

ERWACHSENEN BILDUNG IM NORDEN

zeitKreis
VoG

Programm 2020/1



Ostbelgien 

INHALTSVERZEICHNIS

KOMMUNIKATIV sein

Deutsch, Niederländisch	3
Info Sprachkurse	4
Sprachentabelle	5
Niederländisch, Englisch	6
Spanisch	9
Französisch	11

MEDIENKOMPETENT sein

Basics & Internet	13
Word & Excel, PowerPoint	14
Excel Fortgeschrittene	15

NEUGIERIG sein

Rechtschreibung & Zeichensetzung	16
Klangreise	16

KÖRPERBEWUSST sein

Tai Chi, Qi Gong	17
Tai Chi, Zumba	18
Fit mit Bo	19
Pilates	20

KREATIV sein

Schneidern	22
Stricken	24
Steinbildhauen	25
Ton/Keramik	26

FAMILIE, KIND sein

Krabbelgruppe, Musik für Kinder	28
Schneidern	29
Kochkurse für Kinder	30
Töpfern für Kinder, Töpfer-Geburtsfeier	31
Bazar, Sprachen für Kinder	32

02 DEUTSCH * - Konversation

Niveau A2

Hier üben Fortgeschrittene mit grundlegenden Grammatikkenntnissen die Sprache selbstständig zu verwenden. Sie üben, Hauptinformationen in kurzen Zeitungsartikeln oder Hörtexten zu verstehen und selbst kurze Präsentationen über das eigene Interessengebiet zu verfassen. In der Gruppe erweitern sie ihren Wortschatz und trainieren, sich über Alltagsthemen auszutauschen.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

02R3 15x mi., 29.01. – 27.05.20 19h45 – 21h15
Pfarrheim, Raeren 112,- €

03 DEUTSCH * - Alphabetisierung

Schreiben und lesen lernen

Teilnehmende machen sich vertraut mit den Buchstaben des lateinischen Alphabets. Sie lernen einzelne Wörter und Sätze zu lesen und zu schreiben. Um sich verbal und schriftlich im Alltag ausdrücken zu können, wird der entsprechende Wortschatz trainiert.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

03R3 15x mi., 29.01. – 27.05.20 13h00 – 14h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

05 NIEDERLÄNDISCH * - Anfäng.

Niveau A0 (mit Vorkenntnissen)

In diesem Niederländischkurs werden Basiskenntnisse für die alltägliche Konversation vermittelt. Über das Verstehen und Verwenden von einfachen Sätzen, lernen Sie sich zu verständigen, sofern Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist zu helfen.

Leitung: Peter Ramjoie

05R1 15x mo., 27.01. – 25.05.20 20h00 – 21h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

Kommunikativ sein

* INFOS zu unseren Sprachkursen

Interessierte erhalten die Möglichkeit am Di., 21.01.2020 im Pfarrheim in der Zeit von 19:00 bis 20:30 Uhr, bei einem Gespräch mit den jeweiligen Lehrpersonen in ein Sprachniveau eingestuft zu werden. Fortgeschrittene bitten wir, immer das Gespräch mit den Kursleitenden in Anspruch zu nehmen.

Unsere Sprachkurse sind an den GER (Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen) angelehnt. So besteht die Möglichkeit, in einer dafür ausgerichteten Organisation ein Telc- oder Delf-Zertifikat zu erwerben. Unsere Lerngruppen mit maximal 10 teilnehmenden Personen sichern intensive Lerneinheiten. In der letzten Kursstunde werden die erreichten Kursziele besprochen und auf Wunsch ein Feedback der Lehrperson gegeben. Auf Anfrage erhalten Sie ein Zertifikat mit der Auflistung der Kursinhalte. Ein kleiner Fonds ermöglicht es uns, Interessierte mit nachweislich finanziellem Bedarf zu unterstützen. Sprechen Sie uns gerne an.

WALLANGUES

Gewusst wie!

Wallangues, das sind Sprachkurse, die über eine Internet-Lernplattform (E-Learning) zugänglich sind. Vier Sprachen stehen für alle Leistungsstufen zur Verfügung: Englisch, Niederländisch, Deutsch und Französisch. Wallangues ist 7 Tage die Woche, 24 Stunden am Tag kostenlos verfügbar.

Möchten Sie mehr erfahren? Kommen Sie zu uns und entdecken Sie alles, was Ihre Online-Sprachplattform zu bieten hat. Die Lernplattform und die Infoveranstaltung sind in französischer Sprache.

Freitag, 07. Februar 2020 13.30 – 15.00

Raeren, Pfarrheim

Kostenfrei

Kommunikativ sein

	Französisch	Englisch	Spanisch	Deutsch	Niederländisch	Arabisch
Alph.				Mi. 13:00–14:30		
A0	Auf Anfrage	Auf Anfrage	Di. 20:00–21:00			Auf Anfrage
A0+	Di. 10:00–11:30	Mo. 17:30–18:30	Mi. 18:30–20:00		Mo. 20:00–21:30	Auf Anfrage
A0+	Di. 20:00–21:30					
A1	Do. 18:30–20:00	Mo. 18:30–20:00	Mi. 20:00–21:30			
A2			Di. 18:30–20:00			
B1		Mo. 18:30–20:00			Do. 18:30–20:00	
B2	Di. 18:30–20:00					
Konv.	Do. 20:00–21:30	Do. 20:00–21:30		Mi. 19:45–21:15		
Kids	Di. 17:30–18:30	Mi. 18:30–19:30		Auf Anfrage		
Teens		Mi. 17:15–18:15				
					Haus Titfeld	Pfarrheim

06 NIEDERLÄNDISCH * - Fortg. Niveau B1

Sie haben in der Schule oder in einem früheren Kurs Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erworben? Oder sind Sie durch berufliche oder private Kontakte vertraut mit dem Niederländischen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Gelegenheit, in lockerer Atmosphäre Ihre Kenntnisse aufzufrischen, zu vertiefen und vor allem beim Sprechen anzuwenden.

