

Eiche-Erlebniswelt

2024

Zeit für Zeit



Die Eiche

aktiv • kreativ • informativ



Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

Die Eiche VoG



aktiv - attraktiv - informativ

Unsere Kursampel



noch Plätze frei

derzeit ausgebucht

Urlaub

Endjahresurlaub ist vom

22. Dezember 2023 bis

zum 08. Januar 2024

In dieser Zeit sind wir nur per
E-Mail erreichbar.

Büro

Kirchstraße 39b

B-4700 Eupen

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 09:00-12:00 Uhr

Telefon

+32 (0) 87 59 61 31

Bankverbindung

KREDBEBB

BE24 7310 3075 5338

Internet +E-Mail

www.die-eiche.be

info@die-eiche.be

Steuernummer

BE 0449 175 623

Statut

Vereinigung ohne

Gewinnerzielungsabsicht

Geschäftsführer

Roger Rauw



Vorwort

Roger Rauw

Die Welt verändert sich gerade. Und wir, mittendrin, verändern uns mit. Veränderung kann gut sein, weil mit ihr auch der Fortschritt einhergeht. Aber nicht immer verändert sich die Welt, verändern wir uns zum Guten.



Ich habe den Eindruck, dass wir unsere **Leichtigkeit verloren** haben. Die Ereignisse in der Welt lassen uns verkrampfen, vielleicht sogar verzweifeln. Viele Dinge versetzen uns in eine nie dagewesene Starre. Dabei sind es nur wir, die etwas verändern können, indem wir um uns herum kleine Kreise ziehen. **Kreise der Begegnung**, der Freundschaft und der Liebe. Und Kreise in denen die Werte, die für uns wichtig sind, am Leben erhalten bleiben. Jede Stunde, jeden Tag, jeden Monat und jedes Jahr.

Die Zeit verändert sich, aber wir dürfen nicht zulassen, dass die Werte sich verändern. Die Werte, mit denen wir aufgewachsen sind und die durch uns in die nächsten Generationen getragen werden müssen. Werte wie Nächstenliebe, Respekt, Toleranz, Mitgefühl und Ehrlichkeit. Für diese Werte steht die Eiche VoG. Und es sind diese Werte, die wir bei all den Veränderungen in der Welt und in unserem Leben nie aus den Augen verlieren dürfen. Ich freue mich, Euch auch 2024 in der **Eiche-Erlebniswelt** zu begegnen.

JANUAR 2024

Mo 01 NEUJAHR

Di 02

Mi 03

Do 04

Fr 05

Sa 06

So 07 AUSFAHRT KARNEVAL BONN (D)

Mo 08

Di 09

Mi 10

Do 11

Fr 12

Sa 13

So 14

Mo 15

Di 16

Mi 17
Do 18
Fr 19
Sa 20
So 21
Mo 22
Di 23
Mi 24
Do 25
Fr 26
Sa 27
So 28
Mo 29
Di 30
Mi 31

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUNI
JULI
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

07. Januar 2024 (So)

Ausfahrt „Karneval-Bonn“

Buchungsnummer

24-301-.....

Zahlung bis 05/01/24

Programm

11:00 Brunch
13:00 Einlass
14:00 Beginn
17:00 Heimfahrt



KB: 75 EUR

inkl. Eintritt, Brunch
und Kaffeegedeck

**BONNER
PRINZENPAAR**
im Brückenforum
Bonn-Beuel



Funky Marys

Bus: 08:30 Sankt Vith (Fußballplatz) - 08:45 Amel (Peters) - 08:55 Büllingen (Gendarmerie) - 09:05 Bütgenbach (Fatabo) - 09:15 Eisenborn (Robin Hood) - 09:40 Eupen (Frankendelle) - 09:45 Eupen (Bushof) - 10:00 Eynatten (Kirche)

Brunch

Rührei, Speck, Würstchen, Wurst- und Käseplatten, Konfitüren, Brötchen, Brot, Butter, Filterkaffee - Salate, kalte Vorspeisen, Anti Pasti, 3 warme Hauptgänge mit Beilagen, 2 Desserts, 2 Getränke



14. Große Bonner Seniorenitzung

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



Kaschämm



Klaus & Willi



Wicky Junggeburth



Tanzcorps Fidele Sandhasen e.V.



Bonner Stadtsoldaten Corps 1872 e.V.

FEBRUAR 2024

Do 01

Fr 02

Sa 03

So 04

Mo 05

Di 06

Mi 07

Do 08

Fr 09

Sa 10

So 11 KARNEVAL

Mo 12

Di 13

Mi 14

Do 15

Fr 16

Sa 17	
So 18	
Mo 19	
Di 20	
Mi 21	
Do 22	
Fr 23	
Sa 24	
So 25	
Mo 26	
Di 27	
Mi 28	
Do 29 THEMENABEND MEHR ZEIT FÜR LEBEN	

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

MÄRZ 2024

Fr 01

Sa 02

So 03

Mo 04

Di 05

Mi 06

Do 07

Fr 08

Sa 09

So 10 LAETARE

WANDERUNG ASTENET 10:00 ALTER BAHNHOF/POSTSTRASSE (M-T DE TAEYE)

Mo 11

Di 12

Mi 13

Do 14 WANDERUNG REULAND
14:00 FEUERWEHRHALLE (NORBERT ZEYEN)

Fr 15

Sa 16

So 17	
Mo 18	
Di 19	
Mi 20	
Do 21 THEMENABEND WIE KÜNSTLICHE INTELLIGENZ UNSEREN ALLTAG PRÄGT!	
Fr 22	
Sa 23	
So 24	
Mo 25	
Di 26	
Mi 27	
Do 28 AUSFAHRT GEROLSTEIN	
Fr 29	
Sa 30	
So 31 OSTERN - SOMMERZEIT	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

28. März 2024 (Do)

Ausfahrt „Gerolstein“ (D)

Buchungsnummer

24-302-.....
Zahlung bis 28/01/24

Programm

- 11:00 Werksführung „Gerolsteiner Brunnen“
- 12:30 Mittagessen
- 14:30 Adler- & Wolfspark Kasselburg
- 15:00 Flugvorführung
- 15:45 Wolfsfütterung
- 16:00 Freizeit im Park
- 17:30 Heimfahrt



KB: 72 EUR

inkl.

Besichtigungen

Mittagessen, 2 Getränke



Bus: 08:10 Eynatten (Kirche) - 08:25 Eupen (Bushof) - 08:30 Eupen (Frankendelle) - 08:55 Eisenborn (Robin Hood) - 09:05 Bütgenbach (Fatabo) - 09:15 Büllingen (Gendarmerie) - 09:25 Amel (Peters) - 09:40 Sankt Vith (Fußballplatz)

Forsthaus Kasselburg

Tommatensuppe mit Sahnehaube

M1: Eifeler Speißbraten mit Fritten und Salat

M2: Vegetarische Platte (Gemüsebratlinge auf großem Salatteller mit Croutons und Nüssen)

Vanillecrème mit Früchten



Adler- & und Wolfspark Kasselburg



Täglich locken die Flugvorführungen und Wolfsfütterungen zahlreiche Besucher zum Adler- und Wolfspark. Es ist schon ein Erlebnis, wie Greifvögel und Eulen vor der Kulisse der imposanten

Türme der Kasselburg über die Köpfe der Menschen hinwegfliegen. Der lautlose Flug des Uhus, der Sturzflug des Falken oder der majestätische Flug des Weißkopfseeadlers begeistern die Zuschauer ebenso wie die Wolfsfütterung ein paar Meter weiter.

