

# Voller Leben

DAS HELENE-WEBER-HAUS-MAGAZIN.

Helene  
Weber  
Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

**FÜR DICH,  
FÜR MICH,  
FÜR ALLE.**

**PRALLES KURSPROGRAMM  
FÜR DIE GANZE FAMILIE**

**KOSTENFREIE  
ELTERN-KIND-  
ANGEBOTE**

**PRÄVENTIONS-  
KURSE FÜR IHRE  
GESUNDHEIT**

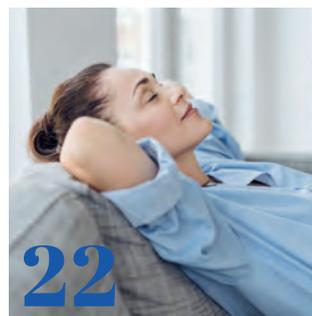


**MIT TOLLER  
DIY-SEITE  
FÜR KINDER**

Nr. 01 | APRIL 2022

# INHALT

Grußwort	3
Auf dem Weg zur Familie	4
Eltern & Kind	6
Kinder & Jugendliche	8
Sport & Bewegung	10
Gesundheit & Entspannung	12
Unsere Standorte	14
Kunst & Musik	16
Genuss	18
Outdoor	20
Online-Kurse	22
Berufliche Bildung	24
Mehrgenerationenhäuser & Projekte	25
Glaube	26
DIY-Seite für Kinder	27





# MIT SICHERHEIT DURCHS LEBEN.

6



10



12

Nach diesem Motto setzen wir uns seit über 50 Jahren für die Belange von Familien in der Stadt und StädteRegion Aachen ein. Menschen jeden Alters, von neugeboren bis hochbetagt, sind herzlich eingeladen, unser pralles Kursangebot zu entdecken. Sie finden uns überall in Aachen und der StädteRegion – auch „vor Ihrer Haustür“! Familien durch fundiertes Wissen stark in ihrem Handeln zu machen, ist uns eine Herzensangelegenheit. Dabei ist es uns wichtig, zeitgemäß und individuell zu beraten, zu begleiten und zu unterstützen. Zu unserem Portfolio gehören neben Kursen für Babys, Kinder, Erwachsene und Ehrenamtliche auch Hilfestellungen für besondere Lebenssituationen sowie Weiterbildungsangebote für Bildungseinrichtungen und Berufstätige. Mit unseren Angeboten sind wir genau da, wo Sie sind: mittendrin. In diesem Magazin entdecken Sie einen kleinen Einblick in unser Kursprogramm, das über 2.000 Einzelangebote umfasst.

Wir freuen uns schon, Sie bei einem unserer Kurse zu treffen.

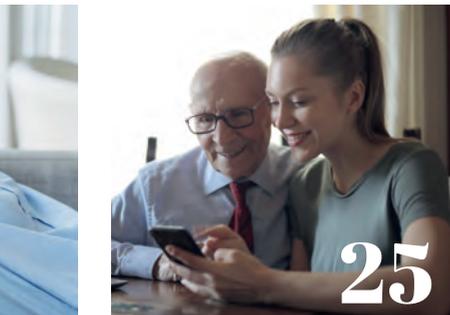
Bis dahin, alles Liebe.

Für das Team des Helene-Weber-Hauses



**Astrid Natus-Can M.A.**

Geschäftsführung und Leitung



25



Auf dem Weg zur Familie

Wenn sich neues Leben ankündigt, steht werdenden Elternpaaren eine aufregende Zeit bevor – und die beginnt bereits in der Schwangerschaft

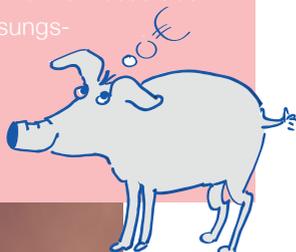
# MIT SICHERHEIT IN EIN NEUES *Leben.*

*Hallo Baby!*

Unsere Geburtsvorbereitungskurse sehen grundsätzlich ein Nachtreffen mit den Babys vor, wenn sie auf der Welt sind. Und für jede Familie gibt's dann eine tolle Geschenkbox!

## Schon gewusst?

In der Regel erstatten die Krankenkassen **80-100%** der Kursgebühr. Am besten informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse über die Bezuschussungsmöglichkeiten.



Die große Freude auf den Nachwuchs wechselt sich mit Unsicherheit und unzähligen Fragen ab. Wie wird das wohl sein, wenn der Tag der Geburt da ist? Wie kann die zukünftige Mama sich darauf vorbereiten, wie kann der Partner sie unterstützen? Und worauf sollte man sich einstellen, wenn das Kind erst einmal auf der Welt ist? Diese und viele weitere Fragen besprechen wir in unseren Geburtsvorbereitungskursen. Unsere Hebamme Diana Lindau bestärkt Paare ab dem 3. Trimester liebevoll und fachlich fundiert für die letzten Wochen der Schwangerschaft, die Geburt und die erste Zeit mit dem Baby. Ängste und Sorgen werden individuell oder in der Gruppe besprochen und die Elternpaare können sich miteinander austauschen.



So sind Sie bestens vorbereitet für den Start ins Familienleben. Der Kurs findet an unserem Standort in Stolberg statt.



„  
Eltern im Prozess des Elternwerdens und Elternseins zu bestärken und sie bestmöglich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten, ist für uns eine echte Herzensangelegenheit.“  
DIANA LINDAU, HEBAMME

## KLEINE AUSZEIT GEFÄLLIG?

Für Schwangere, die bereits Kinder (und Geburtserfahrung) haben, gibt es auch unseren Geburtsvorbereitungskurs nur für Mütter. Hier können Sie sich mit anderen werdenden Mamas austauschen und sich ein bisschen Exklusivzeit mit Ihrem Bauchbewohner gönnen. Der Kurs findet im Pastor-Zohren-Haus in Eschweiler statt.



# SCHAU MAL, WIE ICH wachse!

Entwicklung erleben, Bewegung anregen, Kompetenz stärken –  
so lautet der Dreiklang des Prager Eltern-Kind-Programms, kurz PEKiP®.