Inhalte und Übungen werden auf die Vorkenntnisse und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Leitung: Ulla Steinbrinker

06R4 15x do., 30.01. – 11.06.20 18h30 – 20h00
Pfarrheim, Raeren 112,- €



20 ENGLISCH für Jugendliche Niveau A1

Die Jugendlichen erhalten hier die Gelegenheit, locker und ohne Zwang in die englische Sprache einzutauchen. In der Gruppe werden die Jugendlichen an alltagsbezogene Texte herangeführt. Durch kurze Videos und Rollenspiele wird das Hörverständnis geschult und Sprechhemmungen abgebaut.

Auf die individuellen Lernbedürfnisse und Interessen wird so weit wie möglich eingegangen. Empfehlenswert ist aus diesem Aspekt auch der Besuch des Einstufungsgesprächs.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

20R3b 15x mi., 29.01. – 27.05.20 17h15 – 18h15
Pfarrheim, Raeren 75,- €

21 ENGLISCH * - AnfängerIn

Niveau A0 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Ihr Englischunterricht ist schon so lange her - oder haben Sie noch gar keine Vorkenntnisse? In diesem Kurs sind Sie richtig. Die Kommunikation steht im Vordergrund und Sie werden lernen, Sprachhemmungen abzubauen und sich in Alltagssituationen zu verständigen.

Die kurze Dauer des Kurses und die geringen Kosten geben Ihnen Gelegenheit herauszufinden, ob Ihnen das Erlernen der Sprache Freude macht.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

21R0 10x auf Anfrage

Pfarrheim, Raeren

50,- €

22 ENGLISCH * - AnfängerIn

Niveau A0 (mit Vorkenntnissen)

Sie eignen sich Basiskenntnisse für die alltägliche Konversation an. Über das Verstehen und Verwenden einfacher Sätze, lernen Sie sich zu verständigen, sofern Ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.

Leitung: Peter Ramjoie

22R1 15x mo., 27.01. – 25.05.20 17h30 – 18h30

Pfarrheim, Raeren

75,- €

23 ENGLISCH * - leicht Fortg.

Niveau A1

Sie erweitern oder festigen Ihre elementaren Basiskenntnisse der Sprachverwendung. Sie lernen Vokabeln und Satzgefüge des Alltags zu verstehen und sich in einfachen, bekannten Situationen mitzuteilen. Beschreibungen zur Person und des Umfeldes werden mit einfachen Formulierungen möglich. Gespräche werden ausschließlich in englischer Sprache angeregt.

Leitung: Peter Ramjoie

23R1 15x mo., 27.01. – 25.05.20 18h30 – 20h00

Pfarrheim, Raeren

112,- €



24 ENGLISCH* - Fortgeschrittene Niveau B1

Sie lernen sich spontan und fließend zu verständigen und zu einem breiten Themenspektrum klar auszudrücken. In der gemeinsamen Erarbeitung von Grammatikübungen und komplexen Texten wird der mündliche und schriftliche Sprachgebrauch trainiert und in der Konversation angewendet und verinnerlicht. Gespräche werden ausschließlich in der englischen Sprache angeregt. Bei Kursbeginn werden Ihre eigenen Vorstellungen mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen.

Leitung: Mireille Rothe-Stephens

24R1 15x mo., 27.01. – 25.05.20 18h30 – 20h00
Pfarrheim, Raeren 112,- €

25 ENGLISCH* - Konversation Niveau B1-B2

Fehler ausmerzen, üben flüssig zu sprechen. Konzentriert üben und während der Fortschritt spür- und hörbar wird, die Freude an der Sprache vergrößern. Sie lernen sich spontan und fließend zu verständigen und zu einem breiten Themenspektrum klar auszudrücken. Gespräche werden ausschließlich in der englischen Sprache angeregt. Zu Beginn des Kurses werden Ihre eigenen Vorstellungen mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

25R4 15x do., 30.01. – 11.06.20 20h00 – 21h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

26 SPANISCH* - AnfängerIn Niveau A0 (ohne Vorkenntnisse)

Die kurze Dauer des Kurses und die geringen Kosten geben Ihnen Gelegenheit herauszufinden, ob Ihnen das Erlernen der Sprache Freude macht. Durch die Beschäftigung mit der Sprache im Kurs und zu Hause und dem Lernverhalten finden die Teilnehmenden eine für sich geeignete Lernstrategie.

Leitung: Isabel Rodriguez (Muttersprachl.)

26R2 10x di., 28.01. – 21.04.20 20h00 – 21h00
Haus Titfeld, Raeren 50,- €

27 SPANISCH* - AnfängerIn Niveau A0 (mit Vorkenntnissen)

Die Teilnehmenden eignen sich Basiskenntnisse für die alltägliche Konversation an. Über das Verstehen und Verwenden einfacher Sätze, lernen Sie sich zu verständigen, sofern ihr Gegenüber langsam und deutlich spricht und bereit ist Ihnen zu helfen.

Leitung: Isabel Rodriguez (Muttersprachl.)

27R3 15x mi., 29.01. – 27.05.20 18h30 - 20h00
Haus Titfeld, Raeren 112,- €



28 SPANISCH * - AnfängerIn

Niveau A1

Sie erweitern oder festigen Ihre elementaren Basiskenntnisse der Sprachverwendung. Sie lernen Vokabeln und Satzgefüge des Alltags zu verstehen und sich in einfachen, bekannten Situationen mitzuteilen. Beschreibungen zur Person und des Umfeldes werden mit einfachen Formulierungen möglich. Gespräche werden ausschließlich in spanischer Sprache angeregt.

Leitung: Isabel Rodriguez (Muttersprachl.)

28R3 15x mi., 29.01. – 27.05.20 20h00 – 21h30
Haus Titfeld, Raeren 112,- €

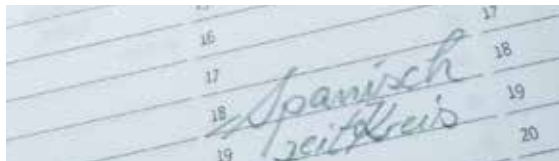
29 SPANISCH * - Fortgeschrittene

Niveau A2

Hier üben Fortgeschrittene mit grundlegenden Grammatikkenntnissen die Sprache selbstständig zu verwenden. Sie erweitern ihren Wortschatz und lernen sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Leitung: Isabel Rodriguez (Muttersprachl.)

