



Liebe Leserinnen und Leser,

na, haben Sie sich schon einen Platz in einem unserer Kurse gesichert? Falls nicht, haben Sie jetzt noch mal die Gelegenheit dazu. Spontane und Kurzentschlossene bekommen in diesem Newsletter einen Überblick über Kurse für Familien, sportliche Angebote, Entspannungs- und Kochkurse, Angebote für Ihre Gesundheit... und ein leckeres Rezept ist auch dabei.

Schauen Sie doch mal rein!

Ihr Team vom Helene-Weber-Haus



Lust auf Genuss? Dann kommen Sie bei uns so richtig auf Ihre Kosten. Buchen Sie jetzt Ihren Platz im Wunschkurs und lassen Sie sich kulinarisch inspirieren. Wie wäre es zum Beispiel mit unserem Bio-Kochkurs Die Vielfalt der Hülsenfrüchte am 8. März in Aachen? Hier lernen Sie, wie Sie Linse, Erbse und Co. zu raffinierten, köstlichen und gesunden vegetarischen Mahlzeiten verarbeiten können. Oder sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in einem der folgenden Kochkurse:

- Kochen mit Männern in Stolberg (Einstieg jederzeit möglich)
- Männer am Herd ab 2. Februar in Stolberg
- Männer kochen "einfach" - Kochkurs für Herren ab 7. Februar in Stolberg

- [Candle-Light-Dinner am Valentinstag](#) - Kochkurs für Paare am 14. Februar in [Stolberg](#) und [Aachen](#)
- [Tapas belgischer Art](#) - Kleine Köstlichkeiten mit und zum Bier am 27. Februar in Stolberg
- [Simple kochen nach Yotam Ottolenghi](#) am 10. März in Aachen
- [Street-Food Delhi](#) - Indisch kochen am 21. März in Stolberg
- [Slow Food®-Kochwerkstatt](#) - Fisch am 24. März in Stolberg
- [Mit Blatt und Stiel - Vegetarisch kochen](#) am 28. März in Stolberg

Sie wollen noch mehr Kochkurse und Gourmet-Erlebnisse entdecken? Dann stöbern Sie doch mal auf unserer Homepage.

Zu den Kochkursen



[Rezept: Spitzkohlpuffer](#)

Bei diesen leckeren Puffern spielen ausnahmsweise mal nicht Kartoffeln die Hauptrolle, sondern Spitzkohl. Getoppt mit saurer Sahne und Kräutern ein Genuss! Probieren Sie doch mal!



Sport-Kurse für Jung und Alt

Wenn Sie mit Spaß aktiv sein, Herz und Kreislauf in Schwung bringen und Kontakte knüpfen möchten, legen wir Ihnen unsere Sport-Kurse ans Herz. Bei unserem [Lauftraining für Anfänger](#) ab 13. Februar im Eschweiler Stadtwald können Sie - unabhängig von Ihrem Lauflevel - auf weichem Waldboden ein maßvolles, aber effektives Training absolvieren. Alternativ haben wir noch folgende Sportkurse im Angebot:

- [Zumba®](#) ab 2. Februar in [Stolberg](#), ab 6. Februar in [Aachen](#) oder ab 30. März in [Roetgen](#)
- [Tanzen für Senioren](#) ab 1. März in Würselen
- [Zumba® Gold](#) - für Senioren ab 3. März in Roetgen
- [Nordic Walking](#) ab 4. März in Stolberg
- [Strong-Nation® - Powerfitness](#) ab 4. März in Roetgen

Auf unserer Homepage finden Sie viele weitere Bewegungsangebote.



Mit Kind & Kegel - Unsere Angebote für Familien

Unsere [Angebote für Familien](#) finden Sie überall in der Stadt und StädteRegion Aachen - auch vor Ihrer Haustür. In Stolberg zum Beispiel können Sie dabei sein, wenn Ihr Kind ab 2 Jahren am 4. März in Stolberg den [Laufradführerschein](#) macht.

