



**Programm
1. Semester 2026**

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch im 1. Semester 2026 bietet die vhs Stolberg wieder ein vielseitiges Angebot – von bewährten Klassikern bis hin zu neuen, inspirierenden Kursen und Vorträgen.

Die Beschreibungstexte in diesem Programmheft sind aus Platzgründen bewusst kurz. Ausführlichere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie selbstverständlich auf unserer Homepage unter www.vhsstolberg.de oder über diesen QR-Code:



Bitte beachten Sie:

Der Bereich Deutsch, Integration, Prüfungen und Einbürgerungstests ist nur online auf der Homepage aufgeführt. Eine Anmeldung zu Kursen und Tests ist nach persönlicher Beratung möglich:

- Offene Sprechstunden Dienstag 9:00 - 12:00 h und Donnerstag 15:00 - 17:00 h
- Nach Terminvereinbarung, Frau El-Deib-Hildebrandt 02402 999 0199
- Anmeldung Einbürgerungstests und Deutschprüfungen B1: nach Terminvereinbarung, Herr Akdeniz 02402 862459

Die Aqua- und Kinderschwimmkurse sowie die Schwimmkurse in den Sommerferien finden Sie ebenfalls auf der Homepage. Eine Anmeldung ist online ab 26.01.2026, 8:00 h möglich. Nach Zusammenstellung der Kursgruppen erhalten Sie nach zwei Wochen eine Kurszusage/ Rückmeldung im Rahmen der verfügbaren Plätze.

Wir freuen uns, Sie bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße
Ihr vhs-Team

Inhaltsverzeichnis

Einleitung, vhs-Team.....	2
Gesellschaft, Politik, Umwelt	3
Verbraucherthemen.....	7
Studienfahrten und Exkursionen.....	8
Berufliche Bildung, EDV	9
Fremdsprachen	13
Englisch	13
Französisch.....	13
Spanisch	14
Italienisch	14
Niederländisch	14
Polnisch	14
Kultur, Gestalten	15
Gesundheit, Entspannung.....	16
Semestertermine, Teilnahmebedingungen	19
Impressum	19



Elfriede Lechthaler
vhs-Leiterin
02402 862462



Tobias Schneider
Programmbereichsleitung
02402 9978275



Claudia El-Deib-Hildebrandt
Pädagogische Mitarbeiterin
02402 9990199



Laura Wahlen
Verwaltungsleiterin
02402 862461



Gabriele Gehlen
Fachbereichsbetreuung
02402 862460



Anke Löhr-Mehring
Sekretariat
02402 862457



Müjdat Akdeniz
Verwaltung Integration
02402 862459



Anja Wahlen
Verwaltung Integration
02402 9990198

Asterix im 21. Jahrhundert: Ein Comic-Held auf seiner bisher gefährlichsten Reise

Seit 2007 ist eine der beliebtesten Figuren der Zeichengeschichte endgültig bei seinen ‚Vätern‘ ausgezogen - eine kritische Phase für fast jede Serie, aber besonders für eine europäische Institution wie den bekanntesten aller Gallier. Inzwischen hat das neue Team sieben Alben veröffentlicht, genug für eine Zwischenbilanz. Ist es Asterix 2025 gelungen, seine Fangemeinde weder zu langweilen noch zu verschrecken? Wie geht ein Comic, in dem die Zeit stillzustehen scheint, mit einer Gegenwart voller Veränderungen, Krisen und Ängste um?

Dr. Jörg Fündling ist ausgebildeter Althistoriker und vertritt die Professur für Kirchengeschichte am Institut für Katholische Theologie der RWTH Aachen.

Dr. Jörg Fündling **Kurs 261-101**
Donnerstag, 26.02.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Stadtbücherei Stolberg, Frankentalstr. 3

Zwangsarbeit in Stolberg

Nahezu in allen Stolberger Unternehmen waren während des 2. Weltkrieges Zwangsarbeiterinnen und Zwangsarbeiter und Kriegsgefangene aus vielen Länder beschäftigt. Aber erst in den 1990er Jahren rückte dies in das Bewusstsein der Unternehmen im Rahmen der Verhandlungen um Entschädigung der noch lebenden Zwangsarbeiter. Anhand von Zeitzeugenberichten und Briefen vollzieht Udo Beitzel von der Gruppe Z das Leben von Opfern und die Orte der Zwangsarbeit nach.

Udo Beitzel **Kurs 261-102**
Mittwoch, 26.03.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Rekonstruktion Stolberger Bauwerke

Christian Altena präsentiert als Experte der Baugeschichte verschiedene erhaltene oder untergegangene Stolberger Bauwerke aus einer unbekanntenen Sicht. Durch Spurensuche in historischen Bildquellen und Forschung am Bauwerk selbst zeigt er in Rekonstruktionen, wie man sich die besonderen Bauwerke Stolberger Geschichte zu ihrer Erbauungszeit vorstellen kann. Die meisten Gebäude haben eine lange Baugeschichte und wurden immer wieder verändert. Neben der Architektur werden auch die Baustile und Funktionen der Gebäude näher betrachtet.

Christian Altena **Kurs 261-103**
Donnerstag, 07.05.2026, 18:30 - 20:30 h, gebührenfrei
Stadtbücherei Stolberg, Frankentalstr. 3

Auf den Spuren des Herzogtums Limburg

Das Herzogtum Limburg, ein kleines, fast unscheinbares Gebiet im Herzen Europas, war einst Schauplatz großer Machtkämpfe und kultureller Begegnungen. Zwischen Aachen, Lüttich und Luxemburg gelegen war Limburg ein Land der Grenzen – politisch, sprachlich und religiös. Seine Geschichte erzählt von Festungen auf felsigen Höhen, von Bauern, Bergleuten und Herzögen, die um Einfluss rangen. Heute erinnern nur noch Ruinen, Ortsnamen

und alte Karten an diese bewegte Vergangenheit. Doch wer wie der Historiker Dr. Alain Brose genauer hinschaut, entdeckt eine faszinierende Geschichte zwischen Flüssen, Wäldern und Völkern – das wahre Herz des alten Europas.

Dr. Alain Brose **Kurs 261-104**
Donnerstag, 21.05.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Stolbergs Jugendgruppen in den 1950er und 1960er Jahren – Falken, Pfadfinder, katholische und evangelische Jugend, Stadtjugendring, Jugendheime

Im Mittelpunkt des Vortrags über die verbandliche Stolberger Jugendarbeit stehen die Pfadfinder, die in vier unterschiedlichen Jugendverbänden – DPSG, PSG, BDP, DPB – organisiert waren. Aber auch die Jugendarbeit der Stolberger Falken – Sozialistische Jugend Deutschlands – wird durch Lokalhistoriker Toni Dörflinger beleuchtet. Eine Rolle spielen beim Vortrag pädagogische Konzepte und Aktivitäten der genannten Jugendorganisationen. Des Weiteren werden ihre Unterkünfte (Heime) vorgestellt. Untermalt wird der Vortrag mit zahlreichen digitalen Bildern.

Toni Dörflinger **Kurs 261-105**
Mittwoch, 27.05.2026, 18:30 - 20:45 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Von Atsch Dreieck bis Vicht Dreieck – 1955 bis 1975

Vortrag mit Bernd Mertens in Kooperation mit dem Stolberger Heimat- und Geschichtsverein e.V.

Heimat- und Geschichtsverein e.V. **Kurs 261-106E**
Dienstag, 10.02.2026, 19:00 - 20:30 h, gebührenfrei
Kupferhof Rosenthal, Rathausstr. 67, ohne Anmeldung

Weltreich der Spanier: Die Spanier am Niederrhein

Vortrag mit dem Historiker Guido von Büren in Kooperation mit dem Stolberger Heimat- und Geschichtsverein e.V.

Heimat- und Geschichtsverein e.V. **Kurs 261-107E**
Dienstag, 24.03.2026, 19:00 - 20:30 h gebührenfrei
Kupferhof Rosenthal, Rathausstr. 67, ohne Anmeldung

Zerschnittenes Band - Kontaktabbruch in Familien

Immer häufiger brechen Menschen den Kontakt zur Familie oder zu einzelnen Angehörigen ab. Oft geht diesem radikalen Rückzug eine lange und schwierige Entscheidungsfindung voraus. Für die verlassenen Eltern, erwachsenen Kinder oder Geschwister ist der endgültige Abbruch oft sehr schmerzhaft. Nach dem Anschauen des Films „Zerschnittenes Band“ gibt es im Anschluss die Möglichkeit für einen moderierten Erfahrungsaustausch mit Uta, der Selbsthilfegruppe Herzsprung und Astrid Thiel vom SELBSTHILFEBÜRO.

Astrid Thiel **Kurs 261-108**
Mittwoch, 04.03.2026, 18:30 - 20:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3, ohne Anmeldung

Es lebe die Kommunikation!**Aus Einsamkeit in mehr Verbundenheit und Resonanz**

Gute soziale Beziehungen und Bindungen machen Spaß, sorgen für Wohlbefinden, halten gesund und sind eine der wichtigsten Ressourcen angesichts aller Widrigkeiten des Lebens. Auch wenn sich Beziehungen und Bindungen im Laufe der Zeit verändern oder sogar verlorengehen: Sie lassen sich (wieder) finden. Meist sind die Zugänge zu einem erfüllten sozialen Leben bloß verschüttet. Um mit sich selbst und anderen Menschen gut (wieder) in Resonanz zu kommen, braucht es vor allem: gute Kommunikation! In dieser Veranstaltung mit der Theologin, Autorin und Dozentin Dorothee Boss wird deshalb gemeinsam ein Blick in den Werkzeugkasten der Kommunikation geworfen.

GemEINSAMkeiten – eine Kooperation der Volkshochschule, der Seniorenbeauftragten, des Begegnungshauses Grüntalstr. 5 und des Selbsthilfebüros der StädteRegion Aachen.

Dorothee Boss**Kurs 261-109**

Dienstag, 17.03.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Begegnungshaus Grüntalstr. 5, Café, Stolberg (barrierefrei)

Online: Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft dabei, Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Der Autor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabel lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen. Informationen zur Videokonferenz auf edudip und den Zugangslink erhalten Sie zwei Tage vor der Veranstaltung.

Helmut Lange**Kurs 261-110**

Dienstag, 24.03.2026, 19:00 - 21:30 h, Gebühr: 24,00 €

Das Frauenbild im Netz:**zwischen Tradwives und Beauty-Wahnsinn**

Wie sollte die perfekte Frau sein? Auf diese Frage liefert das Internet ganz unterschiedliche Antworten. Die Bandbreite reicht von der traditionellen Hausfrau bis zur emanzipierten Influencerin. Längst geht es auf den Profilen nicht mehr nur um Mode, Beauty oder Kochrezepte. Oft gehen damit auch Body-Shaming, toxische Kommentarwelten und unrealistische Frauenbilder einher. Gefahren, die Mädchen und Frauen auf den ersten Blick oft gar nicht als solche wahrnehmen, die aber massive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können.

Sonja Essers, Demokratiewerkstatt**Kurs 261-111**

Mittwoch, 22.04.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Fake-Fallen entlarven: Wie Falschmeldungen uns beeinflussen und wie wir ihnen entkommen

Fake News existieren schon seit dem Mittelalter. Doch mit dem Internet verbreiten sich Desinformationen heute rasend schnell – Studien zeigen: bis zu sechsmal schneller als seriöse

Nachrichten. Woran liegt das? Wie erkennt man Fake News? Und wie schützt man sich davor?

Sonja Essers, Demokratiewerkstatt**Kurs 261-112**

Donnerstag, 28.05.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Droht ein internationaler Faschismus?

Die liberalen Demokratien in der Vielfachkrise

Zahlreiche zeitgenössische Diagnosen haben in den letzten Jahren vor der Wiederkehr des Faschismus in den USA oder Europa gewarnt. Aber was bedeutet dieser in den 1920er Jahren geprägte Begriff heute überhaupt - und welche Phänomene werden damit bezeichnet?

Der Vortrag unternimmt vor dem Hintergrund der von Krieg, Inflation oder Klimawandel geprägten „Vielfachkrise“ eine historisch-kritische Untersuchung des Phänomens Faschismus und prüft, ob mit diesem Begriff - der von unterschiedlichsten politischen Kräften mitunter inflationär und polemisch verwendet wird - die Gegenwart analysiert werden kann. Anhand der Länderbeispiele USA und Deutschland wird exemplarisch gefragt, welche Ideologie und Strategie hier zentral ist und welche Anziehungskraft die neue (extreme) Rechte hat.