Ganz besonders im ersten Lebensjahr entwickeln sich Babys rasant. Sie beginnen, sich Schritt für Schritt von Mama und Papa zu lösen und ihre Umwelt zu erforschen. Sie üben neue Laute und stellen damit die Weichen für die ersten echten Sprechversuche. Und auch motorisch trauen sie sich immer mehr zu und testen ihre eigenen Fähigkeiten aus. In unseren PEKiP®-Kursen, die wir an verschiedenen Orten in Aachen und der gesamten StädteRegion anbieten, können Eltern

ganz bewusst Zeit mit ihrem Kind im ersten Lebensjahr verbringen und die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten des Nachwuchses wahrnehmen. Eine ausgebildete und zertifizierte PEKiP®-Gruppenleiterin steht Ihnen dabei für Fragen zur Verfügung und gibt altersgerechte Spiel- und Bewegungsimpulse. Nicht selten entstehen durch die regelmäßigen Treffen echte Freundschaften – sowohl zwischen den Babys als auch zwischen den Eltern.



Es geht darum, das Kind in seiner individuellen Entwicklung zu begleiten und zu fördern.



**SUSANNE GOERRES-MOMMA,**  
DIP.L.PSYCHOLOGIN, PEKiP®-FACHKRAFT

Im Rahmen unserer Vater-Kind-Angebote bieten wir auch Online-PEKiP®-Kurse speziell für Papas mit ihrem Nachwuchs an.

jetzt  
anmelden



## VON KLITZEKLEIN BIS ZIEMLICH GROSS

Unser Kursprogramm umfasst zahlreiche Angebote für Kinder aller Altersstufen. Von der Babymassage für Neugeborene über spannende Outdoor-Angebote für Kleinkinder bis hin zu Vater-Kind-Kursen wie dem Bobbycarführerschein... Lassen Sie sich auf unserer Homepage inspirieren und finden Sie Ihren Wunschkurs!



Iris Frantz, Kursleiterin

### *(Vor-)lesezeit mit dem Nachwuchs*

In unseren regelmäßig erscheinenden Kinderbuch-Empfehlungen gibt unsere Kursleiterin Iris Frantz wertvolle Impulse für altersgerechte Kinderbücher inklusive Inhalts-Zusammenfassungen und persönlicher Bewertung. Die Kinderbuch-Empfehlungen veröffentlichen wir in unserem Newsletter, auf unserer Website sowie auf unseren Social Media-Kanälen (Instagram und Facebook).



### *Kostenfreie Angebote*

Im Rahmen von ElternstartNRW bieten wir als zertifizierte Familienbildungsstätte kostenfreie Kurse für Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr an. Selbstverständlich können



Sie sich auch für unsere Kurse anmelden, wenn Sie das ElternstartNRW-Angebot nicht (mehr) in Anspruch nehmen können oder möchten.

*jetzt anmelden*

## FRISCHE LUFT

### **IST GESUND ... und tut soo gut.**

Das gilt schon für die Kleinsten. Deswegen haben wir einige Outdoor-Angebote für kleine Entdecker im Portfolio. Bewegung, Spiel und Spaß auf der Wiese in Würselen, Kinderwagentreff in der Natur in Baesweiler, Herzogenrath und Würselen oder Wald-Wichtel-Minis im Eschweiler Stadtwald. Die Bewegung unter freiem Himmel wird sowohl Ihrem Nachwuchs als auch Ihnen selbst guttun, versprochen!

## **„Eltern werden ist nicht schwer, Eltern sein dagegen sehr“**

– so sagt es ein Sprichwort und manchmal ist etwas Wahres dran. In unserem Erziehungsforum bieten wir verschiedene Beratungsangebote rund ums Thema „Eltern & Kind“ – ob zwangloser Austausch beim Elterncafé, alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungstechniken beim Resilienz-Training oder individuelle Beratung beim

Elterncoaching. Weil wir wissen, dass starke Kinder starke Eltern brauchen, unterstützen wir Sie gern, auch in turbulenten Zeiten.

*Kreative Bastel-Anleitungen für die ganze Familie*





# EXPERIMENTIEREN UND *entdecken*

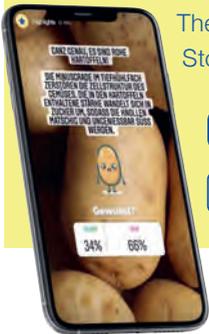
## „ICH MACH DAS SCHON ALLEINE!“

Was Kinder häufig schon früh ankündigen, wird irgendwann zur Realität. Damit Heranwachsende ihren eigenen Interessen nachgehen und Erfahrungen machen können, haben wir auch für Kinder und Jugendliche viele Angebote im Programm, von denen sie einige „ganz allein“ ohne Mama und Papa besuchen können. Beim Malen in der Natur dient selbige als Inspiration für Kunstwerke aus Acrylfarben. Beim Bienenpraktikum beim Imker bekom-

men Kinder ab 6 Jahren spannende Einblicke in die Welt der schwarz-gelben Insekten und lernen, wie wertvoll sie für Blumen und Bäume sind. Und für die Größeren geht's ins FAB LAB in Aachen, wo sie technische Geräte wie Lasercutter oder 3D-Drucker selbst ausprobieren und ihre eigenen kleinen Projekte umsetzen können.



Geballtes Wissen und spannende Hintergrundinfos erfahren Sie unter anderem auf unseren Social Media-Kanälen. Dort versorgen wir Sie mit Tipps und Sie können Ihr Wissen zu verschiedensten Themen in unseren Stories testen.