29R2 15x di., 28.01. – 26.05.20 18h30 – 20h00
Haus Titfeld, Raeren 112,- €



31 FRANZÖSISCH * - AnfängerIn

Niveau A0 (ohne/geringe Vorkenntnisse)

Die kurze Dauer des Kurses und die geringen Kosten geben Gelegenheit herauszufinden, ob Ihnen das Erlernen der Sprache Freude macht. Durch die Beschäftigung mit der Sprache im Kurs und zu Hause und dem Lernverhalten finden Sie eine für sich geeignete Lernstrategie.

31R0 10x auf Anfrage

Pfarrheim, Raeren

50,- €

32 FRANZÖSISCH * - AnfängerIn

Niveau A0

Sie eignen sich grundlegende Kenntnisse für die alltägliche Konversation an. Über das Verstehen und Verwenden einfacher Sätze, lernen Sie sich zu verständigen, sofern Ihr Kommunikationspartner langsam spricht und bereit ist zu helfen.

mit leichten Vorkenntnissen

32R2a 15x di., 28.01. – 26.05.20 10h00 – 11h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

mit Vorkenntnissen

32R2b 15x di., 28.01. – 26.05.20 20h00 – 21h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

33 FRANZÖSISCH* - AnfängerIn

Niveau A1

Sie erweitern Ihre elementaren Basiskenntnisse zur Sprachverwendung. Sie lernen Vokabeln und Satzgefüge des Alltags zu verstehen und sich in einfachen, bekannten Situationen mitzuteilen. Beschreibungen zur Person und des Umfeldes werden mit einfachen Formulierungen möglich.

33R4 15x do., 30.01. – 11.06.20 18h30 – 20h00

Pfarrheim, Raeren

112,- €

36 FRANZÖSISCH * - Fortg.

Niveau B2

Sie lernen sich in komplexen Sachverhalten klar, strukturiert und ausführlich zu äußern. Sie üben sich spontan und fließend zu verständigen, ohne erkennbar nach Worten zu suchen.

In der gemeinsamen Erarbeitung von Grammatikübungen sowie anspruchsvollen Texten wird der mündliche und schriftliche Sprachgebrauch trainiert und in der Konversation verinnerlicht. Zu Beginn des Kurses werden Ihre eigenen Vorstellungen mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen.

36R2 15x di., 28.01. – 26.05.20 18h30 – 20h00
Pfarrheim, Raeren 112,- €

37 FRANZÖSISCH * - Konversation

Niveau B1–B2

Ein Kurs für Jugendliche und ungeduldige Erwachsene. Fehler ausmerzen, üben flüssig zu sprechen. Konzentriert üben und während der Fortschritt spür- und hörbar wird, noch richtig Freude an der Sprache finden. Auch als Vorbereitung für Deutschsprachige, die in Belgien studieren möchten und/oder Erwachsene, die fit für den Arbeitsalltag werden möchten. Zu Beginn des Kurses werden die eigenen Vorstellungen mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen.

37R4 15x do., 30.01. – 11.06.20 20h00 – 21h30
Pfarrheim, Raeren 112,- €

00 Sie möchten ARABISCH lernen?

Sprechen Sie uns gerne an!



* INFOS

„Lernen am eigenen Laptop“

Die PC-Schulungen leitet Daniel Drösch, Unternehmensberater mit mehrjähriger Erfahrung in leitender Funktion in der IT-Branche. In den Computerkursen werden detaillierte Unterrichtsskripte zu Unterrichtsbeginn ausgehändigt. Eine Bereitstellung kostenfreier Laptops kann bei rechtzeitiger Anfrage vereinbart werden. Die Schulungen eignen sich für das Microsoft Office Programm 2013 – 2016.

41 BASICS & INTERNET

Lernen am eigenen Laptop *

Hier wird Grundlegendes und Arbeitserleichterendes im Umgang mit dem Computer vermittelt. Erhalten Sie Kenntnisse über die Funktionsweise eines PCs.

Lernen Sie, was Hard- und was Software ist und wie diese miteinander interagieren. Lernen Sie, wie Sie Ihre Systemsteuerung nutzen und Ihre Tastatur zweckmäßig einsetzen. Lernen Sie Ihr Desktop kennen und lernen Sie Dateien und Ordner zu verwalten.

Lernen Sie, wie Sie einfach und sicher im Internet unterwegs sind, wie Sie eine Suchmaschine wie z.B. Google nutzen und wie Sie eine E-Mail versenden.

Lernen Sie, wie Sie auch mit dem Handy in die Welt des Internets einsteigen können. Lernen Sie, wie Sie mit anderen Menschen per Internet "telefonieren" können und was Facebook ist.

Der Kurs ist ganz einfach aufgebaut und auf Fachchinesisch wird garantiert verzichtet.

Kurszeit: 09h30 – 12h30 & 13h30 – 16h30
41R6 3x sa., 25.04.; 02.+09.05.20 09h30 – 16h30
Haus Titfeld, Raeren 180,- €

43 WORD & EXCEL - Grundlagen

Lernen am eigenen Laptop *

Gemeinsam entdecken wir welche Funktionen sich hinter all den Symbolen bei Word und Excel verstecken. Anhand von kleinen Übungen lernen Sie, wie Sie Dokumente in Word erstellen und diese professionell gestalten.

Lernen Sie, wie Sie dort Bilder, Tabellen, Kopf- und Fußzeilen, Seitenzahlen und Inhaltsverzeichnisse ohne Mühe einfügen.

Lernen Sie, wie Sie Word und Excel verknüpfen, um individualisierte Serienbriefe zu gestalten. Sie lernen wie man in Excel Formeln schreibt und wie man aus Daten Diagramme erstellt.

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Möglichkeiten der Programme zu zeigen, damit Sie diese im täglichen beruflichen oder privaten Umfeld nutzen können.

Kurszeit: 09h30 – 12h30 & 13h30 – 16h30

43R6 2x sa., 13. + 20.06.20 09h30 – 16h30
Haus Titfeld, Raeren 150,- €

46 POWERPOINT

Lernen am eigenen Laptop *

Sie lernen, wie Sie im beruflichen Umfeld mit PowerPoint einen professionellen Vortrag gestalten und wie Sie andere Office-Programme in die Präsentation integrieren können.

