



– Online Anmeldungen erst ab August 2026 möglich

# Programm 2-2026

## GESELLSCHAFT

### Sternenhimmel beobachten

#### - Beobachtungsabend in der Sternwarte Trier-Irsch

An diesen Abend können der Mond mit seinen Kratern, die Planeten Saturn und Uranus und zusätzlich Galaxien und Sternhaufen mit unseren Teleskopen beobachtet werden. Dazu erklären wir den aktuellen Nachthimmel mit seinen Sternbildern. Bei bewölktem Himmel bieten wir ein Alternativprogramm an mit einem besonderen Vortrag, erklären die Funktionsweise der Teleskope und beantworten Fragen aus dem weiten Bereich der Astronomie.

Der Verein Sternwarte Trier e.V. bietet an der Sternwarte in Trier-Irsch eine Sonnenbeobachtung an.

Neben dem Beobachten erklären die Mitglieder des Vereins den Himmel und bieten zusätzlich in einer Power-Point-Präsentation Informationen zu einem Thema aus dem weiten Feld der Astronomie an.

Besucher werden gebeten im Ort und nicht im Bereich des Buswendeplatzes zu parken.

Vom Buswendeplatz ist noch ein Fußweg von ca. 300m notwendig.

Fr., 13.11.2026, 19:00 - 21:15 Uhr

Treffpunkt: Buswendeplatz Trier-Irsch, Hockweilerstraße 73

Anmeldeschluss: 30.10.2026

Silke Fass, Sternwarte Trier e.V.

8 € Erwachsene; Kinder 6 €

B100US501

### GRIDX – Motorsport und immersive Erlebnisräume

#### - Exkursion

Im GRIDX erwartet uns die „Galerie 610“, eine spannende Welt rund um den Motorsport, seltene Rallyewagen und besondere Sportwagen. Bei einer geführten Besichtigung entdecken wir beeindruckende Fahrzeuge, Geschichte und besondere Einblicke in diese außergewöhnliche Sammlung.

Nach der Führung können Sie auch spontan „GIOLABS“ besuchen, 10 immersive Räume voller Licht, Spiegel und digitaler Kunst, in denen man selbst ein Teil der Erfahrung wird.

Anschließend gönnen wir uns gemeinsam eine kleine Genusspause.

Treffpunkt und Einstieg ist der Echternacher See

Mi., 21.10.2026, 12:30 Uhr

Treffpunkt: Echternacher See

Club Bien Sûre

60 € für Transport, Visite & Eintritt

B100US502

In Kooperation mit dem Club Bien Sûre

## Bestattungsvorsorge in Deutschland

### - mit Grandjean aus Trier

Wenn ein Mensch geht, bleiben Erinnerungen, Gefühle und oft auch viele offene Fragen zurück. Das Bestattungsunternehmen Grandjean aus Trier möchte an diesem Abend Orientierung geben und einfühlsam über die Möglichkeiten der Bestattung, persönliche Wünsche und Vorsorge in Deutschland informieren.

Gemeinsam sprechen wir über Entscheidungen, die entlasten können und darüber, wie ein Abschied individuell und würdevoll gestaltet werden kann.

Ein informativer Abend in respektvoller Atmosphäre mit Zeit für Fragen und Austausch.

Di., 29.09.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Ralingen-Godendorf, Gemeindehaus

Club Bien Sûre

Kostenlos, Anmeldung erforderlich

B1060US501

In Kooperation mit dem Club Bien Sûre

## ONLINE

### In Kooperation mit der Medienanstalt RLP und dem Ehrenamtsbüro der VG Trier-Land

### Online: Öffentlichkeitsarbeit für Vereine - Digital in die Zukunft

#### - Onlineseminar -

Die Wahrnehmung von Aktivitäten, Angeboten und Aktionen vor Ort erfolgt auch im Verein nicht mehr nur über die klassischen Medien wie Flyer, Presse, Funk und Fernsehen, sondern auch im virtuellen Raum. Die virtuelle Kommunikation erfolgt jetzt und gleich, ohne Verzögerung und eröffnet eine parallele Welt. Die Kommunikation verändert sich, die Ziele aber bleiben die gleichen: Nutzer\*innen für die eigenen Angebote anwerben und Mitglieder für die eigene Initiative gewinnen, sind wichtige Aufgaben. Die Herausforderung hierbei ist, die eigene Medienkompetenz und die Strategien der Öffentlichkeitsarbeit zu optimieren, um die neuen Möglichkeiten zu ergänzen.