 @heleneweberhaus  
 Helene Weber Haus

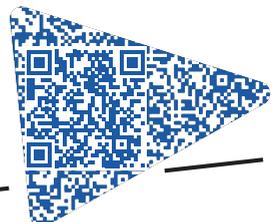
*Folgen Sie uns jetzt!*

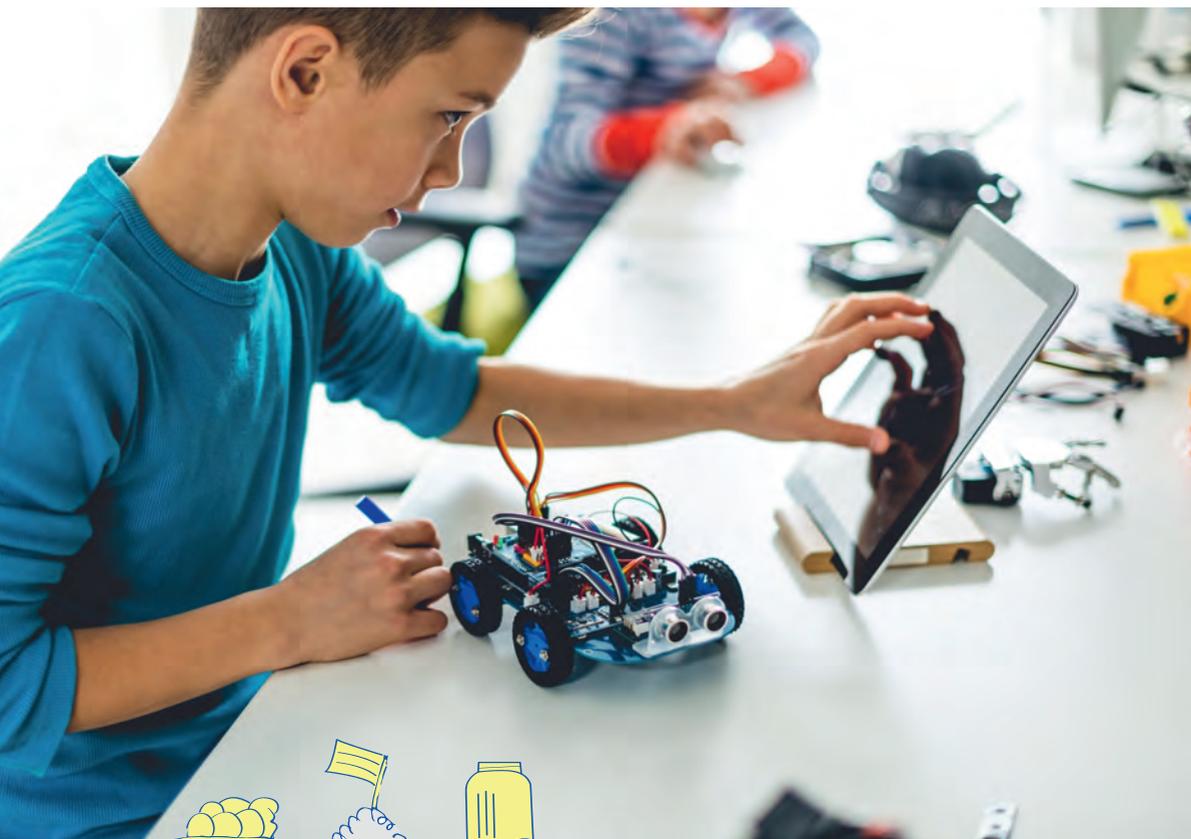
## Aktiv in den Ferien

Damit auch in den Schulferien keine Langeweile aufkommt, haben wir verschiedene Ferienkurse im Portfolio, unter anderem Experimente für Kids mit Grips bei Einstein & Co., Gitarrenkurse für musikalisch Interessierte, die Holz- und Schrottwerkstatt für Tüftler und Nähkurse für Handwerksbegeisterte.

## THOMAS LIEST !

*Zurücklehnen und zuhören Auf unserem YouTube-Kanal liest unser Dozent Thomas Grab in der Reihe „Thomas liest“ regelmäßig aus beliebigen Kinderbüchern vor.*





## ***Kleine Meisterköche***

Eine Weltreise der kulinarischen Art können Kinder ab 8 Jahren in den Sommer- oder Herbstferien unternehmen. Hier werden landestypische Leckereien aus den beliebtesten Urlaubsländern nachgekocht und nach Herzenslust verkostet. Und am letzten Kurstag sind Mama, Papa, Oma und Opa zum Probieren eingeladen.





# UNSER BEITRAG FÜR IHRE GESUNDHEIT

Regelmäßige Bewegung beugt nicht nur Krankheiten vor, sondern steigert auch das allgemeine Wohlbefinden.

**ALSO,  
NICHTS WIE LOS,  
MELDEN SIE SICH JETZT  
FÜR IHREN  
WUNSCHKURS AN!**

Unsere Rubrik „Sport & Bewegung“ bietet eine Vielzahl von Aktivitäten für alle Altersgruppen, Fitnesslevels und Interessen. Dazu gehören auch einige zertifizierte Präventionsangebote wie zum Beispiel unser Nordic Walking-Basiskompaktkurs oder die Wirbelsäulengymnastik. In der Regel übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für die Teilnahme teilweise oder vollständig. Insgesamt können Sie jährlich eine Zuschussung für einen bis zwei Kurse erhalten.

Und falls Sie keinen Bonus (mehr) von Ihrer Krankenkasse bekommen, gewähren wir Ihnen eine verminderte Kursgebühr.





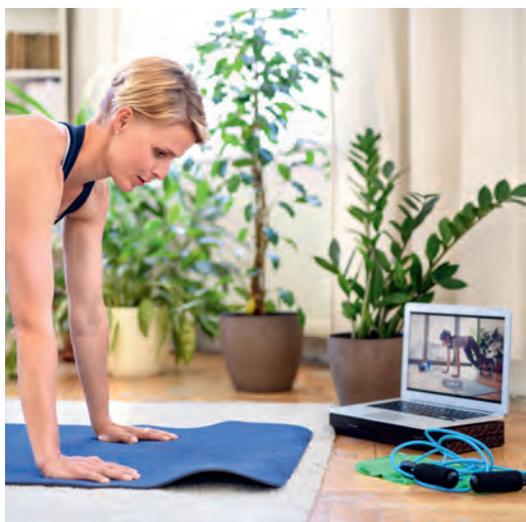
## Sportlich, sportlich

Ihnen ist nach einem echten Power-Workout zu lateinamerikanischen Klängen? Dann besuchen Sie uns beim Zumba. Ein effektives Bauch-Beine-Po-Training gibt's bei unseren StepAerobic-Kursen. Speziell für Mamas haben wir einige MamaFit-Angebote im Portfolio, unter anderem MamaFit mit Kinderwagen sowie MamaFit - Pilates mit Kind. Und wenn Ihnen Aktivität im kühlen Nass lieber ist, sind unsere Kurse Aqua-Fitness und Aqua-Gymnastik genau das Richtige für Sie.



### Schon entdeckt?

Viele unserer Kurse bieten wir auch im Online-Format an! (s. Seite 22)



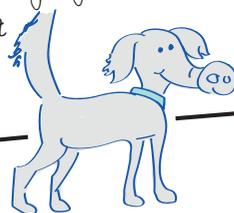
## WALD-WORKOUT

An der frischen Luft trainiert es sich gleich noch gesünder. Unser Wald-Workout im Eschweiler Stadtwald besteht aus einem Mix aus Wander-Einheiten und gymnastischen Übungen für den ganzen Körper.



## DRANBLEIBEN !

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene zwischen 18 und 65 mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche. Damit ist konkret Sport mit mäßiger oder höherer Intensität gemeint.