Außerdem lernen Sie alle Techniken, um eine lockere Power- Point-Präsentation bei der nächsten Geburtstagsfeier einsetzen zu können.

Kurszeit: 09h30 – 12h30 & 13h30 – 16h30

46R6 Samstag, 16.05.2020 09h30 – 16h30
Haus Titfeld, Raeren 70,- €

47 EXCEL für FORTGESCHRITTENE

Lernen am eigenen Laptop *

Der Kurs besteht aus 3 Teilen.

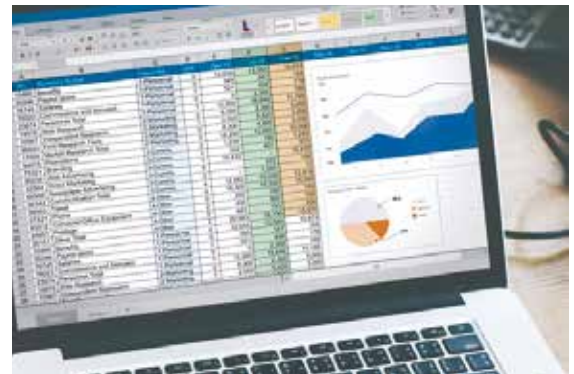
Im ersten Teil lernen Sie, wie Sie mit WENN()-, WENNS()-, UND()- und ODER()-Funktionen logische Entscheidungen mit Excel treffen können.

Im zweiten Teil entdecken Sie, wie man mit den Funktionen VERWEIS(), SVERWEIS() und WVERWEIS() in großen Datenmengen schnell die richtigen Datensätze ermittelt.

Im dritten Teil widmen wir uns der Aufgabe, große Datenmengen in Tabellen und Pivot-Tabellen übersichtlich zu gestalten. Die Teilnehmenden sollten Grundkenntnisse in Excel mitbringen.

Kurszeit: 09h30 – 12h30 & 13h30 – 16h30

47R6 Samstag, 27.06.2020 09h30 – 16h30
Haus Titfeld, Raeren 105,- €



Neugierig sein

09 RECHTSCHREIBUNG & ZEICHENSETZUNG

Die wichtigsten Regeln.

In der Arbeitswelt ist das fehlerfreie Schreiben unerlässlich. Oft entstehen Unsicherheiten, z. B. zur richtigen Kommasetzung, Groß- und Kleinschreibung oder ob nun getrennt- oder zusammengeschieden werden muss. Das Seminar soll helfen, die wichtigsten Regeln zu verinnerlichen und so eine stabile Grundlage zu geben, die das Nachschlagen oder Suchen im Internet (fast) gänzlich entfallen lässt. Wichtige Rechtschreibregeln kommen auf den aktuellen Stand. Auch Satzbau und Wortarten werden beschrieben, damit die Kommasetzung ihren Schrecken verliert.

Leitung: Stephanie Heidner

09R6 Samstag, 14.03.2020 09h00 – 13h00
Pfarrheim, Raeren 55,- €

78 AUF MEINEN SPUREN

Ein Tag für Frauen

Schreibend die eigene Lebensgeschichte erkunden.
Wieder im Herbst.



79 MUSIKALISCHE KLANGREISE

Musik begleitet uns das ganze Leben

Ein Kurs in Kooperation mit dem integrativen Kreativatelier „Der bunte Vogel“. Nähere Infos finden Sie auf der Internetseite www.zeitkreis.be

Leitung: Suzanne Forstmann

79D5 5x fr., Start ab 17.01.2020 09h30 – 10h30
79D5 5x fr., Start ab 24.04.2020 09h30 – 10h30
Raerener Str. 10b, D-Lichtenbusch je 60,- €

Körperbewusst sein

56 TAI CHI CHUAN

Fünf Elemente Qi Gong

Tai Chi Chuan hat seinen Ursprung im Qi-Gong und wird nach den gleichen Prinzipien ausgeführt. Es ist kämpfen ohne zu kämpfen, das heißt: Widerstände aufgeben und Durchlässigkeit entwickeln, sowohl körperlich als auch geistig. In diesem Kurs üben wir die kurze Yang-Form nach Prof. Cheng Man Ching, der diese Form speziell für Menschen aus der westlichen Welt entwickelte. Sie ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Leitung: Jami Friedhelm Laurs

56R1 14x mo., 02.03 – 22.06.20 08h45 – 09h45
Bergscheider Hof, Raeren 98,- €

56 QI GONG

Shi Bahi

Sanfte, meditative Bewegungen verbessern den Qi-Fluss in den Meridianen und fördern Gesundheit und innere Ruhe. Die Übungen sind leicht zu erlernen und von Menschen jeden Alters auch zu Hause zu praktizieren. Der Kurs ist auch eine gute Vorbereitung für das Erlernen von Tai Chi Chuan.

Leitung: Jami Friedhelm Laurs

56R2 14x di., 03.03. – 16.06.20 09h00 – 10h00
Bergscheider Hof, Raeren 98,- €
56R4 14x do., 05.03. – 25.06.20 18h30 – 19h30
Pfarrheim, Raeren 98,- €



Körperbewusst sein

56 TAI CHI CHUAN

Yang Stil

Tai Chi Chuan ist: „der Geist der Philosophie, der Meditation und der Medizin des alten Chinas im Körper einer Kampfkunst!“

In diesem Kurs wird eine Variante des Yang Stils unterrichtet, des „Schlangenstils“. Das Ziel des Tai Chi Chuan-Übenden im Schlangensstil ist es, flexible Kraft zu entwickeln. Durch regelmäßiges Training wird ein starkes, bewegliches inneres Zentrum entwickelt, das dem Körper jugendliche Kraft und Vitalität verleiht. Bei den Bewegungen im Schlangensstil wird die Wirbelsäule permanent bewegt, was dem Übenden/Trainierenden in vielerlei Hinsicht guttut. Die Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters. Ein kostenloser Schnuppertag ist in Eupen am Mittwoch, 08.01.2020 möglich.

Leitung: René Kalfa

56Eu3 20x mi., Start 15.01.2020 18h15 – 19h45
Eupen, Irmep Fechtraum 180,- €

57 ZUMBA® FITNESS ...

... bewegt die Welt in einem neuen Takt

Die Tanzfitnessparty verspricht exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Bevor Sie es bemerken, werden Sie fit und gewinnen an Energie! Die Schritte sind einfach zu erlernen, verbrennen Kalorien und bringen so Millionen Menschen Spaß und Gesundheit.