Richard Gebhardt lebt und arbeitet als Politischer Bildner und Publizist in Köln und Aachen.

Richard Gebhardt**Kurs 261-113**

Dienstag, 19.05.2026, 19:00 - 21:00 h, gebührenfrei

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Einführung in die politische Philosophie

Warum lassen wir uns eigentlich regieren? Und welche Ideen stehen hinter den politischen Ordnungen, die unser Zusammenleben prägen? Diese zweistündige Veranstaltung vermittelt einen konzentrierten Überblick über grundlegende Theorien der politischen Philosophie. Behandelt werden sowohl etatistische Ansätze, die den Staat als tragende Struktur des Gemeinwesens verstehen, als auch liberale Positionen, die individuelle Freiheit, Recht und Legitimation politischer Autorität in den Mittelpunkt rücken.

Der Vortrag mit der Philosophin und Historikerin Kristina Körbs richtet sich an alle Interessierten, die einen fundierten, kompakten Einstieg in zentrale Fragen politischen Denkens suchen.

Kristina Körbs**Kurs 261-114**

Dienstag, 02.06.2026, 18:00 - 20:00 h, gebührenfrei

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Stammtisch im Viertel

Gemeinsam Zeit verbringen, neue Menschen kennenlernen, sich austauschen und informieren. Die Volkshochschule Stolberg und die Demokratiewerkstatt bieten all das beim regelmäßigen Stammtisch im Viertel. Jeder Termin hat einen speziellen Themenschwerpunkt, den Sonja Essers von der Demokratiewerkstatt moderiert.

Die gebührenfreie Veranstaltungsreihe findet in den Räumen der Demokratiewerkstatt Stolberg, Rathausstraße 85, statt.

Thema: Rassismus in unserer Gesellschaft Kurs 261-115
Mittwoch, 18.03.2026, 18:00 - 20:15 h

Thema: Brauchen wir die Wehrpflicht? Kurs 261-116
Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 20:15 h

Thema: Ist Deutschland gerecht? Kurs 261-117
Mittwoch, 20.05.2026, 18:00 - 20:15 h

Thema: Sicherheit & Sauberkeit in Stolberg Kurs 261-118
Mittwoch, 17.06.2026, 18:00 - 20:15 h

Thema: Wiederaufbau und Hochwasserschutz in Stolberg Kurs 261-119
Mittwoch, 15.07.2026, 18:00 - 20:15 h

Workshop für Migranten: Basics Kommunalpolitik - Wie kann ich mich einbringen?

Was ist eine Demokratie? Wofür sind Bund, Länder, Kommunen zuständig? Was passiert in der Kommunalpolitik? Wie ist Stolberg aufgestellt? Welche Gremien gibt es und welche Themen werden in diesen besprochen (mit aktuellen Beispielen)? Wie kann ich mich selber einbringen?

Sonja Essers, Demokratiewerkstatt Kurs 261-120
Dienstag, 10.03.2026, 13:00 - 14:30 h, vhs, Raum 103

Workshop für Migranten: Fake News

Im Austausch mit Sonja Essers haben Zugewanderte die Möglichkeit darüber zu sprechen, was Fake News eigentlich sind, welche verschiedenen Formen es gibt, wie man sie entlarvt, wie man Quellen prüft und wo man gute Informationen findet.

Sonja Essers, Demokratiewerkstatt Kurs 261-121
Dienstag, 10.03.2026, 09:00 - 10:30 h, vhs, Raum 119

Wie ein Garten zum Lebensraum für heimische Tiere werden kann

In diesem Vortrag zeigen Ihnen die Referenten des Naturgarten e.V., wie Sie Ihren Garten zu einem Lebensraum für unsere heimische Tierwelt machen können. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Verwendung von heimischen Wildpflanzen und natürlichen Strukturen.

Guido Geulen, Astrid Loenißen Kurs 261-130
Dienstag, 03.03.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Geht dem Universum die Puste aus?

Asteroiden stellten nicht nur eine Gefahr dar, sondern könnten auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung des Lebens gespielt haben. Während der frühen Erdgeschichte vor rund 4,6 Milliarden Jahren bombardierten sie die Erde und schufen möglicherweise Bedingungen, unter denen sich erste RNA-Moleküle als Vorstufen des Lebens bilden konnten.

Dr. Axel Tillemans Kurs 261-131
Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Die Provence - mehr als nur Lavendel

Ein Fest für die Sinne: Bezaubernde Landschaften, malerische Dörfer, Altstädte und Lavendelfelder prägen die Provence. Ihre Düfte sind ebenso vielfältig wie ihre Landschaften. Nicht ohne Grund zählt die Region zu den beliebtesten Reisezielen Frankreichs – sie ist facettenreich, kontrastreich und bietet für jeden Geschmack etwas.

Martin Weigelt Kurs 261-132
Montag, 23.03.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Auf der Transpirenaica

Der Vortrag mit zahlreichen Bildern nimmt Sie mit zu einer 10-tägigen Bergwanderung des Deutschen Alpenvereins durch die mittleren Pyrenäen von Andorra bis Ordesa auf der spanischen Seite. Neben den Bergwanderungen im Hochgebirge werden auch Natur, Klima, Landwirtschaft, Kultur und Tourismus in diesem Teil der Pyrenäen thematisiert.

Jan Konwinski Kurs 261-133
Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Hochwasserschutz und Wiederaufbau in Stolberg

Die Flut im Juli 2021 prägte Stolberg nachhaltig und gab den Anstoß für einen umfassenden Wiederaufbau und neue Hochwasserschutzkonzepte. Der Vortrag der Stolberger Wiederaufbaugesellschaft informiert über den aktuellen Stand und zeigt anhand von Beispielen, wie Gebäude individuell geschützt werden können.

Wilfried Sterck Kurs 261-134
Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei
Stadtbücherei Stolberg, Frankentalstr. 3

Obstgehölze: Erziehungsschnitt

Obstbäume benötigen nach der Pflanzung in den ersten 8 - 10 Jahren einen regelmäßigen Pflegeschnitt. Im Kurs wird gezeigt, welche Schnittmaßnahmen in den Jahren nach der Pflanzung notwendig werden.

Herbert Theißen, Biologische Station Kurs 261-135E
Samstag, 07.03.2026, 09:00 - 12:00 h, gebührenfrei
Biologische Station, Stolberg, Zweifaller Str. 162
Anmeldung: 02402 12617-122 oder www.bs-aachen.de

Obstgehölze: Altbaumschnitt

Das Wissen um die fachgerechte Pflege unserer hochstämmigen Obstbäume ist meist verloren gegangen. Dieses Seminar zum Verjüngungsschnitt alter Bäume will nach einer theoretischen Einführung auch die praktischen Fertigkeiten vermitteln.

Herbert Theißen, Biologische Station Kurs 261-136E
Samstag, 07.03.2026, 13:00 - 17:00 h, gebührenfrei
Biologische Station, Stolberg, Zweifaller Str. 162
Anmeldung: 02402 12617-122 oder www.bs-aachen.de

Livestream: vhs.wissen live

Das digitale Wissenschaftsprogramm vhs.wissen live steht für hochkarätige Vorträge von Expertinnen und Experten aus Politik, Kultur, Wissenschaft und Gesellschaft, die unsere Teilnehmenden kostenlos digital verfolgen und über die Sie anschließend live mit den Vortragenden diskutieren können. Melden Sie sich unverbindlich und entgeltfrei für einzelne Vorträge oder die ganze Reihe von vhs. wissen live an. Die Zugangsdaten erhalten Sie zwei Tage vor dem jeweiligen Vortrag. Weitere Informationen zu den Vorträgen und Referenten finden Sie unter www.vhsstolberg.de.

Konflikte und Konfliktlösung in den Staaten sozialer Insekten

Jürgen Heinze **Kurs 261-141**
Montag, 02.02.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Im Wettlauf mit dem Gehirn: Ist künstliche Intelligenz schon intelligent?

Moritz Helmstaedter **Kurs 261-142**
Montag, 23.02.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Fehlerhafte Menschen und Maschinenfehler. Warum wir eine Error Literacy brauchen

Prof. Martina Heßler **Kurs 261-143**
Dienstag, 24.02.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Die Wiederkehr der Imperien

Prof. Herfried Münkler **Kurs 261-144**
Samstag, 01.08.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Jim Knopf, Halbdrahen und deutsche Geschichte

Julia Voss **Kurs 261-145**
Sonntag, 01.03.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Die Frau als Mensch. Am Anfang der Geschichte

Ulli Lust **Kurs 261-146**
Mittwoch, 04.03.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Kunst im Ohr – ein Livestream für alle Sinne

Dr. Andrea Weniger **Kurs 261-147**
Mittwoch, 11.03.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Jenseits der Banken und fern vom Staat. Über Geld und Freiheit im Zeitalter der Kryptowährungen.

Aaron Sahr **Kurs 261-148**
Montag, 16.03.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Antisemitismus - Was gibt es da zu erklären?

Jan Philipp Reemtsma **Kurs 261-149**
Mittwoch, 25.03.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Roma Eterna. Kunst und Kultur im Rom der Nachkriegszeit

Lisa Hockemeyer **Kurs 261-150**
Mittwoch, 01.04.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Benvenuto Cellini. Ein Künstlerleben

Andreas Beyer **Kurs 261-151**
Donnerstag, 02.04.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Die Gletscher: Von der letzten Eiszeit bis morgen

Andrea Fischer **Kurs 261-152**
Donnerstag, 16.04.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Warum nicht losen? Über den Sinn von Zufallsentscheidungen

Barbara Stollberg-Rilinger **Kurs 261-153**
Mittwoch, 22.04.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Die Kelten

Bernhard Maier **Kurs 261-154**
Mittwoch, 29.04.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Vom politischen Wert einer ostdeutschen Sehnsucht

Simon Strauß **Kurs 261-155**
Montag, 18.05.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Cahokia: Eine präkolumbische indigene Hochkultur in Nordamerika

Michael Hochgeschwender **Kurs 261-156**
Dienstag, 09.06.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

Gerd Gigerenzer **Kurs 261-157**
Donnerstag, 18.06.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

Björn Sautter **Kurs 261-158**
Dienstag, 23.06.2026, 19:30 - 21:00 h, gebührenfrei

Jetzt eine Immobilie kaufen?

Die finanziellen Herausforderungen künftiger „Häuslebauer“ im Jahr 2026 sind durch vergleichsweise weiterhin hohe Zinsen und auf hohem Niveau stagnierenden Immobilienpreisen gekennzeichnet. Es kommt nun vielmehr darauf an, ausführlich und ohne Emotionen die Frage nach der möglichen, langfristig tragfähigen monatlichen Belastung für Zins und Tilgung zu beantworten.

Thomas Lang von der Verbraucherzentrale NRW informiert über die wesentlichen Punkte einer soliden Finanzierung.

Thomas Lang **Kurs 261-201**
Mittwoch, 11.03.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Entlastungsangebote in der häuslichen Pflege und Besichtigung des Kurzzeit- und Tagespflegehauses Haus Lucia

Ein Großteil der pflegebedürftigen Menschen in Deutschland wird zu Hause gepflegt. Die Pflegeversicherung sieht aber verschiedene Entlastungs- und Hilfsangebote vor, die häufig wenig bekannt sind. Diese werden im Vortrag von Stephan Löhmann, Pflegeberater der StädteRegion Aachen, praxisnah vorgestellt. Zudem wird das Kurzzeit – und Tagespflegehaus St. Lucia von Ulrich Schornstein, dem Leiter der Einrichtung, näher vorgestellt.

Stephan Löhmann, Ulrich Schornstein **Kurs 261-202**
Dienstag, 05.05.2026, 18:00 - 20:15 h, gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs Stolberg. Kursort: Kurzzeit- und Tagespflege Haus Lucia, Am Halsbrech 3, Stolberg

Welche Arten der rechtlichen Vorsorge gibt es?