Was funktioniert anders in den sozialen Medien? Welche Zielgruppen erreichen wir über welche Plattform? Wie und mit wem können wir uns über soziale Medien miteinander vernetzen? Welche Werkzeuge gibt es und was ist dabei zu beachten?

Diese und viele andere Fragen werden im Online-Seminar: "Öffentlichkeitsarbeit" beantwortet.

Di., 08.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Online

Dr. Ukrow, Medienanstalt RLP/Markus Horn, Medienanstalt RLP

kostenfrei

B102US501

---

## **Online: Digitalisierung für Vereine - Digital in die Zukunft**

### **- Onlineseminar -**

Die Digitalisierung bietet Vereinen viele Chancen, die tägliche Arbeit zu erleichtern und Abläufe effizienter zu gestalten. In diesem Online-Seminar erhalten Engagierte praxisnahe Einblicke, wie digitale Werkzeuge sinnvoll im Vereinsalltag eingesetzt werden können.

Im Mittelpunkt stehen einfache Anwendungen für Kommunikation, Organisation und Zusammenarbeit. Ziel ist es, konkrete Ideen und erste Schritte für die digitale Entwicklung im eigenen Verein mitzunehmen.

Vorgestellt werden Tools aus dem digitalen Werkzeugkasten des Projektes.

Di., 15.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Online

Dr. Ukrow, Medienanstalt RLP/Markus Horn, Medienanstalt RLP  
**kostenfrei** **B102US502**

---

## **Online: Social-Media für Vereine - Digital in die Zukunft**

### **- Onlineseminar -**

Für Ihren Verein gibt es verschiedene Plattformen, um diesen in der digitalen Welt zu präsentieren.

Welche Vorteile hätten Sie? Sie könnten das Bild Ihres Vereins prägen und mehr Mitglieder gewinnen und binden. Interessenten könnten sich vorab informieren und Sie hätten damit die Möglichkeit, neuen Zuwachs zu generieren. Zumal es die interne Kommunikation deutlich verbessert.

Soziale Medien wie Facebook, YouTube und Instagram bieten hervorragende Möglichkeiten, um sich als Verein der Öffentlichkeit zu präsentieren. Sie sind einfach in der Handhabung, werden von Millionen von Menschen genutzt und sind grundlegend kostenfrei.

Das Online-Seminar gibt einen Einblick in bekannte Soziale Netzwerke, so dass Sie für sich die beste Plattform aussuchen können.

Di., 22.09.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Online

Dr. Ukrow, Medienanstalt RLP/Markus Horn, Medienanstalt RLP  
**kostenfrei** **B102US503**

## **ONLINE**

### **In Kooperation mit der IKK Südwest**

Für die Teilnahme wird Laptop, PC oder Smartphone benötigt. Wir haben die Möglichkeit über die Kamera und Audiofunktion mit Bild und Ton zu kommunizieren. Der Zugangslink wird Ihnen einen Tag vor dem Seminar zugeschickt.



**Anmeldung und weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem QR-Code, oder schicken Sie bitte eine E-Mail an [vhs-sauertal@kvhs-trier-saarburg.de](mailto:vhs-sauertal@kvhs-trier-saarburg.de)**

---

## **Gesunder Medienkonsum**

### **- Balance finden in der digitalen und KI gesteuerten Welt**

Medien bestimmen unseren Alltag: ständige Erreichbarkeit, Informationsflut und die zunehmende Nutzung von KI können jedoch schnell zu Stress und Überforderung führen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer, wie sich übermäßiger Medienkonsum auf Körper und Geist auswirkt und welche Risiken sowie Chancen digitale Technologien mit sich bringen. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, um den eigenen Medienkonsum kritisch zu reflektieren, Überlastung vorzubeugen und die Vorteile der digitalen Welt gezielt zu nutzen.

Themen sind unter anderem:

- Auswirkungen von zu viel Medienkonsum auf Gesundheit und Wohlbefinden

- Chancen und Risiken im Umgang mit künstlicher Intelligenz

- Strategien für einen ausgewogenen und bewussten Medienkonsum

- Digital Detox: Methoden für mehr Erholung und Lebensqualität.

Das Seminar vermittelt praxisnahe Tipps für mehr Klarheit im digitalen Alltag - für eine gesunde Balance zwischen Online- und Offline-Welt.