Befindet sich doch in diesem Park das größte Wolfsrudel in Westeuropa auf einem rund 10 ha großen Gelände. Für die Besucher ist die **Fütterung der Wölfe** immer ein Highlight. Man erfährt dabei viel Wissenswertes über die wildlebenden Wölfe, über ihr soziales Verhalten untereinander und welche Eigenschaften sie als Großraubtiere mitbringen. Vielleicht gewinnen wir ja neue Erkenntnisse im aktuellen Konflikt um die Rückkehr der Wölfe hierzulande und die daraus resultierende Gefahr für die Weidetierhaltung.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

APRIL 2024

Mo 01 OSTERN

Di 02

Mi 03

Do 04

Fr 05

Sa 06

So 07 WANDERUNG HOMBOURG
10:00 BRAUEREI GRAIN D'ORGE/RUE LASCHET 3 (M-T DE TAEYE)

Mo 08

Di 09

Mi 10

Do 11 WANDERUNG WEISMES
14:00 KIRCHE (ALBERT VEIDERS)

Fr 12

Sa 13

So 14

Mo 15 REISE STOCKHOLM

Di 16 REISE STOCKHOLM

Mi 17 REISE STOCKHOLM
Do 18 REISE STOCKHOLM
Fr 19 REISE STOCKHOLM
Sa 20 REISE STOCKHOLM
So 21 REISE STOCKHOLM
Mo 22 REISE STOCKHOLM
Di 23
Mi 24
Do 25 AUSFAHRT MAASTRICHT
Fr 26
Sa 27
So 28
Mo 29
Di 30

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

25. April 2024 (Do)

Ausfahrt „Maastricht“ (D)

Buchungsnummer

24-303-.....
Zahlung bis 25/02/24

Programm

11:00 City-Tour mit dem Sonnentzug
12:00 Mittagessen
14:30 Besichtigung der Kasematten
15:45 Freizeit in der Stadt
18:00 Heimfahrt



KB: 83 EUR

inkl.
City-Sightseeing-Tour
Besichtigung
Mittagessen
2 Getränke



Bus: 07:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:25 Büllingen (Gendarmerie) - 07:35 Bütgenbach (Fatabo) - 07:45 Elsenborn (Robin Hood) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Bushof) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Riverside Lounge

Jahreszeitensuppe

M1: Schweinemedallions an Senfsauce,

M2: Viktoriabarschfilet an Antiboise,
jeweils mit Kartoffelgratin und Gemüse

M3: Penne Arrabiata (vegetarisch)

Mousse au Chocolat mit Brownie-Streusel



Die Kasematten

Die Kasematten sind unterirdische Wege und Räume, die speziell zur **Verteidigung der Stadt** vor Eindringlingen angelegt wurden. Die Tunnel wurden bei Belagerungen der Stadt von Soldaten genutzt, um den Feind zu „überraschen“.



In dem 14 km langen unterirdischen **Labyrinth** aus Ziegelsteintunneln und Bergwerksstollen begeben wir uns in die Vergangenheit: in die Zeit der Belagerungen von Maastricht und lernen die Festungsgeschichte der Stadt an der Maas kennen.

Mit Petroleumlampe bewegen wir uns unter Leitung eines Führers durch dunkle Gänge, entdecken imponierende, bombensichere Räume und Pulverkammern. Für eine kurze Zeitspanne treten wir eine **Reise in längst verflogene Zeiten** an, die leider jedoch gerade auf dieser Erde wieder lebendig werden.

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

FLUGREISE

Stockholm - 8 Tage

Buchungsnummer

24-401-.....
Zahlung bis 15/01/24

8-tägige Flugreise

15.-22. April 2024

ab 1199 EUR p.P.

Einzelzimmer: +223 EUR



Brussels Airlines

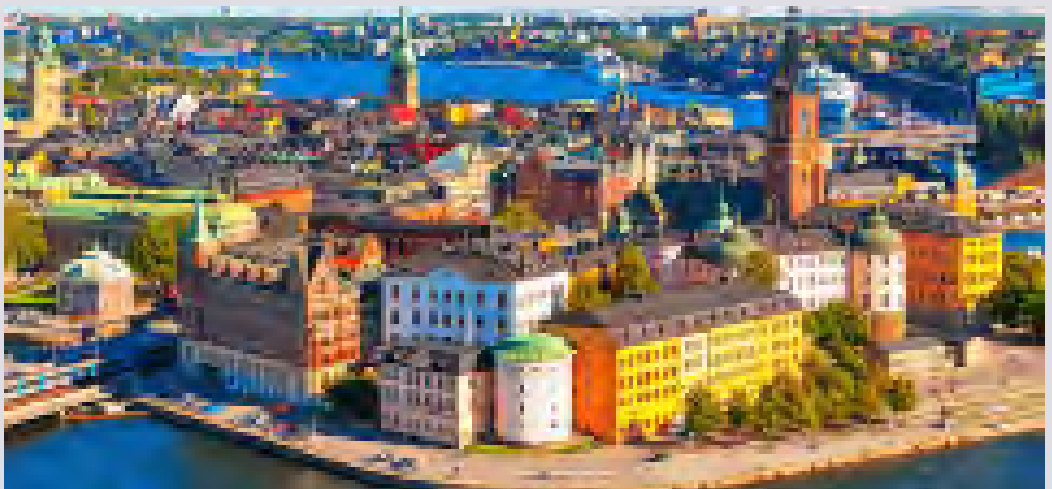
Hinflug SN2293: 14:30-16:40 BRU-ARN

Rückflug SN2292: 12:50-15:10 ARN-BRU

8 kg Handgepäck (55x40x23cm) - 23 kg Aufgabegepäck

Best Western Royal Star Hotel****

7 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet - 2-Gang-Halbpension inkl. Salat, Brot, Butter, 1 Mineralwasser und Kaffee - Zimmer mit Balkon - Bad oder Dusche/WC - Haartrockner - WLAN - TV Fitnesscenter - Sauna - Lobby Bar



Programm



Rathaus



Dom



Vasa-Museum



ABBA-Museum



Schäregarten-Schiffahrt



Vaxholm



Schloss Drottningholm



Schlosstheater Drottningholm



Nobel-Preis-Museum



Waldfriedhof

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

MAI 2024

Mi 01 TAG DER ARBEIT

Do 02

Fr 03

Sa 04

So 05 WANDERUNG EUPEN
10:00 PARKPLATZ FRANKENDELLE (M-T DE TAEYE)

Mo 06

Di 07

Mi 08

Do 09 CHRISTI HIMMELFAHRT
WANDERUNG MEDELL 14:00 FUSSBALLPLATZ (GÜNTER & RITA MANZ)

Fr 10

Sa 11

So 12

Mo 13

Di 14 AUSFAHRT ÎLE D'YVOIR

Mi 15

Do 16

Fr 17	
Sa 18	
So 19 PFINGSTEN	
Mo 20 PFINGSTEN	
Di 21	
Mi 22	
Do 23 DIGI-TREFF TAG DES GLÜCKSPFENNIGS	
Fr 24	
Sa 25	
So 26	
Mo 27 REISE VULKANEIFEL	
Di 28 REISE VULKANEIFEL	
Mi 29 REISE VULKANEIFEL	
Do 30 REISE VULKANEIFEL	
Fr 31 REISE VULKANEIFEL	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

14. Mai 2024 (Di)

Île d'Yvoir

Buchungsnummer

24-304-.....
Zahlung bis 14/03/24

Programm

- 10:00 Nostalgie-Fahrt mit der Bocq-Bahn
- 11:30 Schloss Spontin (Außenbesichtigung)
- 12:00 Fahrt zur Île d'Yvoir
- 12:30 Geselliger Grillnachmittag
- 17:30 Heimfahrt



KB: 85 EUR

inkl. Bahnfahrt,
Apéritif, Grillbuffet,
Dessert & Kaffee



Bus: 07:00 Sankt Vith (Fussballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:25 Büllingen (Gendarmerie) - 07:35 Bütgenbach (Fatabo) - 07:45 Eisenborn (Robin Hood) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Bus-hof) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Île d'Yvoir

Aperitif

Buffet mit 5 Grillköstlichkeiten

Kartoffeln, Nudeln, Salate, rohes Gemüse

Dessert & Kaffee



Historische Fahrt mit der Bocq-Bahn

Seit 1992 wird die Bocq-Bahn von begeisterten Eisenbahn-Fans betrieben und bietet ihren Gästen ein **landschaftliches Erlebnis** im reizvollen Tal zwischen Ciney und Purnode.



Die von 1890 bis 1907 erbaute Strecke führt von Ciney über das Condroz-Plateau ins Bocq-Tal, um wenig später über einen Steinviadukt das kleine Dorf Senenne zu passieren und nach **Spontin** (Foto) zu gelangen. Es folgt ein 500 Meter langer Tunnel, danach vorbei an der Abfüllanlage „Sources de Spontin“ bis am Bahnhof Dorinne-Durnal der spektakulärste Teil der Strecke mit nicht weniger als drei Tunneln und fünf Viadukten und atemberaubender Natur beginnt.

