel ist noch relativ jung: Es entstand erst nach dem Durchstich des Bahndamms an der Südstraße. An den nach den Dichtern Arndt, Schiller und Goethe benannten Straßen entstanden verschiedene großbürgerliche Wohnhäuser. Einige von ihnen zeigen sogar Jugendstilfassaden. Auf dem Gelände eines Landgutes ließen die Alexianerbrüder Pflegeheime für Menschen mit einer geistigen Behinderung bauen. Mariabrunn und Mariaberg sind die Keimzellen der später dort erbauten städtischen Krankenanstalten. Auch wenn die meisten dieser Bauten nach dem Bezug des neuen Klinikums abgebrochen wurden, lassen sich noch einige interessante Spuren entdecken.

Dr. Holger A. Dux

231-10359

7. Mai 2023

So, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Vor der Fachhochschule für Maschinenbau, Goethestraße 1, Aachen

Besichtigung des Brainergy Parks Jülich

Exkursion

Auf der Merscher Höhe bei Jülich, wo ehemals die Sendeanlagen der Deutschen Welle standen, entsteht der Brainergy Park. Dort soll mit Hilfe der bereits 17.000 installierten Solar-Module demnächst Grüner Wasserstoff produziert werden. Rund um das Thema Energiewende werden sich dort namhafte Betriebe und Forschungsinstitute ansiedeln oder sind bereits vertreten, wie etwa das Forschungszentrum Jülich, die Fraunhofer-Gesellschaft, das Solar-Institut Jülich mit dem Stromspeicherkonzept multiTESS und das Helmholtz-Cluster Wasserstoff, die sich mit der Bindung von Wasserstoff an gut transportierbare, nicht brennbare, nicht giftige Flüssigkeiten beschäftigen. So entstehen im Brainergy Park Zukunftstechnologien für die Region, vor allem für die Zeit nach der Braunkohleverstromung.

Eigene Anreise

Eine Veranstaltung der vhs Stolberg im Rahmen von vhs unterwegs. Anmeldungen sind über die vhs Stolberg unter Tel.: +49 2402 862457 oder per E-Mail an vhs@stolberg.de möglich.

Edwin Reynartz

231-02292

12. Mai 2023

Fr, 10:00–12:30 Uhr • 7,50 €

Treffpunkt: 09:45 Uhr beim Brainergy Park Jülich (Details werden bei der Anmeldung bekanntgegeben)

„... und draußen der Krieg“ – Bunker in Aachen: Erinnerungskultur aus Beton

Rundgang

Der Rundgang führt zu erhaltenen und verschwundenen Weltkriegsbunkern in der Aachener Innenstadt: Einige sind sichtbar und bekannt, andere werden kaum mehr wahrgenommen. Wieder andere sind aus dem Stadtbild verschwunden. Unterwegs werden die Ereignisse und Begebenheiten vor Ort nachgezeichnet – während des Krieges, aber auch davor und danach. Dabei wird deutlich: Die Bunker waren für die Aachener*innen binnen weniger Jahre sowohl Lebensretter als auch später Wohnraum und gefährlicher Spielplatz.

Gefördert durch Demokratie leben! an der vhs Aachen

Anmeldungen sind bis zum 12. Mai 2023 möglich.

Bitte festes Schuhwerk tragen. Bei Redaktionsschluss stand noch nicht fest, ob eine Begehung möglich sein wird.

Alexander Barth

231-04405

20. Mai 2023

Sa, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Hansemann-Denkmal am Hansemannplatz



Aachener Bauten: Die neue Synagoge

Rundgang

Der Besuch bietet einen Überblick über die Grundbegriffe der Religion, erläutert den Ablauf des Gottesdienstes und erklärt das Gebäude der Synagoge.

Männer tragen bitte eine Kopfbedeckung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Jüdischen Gemeinde Aachen durchgeführt.

Gefördert durch Demokratie leben! an der vhs Aachen

N.N.

231-04407

22. Mai 2023

Mo, 18:30–19:45 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: wird bei der Anmeldung in der vhs Aachen bekanntgegeben

Spuren Aachener Geschichte – Der Westfriedhof II

Rundgang

Die historischen Friedhöfe der Stadt laden jeden an der Stadtgeschichte Interessierten ein. Dicht bei dicht stehen die Grabdenkmäler aus längst vergangenen Epochen und zeigen, wie sich im Bau- und Kunstbereich der Geschmack unserer Vorfahren gewandelt hat. Bei dem rund zweistündigen Rundgang werden zahlreiche Grabdenkmäler angesprochen. Ihre Inschriftentafeln erinnern an bekannte Aachener Familien, die ihren Anteil am öffentlichen Leben gehabt haben. Meistens fällt der erste Blick auf die repräsentativen Grabdenkmäler der Kaiserzeit. Trotzdem lohnt es sich, auch um die Ecke zu schauen und sich an das traurige Schicksal der Zwangsarbeiter zu erinnern. Ein separater Rundgang zum „Campo Santo“ wird sich später anschließen.

Dr. Holger A. Dux

231-10361

4. Juni 2023

So, 14:00–15:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: auf dem Parkplatz am Westfriedhof beim Blumen-
geschäft



Der jüdische Friedhof in Aachen

Rundgang

Neben den Synagogen Gebetsstätten sind die Friedhöfe die wichtigsten Stätten der jüdischen Religion. Der jüdische Friedhof an der Lütticher Straße entstand nach 1822. Im Laufe der Zeit haben die Grabstätten ihr Erscheinungsbild verändert. Manche sind ein Beleg dafür, dass um die Jahrhundertwende eine Epoche der Anpassung an christliche Gebräuche stattgefunden hat. Neben den kunsthistorischen Aspekten werden auch die Biografien von Menschen, die das öffentliche Leben Aachens als Fabrikanten, Bibliothekare, Stadtverordnete oder Lehrer geprägt haben, beleuchtet.

Männer tragen bitte eine Kopfbedeckung.