Mo., 21.09.2026, 16:00 - 17:30 Uhr

Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum

Janine Christoffers Eichenberg Institut

**kostenfrei**

**B111US501**

---

## **Nachhaltig essen. Zukunft auf dem Teller**

### **- so geht nachhaltige Ernährung**

Was wir essen, beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch die Welt um uns herum. In diesem Vortrag beleuchten wir die ökologischen und sozialen Folgen unserer Essgewohnheiten - von CO2-Emissionen bis zu Arbeitsbedingungen in der Lebensmittelproduktion. Sie lernen, wie Sie mit regionalen, saisonalen und pflanzlichen Lebensmitteln nachhaltiger essen können und welche Siegel echte Orientierung bieten. Zudem geben wir praktische Tipps, wie Lebensmittelverschwendung vermieden und bewusster konsumiert werden kann - mit umsetzbaren Strategien für den Alltag. Ziel ist es, nachhaltige Ernährung greifbar, verständlich und motivierend zu vermitteln.

Do., 27.08.2026, 17:00 - 18:30 Uhr

Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum

Dr. Ambrosius

**kostenfrei**

**B305US501**

---

## **Meal-Prep - Vom Einkauf zum Genuss**

Meal-Prepping, wortwörtlich übersetzt: Essensvorbereitung. Das heißt in der Praxis nichts anderes als Essen vorkochen, für einen oder mehrere Tage. Hört sich zunächst komplex an, ist aber sehr effizient, spart Zeit und schont auch das Portemonnaie, wenn man weiß, wie es geht. Darüber hinaus bringt es Abwechslung in die Essensbox und fördert die Gesundheit, denn kalorienreiche Fast Food Gerichte oder Snacks für zwischendurch können durch vorgekochtes Essen ganz einfach ersetzt werden. Und wer selbst kocht, hat zudem die Kontrolle darüber, was er isst. In diesem Seminar zeigen wir allen Teilnehmenden anhand leckerer Rezeptideen welche Lebensmittel sich besonders fürs Meal-Prepping eignen und auf was sie beim Einkauf, bei der Haltbarkeit und Vorratshaltung achten müssen.

Do., 15.10.2026, 16:30 - 18:30 Uhr

Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum

Dr. Ambrosius

**kostenfrei**

**B305US502**

## Lebensmitteleinkauf - den Supermarktfallen entkommen

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beginnt beim Einkaufen. Oftmals entscheiden die Angaben auf der Rückseite, ob das Produkt in den persönlichen Ernährungsplan passt oder nicht. Die Nährstoffangaben aber auch die detaillierte Auflistung der Zutaten sowie verschiedene weitere Informationen wie Labels, sind nicht immer selbsterklärend und werfen oft Fragen auf. Was z. B. verbirgt sich hinter dem Nutri-Score und wie gehe ich richtig mit dem Thema Haltbarkeitsdatum um? Auf welche Labels soll ich besonders achten und welche Werte sollte ich mir genauer anschauen? All diese Fragen werden Ihnen in dieser Seminarreihe beantwortet.

Di., 10.11.2026, 16:30 - 18:30 Uhr  
Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum  
Dr. Ambrosius  
**kostenfrei**

**B305US503**

## Vegane Ernährung - nachhaltig und gesund?

Die vegane Ernährung erfreut sich wachsender Beliebtheit als Beitrag zu einem nachhaltigeren und gesünderen Leben. In diesem Vortrag beleuchten wir sowohl die ökologischen als auch die gesundheitlichen Aspekte einer rein pflanzlichen Ernährungsweise. Erfahren Sie, wie der Verzicht auf tierische Produkte nicht nur das Klima schont, sondern auch zur Vorbeugung von Zivilisationskrankheiten beitragen kann. Gleichzeitig werden Nährstoffe - wie Vitamin B12, Eisen und Omega-3-Fettsäuren - thematisiert, sodass Sie praxisnahe Tipps für eine vollwertige, vegane Ernährung erhalten. Wissenschaftlich fundierte Informationen und konkrete Umsetzungsstrategien geben Ihnen den nötigen Überblick, um auch im Alltag selbstbewusst auf eine vegane Kost umzustellen.