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung
Aufgrund der demografischen Entwicklung benötigen immer mehr Menschen Unterstützung bei rechtlichen Angelegenheiten. Der Vortrag erläutert die verschiedenen Vorsorgemöglichkeiten, ihre Unterschiede, Vor- und Nachteile sowie mögliche Kosten. Zudem besteht Gelegenheit für individuelle Fragen.

Referent ist Sven Leonhardt von der Behörde der StädteRegion Aachen.

Sven Leonhardt **Kurs 261-203**
Montag, 01.06.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Fit für die Rente! Finanzplanung nach dem Berufsleben

Wie viel Geld braucht man als Rentner bzw. Rentnerin?
Referentin Claudia Schmitz von der Verbraucherzentrale NRW geht an diesem Abend der Frage nach, wie die finanzielle Planung aussehen kann.

Claudia Schmitz **Kurs 261-204**
Dienstag, 09.06.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Die Nebenkostenabrechnung

Nebenkostenabrechnungen führen im Mietverhältnis häufig zu Streit. Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, ob und welche Nebenkosten umgelegt werden dürfen und was dabei zu beachten ist. Er richtet sich an Vermieterinnen und Mieter gleichermaßen, setzt keine Vorkenntnisse voraus und berücksichtigt die aktuelle Rechtsprechung. Für Fragen der Teilnehmenden ist Zeit eingeplant.

Der Referent ist Fachanwalt für Mietrecht.

Arpad Farkas **Kurs 261-205**
Montag, 15.06.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Solarstrom selber nutzen und unabhängiger werden

Der Vortrag bietet einen verständlichen Einstieg in die Planung und Nutzung von Photovoltaikanlagen. Joschka Pelzer ist Energieberater bei der Verbraucherzentrale NRW.

Joschka Pelzer **Kurs 261-206**
Montag, 20.04.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Neue Heizung: Wärmepumpe und Alternativen

Es gibt viele Gründe, sich mit einer neuen Heizung zu befassen. Der Vortrag gibt einen Überblick über den Einsatz von Wärmepumpen, ihre Voraussetzungen für einen effizienten Betrieb, technische Varianten sowie mögliche Alternativen.

Altbau plus **Kurs 261-207**
Montag, 27.04.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Online: Spitze bei Hitze – Das hitzerobuste Haus

Verbraucherzentrale NRW **Kurs 261-208**
Dienstag, 21.04.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Online-Kurs

Online: Sanierung der Gebäudehülle

altbau plus **Kurs 261-209**
Dienstag, 28.04.2026, 19:00 - 20:30 h, gebührenfrei
Online-Kurs

Online: Neue Heizung – Wärmepumpe und ihre Alternativen

Verbraucherzentrale NRW **Kurs 261-210**
Montag, 04.05.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Online-Kurs

Online: Sonnenstrom vom Balkon

Verbraucherzentrale NRW **Kurs 261-211**
Dienstag, 12.05.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Online-Kurs

Studienfahrt: Antwerpen – Zentrum an der Schelde

Antwerpen gilt zu Recht als eine der schönsten Städte nördlich der Alpen. Das historische Zentrum mit Rathaus, Marktplatz und Kathedrale zeugt von ihrer großen Vergangenheit. Durch die Lage an der Schelde entwickelte sich Antwerpen im 16. Jahrhundert zu einem bedeutenden Handelszentrum, was auch Kunst und Architektur der Renaissance und des Barock prägte. Besichtigt werden unter anderem die Kathedrale mit Werken von Rubens, das Museum Plantin-Moretus sowie das moderne Hafenviertel.

Georg Tilger**Kurs 261-301**

Samstag, 13.06.2026, 08:00 - 21:00 h, Anreise mit Reisebus
Gebühr: 72,00 €, Eintritte vor Ort ca. 18 €
Treffpunkt: 7:45 h an der vhs-Stolberg, Frankentalstr. 3

Betriebsbesichtigung der Firma Junker, Lammersdorf

OTTO JUNKER steht seit über 100 Jahren für innovative Anlagen zum Schmelzen, Wärmebehandeln und Recycling von Metallen und zählt zu den führenden Technologiepartnern der Metallindustrie weltweit. Bei einer exklusiven Werksführung erhalten Sie Einblicke in die Produktion von Industrieofenanlagen und Edelstahlgussprodukten. Fachleute erklären verständlich die wichtigsten Prozesse der Metallverarbeitung und beantworten Fragen.

Edwin Reynartz**Kurs 261-302**

Dienstag, 24.02.2026, 09:30 - 12:00 h, Gebühr: 7,00 €
Fa. Junker, Jägerhausstr. 22, 52152 Simmerath

Besichtigung der Firma CFM Schiller in Roetgen

Die CFM Schiller GmbH aus Roetgen ist ein weltweit führender Technologiepartner für spezialisierte Prüfstand-Systeme. Das Unternehmen entwickelt individuelle Lösungen von der Idee bis zur schlüsselfertigen Übergabe und beschäftigt rund 130 Mitarbeitende. Ein Schwerpunkt liegt auf Schwingisolierungssystemen für hochpräzise Messungen. Bei einer Unternehmensführung erhalten Sie Einblicke in den gesamten Entwicklungsprozess und die Ingenieurskunst hinter internationalen Innovationen.

Edwin Reynartz**Kurs 261-303**

Freitag, 19.06.2026, 15:30 - 17:00 h, Gebühr: 7,00 €
Fa. CFM Schiller, Vennstraße 8, 52159 Roetgen

Der Wald im Klimawandel – Waldführung mit dem Stadtwaldförster Lukas Stempin

Bei einer geführten Wanderung durch den Stadtwald Stolberg erläutert der Stadtwaldförster die Auswirkungen des Klimawandels auf den Wald. Themen sind geeignete Baumarten, nachhaltige Waldbewirtschaftung, die Bedeutung des Waldes für Klima und Wasserhaushalt sowie Maßnahmen zur Zukunftssicherung. Die Wanderung dauert ca. 2,5 bis 3 Stunden. Hunde können nicht mitgeführt werden.

Lukas Stempin**Kurs 261-304**

Samstag, 18.04.2026, 10:00 - 13:00 h, gebührenfrei
Treffpunkt: 9:45 h am Wanderparkplatz „Roggenläger“, Landstraße (Winterstraße) zwischen Breinig und Zweifall

Natur und Naturphilosophie - eine philosophische Wanderung im Steinbachshochwald

Die dreistündige Rundtour im Stolberger Norden verbindet Naturerlebnisse mit Naturphilosophie. An zwei Pausenstationen werden Gedanken von Rousseau über Freiheit und innere Harmonie sowie Thoreaus Rückzug zur Selbstbesinnung vorgestellt. Die Strecke ist rund sieben Kilometer lang und für Geher im normalen Tempo geeignet.

Kristina Körbs**Kurs 261-305**

Samstag, 06.06.2026, 14:00 - 17:00 h, gebührenfrei
Steinbachshochwald. Eigene Anreise.
Treffpunkt 13:45 h vor dem Hauptbahnhof Stolberg

Öffentliche Himmelsbeobachtung für Kinder von 7-10 Jahren

An der Sternwarte können Kinder im Grundschulalter mit Begleitperson Sonne, Mond, Planeten und Sterne beobachten und die Teleskope kennenlernen. Tipps zur eigenen Himmelsbeobachtung und zu besonderen Ereignissen werden ebenfalls gegeben. Bitte warme Kleidung mitbringen, da die Kuppel unbeheizt ist.

Referenten der Sternwarte**Kurs 261-307**

Freitag, 06.02.2026, 18:00 - 19:30 h, Gebühr: 7,00 €
Treffpunkt: Aachen, Sternwarte, Am Hangeweier 23

Nachts auf Falter- und Raupenpirsch Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.

Wenn es Frühling wird, erwacht die Welt der Insekten wieder zu neuem Leben. Diese Exkursion bietet die Möglichkeit, das nächtliche Treiben einmal „live“ kennenzulernen. Bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk anziehen, Taschenlampe sowie eine Lupendose o.ä. mitbringen.

Dr. Ludger Wirooks**Kurs 261-308**

Freitag, 27.03.2026, 18:30 - 21:30 h,
Gebühr: Familie bis 4 Personen 7 €; ab 5 Personen 9 €;
Einzelperson 5 € / Treffpunkt: Aachen-Eilendorf,
Kreuzung Von-Coels-Str. 451 / Am Bayerhaus 2a/2b

Von Frühlingseulen, Frostspannern und Mordraupen Auf der Suche nach Schmetterlingsraupen

Exkursion für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren. Auf dieser Exkursion lernen wir nicht nur, welche Schmetterlingsraupen es im Frühling gibt und wie man sie finden kann, sondern auch, wie man sie züchten kann. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe anziehen, einen alten Regenschirm sowie eine Lupendose o.ä. mitbringen.

Dr. Ludger Wirooks**Kurs 261-309**

Sonntag, 03.05.2026, 15:00 - 17:15 h
Gebühr: Familie bis 4 Personen 7 €; ab 5 Personen 9 €;
Einzelperson 5 € / Treffpunkt: Aachen-Eilendorf,
Kreuzung Von-Coels-Str. 451 / Am Bayerhaus 2a/2b

Exkursionen mit dem Stolberger Heimat- und Geschichtsverein, der Biologischen Station und der vhs Aachen finden Sie auf der vhs-Website.

Berufliche Bildung

Qualifizierte Weiterbildung zur insoweit erfahrenen Fachkraft nach § 8a SGB VIII

Der Kurs richtet sich an Mitarbeiter/-innen aus sozialen Diensten oder vergleichbaren beruflichen Feldern wie z.B. Beratungsstellen und Fachberater/-innen der freien und öffentlichen Jugendhilfe. Eine Zertifizierung durch die vhs Stolberg und die Referenten ist bei entsprechender Vorbildung und Teilnahme an allen Terminen möglich.

Block 1: 15.-16.10.2026, jeweils 9.00-16.45h

Block 2: 19.-20.11.2026, jeweils 9.00-16.45h

Block 3: 21.-22.01.2027, jeweils 9.00-16.45h

Tag 7: 19.02.2027, 9:00-16:45 h

Detaillierte Informationen finden Sie im Online-Programm der vhs oder im Flyer unter Downloads auf der vhs-Website.

Bernd Reiners, Dagmar Mingers, Robert Wagner

Anne Schilling, Ines Scholl

Kurs 261-501

15.10.2026 – 19.02.2027, 09:00 - 16:45 h

Eschweiler, Haus St. Josef, Hehlrather Str. 6

XB Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung 2

Der zertifizierte Lehrgang aus der Xpert-Business-Reihe besteht aus insgesamt 3 Modulen und kann berufsbegleitend absolviert werden. Geleitet wird der Lehrgang von dem erfahrenen Dozenten und IHK-Prüfer Hans-Peter Hummel. Kursinhalte in Modul 2:

- Umsatzsteuer mit Vorsteuern und Einfuhrumsatzsteuern
- Anzahlungen und Verrechnungen, steuerliche Abgrenzungen
- Bewertungsgrundsätze bei Anlage- und Umlaufvermögen, bei Debitoren und Kreditoren
- Möglichkeiten von Rückstellungen
- Jahresabschluss mit Gewinn- und Verlustrechnung

Hans Peter Hummel

Kurs 261-502

13x Montag ab 23.02.2026, 18:00 - 21:00 h, Gebühr: 385 €

Raum 113, vhs, Frankentalstr. 3

Prüfung XB Finanzbuchführung 2

Schriftliche Prüfung über den Stoff von Buchführung Modul 2.

Hans Peter Hummel

Kurs 261-503

Samstag, 20.06.2026, 09:00 - 12:00 h, Gebühr: 65,00 €

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Arbeitsgruppe: Persönliche Resilienz stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, Belastungen und Krisen optimistisch und handlungsfähig zu bewältigen. Im Arbeitsalltag bedeutet das, trotz hoher Anforderungen kraftvoll und gelassen zu bleiben, eigene Ressourcen zu kennen und lösungsorientiert zu nutzen. Unsere Sprache spielt dabei eine wichtige Rolle: Sie prägt innere Bilder und Denkmuster, die bestimmen, was wir uns zutrauen und gestalten können. Resiliente, konstruktive Kommunikation mit uns selbst und anderen ist erlernbar. Im Zentrum stehen Ihre Bedürfnisse. Wir vermitteln geeignete Techniken und üben deren Anwendung für verschiedene Lebenssituationen. Alle vier Wochen treffen wir uns samstags

für drei Stunden. Ihr Trainer ist NLP-Lehrtrainer, systemischer Coach, Resilienztrainer und Pädagoge.