Die kommentierte Fahrt mit der Bocq-Bahn bedeutet **Nostalgie pur** vom Start bis nach Bauche, wo wir auf der Île d'Yvoir einen genussreichen und entspannten Nachmittag mit Barbecue erleben.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

GESUNDHEITSREISE

Vulkaneifel - 5 Tage

Buchungsnummer

24-402-.....
Zahlung bis 27/02/24

5-tägige Gesundheitsreise

27.-31. Mai 2024

ab 599 EUR p.P.

Einzelzimmer: +36 EUR



Hotel Haus Kylltal

4 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet - 3-Gang-Halbpension
Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - WLAN

Zusatzleistungen

Freie Nutzung von Hallenbad und Sauna
Hin- und Rückfahrt mit Goenen Reisen
Kaffee und Kuchen am Tag der Anreise



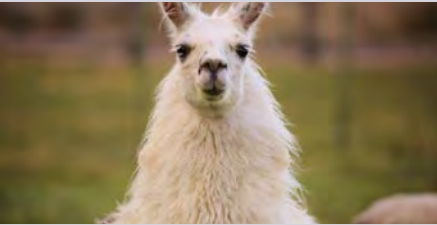
Programm



4 x Morgengymnastik



3 x Wellnessangebote



3 Wanderungen



Prüm mit Museum

08:00 Morgengymnastik
09:00 Frühstücksbuffet
10:30 Wanderung/Ausfahrt
13:00 Einkehr (nicht inkl.)
18:00 Abendessen (HP)
20:00 Abendaktivität

Typischer Tagesablauf



3 x Nachmittagsgymnastik



1 Spieleabend



Cochem mit Burgbesichtigung



mit Natalie und Lisa

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JUNI 2024

Sa 01

So 02

Mo 03

Di 04

Mi 05

Do 06

Fr 07

Sa 08

So 09 FÖDERAL-, PDG- UND EUROPAAWAHLEN

Mo 10

Di 11 REISE AMSTERDAM

Mi 12 REISE AMSTERDAM

Do 13 REISE AMSTERDAM
WANDERUNG DÜRLER 14:00 KIRCHE (REINHOLD KIRENS)

Fr 14

Sa 15

So 16

Mo 17	
Di 18	
Mi 19	
Do 20	
Fr 21	
Sa 22 LAUF FÜR DAS LEBEN	
So 23 LAUF FÜR DAS LEBEN	
Mo 24	
Di 25	
Mi 26	
Do 27	
Fr 28 REISE NIEUWPOORT	
Sa 29 REISE NIEUWPOORT	
So 30 REISE NIEUWPOORT WANDERUNG & SCHIESSEN WALHORN 10:00 PARKPLATZ DORFSTRASSE ANMELDUNG ERFORDERLICH! KB: 18 EUR - Die Eiche: 087-596131	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

STÄDTEREISE

Amsterdam - 3 Tage

Buchungsnummer

24-403-.....
Zahlung bis 11/03/24

3-tägige Städtereise

11.-13. Juni 2024

ab 549 EUR p.P.

Einzelzimmer: +151 EUR



Holiday Inn Express****

2 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet - 3-Gang-Halbpension

Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - TV - WLAN

Zusatzleistungen

Frühstück bei der Hinfahrt

Abendessen bei der Rückfahrt



Programm



Madame Tussauds



Grachtenrundfahrt



Zaanse Schans



Volendam



Klumpenfabrik



Käsefabrik



Fähre Volendam-Marken



Marken



Anne-Frank-Haus



Rembrandt-Haus

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

22.-23. Juni 2024

Lauf für das Leben



24 STUNDEN

Beginn: 22. Juni um 15:00 Uhr

Ende: 23. Juni um 15:00 Uhr

Feiern - Würdigen - Kämpfen

MACHEN SIE MIT IN UNSEREM TEAM!

Gemeinsam mit der Christlichen Krankenkasse und weiteren Partnern bilden wir das **Team Gesundheitstreff**, um den Krebskranken unsere Solidarität zu bezeugen und die gute Sache zu unterstützen. Laden Sie Ihre Freunde, Ihre Familie und Ihre Kollegen ein! Einschreibungen im Eiche-Büro.

Teilnahmegebühr: 10 EUR

SIE KÄMPFEN GEGEN DEN KREBS?

Als Kämpfer sind Sie unser **Ehrengast** beim Lauf für das Leben. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie zu dieser Veranstaltung begrüßen dürfen und laden Sie ein, an der **Eröffnungszereemonie** und an der **Zeremonie der Kerzen** teilzunehmen.

EHRENAMTLICHE HELFER

Als Mitorganisator sucht die Eiche VoG unbedingt **ehrenamtliche Helfer** für diese beiden Tage und natürlich auch für den Auf- und Abbau. Verantwortlich für die Koordination der Ehrenamtlichen ist Gaby Soiron. Auch hier gilt **Anmeldung im Eiche-Büro oder per E-Mail an „info@die-eiche.be“**. Gaby wird dann schnellstmöglich mit Ihnen Kontakt aufnehmen.

Rückblick 2023

Den Lauf für das Leben gibt es in Eupen seit 2019. Zusammen mit Aktionen auf dem Weihnachtsmarkt wurden bisher bereits **222.152 EUR** für die Stiftung gegen Krebs eingespielt. Deshalb ein großes Dankeschön an dieser Stelle an die Organisatoren, Teilnehmer, Teams, Kämpfer und Sponsoren.



Die Eiche VoG unterstützt dieses Projekt von Beginn an und natürlich sind wir im **Team Gesundheitstreff** von der Christlichen Krankenkasse aktiv mit dabei. Im vergangenen Jahr hatten wir einen Stand gemeinsam mit Vivadom (ehemals Familienhilfe), Patientenrat und Ocarina. Unsere Teamkasse war am Ende der Veranstaltung mit **4.149 EUR** gefüllt! **DANKE AN ALLE, DIE IN IRGEND EINER FORM MITGEWIRKT HABEN!**

Sie können uns direkt unterstützen, indem Sie einen beliebigen Betrag auf das Eiche-Konto mit dem Vermerk „Lauf 2024“ überweisen. Jeder Euro wird im Teamkonto „Gesundheitstreff“ namentlich vermerkt und kommt integral der Stiftung gegen Krebs zugute!

Jahr	Teilnehmer	Teams	Kämpfer	Ergebnis
2019	1298	27	65	49.476
2020	-	-	-	-
2021	437	24	12	30.920
2022	969	25	40	66.766
2023	1204	26	46	74.990
			TOTAL	222.152

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

KÜSTENREISE

Nieuwpoort - 8 Tage

Buchungsnummer

24-404-.....
Zahlung bis 28/03/24

8-tägige Küstenreise

28. Juni - 05. Juli 2024

ab 849 EUR p.P.

Einzelzimmer: +126 EUR

Hotel Floréal

7 x Übernachtung mit
Vollpension+ - inkl. Wasser
und Bier beim Essen

Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - TV - WLAN



Zusatzleistungen

Kostenfreie Nutzung des Hallenbades

Animationsprogramm im Hotel

Frühstück bei der Hinfahrt

Kaffeepause bei der Rückfahrt



Programm

Die Eiche-Reise an die Belgische Küste führt nach Nieuwpoort. Gesunde Meeresluft, gepaart mit Unterhaltung, Besichtigungen und sanften Bewegungsangeboten - was will man mehr?

Entspannung pur auf typisch belgische Weise!

Strand und Cafés laden zum Verweilen ein und mit der Küstentram kann man schnell eine Stippvisite in die anderen Städte wie Ostende, Blankenberge, De Panne oder Knokke machen.

Der Tag startet mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet, mittags ein 3-Gang-Menü und abends abwechselnd ein warmes Gericht oder eine Brotmahlzeit mit Kaffee.



Jeden Tag bietet das Hotel ein kostenfreies Animationsprogramm an: Spaziergänge, Gymnastik, Bingo, Unterhaltungsabend usw. Zudem besteht auch die Möglichkeit, Minigolf oder Petanque zu spielen.