Di., 24.11.2026, 17:00 - 18:30 Uhr  
Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum  
Dr. Ambrosius  
**kostenfrei**

**B305US504**

## Männer weinen nicht - oder doch?

Emotionale Stärke bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken, sondern sie anzunehmen und auszudrücken. Das Seminar "Männer weinen nicht - oder doch?" hilft Ihnen, traditionelle Rollenbilder zu hinterfragen und neue Wege zu einem gesunden Umgang mit Emotionen zu finden. Sie erhalten einen Einblick in die Männerbilder im Wandel und die gesellschaftliche Prägung von Emotionen. Sie lernen, Emotionen zu erkennen und zuzulassen, sowie den gesunden Umgang mit Schmerz und Tränen. Mit praktischen Übungen für mehr Achtsamkeit und mit speziellen Atemtechniken entwickeln Sie Ihre emotionale Stabilität.

Mo., 28.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr  
Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum  
Janine Christoffers Eichenberg Institut  
**kostenfrei**

**B306US501**

## Gewohnheiten und Stress, Leistungs- bzw. Zeitdruck - online

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. So macht sich z.B. der erste Kaffee morgens schon fast wie von selbst. Häufig helfen uns diese Gewohnheiten, Stress im Alltag zu reduzieren, gerade weil sie uns wie automatisch von der Hand gehen. Durch sie sind wir effizienter in den Dingen, die wir tun und können unseren Fokus für wirklich wichtige Entscheidungen verwenden. Manchmal schleichen sich so aber auch schädliche Gewohnheiten ein. Vor allem, wenn wir unter Druck stehen, ist es schwierig den Überblick zu behalten und sich nicht von schlechten Gewohnheiten leiten

zu lassen. In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie auch in stressigen Zeiten aus dem "Autopiloten" aussteigen und den schlechten Gewohnheiten trotzen.

Mo., 05.10.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum  
Janine Christoffers Eichenberg Institut  
**kostenfrei**

**B306US502**

## Abgrenzen und Nein sagen

### - souverän zu den eigenen Bedürfnissen stehen

"Kannst du noch schnell?" oder "Machst du das bitte für mich?" - viele kennen solche Situationen, in denen ein "Nein" sehr schwerfällt. Oft sagen wir "Ja", obwohl es uns eigentlich zu viel wird. Doch wer sich regelmäßig den Erwartungen anderer beugt, läuft Gefahr, überlastet zu werden und die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

Dieses Seminar vermittelt den Teilnehmern, wie sie persönliche Grenzen erkennen und in verschiedenen Situationen souverän "Nein" sagen können - sei es am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freundeskreis. Es werden verschiedene Kommunikationsstrategien vorgestellt, die helfen, ein "Nein" klar, aber wertschätzend zu formulieren. Der Fokus liegt darauf, das eigene Selbstbewusstsein zu stärken, damit ein "Nein" ohne schlechtes Gewissen gelingt. Mit Übungen lernen die Teilnehmer zudem, wie sie dem Gruppendruck widerstehen und gleichzeitig eine respektvolle Kommunikation bewahren können. Ziel ist es, gesunde Grenzen zu setzen, Überforderung zu vermeiden und dadurch langfristig das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Mo., 02.11.2026, 16:00 - 17:30 Uhr  
Online Veranstaltung, digitaler Seminarraum  
Janine Christoffers Eichenberg Institut  
**kostenfrei**

**B306US503**

## KULTUR

### Abstrakte Porträts in Mixed Media

#### Aquarell für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Malen, zeichnen,ritzeln, kleben - und das alles im wahrsten Sinne bunt durcheinander.



Bei Mixed Media Arbeiten darf nach Herzenslust ausprobiert und getestet werden.

Ganz unkompliziert, intuitiv und locker nutzen wir eine Vielzahl von Medien (Aquarellfarben, Wachspastelle, Buntstifte...) auf verschiedenen Untergründen und entdecken einfache unterschiedliche Techniken und Tricks, die das Bild Schritt-für-Schritt fast von allein entstehen lassen.

Die Ergebnisse sind so facetten- und farbenreich, so unterschiedlich, so spannend und eindrucksvoll wie ihre Schöpfer. Du wirst überrascht sein, was da auf einmal so alles aus dir raussprudeln wird.

Dieser Workshop wird mit dem Schwerpunkt Abstrakte Porträts in Mixed Media angeboten:

Zuerst werden einfache Grundlagen zu Gesichtsproportionen erklärt, bevor dann frei und intuitiv gearbeitet wird. Wir starten mit Aquarellfarben und kombinieren diese später mit verschiedenen Materialien wie Wachspastelle und Buntstifte, sodass spannende individuelle Porträts entstehen.