Die Kosten pro Termin betragen 39,00 €. Es werden jeweils vier gemeinsam festgelegte Termine gebucht; anschließend können Sie fortfahren oder aufhören. Termine: 24.01., 28.02., 21.03., 25.04.2026, jeweils 9:30–12:30 Uhr. Weitere Termine nach Absprache. Anmeldung: dr.guido.schneider@aixline.eu oder www.aixline.eu

Dr. Guido Schneider

Kurs 261-504

4x Samstag, ab 24.01.26, 09:30-12:30 h, Kosten siehe Text

Raum 112, vhs, Frankentalstr. 3

Ihre Überzeugungen können Sie unterstützen, aber auch behindern

Auf Basis unserer Erfahrungen bilden wir unsere Überzeugungen. Wir legen darin fest, was wir von uns selbst halten, uns zutrauen, uns erlauben, aber auch verbieten. Was wir können und tun und was nicht, wird so geregelt wie auch unsere Bewertungen von „richtig und falsch“. Wenn unsere Überzeugungen nicht ganz zu den Anforderungen unseres Lebens passen, kann das Probleme bereiten. Zum Glück können wir Einfluss darauf nehmen, wenn wir diese Zusammenhänge verstehen. Dr. Guido Schneider ist systemischer Coach, Resilienztrainer und NLP-Lehrtrainer.

Dr. Guido Schneider

Kurs 261-505

Montag, 16.03.2026, 19:00 - 20:30 h, gebührenfrei

Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Stress, innere Balance, Resilienz

Stress ist eine natürliche Reaktion, mit der wir die Balance in unserer Umwelt regulieren. Allerdings gibt es viele Denk- und Verhaltensmuster, mit denen wir diese Balance so stören, dass wir negativen Stress befördern. Solche Muster zu entdecken, zu verändern oder abzulegen, sind Kernthemen dieses Kurses: der Umgang mit sich selbst, das eigene Selbstbild, Antreiberverhalten, negative Überzeugungen, aber auch eigenes Stressverhalten verstehen, Hilfen zur Unterbrechung negativer Muster und Anregungen zur Beförderung von Selbstachtung und Selbstliebe. Der Kurs ist keine Therapie und ersetzt eine solche auch nicht.

Dr. Guido Schneider

Kurs 261-506

Samstag, 18.04.2026, 09:30 - 16:00 h, Gebühr: 70,00 €

Raum 112, vhs, Frankentalstr. 3

Zehn-Finger-Schreiben in wenigen Stunden

Die Beherrschung des 10-Finger-Schreibens ermöglicht ein effektiveres und zeitsparendes Arbeiten an der Tastatur. In diesem Kurs werden schrittweise die Grundlagen des 10-Finger-Schreibens vermittelt und Sie haben die Möglichkeit, in kurzer Zeit die Tastatur und deren sichere Beherrschung zu erlernen. Außerdem sind die neuesten DIN-Normen, die Briefgestaltung und die Anwendung des Zahlenblocks Thema im Kurs. Dieser Kurs ist für Personen aller Altersgruppen geeignet. Lehrmittel von 10 € sind in der Gebühr enthalten.

Jenny Hermanns

Kurs 261-507

3x Samstag, ab 13.06.2026, 10:00-12:30 h, Gebühr: 59,50 €

EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Programmieren für Kids mit Scratch

Kurs in den Osterferien für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Hast du schon Erfahrungen mit dem Programm Scratch gemacht und weißt, wie sich Spielfiguren animieren und Hintergründe ändern lassen? Bist du neugierig darauf, noch mehr kreative Möglichkeiten kennenzulernen? In diesem Kurs erfährst du, wie sich Scrolleffekte für Hintergründe erstellen und Timer sowie Punktzahl in das Spiel einbauen lassen. So kannst du auch Ideen wie Jump'n`Run-Spiele, Weltraumspiele oder Autorennen mit mehreren Leveln umsetzen. Außerdem erfährst du, wie sich Bilder und Figuren in das Spiel einfügen und animieren lassen. Bitte bringe einen USB-Stick mit.

Jenny Hermanns**Kurs 261-508**

Dienstag - Freitag, ab 07.04.2026, 10:00 - 12:30 h

Gebühr: 40,00 €, EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Individuelles Training: Smartphone, Tablet, Laptop

Für Betriebssystem Windows und Android

In dieser „Sprechstunde“ haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen zu Ihrem Gerät, der allgemeinen Bedienung oder einem Programm zu stellen. Melden Sie sich bitte mit Ihrem formulierten Anliegen und der Angabe des Betriebssystems per Telefon im vhs-Sekretariat unter 02402 862457 an. Die Gebühr beträgt 25 € pro 45 Minuten.

Lothar Zielasko**Kurs 261-511**

Termine nach Absprache mit der vhs, Gebühren siehe Text

PC-Grundlagen: Basiskenntnisse

Falls Sie keine oder sehr geringe Kenntnisse im Umgang mit dem Computer haben, bietet Ihnen dieser Kurs in ruhigem Lerntempo den Einstieg. In kleinen Schritten und mit vielen praxisnahen Übungen lernen Sie die Grundlagen der Benutzeroberfläche kennen und erfahren, wie sich eigene Dateien wie beispielsweise Bilder auf dem Computer speichern und organisieren lassen und wie Sie Dateien zwischen dem PC und anderen Medien (z.B. USB-Sticks oder Handys) austauschen können. Kursbegleitende Unterlagen werden von der Dozentin elektronisch zur Verfügung gestellt.

Jenny Hermanns**Kurs 261-512**

4x Dienstag, ab 03.03.2026, 10:00 - 11:30 h, Gebühr: 44 €

EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

PC-Grundlagen: Internet und E-Mail

In diesem Kurs lernen Sie in ruhigem Lerntempo, wie sich wichtige Informationen im Internet schnell finden lassen und wie Sie interessante Internetseiten rasch wieder aufrufen und Mediatheken nutzen können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie E-Mails senden und empfangen können. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits sicher im Umgang mit Maus und Tastatur sind. Kursbegleitende Unterlagen werden von der Dozentin elektronisch zur Verfügung gestellt.

Jenny Hermanns**Kurs 261-513**

4x Dienstag, ab 21.04.2026, 10:00 - 11:30 h, Gebühr: 44 €

EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Sicher werden am Windows-Laptop/PC mit E-Mail, Internet & weiteren wichtigen Funktionen

In diesem Kurs können Sie zunächst Ihre Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Windows-Computer festigen und erweitern. Themen sind hier insbesondere das sichere Speichern, Wiederfinden und Verwalten von Dateien und Ordnern und die risikoarme Nutzung von Internet und E-Mail. Die weiteren Kursinhalte werden gemeinsam festgelegt. Sie können an unseren Schulungsrechnern oder an Ihrem eigenen Laptop (Windows 11 oder auch noch Windows 10) arbeiten.

Christina Heinen**Kurs 261-514**

5x Montag, ab 02.03.2026, 15:00 - 17:15 h, Gebühr: 75 €

5x3 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Excel 2021 - Einsteigerkurs

Ob beruflich, privat oder im Verein: Mit der Tabellenkalkulation Excel haben Sie hervorragende Möglichkeiten zur komfortablen und effektiven Übersicht Ihrer Zahlen. Wenn Sie keine oder nur sehr geringe Erfahrungen mit Excel haben, bietet Ihnen dieser Kurs einen Einstieg. Hier lernen Sie die wichtigsten Bedienelemente des Programms kennen. Anhand von praxisnahen Beispielen führen Sie einfache Berechnungen durch und gestalten Tabellen übersichtlich und ansprechend. Elektronisches Begleitmaterial wird von der Dozentin im Kurs zur Verfügung gestellt.

Jenny Hermanns**Kurs 261-515**

3x Donnerstag, ab 07.05.26, 18:00-20:30 h Gebühr: 49,50 €

3x3 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Excel 2021 - Formeln und Funktionen

Wenn Sie schon mit den Grundlagen der Nutzung von Excel vertraut sind oder bereits an einem Excel-Einsteigerkurs teilgenommen haben, können Sie in diesem Kurs Ihre Excel-Kenntnisse vertiefen. Die Themen des Kurses umfassen: relative und absolute Bezüge, Bedingungsprüfungen, bedingte Formatierung, Nutzung des Funktionsassistenten, verschachtelte Funktionen und komplexe Abfragen, Anwendung von Filter- und Sortierfunktionen, Datums- und Uhrzeitfunktionen, Datenüberprüfung und das Erstellen von Auswahllisten. Elektronisches Begleitmaterial wird von der Dozentin zur Verfügung gestellt.

Jenny Hermanns**Kurs 261-516**

4x Donnerstag, ab 11.06.2026, 18:00-20:30 h, Gebühr: 66 €

4x3 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Office – Tipps und Tricks

Sie sind mit den Grundfunktionen der MS-Office Produkte Word, Excel und Outlook vertraut und möchten einige weitere Funktionen und Kniffe kennenlernen? In diesem Kurs lernen Sie unter anderem, wie Sie in Word mit Tabellen arbeiten, in Excel Texte formatieren oder Tabellen transformieren und in Outlook Regeln und Abwesenheiten festlegen können.

Roland Weitok**Kurs 261-517**

Samstag, 21.03.2026, 09:00 - 14:00 h, Gebühr: 33,00 €

1x6 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Programmieren mit Python - Aufbaukurs

Python zählt zu den beliebtesten Programmiersprachen und wird vielseitig eingesetzt. Dieser kompakte Kurs richtet sich an Teilnehmende mit sicheren Grundkenntnissen und vertieft in fünf Doppelstunden wichtige Themen und Werkzeuge der praktischen Python-Entwicklung. Der Fokus liegt auf praxisnahen Grundlagen, die Ihre Kenntnisse gezielt erweitern.

Kursinhalte sind unter anderem: Arbeiten mit Visual Studio Code als Entwicklungsumgebung, Nutzung des Werkzeugs „uv“ für Projekt- und Paketverwaltung, Virtuelle Python-Umgebungen, Grundprinzipien der Versionsverwaltung mit „Git“, Grundlagen der objektorientierten Programmierung und Entwicklung und Anpassung eigener Skripte aus verschiedenen Bereichen. Voraussetzungen sind sichere Python-Grundkenntnisse, Umgang mit dem Windows-Dateisystem und die Bereitschaft, englischsprachige Dokumentation zu nutzen.

Achim Reinert**Kurs 261-518**

5x Dienstag, ab 24.02.2026, 19:00 - 20:30 h, Gebühr: 70 €
5x2 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Infoabend Künstliche Intelligenz für Einsteiger

KI-gestützte Chatbots wie ChatGPT, Copilot und Gemini halten rasant Einzug in Arbeitswelt und Alltag. Die Technik entwickelt sich schnell: Bildgeneratoren sind integriert, Unterhaltungen laufen nahezu in Echtzeit. Doch was ist Künstliche Intelligenz, wie funktioniert sie, was kann sie – und wie nutzen wir sie sinnvoll und sicher? Welche Veränderungen, Chancen und Risiken bringt sie mit sich?

Der Infoabend gibt einen verständlichen Überblick über den aktuellen Stand KI-basierter Chatbots und beleuchtet ihre Vor- und Nachteile anhand praktischer Beispiele. Richtig eingesetzt bieten sie großes Potenzial für Weiterbildung, Entlastung und kreative Anwendungen. Unreflektierter oder rein profitorientierter Einsatz hingegen kann zu Überwachung, Fremdbestimmung, Arbeitsverdichtung, Arbeitsplatzverlust, Desinformation, Diskriminierung und Manipulation führen – bis hin zu einer möglichen Abnahme menschlicher Kompetenz.