Dr. Holger A. Dux

231-04409

18. Juni 2023

So, 11:00–12:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang des Friedhofs an der Lütticher Straße (Bushaltestelle)

Aachener Stadtviertel: Die Heilig-Geist-Kirche im Aachener Süden

Rundgang

Am Ende der 1920er Jahre entstanden gleich in zwei Pfarreien neue Kirchenbauten: Im Vergleich mit der Fronleichnamskirche ist der dominante Bau der Heilig-Geist-Kirche an der Hohenstaufenallee traditioneller, aber doch ein typischer Bau der Zwischenkriegszeit. Otto Bongartz konnte den Wettbewerb im Jahr 1929 für sich entscheiden. Das rechteckige Kirchenschiff, der gedrungene Glockenturm und die Dienstwohnungen bilden eine bewegte, aber doch in sich geschlossene Gruppe. Herausragende Kunstwerke wie die stark farbigen Fenster von Anton Wendling oder die Skulpturen von Edgar Zens ergeben ein harmonisches Erscheinungsbild.

Dr. Holger A. Dux

231-10363

12. Juli 2023

Mi, 16:00–17:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Haupteingang der Heilig-Geist-Kirche, Hohenstaufenallee

Spuren Aachener Geschichte – Der Heißbergfriedhof in Burtscheid

Rundgang

In Aachen gibt es eine ganze Reihe von historischen Friedhöfen: Ein besonders interessanter ist der von Burtscheid. In der Mitte des 19. Jahrhunderts war der alte Friedhof bei der Kirche St. Michael vollkommen belegt, so dass sich die Gemeinde dazu verpflichtet fühlte, einen neuen Begräbnisplatz außerhalb des Wohngebietes, am Weg nach Lichtenbusch, anlegen zu lassen. Noch heute erinnern die Grabdenkmäler an bedeutende Familien wie die Klausener, Erckens, von Halfern, Kirdorf und Pastor. Für die gefallenen Soldaten der Kriege im 19. Jahrhundert hatte man imposante Denkmäler ausführen lassen: Trauernde Frauengestalten bringen bronzene Blüten an die Gräber, kleine Putten erinnern an jung verstorbene Kinder. Neben den Erklärungen zur Stilgeschichte der Gräber aus den verschiedensten Epochen gibt es viele Informationen aus dem Leben einiger dort beigesetzter Burtscheider Bürger*innen.

Dr. Holger A. Dux

231-10365

19. Juli 2023

Mi, 16:00–17:30 Uhr • 7,50 /6,- €

Treffpunkt: Haupteingang des Heißbergfriedhofs

Exkursionen und Outdoor-Kurse



Urban Sketch II

Frei nach Novalis gilt: „Die Welt muss gezeichnet werden“. Dieser Workshop ist besonders für Teilnehmer*innen geeignet, die bereits einen Anfänger*innen-Workshop besucht haben. Mit Exkursion (Der Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben).

Bitte mitbringen: Bleistift, wasserfesten Fineliner, wasserlöslichen Fineliner, Kugelschreiber, Radiergummi, Skizzenbuch, kleinen Malkasten mit wasserlöslichen Farben, Schraubglas für Wasser, Pinsel, Pinseltuch (dazu Winkelmesser, Fenster, kleiner Pappstreifen, wie im ersten Workshop besprochen).

Wochenendworkshop für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Patzke

231-11105

11. März 2023 (8 Ustd.)

Sa, 10:00–16:30 Uhr • 40,- €/k.E.

Treffpunkt: vhs Aachen, Peterstraße 21 - 25, Eingangshalle

Wochenendworkshop für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Patzke

231-11106

22. April 2023 (8 Ustd.)

Sa, 10:00–16:30 Uhr • 40,– €/k.E.

Treffpunkt: vhs Aachen, Peterstraße 21 - 25, Eingangshalle

Wochenendworkshop für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Patzke

231-11107

13. Mai 2023 (8 Ustd.)

Sa, 10:00–16:30 Uhr • 40,– €/k.E.

Treffpunkt: vhs Aachen, Peterstraße 21 - 25, Eingangshalle

Wochenendworkshop für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Susanne Patzke

231-11108

3. Juni 2023 (8 Ustd.)

Sa, 10:00–16:30 Uhr • 40,– €/k.E.

Treffpunkt: vhs Aachen, Peterstraße 21 - 25, Eingangshalle

Fasten-Wanderwoche in der Eifel

Exkursion für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Das Kloster Steinfeld bietet eine gute Gelegenheit zur äußeren und inneren Einkehr und zum Wandern. Fünf Tage wird nach Lütznert/Buchinger gefastet. Eine Fastensuppe wird im Kloster angeboten, ansonsten werden Tees, Brühe und Säfte selbst zubereitet.

Angebote: Qigong, Gruppengespräche, Wanderungen, Augentraining, meditative Entspannung, Ernährungsberatung.

Unterbringung: Einzelzimmer mit Dusche und WC

An- und Rückreise werden auf einem Vorbereitungstreffen organisiert. Der Termin dafür stand bei Druck noch nicht fest.

Weitere Informationen gibt es telefonisch unter 0241 4792-185.

Sigrid Tischendorf

231-08203H

So, 19. März, bis Fr, 24. März 2023

499,– € Altes Gästehaus, 649,– € Neues Gästehaus

Kloster Steinfeld, Kall



Nordic Walking

Kompaktkurs für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Ein optimales Ganzkörpertraining, bei dem man seine Beweglichkeit fördert und mit einer Menge Spaß auf gelenkschonende Weise die Ausdauer trainiert. Der perfekte Sport für Einsteiger*innen, jedoch ebenfalls geeignet für ambitionierte Ausdauersportler*innen. Des Weiteren vermittelt Nordic Walking ein sicheres Laufgefühl und bietet dadurch auch älteren Menschen eine sichere Möglichkeit Sport zu treiben.

Manfred Muckel

231-08204C

1., 15. und 22. April 2023 (3x, 6 Ustd.)

Sa, 09:00–10:30 Uhr • 30,- €/k.E.

Aachener Wald, Treffpunkt: Parkplatz Waldstadion

Augenspaziergang im Hangeweiherpark

Wochenend-Workshop für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Teilnehmende entdecken das faszinierende Zusammenspiel zwischen Natur und Sehen. Die reizvolle Landschaft des Hangeweiherparks mit seinen alten würdigen Bäumen regt zu einfachen Sehspielen an. Frische Luft, meditatives Gehen, einfache Atem- und Augenübungen entspannen Auge und Geist. Die Augen fühlen sich wieder beweglicher und gesünder an. Die vermittelten Übungen entlasten die Augen auch bei der täglichen Bildschirmarbeit.

Dorothea Nyssing

231-08205A

6. Mai 2023 (2 Ustd.)

Sa, 11:30–13:00 Uhr • 10,– €/k.E.