Alle Materialien werden von der Künstlerin gestellt.

Mi., 14.10.2026, 18:00 - 21:00 Uhr  
Langsur-Grewenich, Gemeindehaus  
Anmeldeschluss: 01.10.2026  
*Nathalie Wolf*  
**45 €**

**B207US501**

### **Herzkissen-Mitnäh-Aktion**

#### **Herzen gegen Schmerzen - Aktion mit Herz Nähkurs "Herzangelegenheit"**

Die Diagnose Brustkrebs ist für die Betroffenen ein Schock. Vielen steht eine Operation bevor, die mit starken Wundschmerzen im Heilungsprozess verbunden ist. Mit dem Herzkissen können diese Schmerzen zumindest gelindert werden. Durch die besondere Form passt ein Herzkissen besonders gut unter die Achseln, erleichtert das Liegen und gibt einen gewissen Schutz bei plötzlichen Bewegungen oder Stößen, wie sie beim Husten oder im Alltag auftreten können.

Darüber hinaus sind Herzkissen ein Geschenk, ein Symbol für Herzlichkeit und Menschlichkeit, für Hoffnung und Zuversicht und sollen den betroffenen Frauen und Männern zeigen "Du bist nicht allein!". Die Herzkissen-Bewegung hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Betroffenen ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern und ihre Solidarität zu bekunden.

Wir nähen gemeinsam für einen guten Zweck und hoffen, euch damit anzustecken, eure Reststücke auszukramen und einfach mitzumachen. Diese Kissen schenken wir dem Brustzentrum des Mutterhauses in Trier.

Jeder ist willkommen und herzlich eingeladen, das Nähen ist keine Voraussetzung. Melde dich einfach bei uns: [Herzangelegenheit@gmx.net](mailto:Herzangelegenheit@gmx.net)

Do., 24.09.2026, 15:00 - 17:30 Uhr

Langsur, Kulturhalle

Benötigt werden gewaschene Baumwollstoffe (50 x 50 cm) und (waschbares) Füllmaterial. Wenn eine eigene Nähmaschine vorhanden ist, diese bitte mitbringen.

*Rita Heib/Ute Heidenz/Silke Pourpognot*  
**kostenfrei**

**B209US501**



### **Nähworkshop für Kinder ab 9 Jahren**

Wollt ihr gerne lernen, wie die Nähmaschine funktioniert und euch dann schöne Dinge selber nähen? Wie wäre es mit einem Turnbeutel oder Kissen? Das alles könnt ihr nähen und wir zeigen euch gerne, wie es geht! Gemeinsam nähen wir in einer gemütlichen Atmosphäre, wo Nähmaschinen, Scheren und andere Werkzeuge Euch zur Verfügung stehen, ihr könnt aber auch gerne eure eigene mitbringen.

#### **Gruppe I: 09:00 - 11:00 Uhr**

Sa., 08.08.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US502**

Sa., 05.09.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US503**

Sa., 10.10.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US504**

Sa., 07.11.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US505**

Sa., 19.12.2026, 09:00 - 11:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US506**

#### **Gruppe II: 12:00 - 14:00 Uhr**

Sa., 08.08.2026, 12:00 - 14:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US507**

Sa., 05.09.2026, 12:00 - 14:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US508**

Sa., 10.10.2026, 12:00 - 14:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US509**

Sa., 07.11.2026, 12:00 - 14:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US510**

Sa., 19.12.2026, 12:00 - 14:00 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**16,60 € zzgl. 6 € Materialkosten**

**B209US511**

## Nähworkshop - für Erwachsene

Nähen ist einfacher als man denkt - aus bunten Stoffen entsteht euer eigenes kreatives Nähprojekt. Eure eigenen Ideen könnt ihr gerne einbringen. Nähmaschinen sind vorhanden, wer eine eigene Nähmaschine besitzt, kann diese aber gerne mitbringen!

Sa., 08.08.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**20,50 €**

**B209US512**

Sa., 05.09.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**20,50 €**

**B209US513**

Sa., 10.10.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**20,50 €**

**B209US514**

Sa., 07.11.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**20,50 €**

**B209US515**

Sa., 19.12.2026, 15:00 - 17:30 Uhr  
Langsur-Mesenich, Gemeindehaus  
*Rita Heib*  
**20,50 €**

**B209US516**

## GESUNDHEIT

### Sanftes Senioren-Yoga auf dem Stuhl: Sanft aktiv und voller Lebensfreude

**Für Anfänger:innen, Ü60, Best Ager und Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit geeignet**

Möchten Sie sich trotz kleinerer Einschränkungen fit und beweglich halten?