Die Treffen finden wöchentlich statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Join the party.

Leitung: Catherine Lambert -
zertifizierte Zumba-Trainerin

57R1 montags, 20h00 – 21h00
Bergscheider Hof, Raeren 65,- €/110,- €

57H4 donnerstags, 20h30 – 21h30
Mehrzweckhalle, Hauset 65,- €/110,- €
(Es sind 10er und 20er-Karten erhältlich.)

Körperbewusst sein



58 STRONG BY ZUMBA™

mit noch mehr Power

Ein hochintensives, anspruchsvolles Workout für den ganzen Körper, bei dem Musik und Trainingsintervalle so ausgewogen angepasst sind, dass sie perfekt synchron sind. Die Intensität der Übungen wird dadurch gesteigert und lässt Fitnessziele schneller erreichen. Die Ausdauer verbessert sich, die Konturen der Muskeln werden geformt und Spannungen werden ausgeglichen. Noch nach dem Training werden weiter Kalorien verbrannt. Die Treffen finden wöchentlich statt. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Catherine Lambert - zerti. Trainerin

58W2 dienstags, 20h00 – 21h00
Haus Harna, Walhorn 10er-Karte: 55,- €

58Ey6 samstags, 08h30 – 09h30
Sporthalle Eynatten 10er-Karte: 55,- €

58Eu3 mittwochs, 20h00 – 21h00
Eupen, Irmep-Sporthalle 10er-Karte: 55,- €

59 FIT mit BO

Aerobic

Bewegung, Musik, Körpergefühl, Ausdauer, Freude! Dies und mehr bietet der Aerobic-Kurs „Fit mit BO“ und trägt so zur Förderung der Gesundheit bei. Hier werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination gestärkt. Es ist eine wirksame Trainingsform aus effektivem Training, Gruppendynamik, Musik und Spaß.

Leitung: Bernadette Orban

59R2 dienstags, Start: 07.01.2020 18h45 – 19h45
Pfarrheim, Raeren 10er-Karte 50,- €

53 PILATES

Bewegung aus einer starken Mitte

„Lasse Deine Bewegungen aus einer starken Mitte fließen“ (Joseph Pilates).

Spezielle Übungen stabilisieren das Körperzentrum in Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Beweglichkeit und Kraft kommen in Balance. Das Pilates-Training fördert eine gute Haltung und verbessert ganzheitlich das Körperbewusstsein.

54 SANFTES PILATES für Einsteiger

Sanftes Pilates bietet Anfängern und Menschen mit leichten gesundheitlichen Einschränkungen oder auch im fortgeschrittenen Alter einen sanften Einstieg in die Pilates-Methode. Gerne auch als Wiedereinstieg nach der Entbindung!

55 PILATES FÜR MÄNNER Stabi Flex

Die Pilates-Übungen bauen die Bauch- und Rückenmuskulatur und die zentrale Beckenmuskulatur auf, um Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern. Stabilität und Flexibilität kommen ins Gleichgewicht. Das Pilates-Training fördert eine gute Haltung und schult ganzheitlich das Körperbewusstsein.



Zeiten	montags	dienstags	mittwochs	donnerstags	Zeiten
09 – 10 h	Pilates		Pilates	Pilates	09 – 10 h
10 – 11 h	Sanftes Pilates		Sanftes Pilates	Pilates	10 – 11 h
18 – 19 h	Pilates	Pilates		Pilates	18 – 19 h
19 – 20 h	Pilates	Pilates		Pilates	19 – 20 h
20 – 21 h	Pilates	Pilates für Männer		Pilates	20 – 21 h
21 – 22 h				Pilates für Männer	21 – 22 h
1. Quartal	ab 06.01.20 - 12x	ab 07.01.20 - 12x	ab 08.01.20 - 12x	ab 09.01.20 - 12x	je 96,- €
2. Quartal	ab 20.04.20 - 9x	ab 21.04.20 - 9x	ab 22.04.20 - 9x	ab 23.04.20 - 9x	je 72,- €
3. Quartal	ab 07.09.20 - 13x	ab 08.09.20 - 13x	ab 09.09.20 - 13x	ab 10.09.20 - 13x	je 104,- €

Alle Pilateskurse finden in der Sporthalle Bergscheid (Sous-sol) in Raeren statt. Jahreskarte: 234,- €
Leitung: Katrin Seidel - staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und zertifizierte Pilatestrainerin

61 SCHNEIDERN nach HERZENSLUST

Lernen an der eigenen Maschine

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Alles, was für die neue Garderobe gebraucht wird, ist eine Nähmaschine und die Lust kreativ mit Stoffen umzugehen. Die notwendigen Kenntnisse für das Zuschneiden und Nähen werden jeweils beim Herstellen der Kleidungsstücke vermittelt. Jede teilnehmende Person setzt ihre eigenen Projekte unter Anleitung um.

Fortgeschrittene können bereits beim ersten Treffen ihren Stoff mitbringen. Neustarter benötigen Nähutensilien (Schere, Nadeln, Maßband, Garn, Nähmaschine und Stoffreste) sowie ein Stück Baumwollstoff (0,5 m).

Eine Overlock-Maschine ist zur allgemeinen Nutzung vorhanden.

Leitung: Kornelia Müller -
Schneidermeisterin

61R1a	8x mo., 06.01. – 09.03.20	09h30 – 12h00
	8x mo., 16.03. – 18.05.20	09h30 – 12h00
	Haus Titfeld, Raeren	je 63,- €
61R1b	8x mo., 06.01. – 09.03.20	20h00 – 22h30
	8x mo., 16.03. – 18.05.20	20h00 – 22h30
	Haus Titfeld, Raeren	je 63,- €
61R3	9x mi., 08.01. – 11.03.20	20h00 – 22h30
	10x mi., 18.03. – 03.06.20	20h00 – 22h30
	Haus Titfeld, Raeren	71,- € / 79,- €
61R4	8x do., 09.01. – 12.03.20	20h00 – 22h30
	9x do., 26.03. – 18.06.20	20h00 – 22h30
	Haus Titfeld, Raeren	63,- € / 71,- €

61 OVERLOCK - erste Schritte an der eigenen Maschine.

Wieder im Herbst.