Christina Heinen**Kurs 261-521**

Montag, 09.03.2026, 18:00 - 21:00 h, gebührenfrei
1x4 Ustd., Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

KI-Workshop für Einsteiger: ChatGPT & Co. gekonnt und reflektiert nutzen

Für Teilnehmende mit Windows- und Android-Geräten
Wenn Sie KI-Chatbots nutzen möchten – privat oder beruflich – lernen Sie in diesem Workshop den sicheren Umgang mit ChatGPT & Co. Nach einer kurzen Einführung zu den aktuellen Fähigkeiten der großen KI-Chatbots arbeiten wir mit den Grundfunktionen von ChatGPT und seinem Bildgenerator und üben deren praktische Anwendung. Sie erfahren, wie präzise formulierte und gut strukturierte Prompts sowie eine passende Selbstdarstellung bessere Ergebnisse ermöglichen. Wir vergleichen zudem weitere Tools wie Googles leistungsstarken Gemini-Chatbot und den in Microsoft 365 integrierten Copilot. Abschließend besprechen wir wichtige Fragen zu Urheberrecht, Datenschutz sowie möglichen Risiken wie Sentiment-Analyse oder Social Scoring.

Im Workshop nutzen wir die kostenlose Version von ChatGPT, für die eine Registrierung per E-Mail nötig ist. Einige hilfreiche Funktionen der kostenpflichtigen Version werden vorgestellt. Arbeiten am eigenen Laptop ist möglich.

Christina Heinen**Kurs 261-522**

Samstag, 14.03.2026, 10:00 - 15:00 h, Gebühr: 33,00 €
1x6 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Christina Heinen**Kurs 261-523**

Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 15:00 h, Gebühr: 33,00 €
1x6 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

KI-Workshop für Einsteiger: Gekonnte Prompts und zielgerichtete Personalisierung

Für Teilnehmende mit Windows- und Android-Geräten
Sie möchten das volle Potenzial von ChatGPT & Co. ausschöpfen und präzise, hilfreiche Antworten erhalten? Der Schlüssel liegt oft in der gekonnten Formulierung der Aufgabenstellungen, den „Prompts“. Hier erfahren Sie, wie Sie gezielt Prompts entwickeln, um genau die Ergebnisse zu bekommen, die Sie benötigen. Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie durch kluge Personalisierungsstrategien die Qualität und Relevanz der Antworten erheblich verbessern können.

Christina Heinen**Kurs 261-524**

Montag, 18.05.2026, 18:00 - 21:00 h, Gebühr: 22,00 €
1x4 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

KI-Workshop: Bildgenerierung und Bildbearbeitung

Für Teilnehmende mit Windows- und Androidgeräten
Entdecken Sie in unserem Workshop, wie Sie mit künstlicher Intelligenz (KI) fotorealistische Bilder zu fast jedem Motiv, prägnante und visuell ansprechende Infografiken, Logos und sogar faszinierende Kunstwerke in Ihrem Wunschstil erzeugen können. Lernen Sie außerdem, KI-generierte Bilder und eigene Fotos mithilfe von KI auf vielfältige Weise zu bearbeiten oder kreativ zu verfremden. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über aktuell empfehlenswerte Bildgeneratoren.

Christina Heinen**Kurs 261-525**

Montag, 08.06.2026, 18:00 - 21:00 h, Gebühr: 22,00 €
1x4 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Digitale Teilhabe für ältere Menschen 1 - Grundlagen Android Smartphone

Für Teilnehmende mit Android-Smartphone
Dieser Kurs unterstützt Menschen, die ihr Handy noch unsicher bedienen. Wir üben zentrale Grundfunktionen wie Telefonieren, Kontakte, Fotos, WhatsApp, Internetrecherche, erste E-Mails, kostenlose Apps, grundlegende Einstellungen und WLAN. In kleinen Gruppen lernen Sie Ihr Smartphone Schritt für Schritt alltagstauglich zu nutzen und erfahren, wie es auch im höheren Alter zu mehr Selbstständigkeit und Vernetzung beitragen kann. Der Kurs ist dank einer Förderung des Landes NRW gebührenfrei.

Christina Heinen**Kurs 261-531**

5x Montag ab 02.03.2026, 10:00 - 13:00 h, gebührenfrei
5x4 Ustd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

**Digitale Teilhabe für ältere Menschen 2 –
Gängige Funktionen souverän handhaben**

Aufbaukurs für Teilnehmende mit Android-Smartphone
Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die zentralen Grundfunktionen ihres Handys bereits nutzen, aber noch Fragen haben oder neue Möglichkeiten kennenlernen möchten. Themen sind u.a.: Videotelefonie, vertiefte Nutzung von WhatsApp und E-Mail, bessere Internetrecherche, Inhalte teilen und sichern, Cookies und App-Berechtigungen verwalten, Ordnung auf dem Handy schaffen sowie Daten auf den PC übertragen.

In kleinen Gruppen lernen Sie, Ihr Smartphone sicherer und vielseitiger für einen aktiven und selbstbestimmten Alltag zu nutzen. Der Kurs ist dank NRW-Förderung gebührenfrei.

Christina Heinen**Kurs 261-532**

5x Montag, ab 27.04.2026, 10:00 - 13:00 h, gebührenfrei
5x4 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

**Digitale Teilhabe für ältere Menschen 3 –
Das Android-Gerät als Mini-Büro und Assistent**

Aufbaukurs für Fortgeschrittene mit Android-Smartphone
Wenn Sie die Grundfunktionen Ihres Handys sicher beherrschen und es nun stärker für Alltagsorganisation und digitalen Papierkram nutzen möchten, ist dieser Kurs für Sie geeignet. Themen sind u. a.: Termine planen und buchen, Einkaufs- und To-do-Listen erstellen und teilen, E-Mails mit Signatur und Anlagen verwalten, Übersetzungs-Apps und KI-Chatbots nutzen, das Handy mit einer externen Tastatur verbinden sowie Daten auf den PC übertragen. Die Schwerpunkte legen wir gemeinsam fest.

In kleinen Gruppen lernen Sie, Ihr Smartphone noch vielseitiger im Alltag zu nutzen und erfahren, wie es auch im höheren Alter zu mehr Selbstständigkeit, Austausch und Organisation beitragen kann – ergänzt durch einen verständlichen Überblick über wichtige digitale Entwicklungen.

Christina Heinen**Kurs 261-533**

4x Freitag, ab 08.05.2026, 10:00 - 13:00 h, Gebühr: 80,00 €
4x4 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Das Smartphone-Lerncafé

Für Teilnehmende mit Android-Geräten.

In unserem monatlichen Lerncafé treffen wir uns, um Smartphone-Grundlagenkenntnisse aufzufrischen, Fragen zum eigenen Smartphone zu beantworten oder auch Probleme auf ihm zu lösen, interessante neue Apps und Handy-Funktionen auszuprobieren und spannende aktuelle Entwicklungen in der IT einzuordnen. Dank einer NRW-Förderung gebührenfrei.

Anmeldung erforderlich, nur online oder per E-Mail.

Kursort: EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Dozentin: Christina Heinen

Montag, 02.03.2026, 18:00 - 20:15 h **Kurs 261-534**

Montag, 23.03.2026, 18:00 - 20:15 h **Kurs 261-535**

Montag, 27.04.2026, 18:00 - 20:15 h **Kurs 261-536**

Montag, 01.06.2026, 18:00 - 20:15 h **Kurs 261-537**

Montag, 22.06.2026, 18:00 - 20:15 h **Kurs 261-538**

Praxisworkshop Einführung iPhone/ iPad

Das iPhone sowie das iPad von Apple sprechen durch die einfache Bedienung auch Computerneulinge und technisch weniger versierte Nutzer/-innen an. Beide bieten eine Fülle von Möglichkeiten. Die vielen Funktionen können gerade am Anfang aber auch verwirren. Wir möchten Ihnen einen Einstieg bei der grundlegenden Bedienung und den wichtigsten Anwendungen bieten.

Themen des Workshops: Grundlagen (Ansichten anpassen, Einstellungen, Netzwerke), E-Mail, Kalender, Kontakte, Kamera (Fotos und Videos erstellen und bearbeiten, am Gerät oder PC), APP-Store, iCloud, Sicherheit und Datenschutz. Nur kurz angerissen wird die Nutzung sozialer Netzwerke.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone oder iPad und das dazugehörige Ladekabel mit. Der Kurs ist für Sie nicht geeignet, wenn Sie ein Macbook haben.

Roland Weitok**Kurs 261-541**

3x Samstag, ab 21.02.2026, 09:00 - 13:00 h, Gebühr: 75 €
3x5 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Online Shopping

Für Teilnehmende mit Android- oder Apple-Geräten

Wer online einkaufen möchte, sieht sich oft mit der Anmeldung und Verwendung von Account-Daten überfordert. Dieser Workshop soll als Einstieg in das Thema dienen und gibt Praxisbeispiele und Sicherheitstipps. Er behandelt auch die Fragen: Wie kann man im Netz sicher einkaufen und bezahlen? Was sollte beachtet werden?

Roland Weitok**Kurs 261-542**

Freitag, 22.05.2026, 16:00 - 19:00 h, Gebühr: 22,00 €
1x4 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Navigieren mit dem Smartphone - Google Maps & Co.

Für Teilnehmende mit Android- oder Apple-Geräten

Umherirren war gestern: In diesem Kurs lernen Sie gut handhabbare Navigations-Apps für Autofahrer und Fußgänger kennen. Mit den Apps können Sie noch mehr: interessante Orte oder die nächste Busverbindung in der Nähe anzeigen lassen, Restaurants besuchen und bewerten, eine Strecke mit Bus, Bahn, U-Bahn oder als Fußgänger zurücklegen, Lieblingsorte festhalten, die aktuelle Auslastung von Straßen einsehen. Im Kurs stellen wir die Funktionen der am weitesten verbreiteten App Google Maps vor sowie einige Alternativen wie Maps.me, OpenStreetMap und HERE WeGo.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Smartphone/Tablet einschließlich Ladegerät mit.

Roland Weitok**Kurs 261-543**

Freitag, 29.05.2026, 16:00 - 19:00 h, Gebühr: 22,00 €
1x4 UStd., EDV Raum 102, vhs, Frankentalstr. 3

Prüfen Sie Ihre digitale Medienkompetenz – kostenlos!

Auf <https://www.digitalcheck.nrw> können Interessierte kostenlos ihre Medienkompetenz prüfen und im Anschluss die passenden Weiterbildungsangebote finden. Sie finden auch in der vhs Stolberg Kurse und Veranstaltungen zum Thema.

Wichtiger Hinweis: Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!

Einstufungsberatung Englisch **Kurs 261-701**
Anmeldung unter 02402 862 457 oder an vhs@stolberg.de.
Mittwoch, 04.02.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Englisch A1, Fortsetzung 2
Buch: Go for it! A1, Lekt. 4, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8
Für Teilnehmer/-innen mit einigen Vorkenntnissen. Lernen Sie gemeinsam in netter Atmosphäre Englisch. Ziel: A1.1.

Isabel Stephanie Rongen **Kurs 261-702**
11x Donnerstag, ab 26.02.2026, 11:00-12:30 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Englisch A1, Fortsetzung 7
Buch: Go for it! A1, Lekt. 12, Hueber, ISBN 978-3-19-102938-8
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1. Ziel: A1.

Isabel Stephanie Rongen **Kurs 261-703**
11x Donnerstag, ab 26.02.2026, 09:15-10:45 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Englisch B1, Fortsetzung 22
Für Teilnehmer/-innen auf der Stufe A2 mit Ziel B1, die ihr Englisch wieder anwenden möchten. Praxisbezogene Themen, Schwerpunkt freies Sprechen, gute Erklärung der Grammatik.

Ilke Zand **Kurs 261-704**
12x Montag, ab 23.02.2026, 10:30 - 12:00 h, 12x2 UStd.
112 € / 80,80 € / 64 € (incl. 4 € Lernmittel), Raum 116, vhs

Englisch für Beruf und Alltag B1
Praxisbezogenes Englisch für den Beruf und die alltägliche Kommunikation. Kenntnisse mind. auf der Stufe A2. Ziel: B1.

Ilke Zand **Kurs 261-705**
12x Dienstag, ab 24.02.2026, 18:00 - 19:30 h, 12x2 UStd.
112 € / 80,80 € / 64 € (incl. 4 € Lernmittel), Raum 116, vhs

Advanced English class B2
Communication about general topics per choice. No book required. Classroom language is English. Boost your English in a friendly and informative round! B1 level is required, aim B2.

Ilke Zand **Kurs 261-706**
12x Donnerstag, ab 26.02.2026, 18:00- 19:30 h, 12x2 UStd.
112 € / 80,80 € / 64 € (incl. € 4 for material), Raum 116, vhs

English Conversation B2
The course encourages you to let go of your inhibitions and to speak about current and general topics. B1 level is required.