# Namaste!

Asanas und Pranayamas – wenn Ihnen diese Begriffe geläufig sind, kennen Sie sich vielleicht schon ein bisschen aus in der Welt des Yoga.

Und falls nicht, laden wir Sie gern ein, etwas dazuzulernen. In unseren Hatha Yoga-Kursen, die wir an verschiedenen Orten in der ganzen Stadt und StädteRegion Aachen anbieten, wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch einen Mix von körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Meditation wiederhergestellt. Ziel ist es, Ruhe für Körper, Geist und Seele zu gewinnen und Stress-Situationen zukünftig besser bewältigen zu können.





Bei unseren Hatha Yoga-Kursen handelt es sich um zertifizierte Präventionsangebote, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder komplett übernommen werden. Informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse – und falls keine Bezuschussung (mehr) möglich ist, gewähren wir Ihnen eine verminderte Kursgebühr.

## EINFACH MAL ENTSPANNEN!

Qigong, Tai Chi, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – wenn es darum geht, zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen, haben wir eine tolle Palette an Entspannungsangeboten für Sie.

### *Schon gewusst?*

Beim Autogenen Training lernen Sie, wie Sie mithilfe Ihrer eigenen Gedanken zur Ruhe kommen können.

# RUNDUM GESUND

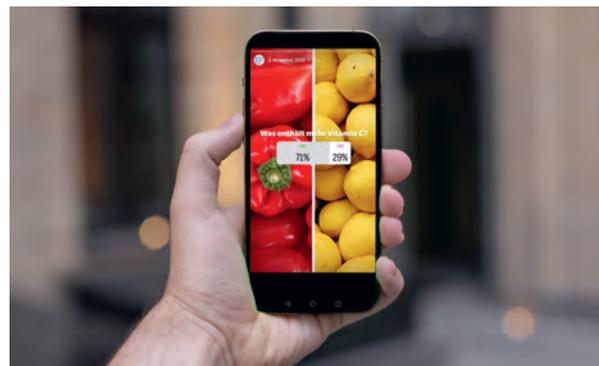
Diäten, Nahrungsergänzungs-Shakes, Jojo-Effekt – viele übergewichtige Menschen haben schon so einige (erfolglose) Abnehm-Versuche hinter sich. Wie gesunde und langfristige Gewichtsreduktion funktioniert, zeigen wir Ihnen in unserem Gesundheitspräventionskurs „TOP in 4M – top in Form: gut essen & trinken – gesund abnehmen“. Hier lernen Sie, Ihre Ernährungsgewohnheiten zu beobachten und zu optimieren – und das ganz ohne Hunger und Verzicht. Tipps und Anregun-



gen für mehr Bewegung im Alltag runden das Angebot, welches von den meisten Krankenkassen bezuschusst wird, ab.

## UNSER MEHRWERT FÜR SIE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb informieren wir in unserem Newsletter und auf unseren Instagram- und Facebook-Accounts regelmäßig über gesundheitsrelevante Themen für Kinder und Erwachsene. Wir beleuchten Hintergründe, räumen mit Gesundheits-Mythen auf und geben praktische Tipps für Ihren Alltag, zum Beispiel mit unserem Fakten-Freitag. Folgen Sie uns!



Helene  
Weber  
Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

# ÜBERALL IN DER REGION

StädteRegion  
Aachen



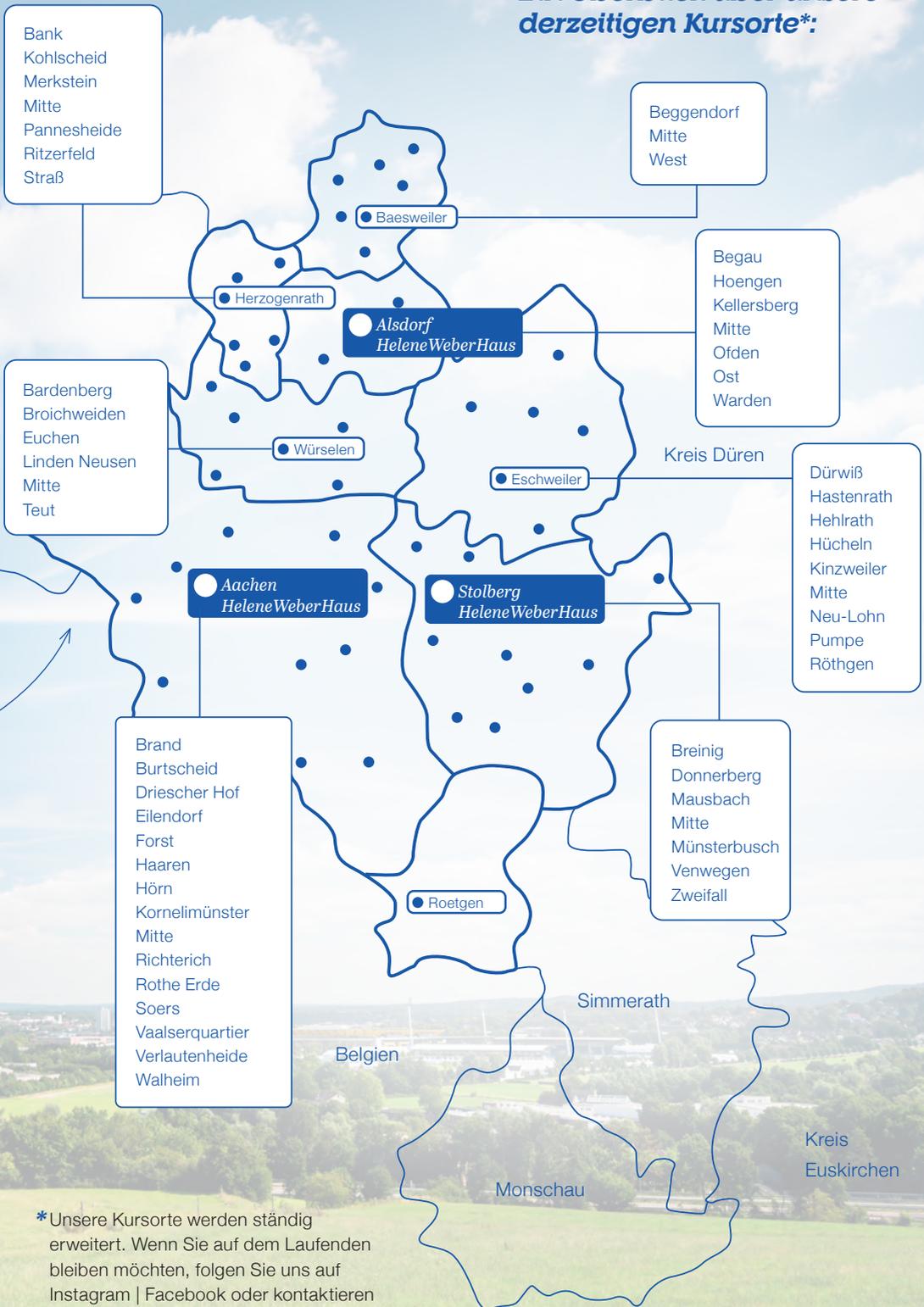
## Schon gewusst?