Unterhaltungs- und Bewegungsprogramm

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JULI 2024

Mo 01 REISE NIEUWPOORT

Di 02 REISE NIEUWPOORT

Mi 03 REISE NIEUWPOORT

Do 04 REISE NIEUWPOORT

Fr 05 REISE NIEUWPOORT

Sa 06

So 07

Mo 08

Di 09

Mi 10

Do 11 WANDERUNG SCHÖNBERG
14:00 KIRCHE (LEONIE PAULIS)

Fr 12

Sa 13

So 14

Mo 15

Di 16

Mi 17	
Do 18	
Fr 19	
Sa 20	
So 21 NATIONALFEIERTAG	
Mo 22	
Di 23	
Mi 24	
Do 25	
Fr 26	
Sa 27	
So 28 WANDERUNG AACHEN 10:00 RESTO WALDSCHENKE/LÜTTICHER STR. 340 (M-T DE TAEYE)	
Mo 29	
Di 30	
Mi 31	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

AUGUST 2024

Do 01

Fr 02

Sa 03

So 04

Mo 05

Di 06

Mi 07

Do 08 WANDERUNG MONTENAU
14:00 KLOSTER (MANFRED PAASCH)

Fr 09

Sa 10

So 11

Mo 12

Di 13

Mi 14

Do 15 MARIA HIMMELFAHRT

Fr 16

Sa 17	
So 18	
Mo 19	
Di 20	
Mi 21	
Do 22	
Fr 23	
Sa 24	
So 25 WANDERUNG HAUSET 10:00 LAMPENGALERIE/AACHENER STR. 206 (M-T DE TAEYE)	
Mo 26	
Di 27 AUSFAHRT LUXEMBURG	
Mi 28	
Do 29	
Fr 30	
Sa 31	

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

27. August 2024 (Di)

Ausfahrt „Luxemburg“ (L)

Buchungsnummer

24-305-.....

Zahlung bis 27/06/24

Programm

10:00 Uhr

Schoko-Starter

Besichtigung Großherzoglicher Palast

Geführter Stadtrundgang

14:30 Freizeit auf der Schobermesse

17:30 Heimfahrt

KB: 62 EUR

inkl.

Schoko-Starter

und Besichtigungen



Bus: 06:45 Eynatten (Kirche) - 07:00 Eupen (Bushof) - 07:05 Eupen (Frankendelle) - 07:30 Elsenborn (Robin Hood) - 07:40 Bütgenbach (Fatabo) - 07:50 Büllingen (Gendarmerie) - 08:00 Amel (Peters) - 08:15 Sankt Vith (Fußballplatz)

Heute bleibt die Küche kalt!

Wir haben nicht vorbestellt, aber direkt im Umfeld des Großherzoglichen Palastes und vor allem auch auf der Schobermesse gibt es eine Vielzahl an verlockenden kulinarischen Angeboten, die eine Spontan-Einkehr ermöglichen.



D'Schueberfouer (Schobermesse)

Was für die Münchner das Oktoberfest, das ist für die Luxemburger die Schobermesse oder wie die Einheimischen sagen **d'Schueberfouer**. Ein Volksfest der Superlative, das in Europa zu den ältesten und größten seiner Art zählt und jährlich zwei Millionen Besucher in die Hauptstadt unseres Nachbarlandes lockt.

Sie startet am Vorabend des Bartholomäustages am 23. August und dauert 20 Tage. Die Spuren führen in das Jahr 1340 als das Fest schon unter diesem Namen auf Initiative von **Johann von Luxemburg** zu Erntedank und Kirchweih als großer Jahrmarkt für die Bauern veranstaltet wurde. Traditionell eröffnet wird die Schobermesse von einer Schafsherde, die von den Hirten mit Musik und Getöse durch die Stadt getrieben wird.

Die Geschichte Luxemburgs beginnt 963 mit dem Erwerb einer kleinen Burg durch Graf Siegfried. Daher auch der Name: **Lucilinburhuc = kleine Burg**.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

SEPTEMBER 2024

So 01 REISE BODENSEE

Mo 02 REISE BODENSEE

Di 03 REISE BODENSEE

Mi 04 REISE BODENSEE

Do 05 REISE BODENSEE

Fr 06 REISE BODENSEE

Sa 07 REISE BODENSEE

So 08 REISE BODENSEE

Mo 09

Di 10

Mi 11

Do 12 WANDERUNG BRAUNLAUF
14:00 KIRCHE (EUGENE SCHEUREN)

Fr 13

Sa 14

So 15 WANDERUNG KELMIS
10:00 GALMEIPLATZ/PARKHOTEL (M-T De Taeye)

Mo 16

Di 17	AUSFAHRT CHARLEVILLE (F)
Mi 18	
Do 19	DIGI-TREFF ACHTUNG-VOR-DEM-ALTER-TAG
Fr 20	
Sa 21	
So 22	REISE BODENSEE
Mo 23	REISE BODENSEE
Di 24	REISE BODENSEE
Mi 25	REISE BODENSEE
Do 26	REISE BODENSEE
Fr 27	REISE BODENSEE
Sa 28	REISE BODENSEE
So 29	REISE BODENSEE
Mo 30	

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

HERBSTREISE

Bregenz/Bodensee - 8 Tage

Buchungsnummer

24-405-.....
Zahlung bis 01/06/24

3-tägige Städtereise

01.-08. September 2024

ab 1.149 EUR p.P.

Einzelzimmer: +119 EUR

DZ-Einzelzimmer: +231 EUR



Hotel Deutschmann***S

7 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet - 3-Gang-Halbpension
(im Hotel oder unterwegs) - Zimmer mit Dusche/WC - Haar-
trockner - TV - Safe - Kühlschrank - WLAN

Zusatzleistungen

Frühstück + Mittagessen bei der Hinfahrt

Mittagessen + Kaffeegedeck bei der Rückfahrt



Programm



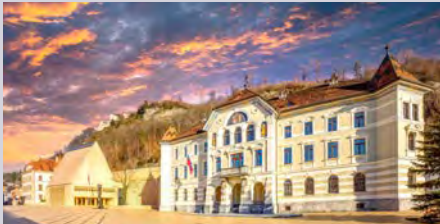
Burg Meersburg



Pfändererlebnisbahn



Insel Mainau



Vaduz/Liechtenstein



4-5 Wanderangebote



Pfahlbauten Unteruhldingen



Rundfahrt Bregener Bucht



Lindau

Wir haben einen 2. Reiseterrmin vom **22.-29. September 2024** optional reserviert, falls die geplante Reise zu schnell ausgebucht ist.

2. Reiseterrmin



Musikalischer Abend

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

17. September 2024 (Di)

Ausfahrt „Charleville“ (F)

Buchungsnummer

24-306-.....
Zahlung bis 17/07/24

Programm

- 11:00 Uhr Kaffeeempfang
- 11:40 Besichtigung der Festung Sedan
- 13:00 Mittagessen
- 14:30 Weiterfahrt nach Charleville
- 15:00 Besichtigung der Kathedrale
- 16:00 Freizeit
- 17:30 Heimfahrt



KB: 81 EUR

inkl. Empfang,
Mittagessen
und Besichtigungen



Bus: 07:30 Eynatten (Kirche) - 07:45 Eupen (Bushof) - 07:50 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eisenborn (Robin Hood) - 08:25 Bütgenbach (Fatabo) - 08:35 Büllingen (Gendarmerie) - 08:45 Amel (Peters) - 09:00 Sankt Vith (Fußballplatz)

Restaurant La Principauté

V1: Kürbiscrèmesuppe mit Speckscheiben

V2: Mimoseneier mit geräucherter Forelle

M1: Schweinebäckchen mit Zitronen-Kartoffel-Püree und in Apfelwein gerösteten Schalotten

M2: Lachssteak mit Gourmet-Reis, Frischkäse und Schnittlauchsauce



Fern bei Sedan...

Die Burg und Festungsanlage von Sedan hat 2023 die Wahl als **beliebtestes Monument der Franzosen** gewonnen und kann genau jetzt auf eine 600-jährige Geschichte zurückblicken. Die mittelalterliche Anlage im Norden Frankreichs an der belgischen Grenze wurde ab 1424 erbaut und ist die größte in Europa. Mit ihren massiven Bollwerken, meterdicken Mauern und kilometerlangen Wehrgängen ist sie **ein einzigartiges Zeugnis militärischer Zeitgeschichte**.

