

KURSE UND SEMINARE

MITTENDRIN - TREFF FÜR ALT UND JUNG

PC Kurs „Vergleichsportale“. Wie kann ich Strom und Gas wechseln, welche Vergleichsportale gibt es und vieles mehr. Mittwoch, 29. März, 14-15.30 Uhr. Eigener Laptop erforderlich. Gebühr: 10 Euro. Der Alzheimer Vorsorgeplan. Referent: Kurt Bertsch (Facharzt für Innere Medizin). Donnerstag, 30. März, 14.30-16 Uhr. Gebühr: 4 Euro.

Info und Anmeldung: MITTENDRIN - TREFF für Alt und Jung, Hauptstr. 249, Bergisch Gladbach, 02202-189060, mittendrin@caritas-rheinberg.de

FIB Familienbildung & Sportverein

Osterbastei-Spaß für Eltern mit Kindern ab 3 Jahre. Dienstag, 4. April, 16-18.15 Uhr in der Kita Dariusstraße.

FIB Reginharstr. 40, Bergisch Gladbach, 02204-404450, www.fibev.de

TS 79

Aktionswoche zum Faszientraining. Die TS 79 widmet sich in Kooperation mit dem Rheinischen Turnerbund eine Woche dem Thema Faszien. Die Aktion startet am Sonntag, 2. April um 10 Uhr im TS-Haus am Langemarckweg mit einem Gastvortrag von Anja Blondzik. Vom 3. bis zum 7. April können Interessierte das vielfältige Bewegungstrai-

ning bei der Turnerschaft kennenlernen.

Die Teilnahme an den Workshops sowie am Vortrag ist kostenlos, eine telefonische Anmeldung erforderlich unter 02202-9528-0. Das detaillierte Programm steht unter www.ts79.de

VHS Bergisch Gladbach

Politiker Speed-Dating zur Landtagswahl NRW. Samstag, 1. April, 11-14 Uhr, Haus Buchmühle.

Didgeridoo - das Instrument der Aborigines. Sonntag, 2. April, 10-17 Uhr, Haus Buchmühle.

Schlosswegwanderung nach Bensberg. Sonntag, 2. April, 10-13 Uhr.

PC-Grundkurs mit dem eigenen Laptop. Montag, 3. April, 17-20 Uhr, Kürten, Gesamtschule.

Veganes Ostermenü. Montag 3. April, 18-21.45 Uhr, Haus Buchmühle.

F*Ei*ne Sachen. Dienstag, 4. April, 18-21.30 Uhr, Haus Buchmühle.

Was ist Populismus? Dienstag, 4. April, 19.30-21 Uhr, Haus Buchmühle.

Gruppe: Zweifellos: Druckfrisch 2017. Ausstellungseröffnung. Mittwoch, 5. April, 19-20 Uhr, Haus Buchmühle.

Tastschreibprüfung. Mittwoch, 5. April, 19-19.45 Uhr, Haus Buchmühle.

Vom 19. bis zum 20. Jahrhundert. Donnerstag, 6. April, 15-16.30 Uhr, Haus Buchmühle.

Wir kochen wie in Frankreich. Donnerstag, 6. April, 17.30-21.30 Uhr, Haus Buchmühle.

Über den Umgang mit Flüchtlingen. Donnerstag, 6. April, 19.30-21 Uhr, Haus Buchmühle.

Volkshochschule Bergisch Gladbach, Buchmühlenstr. 12, 02202-142263.

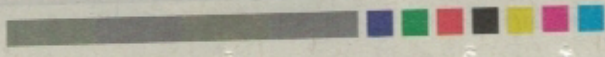
aktiv.seelisch.gesund. Rös Rath MBSR Kurs (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion). Ab Montag, 3. April, 18.30 Uhr. Acht Abende. Kursleitung Dipl. Psychologin Dagmar Lang. Von Krankenkassen anerkannter Präventionskurs.

Achtsamkeitstraining für Anfänger und Fortgeschrittene. Ab Donnerstag, 6. April, zehn Abende je 19.30-21 Uhr. Kursleitung Dipl. Sich. Ing. (FH) Gabriele van der Mehr.

Praxisgruppe zur Alltagsbewältigung für Menschen mit Depression. Neuer Einstieg ab Dienstag 4. April, 19-21 Uhr oder Freitag 7. April, 14-16 Uhr möglich. Kursleitung Dipl. Sich. Ing. (FH) Gabriele van der Mehr.

Sturzprophylaxe. Ab 12. April, Mittwoch 10-11 Uhr. Von Krankenkassen anerkannter Präventionskurs. Kursleitung Marie-Luise Jansen. Kursort: „Begegnungsraum“ für Menschen mit Depression, Ahornweg 8, Rös Rath.

Anmeldung und weitere Info zu Preisen unter www.aktiv-seelisch-gesund.de oder 02205-90800-09.



29.03.2017 IHB ersdiener