Park am Hangeweiher

DWV-Gesundheitswandern© – Fit (nicht nur) im Alter

Wochenendworkshop für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Gemeinsam wandern, Erfahrungen mit Gleichgesinnten austauschen und dabei gezielt etwas für die Gesundheit tun – das ist das Ziel des Workshops. Naturerlebnis, Gesundheit, Begegnung, Sport: Die an sich schon gesundheitsförderlichen Eigenschaften des Wanderns in der Gruppe werden mit gezielten Übungen aus der Physiotherapie kombiniert. „Let's go – Jeder Schritt hält fit“: Das ist das Motto des Gesundheitswanderns©, dem Bewegungsprogramm des Deutschen Wanderverbandes (DWV). Die Strecke ist etwa drei Kilometer lang und führt durch den Aachener Stadtwald. Unterwegs stehen leichte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Koordination auf dem Programm.

Karin Michels

231-08205

6. Mai 2023 (2 Ustd.)

Sa, 14:30–16:00 Uhr • 12,– €/k.E.

Treffpunkt: Vor dem Restaurant Gut Entenpfuhl, Entenpfuhler Weg 11

Angebote zum Weltyogatag – Yoga im Park

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen im Dezember 2014 zum Weltyogatag erklärt. Um diesen Tag zu feiern, bietet die vhs Aachen „Yoga im Park“ an: In der Zeit von 16:45 bis 19:45 Uhr können alle Yogainteressierten, egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse, Yoga in seiner Vielfalt erleben. Vier Yogalehrer*innen bieten einen Einblick in die Welt des Yoga: von Hatha über Yin-Yoga, Energieyoga bis hin zu Vinyasa kann die ganze Vielfalt am Büchel in Aachen erlebt werden. Lassen Sie sich von der positiven Wirkung des Yoga in einer besonderen Atmosphäre begeistern.

Jede*r, der mitmachen möchte, ist herzlich willkommen – Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte eine Unterlage mitbringen (Yogamatte, Isomatte oder Decke). Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Programm am Büchel in Aachen:

16:45–17:15 Uhr: Hatha Yoga mit Madhura Phule

17:30–18.00 Uhr: Yin-Yoga für den Sommer (Element Feuer) mit Sarah Bingham

18:15–18:45 Uhr: Energie-Yoga mit Sabine Fittschen

19:00–19:30 Uhr: Vinyasa-Yoga mit Sabine Pusch

231-08220

21. Juni 2023

Mi, 16:45–19:45 Uhr • Büchel



Kulinarischer Wildkräuterspaziergang

Spaziergang für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf diesem etwa dreistündigen kulinarischen Kräuterspaziergang entdecken Teilnehmende die Wildpflanzen mit allen Sinnen. Mit viel Hintergrundwissen vermittelt Janine Hissel theoretische und praktische Informationen rund um die heimischen Wildkräuter und ihre Anwendungsbereiche. Während einer gemeinsamen kleinen Pause gibt es einen Wildkräuter-Snack und Tipps für die Zubereitung zuhause.

Janine Hissel

231-11600

25. Mai 2023 (3 Ustd.)

Do, 17:00–19:15 Uhr • 20,- €/k.E.

Treffpunkt: Kornelimünster, Benediktusplatz vor der Kirche
St. Kornelius



Naturkundliches

Sternwarte

Die folgenden Veranstaltungen finden in der Sternwarte, Am Hangeweiher 23 (erreichbar mit der AVV-Linie 2), statt. Weitere Informationen zur Sternwarte und den Veranstaltungen gibt es auch online unter www.sternwarte-aachen.de



Der Sternenhimmel über Aachen

Öffentliche Himmelsbeobachtung

Öffentliche Himmelsbeobachtungen sind Tradition in der Aachener Sternwarte. Bei gutem Wetter können alle Besucher*innen interessante Himmelsobjekte mit dem großen Teleskop beobachten. Bei schlechtem Wetter wird ein Vortrag zum Thema Astronomie angeboten und die Kuppel mit dem großen Teleskop wird besichtigt. Die Führungen finden jede Woche samstags statt (außer an gesetzlichen Feiertagen).

Sternwarten-Team

231-05000

Führungsbeginn:

Oktober bis Ende März: 20:00 Uhr

April bis Ende September: 21:00 Uhr

Gruppenführungen in der Sternwarte

Mit diesem Angebot wendet sich die Sternwarte an Familien, Kindergärten, Schulen, Vereine, Firmen und Behörden, die unter qualifizierter Anleitung einen Blick auf den Sternenhimmel über Aachen werfen möchten. Bei schlechtem Wetter wird ein Vortrag zum Thema Astronomie angeboten und die Kuppel mit dem großen Teleskop wird besichtigt.

Die Anmeldung erfolgt über die Volkshochschule, nachdem ein Termin mit Kurt Schaefer vereinbart wurde:

E-Mail: kurt.schaefer@mail.aachen.de

Sternwarten-Team

231-05100

Vennwanderung: Vorfrühling im Venn

Exkursion

Die Wanderung führt mal auf Waldwegen, mal auf Stegen über das Moor durch einen Bereich des belgischen Hohen Venn. Sie erleben die faszinierende Landschaft hautnah und erfahren spannende Details über die Fauna und Flora des Moores.

Vorgestellt werden auch Beispiele von Renaturierungsmaßnahmen zum Schutz des Moores. Auch gibt es Informationen, was Besucher*innen zum Schutz tun können. Sie lernen die typische Moorvegetation in ihrem mageren Lebensraum kennen und erfahren, was Menschen bewegte, sich dort niederzulassen, wie sie mit und vom Moor lebten und was sie sich in kalten Winterabenden am wärmenden Feuer erzählt haben.

Streckenlänge: etwa acht Kilometer

Bitte beachten: Feste knöchelhohe Wanderschuhe, keine Stadtschuhe anziehen. Es werden nasse, matschige Stellen vorkommen. Wetterangepasste Kleidung (Regenbekleidung, evtl. Gummistiefel bereithalten) tragen. Im Venn ist es immer windig und etwas kälter als in Aachen oder Eupen. Keine Einkehrmöglichkeit zwischendurch. Nicht für Kinderwagen oder Menschen mit Behinderung geeignet. Hunde sind nicht erlaubt.