35.000 m² Fläche, dicke Mauern von 7 bis 27 Metern... die Zahlen, die das Gebäude charakterisieren sind außergewöhnlich. Vom 15. bis zum 17. Jahrhundert verwandelten die Prinzen und Prinzessinnen des Fürstentums Sedan das damals nur einfache Herrenhaus in einen angeblich **uneinnehmbaren Koloss**, vor dem sich sogar die Truppen Karls V. verneigten.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

OKTOBER 2024

Di 01

Mi 02

Do 03

Fr 04

Sa 05

So 06

Mo 07

Di 08

Mi 09 AUSFAHRT EUREGIO

Do 10 WANDERUNG MALDINGEN 1
4:00 KIRCHE (JAKOB THOMMESSEN)

Fr 11

Sa 12

So 13 PROVINZ- UND GEMEINDEWAHLEN

Mo 14

Di 15

Mi 16

Do 17	
Fr 18	
Sa 19	
So 20 WANDERUNG MÛTZENICH 09:30 PARKPLATZ FRANKENDELLE EUPEN (M-T DE TAEYE)	
Mo 21	
Di 22	
Mi 23	
Do 24	
Fr 25	
Sa 26	
So 27 WINTERZEIT	
Mo 28	
Di 29	
Mi 30	
Do 31	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

09. Oktober 2024 (Mi)

Ausfahrt „Euregio“

Buchungsnummer

24-307-.....

Zahlung bis 09/08/24

Programm

10:30 Werksführung Distillerie Radermacher

11:30 Verkostung

12:00 Mittagessen

13:45 Bunkerführung in Aachen

15:45 Eiche-Erlebnis-Nachmittag

16:30 Freizeit

18:00 Heimfahrt

KB: 78 EUR

inkl. Mittagessen,
2 Getränke,
Besichtigungen und
Erlebnis-Nachmittag



Bus: 08:45 Sankt Vith (Fußballplatz) - 09:00 Amel (Peters) - 09:10 Büllingen (Gendarmerie) - 09:20 Bütgenbach (Fatabo) - 09:30 Eisenborn (Robin Hood) - 09:55 Eupen (Frankendelle) - 10:00 Eupen (Bushof) - 10:15 Eynatten (Kirche)

Distillerie Radermacher

M1: Flunder, Pastinake, Muscheln, Champignons

M2: Entenbrust, Äpfel, Trockenfrüchte, Frühkartoffeln, Lambertus Whisky

M3: Linsen-Parmentier, Butternuts, Koriander



Eiche-Zentrum

JAN

In Raeren befindet sich die **älteste Brennerei** Belgiens. Anfängen hat alles im Jahre 1836, als Landwirt Peter Radermacher mit Hilfe der Mühle, die er besaß, das auf seinem Land geerntete Getreide zu Schnaps verarbeiten wollte. Zweimal durch die Kriegsjahre unterbrochen, beginnt der eigentliche **Aufschwung ab 1948** mit dem Erwerb einer offiziellen Destillationslizenz.

FEB

MRZ

APR

2014 schreibt die Destillerie Radermacher wiederum Geschichte, weil sie die erste in Belgien ist, die mit der Herstellung von zertifiziert organischen Spirituosen beginnt: die Geburtsstunde der **Bio-Linie 1836**. In Anlehnung an das Gründungsjahr der Destillerie besteht sie aus mehreren Gins, einem Rum und einem Wodka.

MAI

JUN

Umfangreiche Erweiterungsarbeiten führen 2022 zur Eröffnung eines modernen Besucherzentrums, das der breiten Öffentlichkeit die fabelhafte Welt der Destillation näherbringt.

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ



NOVEMBER 2024

Fr 01 ALLERHEILIGEN

Sa 02

So 03

Mo 04

Di 05

Mi 06

Do 07

Fr 08

Sa 09

So 10

Mo 11 WAFFENSTILLSTAND

Di 12

Mi 13

Do 14 WANDERUNG AMEL
14:00 KIRCHE (EDITH HECK)

Fr 15 TAG DER DG

Sa 16

So 17	WANDERUNG AACHEN 10:00 RESTO ENTENPFUHL/LÜTTICHER STR. (M-T DE TAEYE)
Mo 18	
Di 19	
Mi 20	
Do 21	
Fr 22	
Sa 23	
So 24	
Mo 25	
Di 26	
Mi 27	
Do 28	
Fr 29	
Sa 30	

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

DEZEMBER 2024

So 01 1. ADVENT

Mo 02

Di 03

Mi 04

Do 05 AUSFAHRT ESSEN

Fr 06

Sa 07

So 08 2. ADVENT

Mo 09

Di 10

Mi 11

Do 12 DIGI-TREFF
PLÄTZCHEN-TAUSCH-TAG

Fr 13

Sa 14

So 15 3. ADVENT

WANDERUNG STOLBERG 10:00 RESTO BIRKENHOF/MULARTSHÜTTER STR.20

Mo 16

Di 17
Mi 18
Do 19
Fr 20
Sa 21
So 22 4. ADVENT
Mo 23
Di 24
Mi 25 WEIHNACHTEN
Do 26
Fr 27
Sa 28
So 29
Mo 30
Di 31

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

05. Dezember 2024 (Do)

Ausfahrt „Essen“

Buchungsnummer

24-308-.....
Zahlung bis 05/10/24

Programm

10:30 Uhr

Frühstücksplatte

Besichtigung Villa Hügel

14:30 Freizeit auf dem Weihnachtsmarkt

17:30 Heimfahrt



KB: 63 EUR

inkl.

Frühstücksplatte

und Besichtigungen



Bus: 07:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:25 Büllingen (Gendarmerie) - 07:35 Bütgenbach (Fatabo) - 07:45 Eisenborn (Robin Hood) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Bushof) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Südtiroler Stuben

Frühstücksplatte inkl. Kaffee



Villa Hügel

Die Villa Hügel in Essen war von 1873 bis 1945 das Wohnhaus der Unternehmerfamilie Krupp. Hier wurden Kaiser und Könige, Politiker und Regierungschefs, Unternehmer aus der ganzen Welt, Wissenschaftler und Künstler empfangen.

Mit ihren 269 Räumen inmitten eines 28 Hektar großen Parks über dem Baldeneysee gelegen, ist sie weit mehr als der Wohnsitz einer bekannten Unternehmerfamilie – sie ist ein Symbol des Zeitalters der Industrialisierung Deutschlands.

Als 14-Jähriger übernahm Alfred Krupp (1812–1887) beim Tod seines Vaters Friedrich (1787–1826) erste Verantwortung. Er baute die Firma zu einem der bedeutendsten Industrieunternehmen des 19. Jahrhunderts aus. Nach seinen Ideen wurde auch die Villa Hügel erbaut.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

DIGI-TREFF

Eductainment



Der DiGi-Treff vereint **Bildung und Unterhaltung**, Wissen und Staunen, Begegnung und Geselligkeit, Erlebnis und Überraschung, Musik und gute Laune.

Dudelsackspieler, Nikolaus, Ministerin und viele interessante Gesprächspartner kommen und geben **Einblicke** in ihre Gedankenwelt oder erzählen über ihre Arbeit oder ihr Hobby.

Per Videokonferenz zugeschaltet so mancher **Prominente**, den man sonst nur aus dem Fernsehen oder vom Rundfunk kennt: Jens Heppner (Tour die France), Inger Nilsson (Pipi Langstrumpf), **Leonard Lansink (Wilsberg/Foto)**, Matthias Meinharter (The Vegetable Orchestra), Georges Christen (Kraft-Weltrekordler), Ulrik Remy (Autor), Karsten Brandt (Meteorologe) sorgten für so manchen **AHA-Effekt!**

Wundern, staunen, lachen, kopfschütteln - ein DiGi-Treff ist unberechenbar, ist anders - **eine unterhaltende Bildungsveranstaltung rund um ein zentrales Thema!**



Leonard Lansink (Foto: Johannes Maximilian)

VORSCHAU

Termine 2024

23.05 - TAG DES GLÜCKSPFENNIGS

Wie viele andere kuriose Gedenktage stammt der „Lucky Penny Day“ aus den USA. Obschon seine Herkunft unbekannt ist, bietet dieser Tag doch so manche Themen für unseren DiGi-Treff an, wo wir uns allgemein mit **Glücksbringern und Aberglaube** befassen werden. Vielleicht sprechen wir ja auch darüber, was man sich unter Glück so vorstellen kann.

19.09 - ACHTUNG-VOR-DEM-ALTER-TAG

Bei diesem Tag geht es keineswegs um die Gefahren, die das Alter so mit sich bringt. Dieser Gedenktag ist eine japanische Erfindung aus dem Jahr 2003 und soll darauf hinweisen, dass man **das Alter ehren und respektieren** soll. Für uns ein gutes Thema für einen DiGi-Treff.