Unter dem Motto „Bildung für alle“ bieten wir über 2.000 Kurse in der gesamten Stadt Aachen und der StädteRegion an – auch vor Ihrer Haustür.

#bildungfüralle

Für jeden das  
richtige Angebot

## Ein Überblick über unsere derzeitigen Kursorte\*:



\*Unsere Kursorte werden ständig erweitert. Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben möchten, folgen Sie uns auf Instagram | Facebook oder kontaktieren Sie uns gern telefonisch oder per Mail.

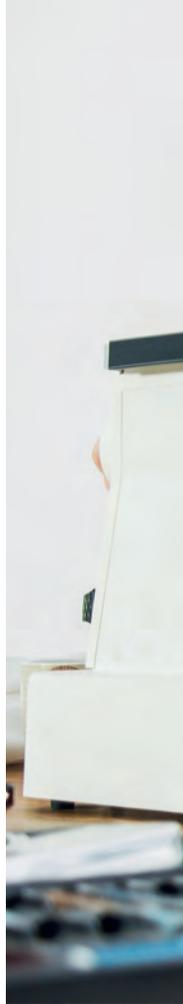


# GESCHICKT EINGEFÄDELT

## AN DIE NÄHMASCHINE, FERTIG, LOS!

In unseren Nähkursen für Anfänger oder Fortgeschrittene können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Unter fachkundiger Anleitung unserer Näh-Profis wird zugeschnitten, abgesteckt und zusammengenäht. Ob Kleidung, Accessoires oder kleine Geschenke – das Gefühl, etwas selbst erschaffen zu haben, ist unbezahlbar. Zu unserer Nähwerkstatt können Sie

Lieblings-Nähstücke mitbringen und lernen, wie Sie sie verändern und ausbessern. Oder wir bringen Ihnen das Nähen „von der Pike auf“ bei, zum Beispiel auf der Overlock-Nähmaschine. Entdecken Sie unsere zahlreichen Kurse rund ums Thema „Mode und Textil“.



In unserem regelmäßig erscheinenden Newsletter erhalten Sie u.a. tolle kreative Anleitungen für zu Hause.

[www.heleneweberhaus.de/newsletter](http://www.heleneweberhaus.de/newsletter)



Folgen Sie uns auf Instagram und Facebook und entdecken Sie kreative Reels, spannendes Hintergrundwissen und aktuelle Infos zu unseren Kursen!



@heleneweberhaus



Helene Weber Haus

## FÜR KREATIVKÖPFE

Egal, ob Stoff, Glas oder Florales – in unseren Kreativkursen können Sie Ihr gestalterisches Geschick beweisen. Dazu gehören auch saisonale Floristik-Workshops, Patchwork-Seminare, Glasfusing und Aquarellmalen. Und weil die kreativen Gedanken an der frischen Luft noch besser fließen, haben wir auch spezielle Outdoor-Kreativ-Kurse im Angebot



Zu unseren Outdoor-Kreativ-Angeboten

*jetzt anmelden*

Schon die Kleinsten sammeln bei uns erste Näherfahrungen. Entdecken Sie auch unsere Nähkurse für Kinder & Jugendliche (S. 8)



### Schon gewusst?

Die Ukulele stammt aus Hawaii und erhält ihren exotischen, unverwechselbaren Klang von der vierten Saite, die häufig höher gestimmt ist als die mittleren Saiten.



## While my guitar gently weeps ...

Kennen Sie diesen Beatles-Song? In unserem musikalischen Kurs „Die schönsten Songs der Beatles auf der Ukulele“ spielt er im doppelten Sinne eine Rolle. Hier lernen Sie, wie man auf der kleinen akustischen „Gitarre“ die typischen Akkorde beliebter Beatles-Songs spielt. Und für alle, die das Gitarrenspiel auf dem „großen Bruder“ der Ukulele erlernen möchten, sind unsere Gitarren-Kurse für Kinder und Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene genau das Richtige. Unsere Profi-Musiker geben Ihnen eine

Einführung in die einfache Liedbegleitung und Sie erhalten Einblicke in das Solospiel.





Knusprig-lecker:

Unser Rezept für Blätterteigrollen mit Schafskäse

## GEMEINSAM GENIESST ES SICH NOCH BESSER

Jungesellinnenabschied, After-Work-Kochkurs, Geburtstagsfeier - wir ermöglichen in unseren Profi-Küchen auch exklusive Koch-Events in gehobenem Ambiente für Kleingruppen. Sprechen Sie uns einfach an!

*Dieses und viele  
weitere Rezepte  
finden Sie hier*



## **WIE DAS SALZ IN DER SUPPE: !**

*Der Austausch mit anderen Kurs-  
teilnehmern sowie die gemeinsamen  
Genuss-Momente machen jeden  
Kochkurs zu etwas ganz Besonderem.*

# GRENZENLOS *genießen...*

## WAS KOMMT HEUTE AUF DEN TISCH?

Im stressigen Familienalltag kann kulinarische Kreativität und Entdeckerfreude manchmal auf der Strecke bleiben. Unser Portfolio umfasst mehr als 50 verschiedene Koch- und Genusskurse, in denen unsere Profiköche Ihnen die Freude am Kochen wieder näherbringen. Vegetarische Vielfalt aus der **Asia Veggie Kitchen** oder in **Vegetarisch durch die Welt**, orientalische Köstlichkeiten im Kurs **Levante Vegan** und bodenständig-leckere Gerichte aus unserem Nachbarland in **Tapas belgischer Art** – bei uns kommt jeder Gaumen auf seine Kosten. Auch Partysnacks, das gute alte Butterbrot und Genüsse à la française

aus der Bistroküche kommen nicht zu kurz. Und wenn Ihnen nach Inspiration für schnell zubereitete und leckere Feierabend-Rezepte ist oder Sie immer schon mal wissen wollten, wie man Messer richtig schärft – bei uns werden Sie fündig.