NN **Kurs 261-707**
12x Donnerstag, ab 26.02.2026, 19:00-20:30 h, 12x2 UStd.
112 € / 80,80 € / 64 € (incl. € 4 for material), Raum 112, vhs

English Round Table
Der „English Round Table“ der vhs findet im Eventhaus Roß, Klatterstr. 2 statt. Die erfahrene Englisch-Dozentin Ilke Zand übernimmt die Rolle der Gastgeberin, um in ungezwungener Atmosphäre Englisch zu sprechen. Eine Tischgebühr von 5,00 € ist vor Ort zu zahlen. Um Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

Freitag, 06.02.2026, 19:00 - 20:00 h **Kurs 261-708-1**

Freitag, 06.03.2026, 19:00 - 20:00 h **Kurs 261-708-2**

Freitag, 03.04.2026, 19:00 - 20:00 h **Kurs 261-708-3**

Freitag, 08.05.2026, 19:00 - 20:00 h **Kurs 261-708-4**

Online: Einstufungsberatung Französisch
Anmeldung an vhs@stolberg.de oder www.vhsstolberg.de.

Noelle Schmeer **Kurs 261-721**
Dienstag, 03.02.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Französisch Selbsteinstufung online
<https://t1p.de/pqh5t> Rencontres A1
<https://t1p.de/8gxj8> Voyages neu A1, A2, B1

Französisch A1, Fortsetzung 3
Buch: Voyages neu A1, Unité 9, Klett, ISBN 978-3-12-529412-7.
Für Teilnehmer/-innen auf der Stufe A1.1. Ziel: A1

Roger Randria **Kurs 261-722**
11x Freitag, ab 27.02.2026, 10:45 - 12:15 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Online: Französisch B1, Fortsetzung 10
Buch: Rencontres en français B1, Unité 3, Klett, ISBN 978-3-12-530079-8. Für Teilnehmer mit Kenntnissen auf der Stufe A2. Onlinekurs mit zügigem Tempo. Ziel B1.1. Kein Kurs am 26.05.

Noelle Schmeer **Kurs 261-723**
13x Dienstag, ab 24.02.2026, 18:30 - 20:00 h
13x2 UStd., 117,00 € / 83,20 € / 65,00 €, Online-Kurs.

Französisch B1, Fortsetzung 13
Buch: Voyages neu B1, Unité 3, Klett, ISBN 978-3-12-529431-8
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2. Ziel B1.1

Noelle Schmeer **Kurs 261-724**
13x Dienstag, ab 24.02.2026, 09:30 - 11:00 h,
13x2 UStd., 117,00 € / 83,20 € / 65,00 €
Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3. Kein Kurs am 26.05.26.

Französisch am Vormittag - Fortsetzung 25
Buch: Voyages neu A2, Unité 6, Klett, ISBN 978-3-12-529087-7
Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2.1. Langsames Tempo, Grammatik nur so viel wie nötig. Ziel: A2.

Roger Randria **Kurs 261-725**
11x Freitag, ab 27.02.2026, 09:00 - 10:30 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Erste Schritte in französischer Konversation A2/B1

Für Teilnehmer mit Grundkenntnissen etwa auf der Stufe A2, die ihr Französisch auffrischen und frei sprechen lernen möchten oder einen Anschlusskurs suchen. Ziel: B1

Roger Randria**Kurs 261-726**

11x Montag, ab 23.02.2026, 18:30 - 20:00 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 112, vhs, Frankentalstr. 3

Französisch lernen mit Chansons:**von Georges Brassens bis Juliette Armanet, Louane, Zaz**

Es gibt kaum eine schönere Art und Weise, Französisch zu lernen als mit Chansons. Sie erlauben einen emotional motivierenden Zugang zur Sprache, Geschichte und Kultur. Wir werden uns abwechselnd sowohl ältere als auch neuere Chansons anhören, das Vokabular erklären und über den Inhalt, die Interpretation, den kulturellen Hintergrund sprechen. Teilnehmer/-innen sollten Französischkenntnisse auf Niveau A2/B1 mitbringen, Unterrichtssprache ist aber auch Deutsch.

Wolfgang Ebner**Kurs 261-727**

12x Dienstag, ab 10.03.2026, 17:45 - 19:15 h, 12x2 UStd.
108,- € / 76,80 € / 60,- €. Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Spanisch Selbsteinstufung online

<https://t1p.de/v3il> Con gusto, A1, A2, B1

Spanisch A1, Fortsetzung 1

Con gusto nuevo A1, Unidad 3, Klett, ISBN 978-3-12-514671-6
Für Teilnehmer/-innen mit einigen Vorkenntnissen. Ziel: A1.1

Daysi Martínez-Vázquez**Kurs 261-732**

12x Mittwoch, ab 25.02.2026, 18:00 - 19:30 h, 12x2 UStd.
108,- € / 76,80 € / 60,- €. Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Spanisch A1, Fortsetzung 4

Buch: Con gusto A1, Unidad 8, Klett, ISBN 978-3-12-514980-9
Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1.1. Ziel: A1

Daysi Martínez-Vázquez**Kurs 261-733**

12x Mittwoch, ab 25.02.2026, 19:30 - 21:00 h, 12x2 UStd.
108,- € / 76,80 € / 60,- €. Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Italienisch Selbsteinstufung online

<https://t1p.de/0zq25> niveauübergreifend A1-B1

<https://t1p.de/uslui> Con piacere nuovo A1, A2, B1

Italienisch A1, Fortsetzung 1

Con piacere nuovo A1, Unità 7, Klett, ISBN 978-3-12-502202-7
Für Teilnehmer mit Kenntnissen auf der Stufe A1.1. Wir sprechen von Anfang an viel Italienisch! Ziel: A1

Krzysztof Gorski**Kurs 261-742**

12x Mittwoch, ab 25.02.2026, 17:45 - 19:15 h, 12x2 UStd.
108,- € / 76,80 € / 60,- €. Raum 113, vhs, Frankentalstr. 3

Italienisch A1, Fortsetzung 4

Con piacere nuovo A1, Unità 8, Klett, ISBN 978-3-12-502202-7
Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen etwa auf der Stufe A1.1. Italienische Kultur, authentisches Material, Schwerpunkt Sprechen. Ziel: A1. Kein Kurs am 14.05.

Krzysztof Gorski**Kurs 261-743**

10x Donnerstag, ab 26.02.2026, 19:10-20:40 h, 10x2 UStd.
90,00 € / 64,00 € / 50,00 €. Raum 113, vhs, Frankentalstr. 3

Italienisch A2, Fortsetzung 8

Con piacere nuovo A2, Unità 1, Klett, ISBN 978-3-12-525209-7
Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1. Italienische Kultur, authentisches Material, Schwerpunkt Sprechen. Ziel: A2.1. Kein Kurs am 14.05.

Krzysztof Gorski**Kurs 261-744**

10x Donnerstag, ab 26.02.2026, 17:40-19:10 h, 10x2 UStd.
90,00 € / 64,00 € / 50,00 €. Raum 113, vhs, Frankentalstr. 3

Italienisch B2, Fortsetzung 30

Italiano per avanzati

Un corso in e sull'italiano e sull'Italia per imparare divertendosi. Tra canti, grammatica, chiacchiere come in Italia, merende in compagnia e letture appassionanti ci avvicineremo alla cultura del Bel Paese. Obiettivo: livello B2/C1

Krzysztof Gorski**Kurs 261-745**

11x Dienstag, ab 24.02.2026, 18:30 - 20:00 h, 11x2 UStd.
99,00 € / 70,40 € / 55,00 €. Raum 112, vhs, Frankentalstr. 3

Niederländisch A2, Fortsetzung 5

Wat leuk! aktuell A2, Les 6, Hueber, ISBN 978-3-19-105461-8
Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen auf der Stufe A2.1. Ziel: A2. Kein Kurs in den Osterferien, am 29.04. und am 13.05.

Katalin Islik**Kurs 261-752**

13x Mittwoch, ab 25.02.2026, 18:00 - 19:30 h, 13x2 UStd.
117,- € / 83,20 € / 65,- €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Niederlands conversatie A2

Einsteiger mit Vorkenntnissen auf der Stufe A1 sind willkommen in netter Runde!

Henk Franken**Kurs 261-753**

4x Freitag, 20.02., 13.03., 17.04., 15.05.26, 16:30 - 19:30 h
4x4 UE, 92 € / 76 € / 53 €. Raum 116, vhs, Frankentalstr. 3

Polnisch A1 - auch für Anfänger

Wir lernen die ersten Geheimnisse der polnischen Konjugation und Deklination, üben einfache Alltagsdialoge und versuchen, die Regeln der schwierigen Aussprache zu erkennen. Einstieg ohne Vorkenntnisse ist für motivierte Teilnehmer möglich.

Krzysztof Gorski**Kurs 261-761**

12x Mittwoch, ab 25.02.2026, 19:15 - 20:45 h, 12x2 UStd.
108 € / 76,80 € / 60 €. Raum 113, vhs, Frankentalstr. 3

Spanische Malerei: von El Greco bis Goya

Edouard Manet nannte Velázquez kurz den „Maler aller Maler“. Und er stand damit nicht allein. Im 19. Jh. erlebte die spanische Kunst eine enorme Aufwertung. Immer wieder hat Spanien Künstler hervorgebracht, die in der europäischen Malerei eine herausragende Rolle spielen; oft bringen Sie Ihre Zeit auf den Punkt. Goya, der „Teufelsmaler“, hat die Widersprüche des (Revolutions-)Zeitalters so deutlich dargestellt wie kein anderer. El Greco wurde im frühen 20. Jh. von Künstlern des Expressionismus (wieder-)entdeckt. Als einziger Maler des 16. Jh. war er in der Kölner Sonderbund-Ausstellung 1912 vertreten, ein Vorbild für die Moderne.

Georg Tilger **Kurs 261-801**
8x Mittwoch, ab 25.02.2026, 15:00 - 16:30 h, Gebühr: 72 €
8x2 UStd., Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Acrylkurs mit einführendem Zeichnen

Mit einfachen Übungen zu Linienführung, Proportionen und Perspektiven schaffen wir eine Basis, Ihre Motive auf die Leinwand zu übertragen und ihnen Tiefe und Ausdruckskraft zu verleihen. Schritt für Schritt entstehen Ihre eigenen Werke, wobei Sie verschiedene Techniken mit Acrylfarben ausprobieren können. Der Kurs bietet Raum für individuelles Tempo, Austausch und kreatives Ausprobieren. Arbeitsmaterial und Kosten: siehe vhs-Website.

Dominika Kaiser **Kurs 261-802**
5x Montag, ab 23.02.2026, 15:00 - 18:00 h, Gebühr: 90 €
Begegnungshaus Grüntalstr. 5, Stolberg (barrierefrei)

Dominika Kaiser **Kurs 261-803**
5x Dienstag, ab 24.02.2026, 10:00 - 13:00 h, Gebühr: 90 €
Begegnungshaus Grüntalstr. 5, Stolberg (barrierefrei)

Blütenzauber in Aquarell – Mischtechnik

Die Frühlingsblumen werden mittels verschiedener Techniken des Aquarells (lavieren, lasieren) in leuchtende Bilder umgesetzt, es sind verschiedene Kombinationen mit Tuschezeichnungen möglich. Es wird in allgemein bildnerische Fragestellungen eingeführt. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, da individuelle Hilfestellung gegeben wird. Arbeitsmaterial und Kosten: siehe vhs-Website.

Sabine Mayer-Terwort **Kurs 261-804**
6x Dienstag, ab 24.02.2026, 19:00 - 21:15 h, Gebühr: 81 €
Raum 204, vhs, Frankentalstr. 3

Makrofotografie - Die Faszination der kleinen Dinge

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Anhand von Bildbeispielen besprechen wir wichtige und sinnvolle Kameraeinstellungen und die nötige Ausrüstung. Im praktischen Teil gehen Sie mit der eigenen Kamera ans Werk. Es werden auch Objektive und Makrozubehör zum Ausprobieren bereitgestellt. Bitte bringen Sie Ihre Kamera samt Zubehör und bis zu 5 eigene Bilder als JPG auf einem USB-Stick mit.