12.12 - PLÄTZCHEN-TAUSCH-TAG

Hier haben wir geschummelt! Der Plätzchen-Tausch-Tag wird in den USA **eigentlich am 22. Dezember** gefeiert. Ganz bewusst ziehen wir das Datum vor, um mit dem DiGi-Treff anzuregen, dass möglichst viele Plätzchen backen, um diese an liebe Menschen oder an Bedürftige zu verschenken, damit zu Weihnachten ein bisschen Freude verbreitet werden kann.

Eiche-Zentrum: 18:30 Uhr

KB: 10 EUR - Online: kostenlos

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

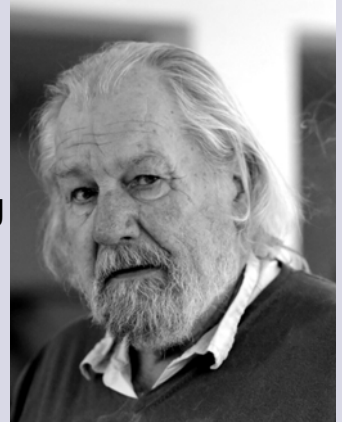
THEMENABEND

29.02.

Alter als Chance

29.02. ZEIT FÜR ZEIT mit Ulrik Remy (Autor)

Alter wird häufig mit **Verlust** assoziiert. Zunächst „verliert“ man mit der Pensionierung seinen Arbeitsplatz und damit verbunden auch eine ganze Reihe von sozialen Kontakten. Nicht selten führt Alter auch zu Vereinsamung und Depression.



Die Philosophie der Eiche geht genau in die entgegengesetzte Richtung. Wir möchten **Alter als Chance und wertvolle Lebenszeit** begreifen.

Mit dem Autor und Liedermacher **Ulrik Remy** (Foto) unterhalten wir uns über diese Zeit, wo man soviel Zeit mehr hat. Zeit für Begegnungen, Zeit für Erlebnisse, Zeit zur Verwirklichung längst verloren geglaubter Träume.

Das Datum wurde ganz bewusst gewählt. Im Schaltjahr 2024 haben wir einen Tag mehr! Mehr Zeit, um das Leben zum Erlebnis zu machen; jeden Tag aufs Neue! **Es erwartet Sie ein Abend mit Poesie, Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Natürlich nur, wenn Sie Zeit haben!**

Eiche-Zentrum: 18:30 Uhr
KB: 10 EUR - online: kostenlos

THEMENABEND

21.03.

Künstliche Intelligenz

ANDERE

21.03. UNSICHTBARE REVOLUTION

Wie Künstliche Intelligenz unseren Alltag prägt!

mit Adrian Podgorski

Haben Sie sich jemals gefragt, woher Ihr Smartphone genau weiß, was Sie als Nächstes tippen wollen? Oder weshalb Ihnen Netflix immer genau die für Sie passende Serie empfiehlt? Hinter all diesen scheinbar magischen Momenten steht eine mächtige Technologie: Künstliche Intelligenz (KI).

Erleben Sie mit uns einen fesselnden Vortrag über die Künstliche Intelligenz und wie wir durch sie im Alltag beeinflusst werden. Dieser Vortrag ist speziell für alle konzipiert, die einen tieferen Einblick in die geheimnisvolle Welt der KI gewinnen möchten, ohne in technische Details abzutauchen.

DIGITAL



GESUNDHEIT

Eiche-Zentrum: 18:30 Uhr

KB: 10 EUR - online: kostenlos

BRIDGE

Gehirnjogging pur!

Unser **Bridge-Club** trifft sich seit sechs Jahren jeden Mittwoch und Freitag von 16:30 bis 19:00 Uhr. Fasziniert von diesem Kartenspiel unternimmt man mitunter auch Reisen zum Kräftenessen mit anderen Clubs und lernt auf diese Weise neue Leute kennen.

Bridge ist das Schach des Kartenspiels. Attraktive Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt, sei es als **Gedächtnistraining** oder als **Entspannung** vom Berufs- und Alltagsstress. Regelmäßig finden Kurse statt, wo man innerhalb von 10 Wochen dieses anspruchsvolle Kartenspiel erlernen und danach regelmäßig im Club mitmischen kann.



Termine: Samstags von 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 10 x 3 Stunden

KB: 120 EUR

Schreiben Sie sich unverbindlich ein!

Wir informieren Sie, sobald ein neuer Kurs startet.

ERSTE HILFE

Leben retten!

In Kooperation mit der **Retten macht Schule VoG** führt die Eiche VoGH zertifizierte Erste-Hilfe-Kurse durch.

Kursthemen: Stromunfall, Verkehrsunfall, stabile Seitenlage, Reanimation, Schürfwunden, Schnittwunden, stark blutende und komplizierte Wunden, Verbrennungen, Vergiftungen, Stürze, Verrenkungen, Brüche, Verbände.

KB: 60 EUR (inkl. Pausensnack)

Dauer: 15 Stunden

2 Termine : 09:00-16:30 Uhr



Eupen	Sa	13.+20.04.	09:00	60 €	EU-112
Eupen	Sa	12.+19.10.	09:00	60 €	EU-112

ANDERE

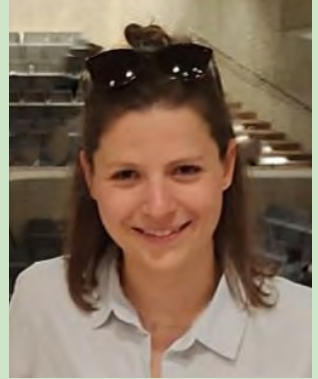
DIGITAL

GESUNDHEIT

BERATUNG

Simone Franssen (INAMI)

Die **Ernährungsberatung** findet in einem persönlichen Gespräch zwischen der zu behandelten Person (mit oder ohne Begleitung eines Angehörigen) und der Diätassistentin statt. Die Beratung erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verschreibung/Empfehlung oder auf eigenen Wunsch bei:



- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes und Fettstoffwechselstörung
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Über- und Untergewicht
- Nährstoffmangel
- Erkrankungen in Bezug mit korrekter Ernährung

Ziel ist es, eine Nahrungsaufnahme zu gewährleisten, die quantitativ und qualitativ dem physiologischen Zustand des Patienten, seiner Pathologie und der durchgeführten Behandlung entspricht und dabei seine Vorlieben, seine kulturellen und religiösen Gewohnheiten sowie seine individuellen Fähigkeiten berücksichtigt und gleichzeitig die Freude am Essen bewahrt.

Im Laufe der Beratung kann das ursprüngliche Ziel neu ausgerichtet oder durch andere Ziele ergänzt werden, je nach den Bedürfnissen und Erwartungen des Patienten.

ERNÄHRUNG

Sprechstunden

ANDERE

ABLAUF DER SPRECHSTUNDEN

Die Erstberatung (60‘) beginnt mit einer gründlichen Anamnese (aktuelle Essgewohnheiten, Blutbild, Medikation, familiäre Vorgeschichte, Allergien und Unverträglichkeiten, usw.) und ermöglicht je nach Krankheit, Gesundheitssituation und Eigenschaften des Patienten den weiteren Verlauf der Sprechstunden auf eine therapeutische, erzieherische und/oder präventive Maßnahme auszurichten. **Kosten: 50 EUR**

Die Folgesprächstunden (30‘) dienen zur Bewertung der Situation des Patienten. Dies ermöglicht, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Moral des Patienten zu beurteilen. Der Patient sollte seine Wünsche und Befürchtungen äußern, damit die Ernährungstherapie angepasst werden kann. Der Zyklus der Folgesprächstunden wird in Absprache mit dem Patienten entschieden und organisiert. **Kosten: 25 EUR**

Termine: nur telefonisch unter 0493-65.45.83

Die meisten Krankenkassen gewähren eine Teilerstattung: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Terminabsagen müssen 24 Stunden im Voraus erfolgen. Ansonsten werden die Kosten, ohne Anspruch auf Rückerstattung durch die Krankenkasse, in Rechnung gestellt.