61 SCHNEIDERN in der SommerZeit

an der eigenen Maschine

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Wie

im Kurs "Schneidern nach Herzenslust" werden eigene Projekte unter Anleitung umgesetzt.

Fortgeschrittene können bereits beim ersten Treffen ihren Stoff mitbringen. Neustarter benötigen Nähutensilien (Schere, Nadeln, Maßband, Garn, Nähmaschine und Stoffreste) sowie ein Stück Baumwollstoff (0,5 m). Eine Overlock-Maschine ist zur allgemeinen Nutzung vorhanden.

Leitung: Kornelia Müller -
Schneidermeisterin

61SZa	5x Mo.–Fr., 06. – 10.07.20	20h00 – 22h30
61SZ1	3x mo., 13., 20. + 27.07.20	09h30 – 12h00
	Haus Titfeld, Raeren	39,50 € / 24,- €



Stoffe & Nähzubehör
Handgefertigte Unikate
Nähkurse

Claudia Villa

Kalverberg 21B1· 4730 Raeren
Tel: (+32) 497 / 55 39 76
www.feinstofflich.com

Mittwoch 15 – 18 Uhr
Freitag 14 – 16 Uhr
und auf Vereinbarung

Verkauf und Reparatur
von Nähmaschinen

Maison **SCHWIND** & Filis

61 NÄHMASCHINEN fit halten Tipps zur Pflege und Reinigung

Wieder im Herbst.

61 MALEN mit der Nähmaschine Freiarmsticken

an der eigenen Maschine

Es wird gezeigt, wie mittels eigener Nähmaschine kreative Bilder und Schriften auf Stoff und Vlies gemalt werden - ganz ohne spezielle Stickmaschine. Lernen Sie die Übertragungsmöglichkeiten für Vorlagen kennen sowie verschiedene Techniken für Umriss- und ausgefüllte Flächen.

Leitung: Kornelia Müller -
Schneidermeisterin

61R2 2x di., 05.05. + 12.05.20 20h00 – 22h00
Haus Titfeld, Raeren 40,- €



69 STRICK-KREIS

Handarbeiten

Hier wird gestrickt, gehäkelt, gestickt, ausprobiert und untereinander ausgetauscht. Einige strickbegeisterte Frauen haben die Gruppe angeregt. Material und Ideen werden mitgebracht und jeder kann die eigenen Vorstellungen umsetzen. Die Treffen sind mittwochs, alle 2 Wochen.

69R3 mi., Start 08.01.2020 14h00 – 15h30
Haus Titfeld, Raeren kostenfrei



70 STEINBILDHAUEN

am Wochenende

Ein Kopf, eine Tierfigur oder eine abstrakte Form, ganz nach eigenen Vorstellungen, nach Zeichnungen, einem kleinen Tonmodell oder nach Fotos. Die gestalterischen Möglichkeiten sind vielfältig. Ich zeige Ihnen, wie eine plastische Form allein durch Wegnahme von Material entsteht. Es ist faszinierend! Den Sandstein, der in handlichen Größen auf Einsteiger, wie auch Geübte wartet, bearbeiten wir in freier Natur in einem schönen großen Garten in Raeren.

Arbeitsböcke und Werkzeuge sind vorhanden. Für die Sandsteine fallen Kosten in Höhe von 15 bis 30 Euro an. Die Umlage für Mittagsverpflegung und Kaffee beträgt ca. 20 bis 25 Euro.

Leitung: Stefanie Weskott, Herzogenrath

70R5 Freitag, 12.06.2020 17h00 – 19h30
Samstag, 13.06.2020 10h00 – 18h00
Sonntag, 14.06.2020 10h00 – 15h00
Gut Bickelstein, Eynatten 195,- €

62 KERAMISCHES GESTALTEN

Aufbauen und Modellieren mit Ton

Eine der ältesten Künste der Menschheit ist das Formen von Gefäßen und Figuren aus Ton. Die Teilnehmenden werden mit allen Techniken vertraut gemacht, die es ermöglichen, Gefäße - Skulpturen - Reliefe herzustellen.

Dabei lernen sie verschiedene Arten der Oberflächenbehandlung wie Ritzen, Kerben, Polieren, die Grundlagen des Glasierens und den Umgang mit Engoben (andersfarbigen Tönen) kennen.

Sieben Aufbautermine plus zwei Glasurtermine sind vorgesehen. Zusätzlich findet ein Abholtermin nach Absprache statt. In der Gebühr sind bis zu 10 kg Ton, Glasuren und Brand enthalten.

Leitung: Ulrike Trommsdorff - Keramikerin

62R4 9x do., 06.02. – 30.04.20 19h15 – 22h15
Haus Titfeld, Raeren 114,- €

63 DREHEN an der TÖPFERSCHEIBE

Intensiv-Wochenend-Workshop

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

Allen Teilnehmenden steht eine eigene Scheibe zur Verfügung! Kaffee, Tee und Eintopf werden angeboten.

Maximal vier Personen nehmen teil. Mitzubringen sind Arbeitskleidung, evtl. eine Schürze sowie drei alte Frotteehandtücher.

Das Material von 10 kg Ton, Glasuren plus eine Brenngebühr (je nach Menge der hergestellten Gegenstände) und die Verpflegung sind inklusive.

Leitung: Ulrike Trommsdorff - Keramikerin

63R6a Samstag, 25.04.2020 10h00 – 18h00
Sonntag, 26.04.2020 10h00 – 16h00

63R6b Samstag, 20.06.2020 10h00 – 18h00
Sonntag, 21.06.2020 10h00 – 16h00

plus je 2 Treffen nach Absprache 19h00 – 22h00
Neudorfer Straße 69, Raeren 195,- €

64 Schmauchbrand und Raku - jahrhundertealte Techniken

Schmauchbrand. Schon in der Steinzeit wurden Töpferwaren im offenen Feuer gebrannt. Auch heute finden sich solche Techniken in traditionellen Kulturen. Wir werden die von Ihnen hergestellten und polierten Keramiken in einer Grube brennen, die mit Sägespänen, Stroh und kleinen Ästen gefüllt und mit Blechen und Erde abgedeckt wird. (Das Feuer darunter glimmt zwei bis vier Tage.)