Alfred Reinartz **Kurs 261-805**
Freitag, 17.04.2026, 15:00 - 17:15 h, Gebühr: 13,50 €
Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Alfred Reinartz **Kurs 261-806**
Samstag, 04.07.2026, 10:00 - 12:15 h, Gebühr: 13,50 €
Raum 105, vhs, Frankentalstr. 3

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Töpfern ist ein Handwerk und Ton ein herrliches Arbeitsmaterial, bei dem Sie ganz und gar mit den Händen arbeiten. Die Keramikunst bietet für jeden etwas, vom Anfänger bis hin zur Profi-Kunsthandwerkerin, unabhängig von Alter und Geschick. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet. Die Kosten für Ton und Glasuren werden mit der Dozentin abgerechnet. Kursort: VHS Nordkreis Aachen, Übacher Weg 36 in Alsdorf statt (nicht barrierefrei).

Helga Tervooren **Kurs 261-807**
4x Donnerstag, ab 05.03.2026, 18:45-21:45 h, Gebühr: 80 €

Helga Tervooren **Kurs 261-808**
4x Donnerstag, ab 02.04.2026, 18:45-21:45 h, Gebühr: 80 €

Fantasien in Ton - Wochenendworkshop

Kurstermine:

Sa, 21.03. und So, 22.03. von 10:30-15:45 h (je 7 Ustd.)

So, 10.05. von 10:30-15:00 h (6 Ustd.) - Glasurtermin

Helga Tervooren **Kurs 261-809**

Intuitive Malerei: Freies Malen

Intuitive Kunst bedeutet, Kunst zu machen, ohne zu viel über den kreativen Prozess nachzudenken, frei von Erwartung, Beurteilung und Perfektion. Das gibt Freiheit zu experimentieren: Flecken, Striche, Kreise, Punkte und Muster nach Belieben gestalten, sich völlig von Gedanken lösen und sich ganz im spontanen und intuitiven Prozess verlieren. Materialien: Wasserfarbe (Aquarell), Pinseln, Wasserbecher, Tuch, Aquarellpapier, Schreibwaren.

Dominika Weiss **Kurs 261-810**
Samstag, 18.04.2026, 09:30 - 11:45 h, Gebühr: 13,50 €
Raum 204, vhs, Frankentalstr. 3

Kreativer Spaziergang - Inspirierende Natur in einfachen Kunstprojekten

Gemeinsam begeben wir uns auf einen inspirierenden Spaziergang in natürlicher Umgebung. Jedes Blatt, jeder Stock oder jeder Stein kann Grundlage für ein Kunstwerk sein. Natürliche Materialien werden gesammelt und vor Ort künstlerisch angeordnet. Das Komponieren in der Natur schafft ein Objekt mit besonderer Bedeutung. Die Kunst, die nur im Moment besteht, erzeugt ein ganz besonderes Flair. Die Erinnerung an ein einzigartiges Erlebnis wird nur auf Fotos eingefangen. Sie entdecken den faszinierenden Wald neu und sammeln zahlreiche Ideen. Setzen Sie Ihrer Kreativität keine Grenzen! Der Termin findet im Solchbachtal in Zweifall auch bei leichtem Regen statt. Bitte Kamera (Smartphone reicht) und regenfeste Kleidung mitbringen.

Dominika Weiss **Kurs 261-811**
Sonntag, 14.06.2026, 10:30 - 12:45 h, Gebühr: 7,00 €
Treff: 10:30 h Haltestelle Solchbachtal, Stolberg-Zweifall

WenDo - Mitmachen macht Mut! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Frauen erleben oft unterschiedliche Formen von Belästigung und Bedrohung. WenDo-Kurse vermitteln Strategien für den Umgang mit unangenehmen und bedrohlichen Situationen. Unabhängig von Alter und Fitness werden Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken geübt. Ab 16 Jahren. Petra Berg arbeitet seit über 30 Jahren als WenDo-Trainerin vor allem mit Mädchen und Frauen.

Petra Berg**Kurs 261-900**

Samstag, 18.04. und 25.04.2026, 10:00 - 15:00 h, 2x6 UStd.
Gebühr: 40,00 € (Infos zu Ermäßigung auf Anfrage)
Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Gute Nacht? Wenn Schlaf zur Herausforderung wird

Viele Menschen liegen nachts wach, wälzen Gedanken oder schlafen unruhig und fühlen sich am Morgen erschöpft. Doch erholsamer Schlaf ist kein Zufall: Er hängt eng mit unserem Lebensstil, Hormonen, Stress und der inneren Balance zusammen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Schlaf entsteht, was ihn stören kann und welche natürlichen Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und erholsamer Nachtruhe führen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin und sieht in Ihrer Stolberger Praxis zunehmend Patienten mit Schlafstörungen.

Christina Heer**Kurs 261-901**

Dienstag, 14.04.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Mein Darm – meine Gesundheit

Im Vortrag steht der Darm als Zentrum unserer Gesundheit im Fokus. Wie gewohnt gibt es zuerst einen Ausflug in die spannende Welt des Aufbaus des Darmes und der Funktion unserer Verdauung. Dann geht die Reise in die ganzheitlich naturheilkundliche Betrachtung. Im Anschluss gibt es wieder Tipps und Hilfe zur Selbsthilfe sowie die Möglichkeit, offene Fragen zu beantworten.

Susanna Schedler ist ausgebildete Krankenschwester und arbeitet seit 2008 als Heilpraktikerin mit eigener Praxis.

Susanna Schedler**Kurs 261-902**

Mittwoch, 29.04.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei
Raum 120, vhs, Frankentalstr. 3

Apotheke aus der Natur – Erste Hilfe mit Heilpflanzen

Die Natur bietet vielfältige Heilkraft – oft direkt vor unserer Haustür. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten heimischen Heilpflanzen für die natürliche Erste Hilfe kennen und erfahren, wie man sie sicher erkennt. Sie stellen eigene Öl-Auszüge, Tinkturen und Oxymels her und erfahren, welche Pflanzen in einer Hausapotheke besonders nützlich sind.

Im Praxisteil entstehen z. B. Ringelblumenöl, Löwenzahn-Tinktur und ein Spitzwegerich-Oxymel. Ein Skript mit Rezepten erhalten Sie als PDF. Materialkosten: 15 € (vor Ort bezahlen)

Karin Baneth**Kurs 261-903**

Mittwoch, 06.05.2026, 17:30 - 20:30 h, Gebühr: 25,00 €
1x4 UStd., Raum 204, vhs, Frankentalstr. 3

Heilpflanzen für Frauen – Natürlich durch alle Lebensphasen

Pflanzen begleiten Frauen durch alle Lebensphasen. In diesem Kurs lernen Sie wichtige Heilpflanzen für Frauen kennen – Kräuter, die bei Zyklusregulation, Menstruationsbeschwerden sowie in den Wechseljahren unterstützen und auch bei Stress, Schlafproblemen und Stimmungsschwankungen hilfreich sein können. Im Praxisteil stellen wir ein individuelles Frauen-Oxymel und eine passende Teemischung her. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihre Gesundheit natürlich stärken möchten. Sie erhalten Ihr Oxymel, eine Teemischung sowie ein Skript als PDF. Materialkosten: 10 €

Karin Baneth**Kurs 261-904**

Mittwoch, 10.06.2026, 17:30 - 20:30 h, Gebühr: 25,00 €
1x4 UStd., Raum 204, vhs, Frankentalstr. 3

Online: Fit in den Frühling

Aus westlicher, naturheilkundlicher, aber auch aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin ist es ratsam, im Frühling die Leber bei ihren Entgiftungsaufgaben aktiv zu unterstützen. Das kann durch Übungen, besondere Anwendungen und vor allem durch die tägliche Ernährung geschehen. Erhalten Sie vielfältige Tipps und auch Rezepte und kommen Sie gestärkt und wahrscheinlich ohne Frühjahrsmüdigkeit durch den Frühling. Frau Joußen ist ganzheitliche Gesundheitsberaterin.

Melanie Joußen**Kurs 261-905**

Donnerstag, 12.03.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei

Online: Fasten für Zuhause

Wie gesund ist Fasten, und welche Formen lassen sich zu Hause anwenden? Der Vortrag gibt einen Überblick über verschiedene Fastenarten, zeigt, welche selbstständig möglich sind und wann fachliche Begleitung nötig ist. Zudem erfahren Sie, welche gesundheitlichen Vorteile Fasten haben kann.

Melanie Joußen**Kurs 261-906**

Donnerstag, 23.04.2026, 18:30 - 20:00 h, gebührenfrei

Gedächtnistraining für Ältere – Einführungsabend mit Austausch

Der Einführungsabend in das monatliche "Gedächtnistraining in der Gruppe" vermittelt: Welche Lebensumstände, Alltagsaktivitäten und Hilfsmittel unterstützen Aufmerksamkeit und Gedächtnis? Zudem gibt es einen Überblick über Aktivitäten, Spiele und Training, von denen Ältere profitieren können. Ein kostenloses Angebot der Alzheimer Gesellschaft und der vhs Stolberg für Ältere ohne oder mit beginnenden kognitiven Störungen und für Angehörige / Pflegende.

Dipl.-Psych. Alfred Wilbertz**Kurs 261-907**

Mittwoch, 25.02.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Dipl.-Psych. Alfred Wilbertz**Kurs 261-908**

Mittwoch, 15.07.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei

Anmeldung bei der vhs Stolberg.

Kursort für beide Termine: Alzheimer Gesellschaft,
Geschäftsstelle, Rathausstr. 79, 52222 Stolberg

Geistig fit – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

Nach Einführung in Aufbau und Erkrankungen des Gehirns stehen 10 Tipps im Vordergrund, wie wir Gedächtnis und Lebensfreude im Alter erhalten und durch unseren Lebensstil demenzielle Symptome bis zu 45% vermindern bzw. verzögern. Kostenloses Angebot für Jung & Alt der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e. V. und der vhs Stolberg.

Dipl.-Psych. Alfred Wilbertz**Kurs 261-909**

Mittwoch, 11.03.2026, 18:00 - 19:30 h, gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs Stolberg. Kursort: Alzheimer Gesellschaft, Geschäftsstelle, Rathausstr. 79, Stolberg

Demenz-Partner-Schulung

Im Kurs vermittelt Ursula Kreutz-Kullmann von der Alzheimer Gesellschaft Informationen zum Krankheitsbild und gibt Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz. Sie erfahren etwas über Demenzerkrankungen, wissen um die Einschränkungen, die mit der Erkrankung einhergehen und lernen Wege kennen, um Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu unterstützen.

Ein kostenloses Angebot der Alzheimer Gesellschaft Städte-Region Aachen e.V. und der vhs Stolberg.

Ursula Kreutz-Kullmann**Kurs 261-910**

Mittwoch, 22.07.2026, 18:30 - 21:00 h, gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs Stolberg. Kursort: Alzheimer Gesellschaft, Geschäftsstelle, Rathausstr. 79, Stolberg

Sanftes Hatha Yoga – Zeit für mich

In diesem Hatha-Yoga-Kurs erwartet Sie eine achtsame, sanfte Praxis für Einsteiger/-innen und Geübte – ohne Leistungsdruck und mit Raum für individuelle Bedürfnisse. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Kissen, Decke.

Heike Horres**Kurs 261-911-1**

6x Donnerstag, ab 05.03.2026, 18:30-20:00 h, Gebühr 60 €
6x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Heike Horres**Kurs 261-911-2**

6x Donnerstag, ab 30.04.2026, 18:30-20:00 h, Gebühr 60 €
6x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Yoga am Vormittag

Mit gezielten Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannungssequenzen erlernen Sie die Yoga-Grundlagen, die sich in den Alltag integrieren lassen und zu mehr innerer Ruhe führen.

Der Kursleiter ist zertifizierter Yogalehrer (BYV). Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Decke, festes Sitzkissen, bequeme, warme Freizeitkleidung und Socken.

Eduard Lichtschow**Kurs 261-912-1**

8x Dienstag, ab 24.02.2026, 09:00 - 10:30 h, Gebühr: 80 €
8x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Eduard Lichtschow**Kurs 261-912-2**

8x Dienstag, ab 05.05.2026, 09:00 - 10:30 h, Gebühr: 80 €
8x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Mit Yin-Yoga ins Wochenende

Bringen Sie gern Stress oder Rückenverspannungen in den Kurs mit – in der Stunde dehnen wir sanft Faszien und Muskeln und lösen so Spannungen, besonders im Rücken. Yogakenntnisse sind nicht nötig.