DIGITAL

GESUNDHEIT

BERATUNG

DiGi-Sprechstunde

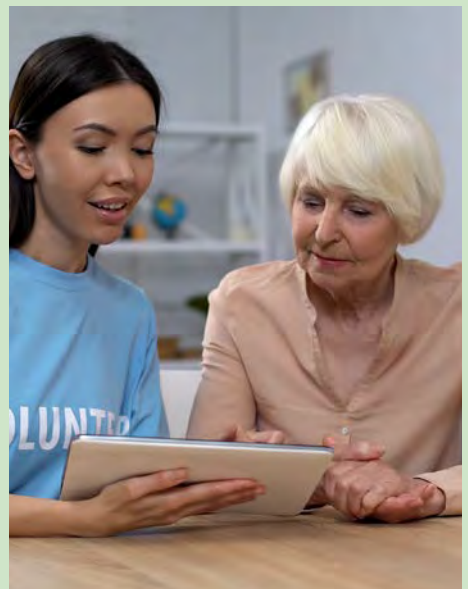
Der Alltag ist ohne elementare Computerkenntnisse kaum noch zu bewältigen. Auch wenn wir diese Entwicklung keineswegs befürworten, sollten wir dennoch **Maßnahmen ergreifen**, um zu verhindern, dass Menschen durch die zunehmende Digitalisierung im Alltag überfordert und ausgegrenzt werden.

Unsere DiGi-Sprechstunden sind dafür da, um Menschen die Angst vor Computer, Tablet oder Smartphone zu nehmen und sie im Lern- und Erfahrungsprozess zu begleiten.

Unsere Schüler und Studenten wissen wie es geht. Sie sind gerne für Sie da und teilen mit Ihnen ihre Leidenschaft. Was in unseren Augen wie römische Dörfer aussieht, ist für unsere Studis ein Kinderspiel.

Die DiGi-Beratung kostet **15 EUR pro Stunde**. Damit verhelfen Sie den Jugendlichen zu einem kleinen Nebenverdienst und einer wertvollen Erfahrung im Alterungsprozess. Im Gegenzug erhalten Sie einen Einblick in die Leichtigkeit der Computer-, Tablet- oder Smartphone-Bedienung und die Lösung Ihres Problems.

Termine: jeden 1. Samstag



COMPUTER

DiGitale Gesundheit

Die Schreibweise kommt nicht von ungefähr. Das große „D“ und das große „G“ verdeutlichen, dass es beim DiGi-Projekt um die **Digitale Gesundheit der Menschen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft** geht.

Und Digitale Gesundheit ist für uns mehr als irgendeine Fitness-App.



Digitale Gesundheit bedeutet für uns, Menschen...

- über Soziale Medien aus der Einsamkeit führen;
- in der Digitalisierung begleiten;
- von der digitalen zur realen Welt mitnehmen;
- mit Smartphones und Tablets unterhalten;
- vor digitalen Gefahren schützen;
- vor der digitalen Ausgrenzung bewahren;
- bei der digitalen Vorsorge helfen.

Unser Ansatz ist folglich völlig unterschiedlich zu dem, was üblicherweise als Digitale Gesundheit bzw. **e-Health** verstanden wird, wo es einzig und allein um Technologien und Anwendungen zur Modernisierung des Gesundheitswesens geht.

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

ORGANISATION

Die Computerkurse und Digitalen Angebote finden alle **in Zusammenarbeit mit der Zeitkreis VoG** statt. Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Angeboten haben, wenden Sie sich gerne an das Eiche-Büro.



KEIN LAPTOP ODER TABLET?

Wenn Sie kein Laptop oder Tablet besitzen und erst dem Kurs folgen möchten, bevor Sie eine Kaufentscheidung treffen, bekommen Sie von uns für die Kursdauer ein Leihgerät.



DIGITALE SPRECHSTUNDE

jeden 1. Samstag im Monat von 09:00-12:00 Uhr auf Termin!
im **Eiche-Zentrum, Kirchstraße 39b, 4700 Eupen**

COMPUTER

KURSE VON EICHE & ZEITKREIS

ANDERE

GRUNDKENNTNISSE DER COMPUTERWELT

In dieser Fortbildung erfahren Sie Grundlegendes für die Arbeit mit Ihrem Computer. Zunächst lernen Sie die Unterschiede mobiler Geräte kennen. Anschließend erfahren Sie, was ein Betriebssystem ist, lernen die Möglichkeiten der Schnittstellen und Anschlüsse kennen und Begriffe wie Hardware, Software, Cloud, Festplatte und externe Laufwerke zu verstehen. Sie lernen Ihren Desktop und den Umgang mit dem Explorer kennen und über die Systemsteuerung Maus, Tastatur und Bildschirm nach Ihrem Bedarf einzustellen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Dateien effektiv verwalten.

DIGITAL

DAS INTERNET NUTZEN

Die zunehmende Digitalisierung führt dazu, dass Informationen immer leichter über das Internet zu finden sind. Sie lernen in dieser Fortbildung, sich im Internet zurecht zu finden. Dafür erhalten Sie detailliertes Wissen zu unterschiedlichen Browsern sowie deren Vor- und Nachteile. Wir befassen uns mit Suchschinen und versenden E-Mails mit Anhang. Diese Fortbildung ist speziell für Anfänger geeignet.

GESUNDHEIT

KURSLEITUNG Computer: Jörg Riermeier
Smartphone, Tablet & Teams: Nick Mathieu
Facebook & WhatsApp: Lisa Wester

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

EINFÜHRUNG IN WORD & EXCEL

Word und Excel sind in der Arbeits- und Vereinswelt meist unabdingbar. Sie erhalten in dieser Fortbildung eine Einführung in die Grundlagen zur Nutzung der Programme. Themen sind unter anderem die Benutzeroberfläche, die Menüleiste sowie Dokumente zu erstellen, zu speichern und zu drucken. Um Ihnen ein übergreifendes Basisverständnis der Programme (Apps) zu vermitteln, lernen Sie Office-Optionen kennen und die grundsätzliche Zusammenarbeit der Module Word und Excel zu verstehen. Voraussetzung: bereits installierte Software Microsoft 2016, 2019 oder OpenOffice.

GRUNDLAGEN IN WORD

Sie lernen in dieser Fortbildung Grundlegendes und Arbeits-erleichterndes der Textverarbeitung kennen. Lernen Sie, Briefe und Texte zu erstellen und zu bearbeiten. Auf individuelle Fragen und Bedürfnisse kann eingegangen werden.

WORD MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben bereits Erfahrung in der Arbeit mit Word und schaffen es irgendwie immer wieder, einen einfachen Brief oder einen Text zu erstellen, merken jedoch, dass es leichter und schneller gehen kann? In diesem Kurs klicken wir uns gemeinsam noch einmal durch das Menüband, richten Absätze aus, formatieren und fügen Aufzählungszeichen ein. Ein möglicher Inhalt der Fortbildung kann dann auch das Einrichten einer

COMPUTER

KURSE IN EUPEN

ANDERE

EUPEN, EICHE-ZENTRUM

Do	11.01	Einführung in Word & Excel	18:00-19:30	4T	60 €
Mo	05.02	Grundlagen in Word	18:00-19:30	5T	75 €
Do	08.02	Grundlagen in Excel	18:00-19:30	5T	75 €
Mo	18.03	Microsoft Word	18:00-19:30	5T	75 €
Do	21.03	Microsoft Excel	18:00-19:30	5T	75 €
Mo	06.05	MS Word für Nerds	18:00-19:30	5T	75 €
Mo	16.05	MS Excel für Nerds	18:00-19:30	5T	75 €
Mo Do	17.06	MS Excel für Profis	18:00-19:30	4T	84 €
Mo	02.09	Grundkenntnisse der Computerwelt	18:00-19:30	5T	75 €
Mo	07.10	Das Internet nutzen	18:00-19:30	3T	45 €

DIGITAL

Adresszeile, die Nutzung der Zwischenablage oder die Zeichenformatierung sein. Ihre individuellen Fragen werden zu Kursbeginn gesammelt und einzelne Schwerpunkte gemeinsam mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen und festgelegt.

WORD FÜR NERDS

Die Arbeit mit Word gelingt Ihnen, doch Sie wünschen sich, die Möglichkeiten des Textverarbeitungsprogramms MS Word 2016, 2019 oder OpenOffice vollumfänglich auszuschöpfen und Ihre Arbeit optimal, leicht und pfiffig anzugehen? Das ist Ihr Kurs!

GESUNDHEIT

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

GRUNDLAGEN IN EXCEL

Sie lernen in dieser Fortbildung Grundlegendes und Arbeitserleichterndes der Tabellenkalkulation kennen. Lernen Sie, Zellen zu bearbeiten, Tabellen zu formatieren und Formeln zu erstellen. Auf individuelle Fragen und Bedürfnisse kann eingegangen werden.