Auf unserer Homepage, im Newsletter und über unsere Social Media-Kanäle teilen wir regelmäßig leckere Rezepte für die ganze Familie, unter anderem auch exklusiv aus unseren Kochkursen.



### **Kochvielfalt genießen**

Stöbern Sie doch einfach mal auf unserer Homepage und suchen Sie Ihren Wunsch-Kochkurs. Dort finden Sie übrigens auch Eltern-Kind-Kochkurse.

### *Einloggen und loskochen*

Einige unserer Kochkurse bieten wir auch im Online-Format an. Mehr zu unseren Online-Kursen finden Sie auf Seite 22.



Wir kooperieren im Rahmen verschiedener Kurse mit dem Slow Food Convivium, das sich weltweit für ein zukunftsfähiges Lebensmittelsystem einsetzt.



# NORDIC BY NATURE

## AN DIE STÖCKE, FERTIG, LOS!

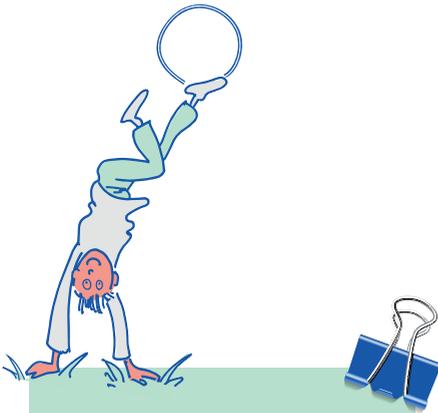
Beim Nordic Walking bringen wir gemeinsam unser Herz-Kreislauf-System in Schwung und trainieren verschiedene Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Die Aktiv-Zeit an der frischen Luft macht Spaß und ist gesund. Außerdem können Sie quasi dabei zusehen, wie sich Ihr allgemeines Fitness-Level Schritt für Schritt verbessert. Wir bieten unsere Nordic Walking-Kurse für Anfänger und für Fortgeschrittene in Eschweiler und Stolberg an.



### *Schon gewusst?*

Durch die beim Nordic Walking eingesetzten Stöcke wird die Belastung der Gelenke um ein Vielfaches reduziert.





Unser Angebot umfasst über 20 verschiedene Outdoor-Kurse und wir sind für Sie weiterhin kreativ und entwickeln neue Formate. Finden Sie jetzt Ihren Wunschkurs.

Wir sehen  
uns draußen

Unser Angebot „MamaFit mit Kinderwagen“, welches im Rahmen von ElternstartNRW kostenfrei ist (s. Seite 6), können Sie gemeinsam mit anderen Mamas ein ausgewogenes Ganzkörper-Trainingsprogramm absolvieren, während Ihr Kind Sie aus dem Kinderwagen heraus anfeuert und neue Freundschaften knüpft.

## Nichts wie raus

Nach Schwangerschaft und Geburt sehnen sich viele Mamas danach, wieder fitter zu werden, mal raus zu kommen und sich zwanglos mit anderen Müttern über den Familienalltag auszutauschen. Und auch für die Kleinen ist die Zeit an der frischen Luft wichtig und wertvoll. Bei unserem Kurs „MamaFit – Pilates im Wald“ kommen Groß und Klein auf ihre Kosten. Bei dem Rundumtraining werden beckenboden- und rückergerichte Übungen unter Berücksichtigung der richtigen Atemtechnik durchgeführt. Wir empfehlen einen Trainingsstart frühestens 6-8 Wochen nach der Geburt.



## SPORT IM PARK

Im Rahmen des offenen Sport- und Bewegungsangebotes „Sport im Park“ bieten wir auch 2022 wieder viele tolle kostenfreie Sportangebote in Parks und Grünanlagen der Stadt Aachen und der StädteRegion an. Das Plus für Sie: Sie



können ohne Anmeldung teilnehmen, ganz spontan und komplett kostenlos.

## FRISCHLUFT UND MEDITATION

Körper und Geist in Einklang bringen – bei unserem Angebot „Tai Chi im Freien“ kommen Sie diesem Ziel ein ganzes Stück näher. In entspannter Natur-Atmosphäre üben Sie die korrekte Ausführung der sanft fließenden Bewegungen, die typisch für die uralte chinesische Verteidigungskunst sind.





# EINFACH MAL ABSCHALTEN

Im stressigen Alltag fällt es vielen schwer, den Blick bewusst auf sich selbst zu richten und sich Zeit für das eigene Wohlergehen zu nehmen. Besonders Menschen, die einer doppelten Belastung ausgesetzt sind, zum Beispiel durch Job und Familienleben, verspüren häufig den Druck, immer mit einem offenen Ohr für die Belange der anderen da sein zu müssen. Dabei ist es wichtig, die eigene psychische Widerstandskraft zu schulen, um zukünftig besser mit Stress-Situationen umgehen zu können. Mit unserem Online-Resilienz-Training holen Sie sich Entspannung in die eigenen vier Wände und lernen, durch alltagstaugliche Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden abzuschalten und loszulassen.



## **Schon gewusst?**

Resilienz ist die Fähigkeit, gelassen und entspannt auf Reize zu reagieren, die Stress auslösen. Sie ist sozusagen das „Immunsystem der Psyche“.



## Ein offenes Ohr

Manchmal stellt einen das Familienleben vor Herausforderungen, die Beratung und Unterstützung erfordern. In unserem Online-Kursangebot finden Eltern deshalb auch eine Reihe von Beratungsangeboten, unter anderem **Kinder stark machen - Kein Küsschen auf Kommando**. In diesem Online-Format erhalten Sie Informationen und Tipps, wie Sie Ihr Kind stark machen können, besonders im Hinblick auf sexuellen Missbrauch. Sie bekommen Informationen zu Täterstrategien und wertvolle Anregungen, mit denen Sie Ihr Kind unterstützen können, bewusst Nein zu sagen und somit zu mehr emotionaler Sicherheit zu gelangen.

## ENTSPANNUNG MIT DER KRAFT DER GEDANKEN

Bei unserem Online-Kurs **Autogenes Training** lernen Sie, mit der Kraft Ihrer Gedanken zur Ruhe zu kommen. Das Verfahren beruht auf Autosuggestion und zielt auf seelische und körperliche Entspannung sowie die Förderung von Stressresistenz ab.