Für / mit Babys:

- [Kostenfreie Babymassage-Kurse](#)
 - ab 1. Februar in [Eschweiler](#)
 - ab 2. Februar in [Würselen](#)
 - ab 14. Februar in [Aachen](#)
 - ab 2. März in [Roetgen](#)
- [Eltern-Baby-Gruppen](#)
 - ab 13. Februar in [Alsdorf](#)
 - ab 23. Februar in [Aachen](#)
 - ab 28. Februar in [Roetgen](#)
 - ab 28. Februar in [Herzogenrath](#)
- [Kidix® - Eltern-Kind-Kurse mit Kindern ab 10 Monaten](#)
 - ab 27. Januar in [Alsdorf](#)
 - ab 23. Februar in [Roetgen](#)
 - ab 28. Februar in [Herzogenrath](#)

Für / mit Kleinkindern:

- [Bobbycar-Führerschein](#) - Vater-Kind-Angebot am 4. März in Stolberg
- [Bauernhof - Wir bauen Insektenhotels](#) am 11. Februar in Aachen
- [Spiel, Spaß und Bewegung](#) ab 31. Januar in Alsdorf
- [Kleine Naturentdecker](#) ab 9. Februar in Herzogenrath (ab 1 Jahr)
- [Kleine Waldentdecker](#) ab 9. Februar in Herzogenrath (ab 18 Monaten)

Für / mit Kindern:

- Yoga für Kinder [zwischen 5 und 6 Jahren](#) ab 23. Februar in Aachen-Ost
- [Eltern-Kind-Yoga für Kinder ab 6 Jahren](#) ab 1. März in Aachen-Mitte
- [Töpfern für Jung und Alt](#) ab 11. März in Aachen

Für Mamas, Papas, Omas und Opas:

- [Rückbildungsgymnastik](#) ab 22. Februar in [Stolberg](#) und ab 20. März in [Aachen](#)
- Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkinder am 21. Februar in [Stolberg](#) und am 23. März in [Alsdorf](#)
- [Erste Hilfe für Kinder](#) am 25. März in [Stolberg](#)
- Elternabend: Geschwisterbeziehung am 7. März in [Stolberg](#) und am 21. März in [Aachen](#)

Weitere Kurse für Familien



Körper und Geist im Gleichgewicht

Wenn Sie Körper und Geist miteinander in Einklang bringen und so Stress entgegenwirken möchten, finden Sie in unserem Portfolio das richtige Angebot. In unserem [Entspannungs-Workshop am 28. Januar in Aachen](#) lernen Sie die Basics verschiedener Entspannungsmethoden kennen. Abgerundet wird das Angebot durch aromatische Düfte und beruhigende Klangschalen. Oder stöbern Sie mal in unseren demnächst stattfindenden sonstigen Entspannungs-Kursen:

- [Yoga für den Rücken](#) ab 2. Februar in [Aachen](#)
- [Online-Kurs "Atemtechniken"](#) ab 7. Februar
- [Online-Kurs "Autogenes Training"](#) ab 7. Februar
- [Progressive Muskelentspannung nach Jacobson](#) ab 24. Februar in [Würselen](#)
- [Entspannungskurs](#) ab 28. Februar in [Aachen](#) und ab 2. März in [Stolberg](#)
- [Entspannter Kiefer, entspannter Nacken](#) am 18. März in [Stolberg](#)

Sie möchten all unsere Entspannungs-Angebote entdecken?
Dann klicken Sie hier:

Zur Rubrik "Entspannung"



Fit durch die Schwangerschaft

Schon gewusst? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt schwangeren Frauen, an mindestens 5 Tagen pro Woche für jeweils mindestens 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. Wir haben die richtigen Angebote dazu:

Sichern Sie sich Ihren Platz bei unserer [Schwangerschaftsgymnastik](#) in [Stolberg](#) (ab 30. Januar) oder [Würselen](#) (immer montags). Da es sich um offene Kursangebote handelt, zahlen Sie nur für die Termine, an denen Sie teilgenommen haben. Das Angebot in Stolberg ist zudem ein Hybrid-Kurs, bei dem Sie von Termin zu Termin entscheiden können, ob Sie in Präsenz oder online teilnehmen möchten.