Iris Köhler

231-06400

24. März 2023 (6 Ustd.)

Fr, 13:30–18:00 Uhr • 9,-/7,- €

Treffpunkt: Parkplatz MontRigi, Route de Botrange 135, 4950 Waimes



Mit süßem Köder und Taschenlampe auf Falter- und Raupensuche

Exkursion für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene

Wenn es Frühling wird, erwacht die Insektenwelt langsam wieder zu neuem Leben, welches sich bei vielen Arten aber nur nachts abspielt. So kann man um diese Jahreszeit im Schein der Taschenlampe sowohl Nachtfalter an blühenden Weidenkätzchen beobachten als auch Schmetterlingsraupen beim Fressen an Gräsern und anderen Pflanzen. Zudem kann man Nachtfalter und andere Kleintiere hervorragend mit stark riechendem Köder wie süßem Rotwein anlocken – was Teil der Exkursion ist.

Bitte achten Sie auf dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk und bringen Sie eine Taschenlampe sowie – sofern vorhanden – eine Lupe bzw. Lupendose, Marmeladengläser oder ähnliche Gefäße mit.

Dr. Ludger Wirooks

231-06402

14. April 2023 (3 Ustd.)

Fr, 20:30–22:45 Uhr • 6,-/5,- €

Treffpunkt: Aachen, Parkplatz Siegel („Eismännchen“)

Entlang der Göhl

Exkursion

Die Rundwanderung beginnt in den Niederlanden in Mechelen. Zuerst geht es über Wiesen entlang der Göhl, um dann nach einer „Tal-und-Berg-Etappe“ in Epen an einem der beliebtesten Stände für Eis am Stiel in Süd-Limburg eine Pause einzulegen. Weiter geht es entlang der Göhl durch eine reizvolle Landschaft mit malerischen Fachwerkhäusern und einer alten Kornmühle in Siepenaken. In Belgien angekommen, bietet ein „Wandelcafé“ Leckereien wie Tarte, Fritten oder ein süffiges Abteibier. Zurück führt uns die Göhl zu einer besonderen geologischen Formation und schließlich wieder zum Startpunkt. Streckenlänge: etwa 15 Kilometer

Bitte auf dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk achten. Verpflegung bitte selbst mitbringen.

Rolf Josten

231-06404

23. April 2023 (10 Ustd.)

So, 09:00–16:30 Uhr • 9,-/7,- €

Treffpunkt: Vaals, Parkplatz an der Grenze, dort Bildung von Fahrgemeinschaften und gemeinsame Weiterfahrt

Von Frühlingseulen, Frostspannern und Schönbären

Exkursion für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene

Im Frühling gibt es immer besonders viele Schmetterlingsraupen, besonders an den frisch belaubten Laubbäumen und Sträuchern. Sie leben jedoch meist sehr versteckt oder sind so gut getarnt, dass man sie nur schwer finden kann. Auf dieser Exkursion erfahren die Teilnehmenden nicht nur, welche Schmetterlingsraupen es zu dieser Jahreszeit gibt und wie man sie finden kann, sondern lernen auch die heimischen Waldbäume, -sträucher und -kräuter kennen.

Bitte auf dem Wetter angemessene Kleidung und festes Schuhwerk achten und – wenn möglich – einen alten Regenschirm, eine Lupe bzw. Lupendose sowie Marmeladengläser oder ähnliche Gefäße mitbringen.

Dr. Ludger Wirooms

231-06406

30. April 2023 (3 Ustd.)

So, 15:00–17:15 Uhr • 6,-/5,- €

Treffpunkt: Parkplatz an der Kreuzung Monschauer Straße/ Brückchenweg bei der Fußgängerampel über die Monschauer Straße

Vom Stier zum Horn

Exkursion

Bei dieser Wanderung lernen die Teilnehmenden Geschichte und Histörchen aus dem „Münsterländchen“ kennen. Es geht um die Flora und Fauna von zwei Naturschutzgebieten und Erstaunliches zum Aachener Reitsport: Der hat seinen Ursprung nämlich nicht in der Soers, sondern in Brand.

Der kleine Fluss Inde sorgte schon früh für die Schaffung von Arbeitsplätzen. Im Klauer Wäldchen sollte einst kaiserliche Verwandtschaft von Napoleon wohnen. In Kornelimünster steht das schmalste Haus von Nordrhein-Westfalen. Ein heiliger Schädel sorgt für Pilger*innen und reichlich Geld. Darüber hinaus spielen die historische Architektur, „De Klomp“, und Anekdoten über Leute, die rund um Markt und Benediktinerplatz lebten, eine Rolle. Natürlich gibt es ein „Päuschen“ in Kornelimünster.

Streckenlänge: etwa 11 Kilometer

Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein.

Rolf Josten

231-06408

7. Mai 2023 (7 Ustd.)

So, 10:00–15:30 Uhr • 9,-/7,- €

Treffpunkt: Brander Markt

Schlösser, Gärten und Parks

Exkursion

Flussterrassen, Wälder, Bäche, Schlösser und pittoreske Dörfer prägen die Landschaft des Göhltals, durch das die Wanderung führt. Zunächst geht es nach Oud-Valkenburg, dann zum „Kasteeltuyn“ von Schloss Schaloen (Eintritt: 4,- €) und weiter – das Schloss Genhoes im Blick – die Göhl entlang zum Schloss Oost. Im ehemaligen „Koetshuis“ wird „een kopje koffie“ getrunken. Dann geht es durch den Garten und kleinen Tierpark von Schloss Oost Richtung Valkenburg. Bei einem Rundgang stehen die Reste der Stadtbefestigung, zwei ehemalige Mühlen und der Burgruinenberg im Fokus. Abschließend bleibt Zeit, Valkenburg selbst zu erkunden.

Das Entgelt enthält 9,50 € für ein Euregoticket, das vorab gekauft wird, da in niederländischen Bussen keine Barzahlung möglich ist.