Der sanfte Yoga-Kurs auf dem Stuhl stärkt sowohl Körper als auch Geist - ganz ohne Belastung für Ihre Gelenke! Zusätzlich wird Ihre geistige und emotionale Gesundheit gefördert.

- Sanfte Gelenkmobilisation - einfache Übungen fördern die Beweglichkeit und die Durchblutung.

- Haltung und Balance verbessern - Übungen stabilisieren die Körperhaltung und wirken der Sturzgefahr entgegen.

- Atemübungen und Entspannung - für mehr Ruhe, Gelassenheit und innere Ausgeglichenheit.

- Kraft und Flexibilität aufbauen - sanfte Kräftigungsübungen halten Sie fit und fördern die Beweglichkeit.

- Mentale Fitness und Gedächtnis stärken - Yoga aktiviert den Geist, steigert die Konzentration und fördert das Gedächtnis.

- Erholung und Ruhe finden - Pausen und Entspannungsübungen regen die Regeneration an und unterstützen eine erholsame Nachtruhe.

- Geselligkeit genießen - der Austausch mit anderen Teilnehmenden fördert das soziale Wohlbefinden und steigert Ihre Lebensfreude.

Ob Gelenkmobilisation, Kräftigung oder einfach entspannen - dieser Kurs bietet Ihnen eine sanfte Möglichkeit, fit zu bleiben und

Ihr Wohlbefinden zu fördern. In einer gemütlichen Atmosphäre werden Körper als auch Geist gestärkt.

Di., 11.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine

Langsur, Kulturhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken und etwas zu trinken

*Elena Knaus, Yogalehrerin*

**48,30 €**

**B301US501**

Di., 22.09.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine

Langsur, Kulturhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken und etwas zu trinken

*Elena Knaus, Yogalehrerin*

**48,30 €**

**B301US502**

Di., 17.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 6 Termine

Langsur, Kulturhalle

Bitte mitbringen: Sportkleidung, warme Socken und etwas zu trinken

*Elena Knaus, Yogalehrerin*

**48,30 €**

**B301US503**

## Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die Übungen (Asanas) etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt Yin Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe, ganz besonders auf die Faszien. Yin Yoga ist eine sehr sanfte und meditative Praxis. Yin Yoga ist eine Ergänzung zum stressigen Alltag. Sie bringt Ruhe und gibt gleichzeitig Energie.

Do., 13.08.2026, 18:30 - 19:40 Uhr, 8 Termine

Edingen; Pfarrheim

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte sowie Kissen und Decke.

*Petra Diederich, Yoga Lehrerin*

**65,90 €**

**B301US504**

Do., 22.10.2026, 18:30 - 19:40 Uhr, 8 Termine

Edingen; Pfarrheim

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte sowie Kissen und Decke.

*Petra Diederich, Yoga Lehrerin*

**65,90 €**

**B301US505**

## Halloween Kinderyoga und Party für Kids im Alter von 3 - 7 Jahren

Gruseliges Halloween KinderYoga Abenteuer! Bist du bereit für eine Yoga-Party im Halloween-Stil?

Komm zu unserem "Halloween KinderYoga" Event und erlebe:

- Spaßige Yoga-Übungen mit gruseligen Wendungen!

- Kreatives Verkleiden und lustige Yoga-Posen.

- Geschichten aus der Welt der Hexen, Geister und Zauberer.

- Süße Leckereien und gesunde Snacks für kleine Monster.

Alle kleinen Geister, Hexen und Monster sind herzlich willkommen! Bringt eure Halloween-Kostüme mit und lasst uns gemeinsam Yoga im festlichen Stil feiern. Bereitet euch auf ein gruseliges, aber gesundes Abenteuer vor!