Raku (übersetzt: Freude, Glück, Glückseligkeit) ist die Technik, mit der in Japan Gefäße für die Teezeremonie gefertigt wurden. Bei ca. 1000° C werden Ihre Arbeiten mit einer Zange rotglühend aus dem Ofen genommen. Durch das schnelle Abkühlen reißen die Glasuren und es bilden sich attraktive "Craquelé". Beim anschließenden "Nachräuchern" werden diese und der Ton stellenweise geschwärzt. Die Ergebnisse sind in beiden Brennverfahren nur bedingt zu steuern, immer übernehmen Flamme und Rauch einen großen Teil der Gestaltung. Ein Spiel mit dem Zufall, oft überraschend, immer lebendig. In den beiden ersten Terminen findet die Herstellung der Keramikobjekte statt, die dann während des dritten Termins gebrannt werden.

Leitung: Ulrike Trommsdorff - Keramikerin

64R2 2x di., 17. + 24.03.2020 19h15 – 22h15
sowie einen Sa., 9.5.20 (je nach Wetterlage oder nach Absprache) 11h00 – Ende offen
Haus Titfeld/Neudorfer Str. 69 150,- €



11 KRABELGRUPPE - Zwergenwiese

Eltern-Kind-Kurs

Sozialer Austausch für Babys und Kleinkinder und natürlich deren Eltern wird hier möglich ... und es entstehen nicht nur Kinderfreundschaften. Die gemeinsame Zeit nutzen wir zum Singen, Spielen, Basteln oder für Entdeckungsreisen der Sinne. Kommt doch einfach mal vorbei und schaut es euch an. (I.d.R. nicht in den Ferien).

Bitte anmelden zwecks Gruppenaufteilung.

Leitung: Svenja Ritzen

11R3 mi., Start ab 08.01.2020 09h30 – 11h30
Haus Titfeld, Raeren pro Halbjahr 25,- €

12* MUSIK für kleine Leute

Eltern-Kind-Kurs

Ab 18 Monate bis 3 Jahre mit Eltern. Ähnlich wie im Kurs 13 begeben wir uns gemeinsam in die Welt der Musik. Einen Schwerpunkt meiner Arbeit lege ich dabei auf die ganzheitliche Förderung des Kindes mit dem Medium Musik. So wollen wir durch Singen, Tanzen, Tasten, Basteln und dem Bauen von eigenen Musikinstrumenten mit Ohr, Herz und Hand in die Welt der Musik eintauchen und diese erlebbar machen. Die Materialkosten von 10 Euro werden im Kurs abgerechnet.

12D3 10x mi., Start 15.01.2020 15h30 – 16h15

12D4 10x do., Start 16.01.2020 11h15 – 12h00
Raerener Str. 10b, D-Lichtenb. je 122,- €

13* Musikalische FRÜHERZIEHUNG

mit Ohr, Herz und Hand

Das Angebot lässt Kinder der Altersgruppe von 3 bis 6 Jahren ganzheitlich Erfahrungen mit dem Medium Musik machen. Durch Singen, Tanzen, Spielen, Tasten und dem Bauen von eigenen Instrumenten mit Ohr, Herz und Hand tauchen die Kinder in die Welt der Musik ein und sie wird für

sie erlebbar. Die Kinder ab 5 Jahren beginnen über das Flötenspiel die Welt der Noten kennenzulernen. Bitte eine C-Blockflöte mit deutscher Griffweise mitbringen. Bei der Auswahl der Blockflöte gibt Suzanne Forstmann gerne Hilfestellung. Bitte Stoppersocken oder Hausschuhe mitbringen. Die Materialkosten von 5 Euro werden im Kurs abgerechnet. Kursstart mit min. 5 Kindern.

13D2 15x di., 14.01.20 (ab 4/5 J.) 16h45 – 17h30

13D3a 15x mi., 15.01.20 (ab 3 J.) 13h30 – 14h15

13D3b 15x mi., 15.01.20 (ab 4/5 J.) 14h30 – 15h15

Raerener Str. 10b, D-Lichtenb. je 135,- €

* INFOS zu Kurs 12 und 13

findet in Kooperation mit dem „integrativen Kreativatelier DER BUNTE VOGEL“ statt. Die deutschen Ferien- und Feiertage werden hier zusätzlich berücksichtigt. Die Leitung übernimmt Suzanne Forstmann - Erzieherin und Musikpädagogin.

15 SCHNEIDERN

für Kinder ab 8 Jahren

Bringt eine Nähmaschine, Stoff und Nähutensilien mit und Konni zeigt euch wie ihr ganz allein, ruck zuck, eine Tasche, einen Rock oder ein T-Shirt anfertigen könnt. Kinder, die einen eigenen Schnitt mitbringen und schon einmal teilgenommen haben, können auch ein Kleidungsstück ihrer Wahl nähen. Gegebenenfalls kann eine Nähmaschine vor Ort ausgeliehen werden.

Leitung: Kornelia Müller -
Schneidermeisterin

15R1a 2x mo., 10. + 17.02.2020 16h30 – 19h30

15R1b 2x mo., 11. + 18.05.2020 16h30 – 19h30

Haus Titfeld, Raeren je 25,- €

16 KARNEVALISTISCHER KOCHKURS

für Kinder / Jugendliche von 7 – 15 J.

Die Köche erfahren, warum es dieses Fest gibt und wie es mit uns und unseren Vorfahren verwurzelt ist. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kreieren die wir jecke Speisen mittels vorgegebenen Koch- und Backrezepten. In der Kursgebühr ist die Verzehrumlage enthalten.

Leitung: Karin Wetzels-Laschet -
Gesundheitstrainerin und Fachberaterin
für Kinderernährung UGB

16K6 Samstag, 15. Februar 2020 10h00 – 14h00
Seminararküche Naturgenuss, Kelmis 26,- €

17 FRÜHLINGSWILDKRÄUTER- WANDERUNG

mit Kochatelier

für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
von 7 bis 85 Jahren.