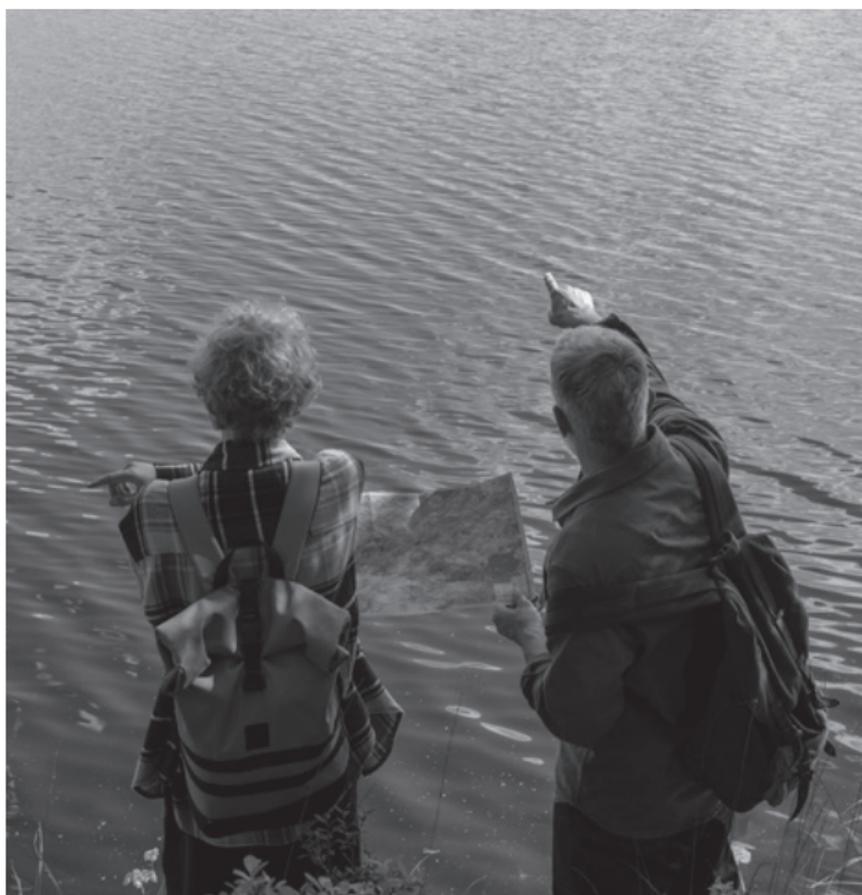
Rolf Josten

231-06410

4. Juni 2023 (9 Ustd.)

So, 09:00–16:00 Uhr • 18,50/16,50 €

Startzeit und Treffpunkt werden bei Anmeldung mitgeteilt





Einblicke in den Bienenstaat und die Imkerei

Exkursion für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene

Nicht jede*r hat so leicht die Gelegenheit, eine Imkerei zu besuchen und den Bienen bei der Arbeit zuzuschauen. Solche Einblicke wird der Besuch der Aachener Hochschulimkerei bieten. Anhand von unterschiedlichem Anschauungsmaterial wird der Lebensweg der Biene kind- und erwachsenengerecht aufgezeigt. Des Weiteren wird den Teilnehmenden auch die Arbeit der Imker*innen nahegebracht.

Dr. Ludger Wirooks

231-06412

24. Juni 2023 (3 Ustd.)

Sa, 15:00–17:15 Uhr • 6,-/5,- €

Treffpunkt: Aachen, Eingang von Gut Melaten,
Schneebergweg 30

Durch „Neutral-Moresnet“ von „Vieille Montagne“ bis Plombières

Exkursion

Die Exkursion führt auf das Gebiet eines Staates, den es eigentlich gar nicht geben konnte, der aber doch von 1816 bis 1919 mit fast allen Funktionen eines Staates existierte: „Neutral-Moresnet“. Dort gab es das Mineral Galmei, das zur Herstellung von Zink gebraucht wurde. Zunächst werden in Kelmis (La Calamine) die Reste des Bergbaus aufgesucht. An der Göhl entlang geht es nach Moresnet, wo im 19. Jahrhundert die Zinkindustrie blühte. Nach einer Pause in einem der Cafés geht es weiter Richtung Plombières. Dort gilt das Interesse neben dem Bergbau dem einzigartigen Galmei-Biotop, dessen Pflanzen auf den „verseuchten“ Boden spezialisiert sind.

Streckenlänge: etwa 9 Kilometer

Hin- und Rückfahrt mit dem Bus

Rolf Josten

231-06414

25. Juni 2023 (10 Ustd.)

So, 08:40–16:30 Uhr • 9,-/7,- €

Treffpunkt: Aachen Bushof, Haltestelle 1

Sternenwanderer – die Nacht erleben

Exkursion

Eine Exkursion mitten in die Nacht – unter dem Sternenhimmel – ist eine wunderbare Nachterfahrung. Ist das ein Stern oder ein Planet? Warum zeigt der Polarstern immer nach Norden und wie finde ich die Sternbilder? Was hat der Große Wagen mit einem Bären zu tun? Diese und weitere spannende Fragen werden während dieser Exkursion beantwortet.

Auch gibt es Anleitung zum selbstständigen Auffinden der nördlichen Sternbilder. Die Teilnehmenden erfahren etwas zum Thema natürliche Nacht, Nachttiere und Nachtpflanzen. Ein bisschen Wissenschaft und Mythologie werden auch dabei sein. Sollte der Himmel bewölkt sein, stehen astronomische Fragen wie die Entstehung von Jahreszeiten oder der Unterschied zwischen einem Stern und einem Planeten im Fokus.

Bitte warme Kleidung und warme, bequeme Schuhe mitbringen, evtl. einen kleinen Dreibeinsitz zum Klappen, gern auch ein Fernglas. Taschenlampe sind nur mit rotem Licht erlaubt.

Iris Köhler

231-06416

28. Juli 2023 (3 Ustd.)

Fr, 22:15–24:15 Uhr • 9,-/7,- €

Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben

Fotografieren mit dem Smartphone

Wochenendkurs für Anfänger*innen

Wie kann ich durch manuelle Einstellung von Blende, Belichtungszeit oder Empfindlichkeit bessere Fotos machen? Bei diesem Fotokurs und Fotospaziergang mit dem Smartphone/iPhone lernen Teilnehmende den Umgang mit den installierten Apps. Auch viele kostenfreie und kostenpflichtige Apps werden vorgestellt und Fachbegriffe erläutert. Bei einem Kurstermin wird gemeinsam in Aachen fotografiert und viele Aspekte bei der Einstellung der Kamera-Apps und Motivwahl geübt. Danach geht es um das Bearbeiten der Bilder zur weiteren Verarbeitung, sei es zum Ausdrucken oder zur Nutzung in den sozialen Netzwerken.

Aufgrund der Menge an Betriebssystemen, Apps und Versionen wird im Kurs nur auf Android ab Version 8 und iPhone iOS ab Version 11 eingegangen.