Di., 27.10.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
Langsur, Kulturhalle  
Bitte Yogamatte, Kissen und Decke mitbringen.  
*Elena Knaus, Yogalehrerin*  
**18,75 €**

**B301US506**

### **Nikolaus-Kinder-Yoga: Entdecke die Magie des Festes! für Kids im Alter von 3-7 Jahren**

Liebe Kinder, in einer fernen, zauberhaften Welt war das Sternenlicht verschwunden! Der weise Nikolaus braucht die Hilfe von mutigen Abenteurern, um das Licht wiederherzustellen. Begleitet uns auf eine aufregende Yoga-Reise, um das Rätsel zu lösen und die Magie des Nikolaustages zu retten!

Lasst uns gemeinsam auf eine geheimnisvolle Reise gehen und das verlorene Sternenlicht wiederfinden! Spannende Abenteuer und rätselhafte Yogaposen erwarten euch beim Nikolaus-Yoga.

Meldet euch und lasst uns gemeinsam fantasievoll, spielerisch und entspannt den Nikolaustag genießen.

Di., 01.12.2026, 16:30 - 17:30 Uhr  
Langsur, Kulturhalle  
Bitte Yogamatte, Kissen und Decke mitbringen.  
*Elena Knaus, Yogalehrerin*  
**18,75 €**

**B301US507**

### **ZUMBA®**

ES IST SPASS!

Zumba ist die Art der Bewegung, die man jeden Tag ausüben möchte!

ES IST ANDERS!

Die Musik ... die Schritte ... die Bewegungen ... das Gefühl...

ES IST EINFACH!

Zumba ist für JEDEN! Man muss nicht tanzen können. Jeder kann SOFORT mit Zumba beginnen.

ES IST WIRKSAM!

Zumba sind Bewegungen, um den ganzen Körper zu formen und zu festigen. Von Kopf bis Fuß und von innen nach außen.

Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlicher Körperkräftigung. Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem der wichtigste Muskel, DAS HERZ, angesprochen. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten Schrittfolgen. Man muss nicht wissen, wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegungen genießen kann.

Mo., 10.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
*Julia Kiefer, Zumba-Instructor*  
**38,40 €**

**B302US501**

Mo., 19.10.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 9 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
*Julia Kiefer, Zumba-Instructor*  
**38,40 €**

**B302US502**

### **STRONG Nation®**

#### **- das Ganz-Körper-Workout -**

Geh an deine Grenzen. STRONG Nation ist ein revolutionäres, hochintensives Workout auf Basis von Musik, das dich motiviert, auch deine ehrgeizigsten Fitnessziele zu erreichen. ZEIG, WAS IN DIR STECKT. Ein STRONG Nation Kurs ist ein schweißtreibendes Training, das auch zum Teil aus Bodenübungen besteht, bei denen du deine Körpermitte intensiv trainierst.

STRONG Nation wurde für Teilnehmer:innen entwickelt, die intensiver trainieren möchten und echte Ergebnisse sehen wollen. Zu beachten ist, dass STRONG Nation mit einer Zumba® Fitness Stunde nicht zu vergleichen ist! Einfache Tanzschritte stehen zwar auch auf dem Programm, es ist jedoch ein sportlicheres Trainings-Workout für all jene, die sich gerne bewegen, aber ungern an einer ganzen Tanzstunde teilnehmen wollen. Das Workout kann an jedes Fitnessniveau angepasst werden, somit ist es für jeden geeignet.

STRONG Nation kombiniert hochintensives Intervalltraining (H.I.I.T.) mit der Wissenschaft hinter der Motivation durch Musik. Bei jeder Stunde verschmelzen Musik und Übungen, damit du Deine bisherigen Grenzen übersteigst und Deine Fitnessziele schneller erreichst.

Das besondere an STRONG Nation® ist die Musik, deren Beats und Effekte genau auf das Training abgestimmt sind.

Mo., 10.08.2026, 20:15 - 21:15 Uhr, 9 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Bitte Gymnastikmatte, 2 Handtücher und ausreichend Flüssigkeit mitbringen!  
*Julia Kiefer, Strong Nation- Instructor*  
**38,40 €**

**B302US503**

Mo., 19.10.2026, 20:15 - 21:15 Uhr, 9 Termine  
Langsur, Schulturnhalle  
Bitte Gymnastikmatte, 2 Handtücher und ausreichend Flüssigkeit mitbringen!  
*Julia Kiefer, Strong Nation Instructor*  
**38,40 €**

**B302US504**

### **Mobility-Pilates**

#### **- Beweglich und Stark im Alltag**

Pilates ist weit mehr als ein klassisches Kräftigungstraining. In diesem Kurs steht die Förderung von Beweglichkeit, Mobilität und Gelenkgesundheit im Mittelpunkt. Durch gezielte Pilates-Übungen werden insbesondere Schulter-, Hüft- und Rückenbereich mobilisiert, stabilisiert und entlastet.