Unser Online-Portfolio umfasst noch mehr Angebote: Pilates, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Zumba oder PEKiP®. Entdecken Sie jetzt Ihren Wunsch-Kurs!



*jetzt entdecken* →

## MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN

Unsere Online-Bewegungsgeschichten für Kinder ab 2 Jahren bringen jede Menge Spaß ins heimische Wohnzimmer. Zu verschiedenen Bewegungsgeschichten (Zirkus, Tiere, Wetter) werden die Kleinen zum Zuhören und Mitmachen animiert und schlüpfen in verschiedene Rollen. Hier werden spielerisch Fantasie und Kreativität



angeregt und die Kinder lernen, was sie schon „ganz allein“ selbst auf die Beine stellen können.

## FANTASIEVOLL

*Kinder lieben es, in Rollen zu schlüpfen und sich selbst auszuprobieren. Das ist übrigens ganz wichtig für das eigene Selbstwertgefühl - und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.*





# WIR MACHEN UNS STARK - *für starke Kinder*

„Zu unserem eigenen Präventionskonzept im Helene-Weber-Haus gehört nicht nur, dass wir Mitarbeitenden selbst regelmäßig zur Prävention von sexualisierter Gewalt geschult werden, sondern auch alle freiberuflich für uns Unterrichtenden. Dieser Qualitätsstandard liegt uns am Herzen, denn die großen und kleinen Menschen, denen wir in unserer Arbeit begegnen, sind uns wichtig“

**Astrid Natus-Can**

Geschäftsführung und Leitung



Unser ganzheitlicher Beitrag zu Familienbildung beinhaltet auch Schulungs- und Qualifizierungsangebote für jene, die nah am Menschen arbeiten möchten.

Dazu gehören neben Fortbildungen zu Kursleitungen für Kidix®-Gruppen auch Qualifizierungsangebote wie die „Pikler-Fortbildung“ und die Qualifizierung zur Praxisanleitung, die Lernende in Pflegeberufen unterstützen und begleiten.

Überall da, wo Menschen aufeinandertreffen, kann es zu Grenzüberschreitungen und verschiedenen Formen sexualisierter Gewalt kommen. Als Partner des Bistums Aachen in der Prävention von sexualisierter Gewalt fühlen wir uns verpflichtet, achtsam und wertschätzend mit Kindern und Jugendlichen, aber auch mit erwachsenen Schutzbefohlenen umzugehen.

Zu diesem Selbstverständnis gehört, dass wir einschreiten, wenn wir Grenzverletzungen und Herabwürdigungen jedweder Art beobachten. Prävention bedeutet in diesem Zusammenhang auch, Kinder und Jugendliche aktiv zum „Nein-Sagen“ zu ermutigen und sie dafür zu sensibilisieren, Grenzen zu erkennen und deutlich aufzuzeigen. Dazu vermitteln wir Eltern u.a. in unserem Kurs **Kinder stark machen – Kein Küsstchen auf Kommando** Kompetenzen, mit denen sie ihr Kind in der Erlangung emotionaler Sicherheit unterstützen können. Im Auftrag des Bistums Aachen bieten wir außerdem **Präventionsschulungen** an, mit denen wir Menschen, die im Auftrag des Bistums zum Beispiel in Kitas, Schulen, Pfarrgemeinden und sozialen Einrichtungen arbeiten, sensibilisieren und



für den sicheren und korrekten Umgang mit Schutzbefohlenen schulen.

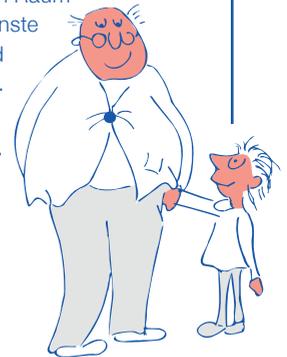




Unter dem Leitsatz „Miteinander anpacken – Füreinander strahlen“ stellen Mehrgenerationenhäuser deutschlandweit Begegnungsorte dar, an denen das Miteinander der Generationen aktiv gelebt wird. Hier ist Raum für gemeinsame Aktivitäten und Austausch zwischen Groß und Klein, Jung und Alt, egal welcher Herkunft.

## Bildung für alle

Offener Frühstückstreff, Spaziergang zu zweit, Gitarrenkurse oder das Sprechcafé für Menschen, die ihre Deutsch-Kenntnisse verbessern möchten – unsere Mehrgenerationenhäuser in Aachen und Stolberg bieten Raum für verschiedenste Interessen und Altersgruppen.



# DER HANDYFÜHRERSCHEIN FÜR SENIOREN

## WIR MACHEN SIE FIT FÜR DAS DIGITALE ZEITALTER.

Ein großer Teil unserer Kommunikation findet heute über Smartphone & Co. statt. Mal kurz eine Info per SMS oder WhatsApp weitergeben, Urlaubsbilder an Freunde und Familie schicken, online shoppen oder Termine vereinbaren - für viele von uns ist das inzwischen völlig normal. Doch für Senioren ist es manchmal schwierig, mit der Technik Schritt zu halten, zumal diese sich ständig weiterentwickelt. Genau deshalb haben wir im Rahmen unseres Mehrgenerationenhauses den Handyführerschein für Senioren

entwickelt. In einer Einzelberatung bringen wir Ihnen bei, wie Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Mobiltelefon, Smartphone oder Tablet werden. Wir beantworten Ihre Fragen und erläutern Ihnen verschiedene Funktionen. Dabei versuchen wir, Ihnen die Berührungsängste zu nehmen und gehen auf Ihre individuellen Nutzungswünsche ein. Der Kurs ist als Einzelberatung



buchbar – oder besuchen Sie uns gern in unserer Offenen Sprechstunde.



### *Schon gewusst?*

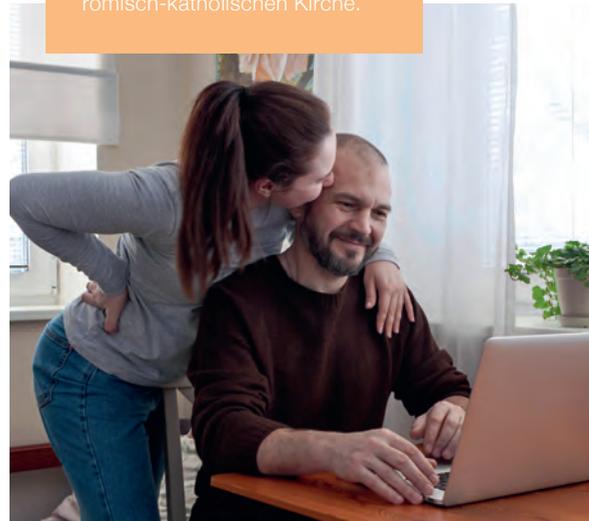
Neben Taufe, Firmung, Eucharistie, Beichte, Priesterweihe und Krankensalbung gehört auch die Ehe zu den heiligen Sakramenten in der römisch-katholischen Kirche.