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone oder Tablet mit Android- oder Apple-iOS-Betriebssystem und ausreichendem Akkustand

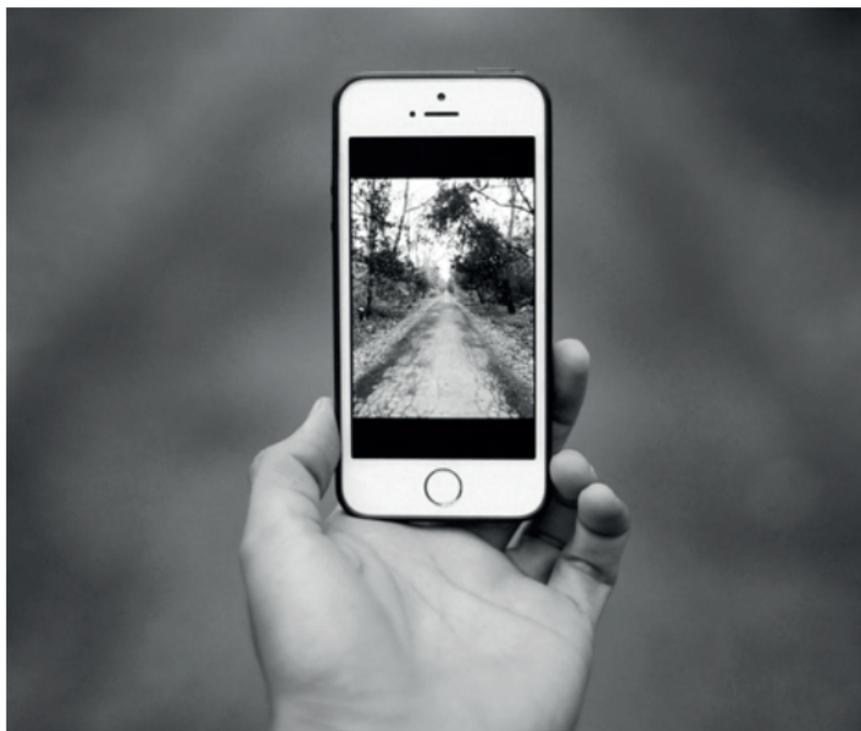
Ralf Cornely

231-21047

11./25. Februar 2023 (2x, 12 Ustd.)

Sa, 10:00–15:15 Uhr • 79,-/k.E.

vhs, Peterstraße, Raum 226



Nachhaltig haushalten: Reallabor auf Juist

Bildungsurlaub

Fünf Tage lang geht es darum, wie jede*r Einzelne im Alltag zuhause nachhaltig leben und zum Klimaschutz beitragen kann. Es wird theoretische Blöcke geben, tägliche Exkursionen auf der Insel Juist und jeden Mittag ein gemeinsames, nachhaltiges Kochen.

Juist eignet sich hervorragend als Beispiel für ein suffizientes und dennoch gutes Leben, denn auf der autofreien und tideabhängigen Insel ist die Mobilität eingeschränkt. Auch müssen die Juister*innen wegen der hohen Fährgelühren jede Anschaffung samt Verpackung gut überdenken und Müllvermeidungsstrategien umsetzen.

Der Bildungsurlaub beginnt am Sonntagvormittag, sodass die Anreise bereits am Samstag erfolgen muss, und endet am Donnerstag. Das Curriculum gibt es bei der Volkshochschule Aachen.

Die Anfahrt erfolgt auf eigene Kosten. Die reguläre Fähre nach Juist startet am Samstag, 23. September, um 16:45 Uhr in Norddeich-Mole. Die Rückreise kann mit der regulären Fähre am Freitag, 29. September, um 09:45 Uhr angetreten werden. In den Kosten in Höhe von 625,- € pro Kursteilnehmer*in enthalten sind die Seminargebühr, die Übernachtung von Sonntag bis Freitag inkl. Bettwäsche und Handtücher. Nicht enthalten sind die Anfahrt (selbst zu organisieren) und Verpflegung (gemeinsames Kochen, wird vor Ort umgelegt).

Die Teilnehmenden werden allein im Doppelzimmer in einem Appartement mit jeweils zwei bis vier Zimmern untergebracht. Wenn eine vertraute Begleitperson/Assistenzperson mitkommt und im gleichen Doppelzimmer schläft, entstehen für die weitere Person Kosten von 312,50 € Kosten (ohne Kursteilnahme). Dieses Angebot ist nur möglich, wenn die Mindestteilnehmendenzahl auch ohne Begleitperson erreicht ist. Ist ein längerer Aufenthalt gewünscht, kann das direkt mit der Unterkunft abgesprochen werden.

Michaela Degener

231-06010

24.–28. September 2023 (5x, 40 Ustd.)

So bis Do, 09:00–17:00 Uhr • 625,-/k.E.

Bildungsurlaube im Bereich Gesundheit / Stressbewältigung

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsurlauben wird vermittelt, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Stress abgebaut, der Körper positiv wahrgenommen, die eigene Kraft gespürt und sich ausgewogen ernährt werden kann.

Alle gekennzeichneten Bildungsurlaube sind grundsätzlich anerkannt in Nordrhein-Westfalen, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland. Weitere Anerkennungen werden im jeweiligen Seminar ausgewiesen. Die Anreise ist selbst zu organisieren. Die Kurtaxe wird selbst vor Ort bezahlt. Die Volkshochschule Aachen bietet im Bereich der Gesundheitsbildung Bildungsurlaube vor Ort (Aachen) und in weiteren Erholungsgebieten Deutschlands an.

Hier finden Sie das gesamte Angebot:





Tausche Schreibtisch gegen Yogamatte

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Mehr als 30 Prozent der Arbeitsunfähigkeitstage aller DAK-Versicherten gingen 2019 auf stressbedingte Rückenschmerzen und psychische Erkrankungen wie Burnout zurück. Denn der Arbeitsalltag kann mitunter richtig stressig und chaotisch sein. Da wird häufig vergessen, einen Moment innezuhalten und durchzuatmen. Schnell verliert man dann die Verbindung zu sich selbst. Yoga ist eine intelligente Art, sich mit sich selbst zu beschäftigen. In dieser Woche erhalten die Teilnehmenden die Praxis und das geballte Wissen rund um Prävention sowie einen konstruktiven Umgang mit Stress. Raus aus der eigenen Blase – rein in die Quellen der Selbstwirksamkeit.