Ziel ist es, die natürliche Bewegungsfähigkeit des Körpers zu erhalten oder wieder zu verbessern, Verspannungen vorzubeugen und den Körper für die Anforderungen des Alltags leistungsfähig zu halten. Dabei werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen gefördert.

Der Kurs eignet sich für Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie für Teilnehmende mit Pilates-Erfahrung. Die Übungen werden individuell angepasst und können in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ausgeführt werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, sich selbstständig auf eine Gymnastikmatte zu legen und wieder aufzustehen.

Der Kurs kommt grundsätzlich ohne größere Trainingsgeräte aus. Bei längerfristiger Kursteilnahme können ergänzend kleine

Trainingshilfen wie kurze Widerstandsbänder oder ein Redondo-Ball sinnvoll sein. Diese sind bereits für wenige Euro erhältlich.

**Kurs ist schon belegt – nur Warteliste möglich**

Mo., 10.08.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termine

Langsur-Grewenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

*Elisabeth Klein, Pilateslehrerin*

**38,60 €**

**B302US505**

Mo., 02.11.2026, 18:00 - 19:00 Uhr, 7 Termine

Langsur-Grewenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

*Elisabeth Klein, Pilateslehrerin*

**35,30 €**

**B302US506**

---

**Power-Pilates**

Hier ist der Name Programm: Power-Pilates verbindet die bewährten Prinzipien des Pilates mit gezieltem Krafttraining. Im Mittelpunkt stehen die Entwicklung von Kraft, Stabilität, Körperspannung und funktioneller Fitness.

Neben klassischen Pilates-Übungen werden zusätzliche Übungen integriert, die gezielt die Muskulatur stärken und die körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Trainiert wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht. Gleichzeitig spielen Beweglichkeit, Mobilität und eine saubere Bewegungsausführung weiterhin eine wichtige Rolle.

Der Kurs richtet sich an alle, die nicht nur etwas für ihre Gesundheit tun möchten, sondern gezielt ihre Kraft und körperliche Belastbarkeit verbessern wollen. Sowohl Einsteigerinnen und Einsteiger als auch Fortgeschrittene können teilnehmen, da die Übungen individuell angepasst werden.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Fähigkeit, sich selbstständig auf eine Gymnastikmatte zu legen und wieder aufzustehen.

Der Kurs kommt grundsätzlich ohne größere Trainingsgeräte aus. Bei längerfristiger Kursteilnahme können ergänzend kleine Trainingshilfen wie kurze Widerstandsbänder oder ein Redondo-Ball sinnvoll sein. Diese sind bereits für wenige Euro erhältlich.

Mo., 10.08.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 8 Termine

Langsur-Grewenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

*Elisabeth Klein, Pilateslehrerin*

**38,60 €**

**B302US507**

Mo., 02.11.2026, 19:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine

Langsur-Grewenich, Gemeindehaus

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und ein Getränk.

*Elisabeth Klein, Pilateslehrerin*

**35,30 €**

**B302US508**

---

**Gymnastik auf dem Stuhl**

**Fitness für Seniorinnen und Senioren**

Manche Bewegung wird mit zunehmenden Alter beschwerlicher und geht einfach nur ein wenig langsamer. Da Bewegung gerade mit steigendem Alter so wichtig ist, um mobil und fit zu bleiben, wird die Beweglichkeit bei der Sitzgymnastik wieder erhöht und wirkt sich positiv auf die Gesundheit des Körpers aus. Die Übungen werden im Sitzen auf dem Stuhl ausgeführt. Trotzdem wird bei der Sitzgymnastik der ganze Körper beansprucht. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen bringen den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung. Sitzgymnastik ist als Fitness für Seniorinnen und Senioren bestens geeignet. Die Teilnehmer:innen erwartet ein abwechslungsreiches und vielfältiges Programm.

Do., 13.08.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine

Edingen; Pfarrheim

*Petra Diederich, Yoga Lehrerin*

**64,60 €**

**B302US509**

Do., 22.10.2026, 15:00 - 16:00 Uhr, 8 Termine

Edingen; Pfarrheim

*Petra Diederich, Yoga Lehrerin*

**64,60 €**

**B302US510**