# VERLIEBT, VERLOBT, VERHEIRATET

Kirchlich heiraten – was genau bedeutet das eigentlich? In unserem Ehevorbereitungs-Seminar „Wir trauen uns“, welches wir in Zusammenarbeit mit dem Bistum Aachen durchführen, klären wir diese und weitere Fragen im Zusammenhang mit den Werten der christlichen Ehe. Erwartungen und Ängste, der Umgang mit Unterschiedlichkeiten, die Veränderung der Partnerschaft und die Gestaltung der Brautmesse – das sind einige der Themen, die hier besprochen werden. Nach dem



Seminar ist das Brautpaar bestens auf das Heilige Sakrament der Ehe vorbereitet und einem kraftvollen „Ja, ich will“ steht nichts mehr im Wege.



Das Seminar bieten wir auch im Online-Format an. Mehr zu unseren Online-Angeboten finden Sie auf Seite 22.

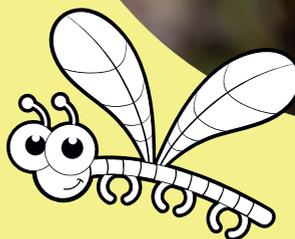
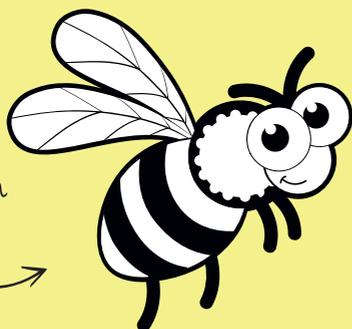
# ZIMMER FREI

WAS BRUMMT UND SUMMT DENN DA?  
MIT DIESEN EINFACHEN DIY-INSEKTEN-  
HOTELS HOLT IHR EUCH BIENEN, KÄFER  
UND CO. ALS UNTERMIETER IN EUREN  
GARTEN.

## 1. WAS KOMMT REIN?

AM BESTEN IST EINE „EINRICHTUNG“ AUS  
UNBEHANDELTEN NATURMATERIALIEN WIE  
HOLZ, LEHM, DÜNNEN ZWEIGEN, ZAPFEN,  
STROH, HOLZWOLLE ODER LAUB. JE MEHR  
VERSCHIEDENE MATERIALIEN, DESTO MEHR  
INSEKTEN FÜHLEN SICH EINGELADEN.

Mal mich  
bunt



## 2. DER RICHTIGE STANDORT

SUCHT AM BESTEN EINEN VOLLSONNIGEN  
PLATZ FÜR DAS INSEKTENHOTEL AUS.  
INSEKTEN MÖGEN ES AM LIEBSTEN SCHÖN  
WARM. AUSSERDEM KANN SO DAS IN-  
SEKTENHOTEL NACH EINEM REGENSCHAUER  
SCHNELLER WIEDER TROCKNEN. DAMIT DIE  
TIERCHEN NICHT LANGE NACH NAHRUNG SU-  
CHEN MÜSSEN, EMPFIEHLT ES SICH, EIN PAAR  
BLUMEN IN DIE NÄHE ZU PFLANZEN.

## 3. DER PERFEKTE NISTPLATZ

MIT EINEM INSEKTENHOTEL UNTERSTÜTZT  
IHR DIE NÜTZLICHE VOR ALLEM BEI DER  
FORTPFLANZUNG. HIER KÖNNEN SIE UNGE-  
STÖRT IHRE NISTGÄNGE BAUEN. AUSSERDEM  
DIENT EIN INSEKTENHOTEL DEM ARTEN-  
SCHUTZ UND DER ARTENVIELFALT. UND IHR  
HABT AUF JEDEN FALL IMMER ETWAS ZU  
BEOBACHTEN.



# Helene Weber Haus

Gesellschaft bilden.  
Menschen begeistern.

Folgen Sie uns jetzt!



@heleneweberhaus



Helene Weber Haus

**Herausgeber:**  
Katholisches Forum für Erwachsenen- und Familienbildung  
Aachen-Stadt- und Aachen-Land e.V.  
mit den eigenständigen Bildungshäusern

**Helene-Weber-Haus**  
Oststraße 66  
52222 Stolberg  
Tel.: 02402 – 95 56 0

**Helene-Weber-Haus Aachen**  
Bendelstraße 28-32  
52062 Aachen  
Tel.: 0241 – 18 91 63 59

**V.i.S.d.P.:**

Astrid Natus-Can M.A.  
Geschäftsführung und Leitung

**Email:**

info@heleneweberhaus.de

**Homepage:**

www.heleneweberhaus.de

**Konzept, Layout, Redaktion:**

CARL FRITZ | www.carlfritz.net

**Druck:**

sieprath gmbh | www.sieprath.de

**Bildnachweise:**

Illustrationen: CARL FRITZ

Foto Iris Frantz, Diana Lindau, MamaFit Pilates,

Insektenhotel: Niklas Coen | CARL FRITZ

Foto Astrid Natus-Can: Patrick Engel Fotografie

iStock: wundervisuals | stokkete | gradyreee | shapecharge |

FatCamera | Esin Deniz | stockfour | standret | erner1940 | sergio\_kumer

envato elements: StockRocket | LightFieldStudios | DragonImages |

halfpoint | IndustryAndTravel | westend61 | cavanimages | LightFieldStudios |

Anna Stills | vadmvdrobot | StudioVK | twenty20photos

bigstockphoto.com: dolgachov | Rido81

pixabay.de: AndrzejRembowski

pexels.com: Andrea Piacquadio

Wir danken unseren Partnern sowie allen institutionellen und persönlichen Freunden und Gönnern des Helene-Weber-Hauses für die finanzielle und ideelle Ermöglichung und Unterstützung unserer Arbeit.

Unser  
Leistungs-  
profil



Unsere  
Partner



Ermäßigungen  
und Helene-  
WeberFonds



Öffnungs- und  
Beratungszeiten



Unser Team