Bei unseren [Yoga-Kursen für Schwangere](#) in [Aachen](#) (ab 2. Februar) und [Stolberg](#) (ab 27. Februar) können Sie durch eine Kombination von Atemübungen und Übungseinheiten Ihren Körper und Ihren Geist stärken und sich sanft auf die bevorstehende Geburt vorbereiten.

Mehr Kurse für Schwangere



Für ein gesundes Lebensgefühl

Weil uns Ihre Gesundheit am Herzen liegt, bieten wir verschiedenste Kurse an, die Ihnen auf dem Weg zu einer gesunden Lebensweise helfen. Kennen Sie schon unseren [Outdoor-Kurs Rücken Fit in Eschweiler](#)? Ab dem 23.

Februar können Sie hier durch effektive Kräftigungsübungen das Zentrum Ihres Körpers stärken und stabilisieren. Melden Sie sich jetzt an - oder entdecken Sie unsere weiteren Kurse im Bereich Gesundheit.

- [Tai Chi](#) ab 31. Januar in Aachen
- [Abnehm-Kurs](#) ab 2. Februar in Stolberg
- [Rücken-Fit](#) ab 2. Februar in Aachen
- [Ganzkörpergymnastik](#) ab 28. Februar in Eschweiler
- [Kochwerkstatt vor und nach der Adipositas-Chirurgie](#) am 1. März in Stolberg
- [Taijiquan](#) ab 18. März in Aachen

Zur Rubrik "Gesundheit"



In unseren Mehrgenerationenhäusern begegnen sich Alt und Jung. Hier ist Raum für Spiel, Lebensfreude und Austausch. Kennen Sie zum Beispiel schon unser Trauercafé? Hier können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und über Ihre Ängste und Sorgen sprechen. Wie alle Angebote unserer Mehrgenerationenhäuser, ist auch dieses kostenfrei. In diesen Kursen unseres Mehrgenerationenhauses in Stolberg sind übrigens noch Plätze frei:

- [Lesehund](#) für Kinder ab 4. Februar
- [Beratungskurs "Leben mit Demenz"](#) ab 24. Februar
- [Demenzcafé](#) ab 11. März
- [Infoveranstaltung "Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung"](#) am 30. März

Zu den MGH-Angeboten



Kreative Angebote für Klein und Groß

"Kreativität ist Intelligenz, die Spaß hat", sagte Albert Einstein einmal. Wir finden, er hat recht. Deshalb finden Sie in unserem Kursprogramm eine ganze Menge toller Kreativ- und Nähangebote. In unserer [Nähideen-Werkstatt in Aachen](#) zum Beispiel können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und unter fachkundiger Anleitung tolle Nähprojekte realisieren. Der Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.



Kurse für Kinder

- [Gitarre-Kurs](#) für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene
- [Theater spielen für Kinder](#) von 5-7 Jahren
- [Einführung in die Malerei](#) für Kinder von 6-12 Jahren
- [Osterferien-Kurs "Maltechniken"](#) für Kinder ab 8 Jahren



Kurse für Erwachsene

- [Ukulele](#) für Fortgeschrittene
- [Aquarellmalen](#) für Anfänger und Fortgeschrittene
- [Zeichnen und Malen](#) für Anfänger und Fortgeschrittene
- [Glasfusing](#)
- [Kreative Nähwerkstatt](#)

Mehr Kreativ-Kurse

Folgen Sie uns!



[Hier vom Newsletter abmelden.](#)

Helene-Weber-Haus | Oststraße 66 | 52222 Stolberg

<https://www.heleneweberhaus.de/>

© 2023 Helene-Weber-Haus