Astrid Jorden

231-08104

Sa, 25. März, bis Fr, 31. März 2023

999,- € Einzelzimmer, 899,- € Doppelzimmer

Haus am Meer, Spiekeroog

Ganzheitliche Gesundheitswoche – Stärke Körper, Geist und Seele

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Eine Woche abschalten, die eigene Kraft stärken und mit Methoden in den Beruf zurückkehren, die langfristige Stärke und Gesundheit mitgeben. Durch ganzheitliches Coaching in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Stress-Management und Mindset erlernen die Teilnehmenden, wie Sie ein Leben in Einklang mit sich, ihrem Berufsalltag und Privatleben führen können. Zeiten der Ruhe und Reflexion werden mit Theorieteilern und langsamen sowie schnellen Bewegungsparts verbunden.

Lena Naomi Thoß

231-08105

3. bis 6. April 2023 (4x, 31 Ustd.)

Mo bis Do, 09:00–16:45 Uhr • 299,- €/k.E.

vhs, Peterstraße 21-25, Raum 270

Selbstmanagement – Zielorientiert, effizient und gelassen im Stress

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg, im Saarland und in Niedersachsen

In diesem Kurs sollen die persönliche berufliche Situation und das Leben unter die Lupe genommen werden: Was hat mich geprägt? Welche Ressourcen, Stärken und Ziele habe ich? Wie entsteht Stress und wie finde ich aus dem „Hamsterrad“ heraus? Wie organisiere ich meine Arbeit so, dass ich agiere, statt bloß zu reagieren, und auch unter Belastung gute Ergebnisse erziele? Welche „inneren Antreiber“ beflügeln oder bremsen mich? Wo schöpfe ich Kraft und finde ich Unterstützung? Die Teilnehmenden erfahren Wissenswertes über Stress und Resilienz, Zeitmanagement und Selbstmotivation. Außerdem nehmen sie sich Zeit zur Selbstreflexion und zum Austausch.

Ursula Goeth

231-08106

So, 16. April, bis Fr, 21. April 2023 • 949,- €

Einzelzimmer, 799,- € Doppelzimmer

Haus am Meer, Spiekeroog

Vitalstoffreiche Ernährung und Gesundheitswandern

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

In der Natur kann man wunderbar Stress abbauen, das Abwehrsystem stärken und neue Sichtweisen erlangen. Im Seminar geht es um die Inhalte der Integralen Theorie von Ken Wilber: dass Körper, Seele und Geist eins sind und nicht voneinander zu trennen sind. Demnach ist kein Anteil bevorzugt sondern alle als gleich wichtig anzusehen. Teilnehmende können Techniken, Methoden und Übungen zum Selbstcoaching und zur Selbststärkung kennenlernen, die ohne großen Aufwand in den (Berufs-) Alltag mitgenommen werden können.

Andrea Barth

231-08110

So, 23. April, bis Fr, 28. April 2023

899,- € Einzelzimmer, 799,- € Doppelzimmer

Seminarzentrum Fünfseenblick



Fit im Beruf mit Pilates, Faszientraining und vitalstoffreicher Ernährung

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf, eine gute Haltung – das ist das Ziel der Pilates-Methode. Durch Fehlbelastungen am Arbeitsplatz oder Bewegungsmangel nehmen Rückenprobleme immer mehr zu. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Kenntnisse und Fähigkeiten, um den Rücken zu stärken. Der Rücken wird vorbeugend so trainiert, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Fundierte Theoriekenntnisse und vielen praktischen Erfahrungen erweitern die Kenntnisse von Pilates und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik.

Andrea Barth

231-08114

So, 7. Mai, bis Fr, 12. Mai 2023

899,- € Einzelzimmer, 799,- € Doppelzimmer

Seminarzentrum Fünfseenblick

Kommen Sie mit auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Wer sich von Hektik in Beruf und Alltag gestresst fühlt und sich nach einem Ort sehnt, der Ruhe und Kraft schenkt, ist auf der Insel Langeoog genau richtig. Im Rahmen des Bildungsurlaubs entwickeln die Teilnehmenden Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden. Erkenntnisse und Methoden aus dem Resilienztraining und der Achtsamkeitslehre bilden den theoretischen Hintergrund des Seminars. Tägliche Yogaübungen können die körperlich-mentale Selbstwahrnehmung und Flexibilität verbessern – ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Marie Kirchharz

231-08115

So, 7. Mai, bis Fr, 12. Mai 2023

999,- € Einzelzimmer, 899,- € Doppelzimmer

Hotel Bethanien, Langeoog

Klar sehen – gesunde Augen – entspannte Haltung

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg
und im Saarland

Mithilfe der Feldenkraismethode® und Elementen gängiger Augenschulen können die von einseitiger Benutzung belasteten Augen wieder an Sehkraft gewinnen. Die heutige Tendenz im Berufsleben ist es, täglich stundenlang vor dem Computerbildschirm zu verbringen. Diese Situation erfordert einen Ausgleich und aktive Gesundheitspflege der Augen, um die Sehkraft zu erhalten und zu verbessern. In achtsamer, leichter und neugieriger Weise werden in Übungseinheiten die eigenen Limitationen entdeckt und die Fähigkeiten erweitert. Spannende theoretische Hintergrundinformationen dienen nicht nur dem Verständnis, sondern wecken auch Neugier auf mehr.

Amona Büchler

231-08116

So, 7. Mai, bis Fr, 12. Mai 2023 • 799,- €/k.E.

Neumühle Saar Meditationszentrum

Fitter Körper, klarer Geist: Feldenkrais- Methode® und Elemente des Focusing

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen,
Baden-Württemberg, im Saarland und in Niedersachsen

Dieser Bildungsurlaub konzentriert sich auf das körperliche Wohlbefinden und hilft, durch einseitige Belastung entstandenes Unwohlsein wieder auszubügeln. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Teilnehmenden hauptsächlich am Computerbildschirm sitzen, ihr Beruf durch einseitige Bewegung geprägt ist oder ob sie sich durch Stress und herausfordernde Situationen angespannt fühlen. Durch sanfte, verbal geleitete „Bewusstheit durch Bewegungsübungen“ basierend auf der Feldenkrais Methode®, wird ihr ganzer Körper mit Bewusstheit, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität versorgt.