Die Kursleiterin ist Pädagogin, zertifizierte Yogalehrerin (BYV) und Autorin. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch/Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Gabriele Rossbach**Kurs 261-913-1**

7x Freitag, ab 27.02.2026, 16:00 - 17:00 h, Gebühr: 51,30 €
9,5 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Gabriele Rossbach**Kurs 261-913-2**

8x Freitag, ab 08.05.2026, 16:00 - 17:00 h, Gebühr: 59,40 €
11 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Mit Yoga ins Wochenende

In diesem Kurs üben wir sanfte Yogahaltungen aus verschiedenen Richtungen wie Rücken-, Faszien- und Entspannungsyoga, kombiniert mit Atemtechniken für mehr Kraft und Ruhe. Der Kurs eignet sich für Anfänger/-innen und Geübte. Die Kursleiterin ist zertifizierte Yogalehrerin (BYV).

Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch/Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Gabriele Rossbach**Kurs 261-914-1**

7x Freitag, ab 27.02.2026, 17:15 - 18:45 h, Gebühr: 70,00 €
7x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Gabriele Rossbach**Kurs 261-914-2**

8x Freitag, ab 08.05.2026, 17:15 - 18:45 h, Gebühr: 80,00 €
8x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Rückenfitness und Faszientraining

Langes Sitzen führt oft zu Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. In diesem Kurs stärken wir sanft Rücken-, Bauch-, Taillen- und Gesäßmuskeln und aktivieren mit leichtem Pilates den Beckenboden.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, Getränk.

Gabriele Rossbach**Kurs 261-915-1**

8x Dienstag, ab 24.02.2026, 17:30 - 19:00 h, Gebühr: 80 €
Sporthalle Städtisches Familienzentrum Spinnereistraße 44

Gabriele Rossbach**Kurs 261-915-2**

8x Dienstag, ab 05.05.2026, 17:30 - 19:00 h,
8x2 Ustd., Gebühr: 80,00 €, selber Ort

Rückenfitness, Pilates und Faszientraining

Durch die Kräftigung der Tiefenmuskulatur und das Dehnen der Faszien beugen Sie Beschwerden vor. Bitte mitbringen: Isomatte, großes Handtuch, kleines Kissen, warme Socken, Getränk. Kein Kurs in den Osterferien.

Anita Amelung**Kurs 261-916**

14x Montag, ab 23.02.2026, 18:30 - 19:30 h, Gebühr: 76 €
Sporthalle, Städt. Gesamtschule, W.-Dobbelmann-Str. 11

Anita Amelung**Kurs 261-917**

14x Montag, ab 23.02.2026, 19:30 - 20:30 h
19 Ustd., Gebühr: 76,00 €, selber Ort

Fitnessstraining mit dem eigenen Körpergewicht

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Fitness und Kraft ganz ohne Geräte steigern können. Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener: Sie lernen effektive Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Rudolf Maintz **Kurs 261-918-1**
7x Mittwoch, ab 25.02.2026, 19:15 - 20:00 h, Gebühr: 35 €
7x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3
Kein Kurs in den Osterferien

Rudolf Maintz **Kurs 261-918-2**
7x Mittwoch, ab 29.04.2026, 19:15 - 20:00 h, Gebühr: 35 €
7x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Gymnastik für Sie und Ihn - vormittags

Ein Mindestmaß an körperlicher Bewegung beugt krankmachenden Prozessen im Körper vor. Es macht Freude, sich wieder bewegen zu können, weil der Körper sich komplett gekräftigt, gestärkt und gedehnt fühlt. Auch für Neueinsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Monika Ganser **Kurs 261-919-1**
8x Montag, ab 23.02.2026, 10:45- 11:30 h, Gebühr: 40,00 €
8x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3
Kein Kurs in den Osterferien.

Monika Ganser **Kurs 261-919-2**
8x Montag, ab 04.05.2026, 10:45- 11:30 h, Gebühr: 40,00 €
8x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Sturzprävention für Best-Ager

Im Kurs lernen die Teilnehmer/-innen bewusstes Gehen sowie Kombinationen von Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Zielgruppe sind ältere Menschen, die sich lange nicht sportlich betätigt haben und aktiv werden möchten, um Stürzen vorbeugend entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder rutschfeste Socken, Sportkleidung ist nicht erforderlich. Der Gymnastikraum ist barrierefrei erreichbar.

Monika Ganser **Kurs 261-920**
4x Montag, ab 13.04.2026, 11:45 - 12:30 h, Gebühr: 20 €
4x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Core Training - Training der Körpermitte

Durch das gezielte Training der Muskulatur von Bauch, Rücken, Gesäß und Becken wird die Körperstabilität verbessert. Dysbalancen, die im Alltags- und Berufsleben durch einseitige Beanspruchung entstehen können, werden im Core Training ausgeglichen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Hallenschuhe und Getränk. Kein Kurs in den Osterferien.

Heide Kühnle **Kurs 261-921**
13x Dienstag, ab 24.02.2026, 19:30 - 20:30 h, Gebühr: 72 €
18 UStd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen wir unter anderem die Shimmies-Technik, die Choreografie im Folklore-Symbol-Stalk-Tanz, den Doppelschleier- und den Kerzen-Tanz kennen. Neue Tänzerinnen sind willkommen, sollten aber mindestens gute Grundkenntnisse im orientalischen Tanz mitbringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und ein Getränk.

Saira Ali **Kurs 261-922-1**
8x Montag, ab 23.02.2026, 18:00 - 19:30 h, Gebühr: 80 €
8x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Saira Ali **Kurs 261-922-2**
8x Montag, ab 04.05.2026, 18:00 - 19:30 h, Gebühr: 80 €
8x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Meditation in Stille

In einer Zeit voller Reize fällt es vielen schwer, zur Ruhe zu kommen. Dieser Kurs bietet Raum für Achtsamkeit, Stille und Zeit für sich selbst – ohne Ablenkung von außen. Verschiedene Meditationsformen wie Gehmeditation, Klang- oder Traumreise werden vorgestellt und praktisch geübt. Die Meditation kann im Sitzen oder Liegen erfolgen. Der Dozent ist ausgebildeter Meditationslehrer mit langjähriger Praxis. Bitte mitbringen: Isomatte, Kissen, ggf. Decke.

Alfred Reinartz **Kurs 261-923**
4x Montag, ab 13.04.2026, 19:45 - 21:15 h, Gebühr: 40 €
4x2 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Qi-Gong

Tauchen Sie ein in die jahrhundertealte Kunst der sanften Bewegungen und Atemtechniken, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Dozent Rudolf Maintz begleitet Sie mit Achtsamkeit und Harmonie. Kein Kurs in den Osterferien.

Rudolf Maintz **Kurs 261-924-1**
7x Mittwoch, ab 25.02.2026, 20:00 - 20:45 h, Gebühr: 35 €
7x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Rudolf Maintz **Kurs 261-924-2**
7x Mittwoch, ab 29.04.2026, 20:00 - 20:45 h, Gebühr: 35 €
7x1 Ustd., Gymnastikraum 221, 2. OG, vhs, Frankentalstr. 3

Aqua- und Kinderschwimmkurse

finden Sie auf der vhs-Homepage. Anmeldungen sind ausschließlich online ab dem 26.01.2026, 8:00 h möglich.

Schwimmen-Lernen für Erwachsene

Sind Sie unsicher beim Schwimmen oder haben bisher noch nicht schwimmen gelernt?

Mit zwei erfahrenen Kursleiter/-innen erlernen Sie zunächst im Nichtschwimmerbecken mit verschiedenen Hilfsmitteln, sich im Wasser frei zu bewegen und mögliche Ängste abzubauen.

Sascha Stojanov, Nicole Heinen **Kurs 261-933**
6x Samstag, ab 25.07.2026, 11:00 - 12:00 h
13,5 UStd., Gebühr: 75,00 € (zzgl. Eintritt Schwimmhalle)
Hallenbad Glashütter Weiher, Am Schafberg 1

Semestertermine

1. Semester 2026 von 23.02. - 17.07.2026

Kein Unterricht in den Schulferien NRW und an Feiertagen: Osterferien 30.03.-10.04., Tag der Arbeit 01.05., Christi Himmelfahrt 14.05., Pfingsten 25.-26.05., Fronleichnam 04.06., Sommerferien 20.07.-01.09.2026

Anmeldung

Zu den Veranstaltungen, Kursen und Vorträgen ist eine vorherige Anmeldung nötig. So können Sie sich anmelden:

- online über www.vhsstolberg.de
- schriftlich mit Anmeldeformular
- persönlich im vhs-Sekretariat
- per E-Mail an vhs@stolberg.de oder telefonisch unter 02402 862457 mit Angabe Ihrer Adresse und Bankverbindung.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre vollständigen Kontaktdaten und Ihre E-Mail-Adresse an, damit wir Sie über Terminänderungen informieren können. Für Ihre und unsere Planungssicherheit melden Sie sich bitte rechtzeitig an.

Eine Teilnahme „auf Probe“ kann im Ausnahmefall nach vorheriger Absprache mit dem Sekretariat vereinbart werden und erfordert eine reguläre Anmeldung.

Nach Anmeldung erhalten Sie keine Anmeldebestätigung oder weitere Einladung zur Veranstaltung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn die Veranstaltung ausgebucht ist oder nicht durchgeführt wird. Die Zugangslinks für Online-Angebote erhalten Sie zwei Tage vor der Veranstaltung.

Information zu den Gebühren

In diesem Semester können Sie die vhs-Vorträge aufgrund einer Förderung des Landes NRW gebührenfrei besuchen. Bei den Fremdsprachen gelten weiterhin die Staffelgebühren mit drei Preisstufen: Gebühr bei 4-5 Personen / Gebühr bei 6-7 Personen/ Gebühr ab 8 Personen. Nach dem zweiten Kurstermin wird die Gebühr festgelegt.

Zahlweise

Mit der Anmeldung für Kurse, Veranstaltungen und Studienfahrten ist die Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung erforderlich. Das SEPA-Lastschriftmandat sendet die vhs per E-Mail. Wenn Sie keinen Bankeinzug wünschen, können Sie im vhs-Sekretariat bezahlen.

Abmeldung/ Entgeltzahlung

Eine Abmeldung vom Kurs oder der Veranstaltung ist kostenfrei bis spätestens 8 Tage, bei Studienfahrten und Bildungswochen für Erwachsene oder Jugendliche bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn möglich. Verzicht auf Teilnahme, unregelmäßiger Besuch oder vorzeitiges Ausscheiden entbinden nicht von der Zahlungspflicht.

Teilnahmebedingungen

Die aktuelle Fassung der Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Homepage unter www.vhsstolberg.de

Datenschutzbestimmungen

Die aktuelle Fassung der Teilnahmebedingungen finden Sie auf der Homepage unter www.vhsstolberg.de/datenschutz

Impressum

Herausgeber:

Kupferstadt Stolberg
Postanschrift:
Rathausstr. 11-13
52222 Stolberg

Vertreten durch:

Bürgermeister Patrick Haas
Telefon: 02402 13 0
Telefax: 02402 13 333
E-Mail: Info@stolberg.de

Redaktion

Volkshochschule Stolberg
Elfriede Lechthaler (verantwortlich)
Frankentalstr. 3
52222 Stolberg
Telefon: 02402 862 457
Fax: 02402 862 458
E-Mail: vhs@stolberg.de

Gestaltung und Druck:

DVG Aachen GmbH
Süsterfeldstraße 83
52072 Aachen
www.dvg-aachen.de
Telefon: 0241 87 34 34 00
E-Mail: hello@dvg-aachen.de



Volkshochschule Stolberg
Frankentalstraße 3
52222 Stolberg (Rhld.)

Tel.: 02402 862457
Fax: 02402 862458

vhs@stolberg.de
www.vhsstolberg.de

 [vhsstolberg.de](https://www.facebook.com/vhsstolberg.de)

 [@vhs.stolberg](https://www.instagram.com/vhs.stolberg)



Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
08.30 - 12.00 Uhr

Donnerstag
14.00 - 17.30 Uhr



Qualitätsmanagement
in der Bildung
zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001