

**13:00 - 13:45 Uhr**

**Flucht und Fluchthilfe in der Grenzregion während des Nationalsozialismus**

Sebastian Vonhoegen, Raum 1.3

**Wertschätzende Kommunikation – die drei wichtigsten Botschaften**

Marina Kuckertz, Raum 1.2

**Gesichts- und Augenyoga**

Nischka Franck, Raum 2.1

**Der Beckenboden – drei Übungen für den Alltag**

Petra Weis, Raum 2.4

**Kunst auf Kacheln – Rußbilder**

Olivia Radermacher, Raum 2.6

**Weihnachtskarten und Weihnachtsbaumschmuck**

Dr. Nadine Langenscheidt, Raum 2.3

**Der Mini-Weihnachtsbaum handgefertigt**

Anastasia Ostertag, Raum 1.5

**Töpfer-Mini-Workshops von  
10-14 Uhr in Raum  
0.6/0.7**

**Plätze nach  
Verfügbarkeit**

**Volkshochschule Nordkreis Aachen**

Tel.: 024 04 9063-0

Fax: 024 04 9063-20

info@vhs-nordkreis-aachen.de

www.vhs-nordkreis-aachen.de

**14:00 - 14:45 Uhr**

**Winterzeit – Erkältungszeit: Wie Sie einer Erkältung vorbeugen können und wie man die typischen Symptome naturheilkundlich, schonend und effektiv behandeln kann**

Hedi Kischner, Raum 1.2

**Yoga für den Arbeitsalltag: Die fünf wichtigsten Übungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Alltag**

Nischka Franck, Raum 2.1

**Muskelkräftigung im Alltag mit dem Theraband**

Petra Weis, Raum 2.4

**Kunst auf Kacheln – Rußbilder**

Olivia Radermacher, Raum 2.6

**Das perfekte Weihnachtsfoto**

Alexandra Doncenco, Raum 2.3

**Der Mini-Weihnachtsbaum handgefertigt**

Anastasia Ostertag, Raum 1.5

**Sie suchen noch ein kleines Geschenk?**

**Besuchen Sie unseren  
Weihnachtsmarkt im  
Erdgeschoss:  
Keramik, Strickwaren, Karten,  
Baumschmuck,  
Leder- und Textilwaren uvm.**

**Alles handgefertigt und  
individuell.**

# Gesundheit trifft Kultur

**Entspannung, Fitness,  
Gesundheitswissen,  
Kreativität, Sprachen,  
Geschichtsvorträge**

**und Weihnachtsmarkt**

**Sonntag,  
10.12.2023**

**10:00 - 15:00 Uhr**

**Offen für alle und  
kostenfrei**

## 10:00 - 10:45 Uhr

**Die Reichsprogrammnacht als historische Zäsur.  
Die Zerstörung der Synagogen im Regierungs-  
bezirk Aachen**

René Porger, Raum 1.3

**Schlaf dich fit: Tipps für eine erholsame Nacht**

Elke Hugot, Raum 1.2

**Die zehn wichtigsten Sätze auf Englisch für den  
Urlaub**

Elizabeth Vöge, Raum 1.5

**Gegenstände als Meditationsobjekte – Anregun-  
gen für Achtsamkeit im Alltag**

Ruth Happe, Raum 2.1

**Sanfte Rückenfitness und Stretching im Büro**

Ute Dohms, Raum 2.4

**Das perfekte Weihnachtsfoto**

Alexandra Doncenco, Raum 2.6

**Weihnachtskarten nachhaltig gestalten**

Mechthild Niebeling-Mause, Raum 2.3

## 11:00 - 11:45 Uhr

**Die Reichsprogrammnacht als historische Zäsur.  
Die Zerstörung der Synagogen im Regierungsbezirk  
Aachen – Teil 2**

René Porger, Raum 1.3

**Sind Sie sauer? Gesund und vital mit einem Säure-  
Basen-Gleichgewicht**

Elke Hugot, Raum 1.2

**Die zehn wichtigsten Sätze auf Spanisch für den  
Beruf**

Victoria González Moro, Raum 1.5

**Atemyoga – Über den Atem zur Ruhe finden**

Ruth Happe, Raum 2.1

**Sport im Alltag integrieren –  
den inneren Schweinehund besiegen**

Ute Dohms, Raum 2.4

**Weihnachtsbaumschmuck selbst gemacht**

Karina Giesbertz, Raum 2.6

**Weihnachtskarten nachhaltig gestalten**

Mechthild Niebeling-Mause, Raum 2.3

## 12:00 - 12:45 Uhr

**Flucht und Fluchthilfe in der Grenzregion wäh-  
rend des Nationalsozialismus**

Sebastian Vonhoege, Raum 1.3

**Stress identifizieren – Stress verhindern  
Wer seine Hauptstressauslöser kennt, wird  
weniger Stress empfinden**

Marina Kuckertz, Raum 1.2

**Die zehn wichtigsten Sätze für den Spanien-  
Urlaub**

Victoria González Moro, Raum 1.5

**Rücken-Mobilisation mit Vinyasa Yoga für einen  
guten Start in den Tag**

Alesja Dammer, Raum 2.1

**Circle Training light**

Ute Dohms, Raum 2.4

**Weihnachtsbaumschmuck selbst gemacht**

Karina Giesbertz, Raum 2.6

**Weihnachtskarten und Weihnachtsbaum-  
schmuck**

Dr. Nadine Langenscheidt, Raum 2.3

**VHS Nordkreis Aachen  
neu entdecken!**

**Für die Bewegungs- und  
Entspannungs-Angebote bitte  
mitbringen:**

- bequeme Kleidung
- Stoppersocken oder Hallen-  
schuhe (Fitness)
- möglichst eine Matte

**Beratung und Tombola im  
Erdgeschoss - drehen Sie  
an unserem Glücksrad!**