Amona Büchler

231-08118

So, 21. Mai, bis Fr, 26. Mai 2023

799,- € Einzelzimmer, 749,- € Doppelzimmer

DJH Resort Neuharlingersiel

Arbeiten im Wandel der Zeit – Der Schritt in die Rente

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg, im Saarland, in Niedersachsen und in Bremen

Arbeit ist viel mehr als nur Geld verdienen. Arbeit steht auch für Anerkennung, soziale Kontakte, Eigenständigkeit und Struktur – um nur einige Bereiche zu nennen.

In diesem Seminar wird das ganz bewusste Arbeiten im Alter und der Schritt in die Rente in den Fokus gerückt. Es wird beleuchtet, was im bisherigen Berufsleben als Antreiber und Motivation gedient hat, und was sich ändert, wenn die Rente in greifbare Nähe rückt. Außerdem werden die Teilnehmenden ihre Einstellung zu Veränderung reflektieren.

Dr. med. Andrea Waßmuth

231-08122

So, 11. Juni, bis Fr, 16. Juni 2023

799,- € Einzelzimmer, 749,- € Doppelzimmer

DJH Resort Neuharlingersiel



Leichter und erfolgreicher kommunizieren mit NLP

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) bietet vielfältige Möglichkeiten, die eigene Persönlichkeitsstruktur zu verstehen und damit die eigene Kommunikationsfähigkeit zu verbessern und Handlungskompetenzen zu erweitern. Teilnehmende werden die Vorannahmen, die zentralen Begriffe und leicht anzuwendende Methoden des NLP durch Übungen kennenlernen. Dieser praxisorientierte Bildungsurlaub bietet die Möglichkeit, sich der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten bewusster zu werden, um diese in der Zukunft noch erfolgreicher einsetzen zu können.

Dietmar Horn

231-08124

Sa, 10. Juni, bis Fr, 16. Juni 2023

999,- € Einzelzimmer, 899,- € Doppelzimmer

Haus am Meer, Spiekeroog

Entspannung für den Berufsalltag: Belastungen anders begegnen

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Wenn alles zu viel wird, wird das „Runterkommen“ nicht einfacher. Aber manchmal helfen einfache Tricks. In diesen Tagen stärken Teilnehmende ihre Ressourcen und arbeiten mit ihren Grenzen. Sie lernen Neues kennen, finden Altes wieder und können Muster durchbrechen. Naturerfahrung, Methoden der Stressbewältigung und Übungen zur Entspannung ergänzen sich. Bewegung führt in eine innere Ruhe; Meditationen und Genusstraining verbessern die Konzentration und schaffen Gewahrsein im Alltag. So können sie wieder zu sich kommen und Luft holen, anschließend können sie mit Stress und beruflichen Belastungen gelassener und angemessener umgehen.

Gabriele Schütz-Lembach

231-08126

So, 11. Juni, bis Fr, 16. Juni 2023 • 799,- €/k.E.

Neumühle Saar Meditationszentrum

Gesund im Beruf durch Entspannung und Mobilisation für Rücken, Schulter, Nacken

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Rückenbeschwerden sind der häufigste Grund, wenn es um Fehlzeiten durch Krankheit am Arbeitsplatz geht. Im Schnitt sitzen wir zehn Stunden am Tag. Die Folge ist oft ein verspannter, schmerzender Rücken. In diesem Bildungsurlaub werden Methoden und Bewegungsformen vorgestellt, die helfen, in der zunehmend hektischen und leistungsorientierten Zeit, das richtige Maß an gesunder Bewegung und Entspannung zu finden. Ziel ist es, den Körper, speziell den Rücken zu mobilisieren und zu entspannen.

Andrea Barth

231-08128

So, 18. Juni, bis Fr, 23. Juni 2023

799,- € Einzelzimmer, 749,- € Doppelzimmer

DJH Resort Neuharlingersiel



Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Wer sich von der Hektik im Beruf und dem Lärm des Alltags gestresst fühlt und sich nach einem Ort sehnt, der Ruhe und Kraft schenkt, ist in der Natur bestens aufgehoben. In diesem Bildungsurlaub entwickeln die Teilnehmenden Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden. Erkenntnisse und Methoden aus dem Resilienztraining und der Achtsamkeitslehre bilden den theoretischen Hintergrund des Bildungsurlaubs. Tägliche Yogaübungen können die körperlich-mentale Selbstwahrnehmung und Flexibilität verbessern – ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Marie Kirchharz

231-08130

So, 18. Juni, bis Fr, 23. Juni 2023

899,- € Einzelzimmer, 799,- € Doppelzimmer

Seminarzentrum Fünfseenblick

Schenken Sie Ihrem Stress ein Lächeln

BU anerkannt in NRW, Berlin, Hessen, Baden-Württemberg und im Saarland

Der Alltag, privat wie beruflich, ist manchmal voll mit Herausforderungen: Termindruck, Konflikte, Erwartungshaltungen. Wie kann man damit umgehen, ohne das eigene Wohlbefinden oder gar an Gesundheit einzubüßen? In diesem Bildungsurlaub lernen Teilnehmende Ideen und Methoden – unter anderem aus der Positiven Psychologie und dem Yoga – kennen, die helfen, eine optimistische Haltung zu entwickeln. Durch die Auseinandersetzung mit ihren Emotionen, Stärken, Ressourcen und Werten erlangen sie eine bewusstere und konstruktive Sichtweise, und ihr Denk- und Handlungsspielraum erweitert sich.

Marie Kirchharz

231-08134

So, 25. Juni, bis Fr, 30. Juni 2023

899,- € Einzelzimmer, 799,- € Doppelzimmer

Seminarzentrum Fünfseenblick

Bildnachweise:

Seite 2: Rijksmuseum Amsterdam

Seite 18: Aldenhoven Testing Center

alle übrigen Fotos: [pexels.com](https://www.pexels.com/) / [pixabay.com](https://www.pixabay.com/)

Erscheinungstermin:

Januar 2023

Information und Anmeldung:
Volkshochschule Aachen
oder online

Peterstraße 21–25
Telefon: +49 241 4792-111
E-Mail: vhs@mail.aachen.de

Öffnungszeiten:

Montag:	09:00–18:30 Uhr
Dienstag:	09:00–17:00 Uhr
Mittwoch:	09:00–18:30 Uhr
Donnerstag:	09:00–17:00 Uhr
Freitag:	09:00–13:00 Uhr