Wir begrüßen den Frühling mit seinem frischen Grün. Unterwegs in der Natur gibt's viele Tipps, um die essbaren Kräuter richtig zu erkennen und zu unterscheiden. Sie werden gesammelt und zu einfachen, leckeren Zubereitungen verarbeitet, die im Anschluss gemeinsam gekostet werden. In der Kursgebühr ist die Verzehrumlage enthalten.

Leitung: Karin Wetzels-Laschet -
Gesundheitstrainerin und Fachberaterin
für Kinderernährung UGB

17K3 Mittwoch, 1. April 2020 14h00 – 18h30
Seminararküche Naturgenuss, Kelmis 26,- €



18 TÖPFERN

für Kinder von 5 bis 12 Jahren

In einer Märchenreise um die Welt können Kinder die Tiere, Gestalten, Wesen und Dinge aus den Geschichten in Ton formen. Nach Wunsch können die Arbeiten vor dem Brennen mit Engobe (andersfarbigen Tonen) angemalt werden. Der Kurs besteht aus 6 Aufbauterminen und einem Abholtermin nach Vereinbarung.

Leitung: Ulrike Trommsdorff - Keramikerin

18R3 6x mi., 06.05. – 10.06.20 15h45 – 17h15
Neudorfer Straße 69, Raeren 38,- €



19 TÖPFER-GEBURTSTAGSFEIER

Die ganz eigene Art zu feiern

Während das Geburtstagskind und seine Gäste töpfern, erzählt Keramikerin Ulrike Trommsdorff ihnen Märchen. Die gebrannten Sachen können später abgeholt werden. Auch für Erwachsene möglich. Die Kursgebühr ist inkl. Materialkosten.

Leitung: Ulrike Trommsdorff - Keramikerin

19R0 Termine nach Vereinbarung. Dauer: 2 Std.
Neudorfer Str. 69, Raeren 70,- €
plus 1,- € pro Person



01 SPANISCH für Kinder

Niveau A0

01R 15x auf Anfrage

Titfeld, Raeren

75,- €

04 DEUTSCH für Kinder

Niveau A0

04R 15x auf Anfrage

Pfarrheim, Raeren

75,- €

20 ENGLISCH für Kinder

Niveau A0

Kinder erhalten hier die Gelegenheit, mit Spiel und Spaß in eine fremde Sprache einzutauchen. Spielerisch wird der Umgang mit englischen Wörtern und Sätzen eingeübt. Die Kinder beginnen sich zu verständigen und können Freude an sprachlicher Vielfalt finden.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

20R3a 15x mi., 29.01. – 27.05.20 18h30 – 19h30

Pfarrheim, Raeren

75,- €

20 ENGLISCH für Jugendliche

Niveau A1

Die vollständigen Angaben zu diesem Kurs findet ihr auf Seite 6 bei den Erwachsenen Sprachkursen.

Leitung: Ariane Herdemerten (Mutterspr.)

20R3b 15x mi., 29.01. – 27.05.20 17h15 – 18h15

Pfarrheim, Raeren

75,- €

30 FRANZÖSISCH für Kinder

Niveau A0

Eltern, die über keine oder wenige Französischkenntnisse verfügen, wünschen sich häufig Unterstützung, um ihren Kindern die schulischen Anforderungen zu erleichtern. Und auch Französisch sprechende Eltern möchten bei ihren Kindern die Freude an der Sprache fördern.

Die Kursleitung vermittelt hier spielerisch, über das Verstehen und Verwenden einfacher Wörter und Sätze, eine Sicherheit in der Aussprache und den Vokabeln.

30R2 15x di., 28.01 – 26.05.20 17h30 – 18h30

Pfarrheim, Raeren

75,- €



Die zeitKreis VoG ist eine der 12 Erwachsenenbildungsstätten in Ostbelgien. Die vielfältigen Kurse in den Bereichen Sprache, Computer, Körper, Gestaltung und Familie sollen ausnahmslos allen Menschen ermöglichen, ihren individuellen Entwicklungs- und Weiterbildungswünschen nachzukommen.

Auf unserer Internetseite www.zeitKreis.be finden Sie auch das Programm für den Süden Ostbelgiens.

ORTSANGABEN

Bergscheider Hof,	Hauptstraße 96, Raeren
Der Bunte Vogel,	Raerener Str. 10b, Lichtenb., D
Haus Harna,	Dorfstraße 40-42, Walhorn
Haus Titfeld,	Hauptstraße 82, Raeren
Irmep-Sporthalle,	Bellmerin 46, Eupen
Mehrzweckhalle,	Kirchstraße 97, Hauset
Pfarrheim Raeren,	Hauptstraße 22, Raeren
Seminarküche,	Schnellenberg 6, Kelmis
Sporthalle,	Bergscheid 5, Raeren
Sporthalle,	Lichtenbuscher Str. 24, Eynatten
Töpferatelier,	Neudorfer Str. 69, Raeren

Wir drucken unsere Programme auf Natur- und Recyclingpapier.

HINWEISE zum zeitKreis-Programm

Teilnahme und Gebühr:

Mit der Anmeldung bitten wir Sie die Teilnahmegebühr zu überweisen. Die meisten Kurse benötigen eine Mindestteilnehmerzahl von acht Personen, um stattfinden zu können. Sollte die Anzahl bei einem Kurs nicht erreicht werden, erhalten Sie die gezahlte Gebühr selbstverständlich in voller Höhe zurück.

Ausfallzeit:

Ausgenommen sind in der Regel die Termine in den Schulferien und an Feiertagen: 01.01. bis 03.01., 20.02. und 28.02., 06.04. bis 17.04., 01.05., 21.05. sowie 01.06.2020.

Änderungen im Programm vorbehalten.

Kurse auf kurzem Wege



zeitKreis VoG · Hauptstraße 82 · 4730 Raeren
IBAN BE39 7310 0258 4619 · BIC KREDBEBB

☎ 087 450124 · 0489 526666 · info@zeitkreis.be

Öffnungszeiten: **mittwochs von 09h00 – 12h00,**
dienstags und donnerstags von 09h00 – 15h00.

Mit freundlicher Unterstützung von

GRENZECHO

kurierjournal

wochenspiegel



WEYNAND & PARTNER
Steuerberatung PGmbH

Sie finden uns auf www.zeitKreis.be oder