EXCEL MIT VORKENNTNISSEN

Sie haben bereits Erfahrung in der Arbeit mit Excel und schaffen es irgendwie immer wieder, eine einfache Tabelle oder Berechnung auszuführen, merken jedoch, dass es leichter und schneller gehen kann? In diesem Kurs erstellen Sie noch einmal gemeinsam eine Tabelle, markieren oder verschieben Zellinhalte, formatieren, speichern und navigieren. Ein möglicher Inhalt der Fortbildung kann z.B. auch das Erstellen und Bearbeiten von Formeln sein, die Nutzung der Auto-Ausfüllfunktion oder Diagramme und Bilder einzufügen. Ihre individuellen Fragen werden zu Kursbeginn gesammelt und einzelne Schwerpunkte gemeinsam mit den inhaltlichen Möglichkeiten abgeglichen und festgelegt.

EXCEL FÜR NERDS

Die Erstellung von Tabellen in Excel gelingt Ihnen, doch Sie wünschen sich, die Möglichkeiten des Programms MS Excel 2016, 2019 oder OpenOffice so richtig auszuschöpfen und Ihre Arbeit optimal, leicht und pfiffig anzugehen? Hier ist Ihr Kurs!

COMPUTER

KURSE IN BÜTGENBACH

ANDERE

BÜTGENBACH, BÜTGENBACHER HOF

Sa	13.01	Einführung in Word & Excel	10:00-12:30	2T	60 €
Sa	27.01	Grundlagen in Word	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	17.02	Grundlagen in Excel	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	09.03	Microsoft Word	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	20.04	Microsoft Excel	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	11.05	MS Word für Nerds	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	01.06	MS Excel für Nerds	10:00-12:30	3T	75 €
Sa	22.06	MS Excel für Profis	10:00-12:30	2T	84 €
Sa	07.09	Grundkenntnisse der Computerwelt	10:00-13:45	2T	75 €
Sa	28.09	Das Internet nutzen	10:00-14:30	1T	45 €

DIGITAL



EXCEL SPECIAL

Lernen Sie in diesem Kurs Pivot-Berichte zu erstellen, statistische oder mathematische Funktionen und/oder Text- oder Verweisfunktionen anzuwenden. Fortgeschrittene Kenntnisse der Microsoft -Programme Excel und Word sind eine Voraussetzung zur Teilnahme.

GESUNDHEIT

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

ERSTE SCHRITTE AM TABLET

In diesem zweiwöchigen Kurs werden Sie die grundlegenden Kenntnisse erwerben, um Ihr Android-Tablet effizient und sicher zu verwenden. Unabhängig davon, ob Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen oder Sie eins unserer Geräte nutzen; gemeinsam werden wir die Welt der Tablets erkunden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

Der Smartphone-Kurs für Einsteiger befasst sich sowohl mit Android- wie auch mit iOS-Geräten. Innerhalb von zwei Wochen werden die Grundlagen der Smartphone-Nutzung erkundet und die notwendigen Fähigkeiten vermittelt, um das Smartphone effizient und sicher verwenden zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, da der Kurs auf praktische Übungen basiert.

SMARTPHONE FÜR FORTGESCHRITTENE

Der Smartphone-Kurs für Fortgeschrittene vertieft die bereits erworbenen Kenntnisse und gilt für Android- und iOS-Nutzer. Dabei geht es vor allem um Sicherheit, E-Mails und Apps, die den Zugriff auf wichtige persönliche Informationen und Dokumente ermöglichen. Beispiele: Gesundheitsakte, Steuern, Pension. Die Erweiterung Ihres Gerätes mit sinnvollen Apps runden das Angebot ab.

COMPUTER

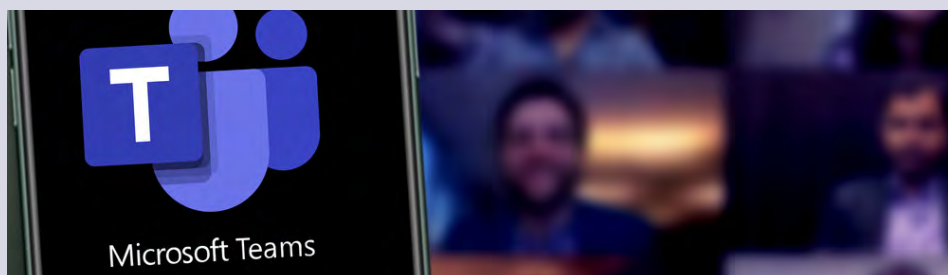
KURSE IN EUPEN

ANDERE

EUPEN, EICHE-ZENTRUM

Mo	04.03	Facebook für Einsteiger	19:00-21:00	2T	40 €
Di	12.03	Einführung in MS Teams	19:00-21:00	1T	20 €
Do	14.03	Smartphone für Einsteiger (Android/iOS)	18:00-20:00	2T	40 €
Mo	25.03	WhatsApp für Einsteiger	19:00-21:30	1T	20 €
Mo	15.04	Smartphone für Fortgeschrittene (Android/iOS)	18:00-20:00	2T	40 €
Di	16.04	Erste Schritte am Tablet (Android)	18:00-21:00	2T	60 €

DIGITAL



EINFÜHRUNG IN MS TEAMS

Microsoft Teams ist eine leistungsstarke Plattform für Teamkommunikation und Zusammenarbeit, die es Ihnen ermöglicht, in Echtzeit mit Kollegen und Partnern zu kommunizieren, Dateien zu teilen und Meetings abzuhalten. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen von Microsoft Teams erkunden und Ihnen die notwendigen Fähigkeiten vermitteln, um das Programm effektiv zu nutzen.

GESUNDHEIT

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

FACEBOOK FÜR EINSTEIGER

Facebook ist eine der bekanntesten und beliebtesten sozialen Netzwerkplattformen, die es Ihnen ermöglicht, mit Freunden, Familie und der Welt in Kontakt zu kommen bzw. zu bleiben. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen von Facebook erkunden und Ihnen die erforderlichen Fähigkeiten vermitteln, um die Plattform effektiv und sicher zu nutzen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

WHATSAPP FÜR EINSTEIGER

In dieser zweistündigen Schulung werden wir uns gemeinsam auf die Reise begeben, um die Grundlagen von WhatsApp zu erlernen. WhatsApp ist eine der beliebtesten MessagingApps weltweit und ermöglicht es Ihnen, Nachrichten, Fotos, Videos und mehr mit Freunden und Familie zu teilen.



COMPUTER

KURSE IN SANKT VITH

SANKT VITH, TRIANGEL

Mo	18.03	Facebook für Einsteiger	10:00-12:00	2T	40 €
Mo	18.03	WhatsApp für Einsteiger	13:00-14:00	1T	20 €
Mo	25.03	WhatsApp für Einsteiger	13:00-14:00	1T	20 €



ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

...der Gesundheit zuliebe!

Die Eiche VoG ist größter Anbieter von Gesundheits- und Bewegungsangeboten in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Jeden Tag nehmen zahlreiche Menschen der Gesundheit zuliebe an unseren Kursen teil.

DIE VORTEILE

- ◇ gut ausgestattete, angenehme Kursräume
- ◇ gut ausgebildete Kursleiterinnen und Kursleiter
- ◇ äußerst vielseitiges Angebot
- ◇ faire Preise

TESTSTUNDE

Und man kauft keine Katze im Sack. Vor der Teilnahme beraten wir die Interessenten und bieten Neueinsteigern eine **unverbindliche Teststunde** an. Denn nur Sie können letztendlich beurteilen, wie das Angebot auf Ihren Körper und auf Ihr Wohlbefinden wirkt. Wenn irgendwelche Zweifel bestehen, empfehlen wir das Gespräch mit dem jeweiligen Kursleiter oder mit Ihrem Hausarzt.

SCHICHTARBEITER

Angestellte in der Pflege oder in anderen Berufen, die nachweislich aufgrund Ihrer wechselnden Arbeitszeiten nur unregelmäßig Zeit haben, können zum halben Preis an den Eiche-Bewegungsangeboten teilnehmen.

MONTAG

KURSE EUPEN

10:30	Funktionsgymnastik 2	60 €	EU133
13:00	Funktionsgymnastik 4	60 €	EU006
14:30	Funktionsgymnastik 3	60 €	EU007
15:00	Hatha Yoga	84 €	EU092
17:00	Strong Nation	60 €	EU192
17:30	Pilates	60 €	EU154
18:30	Bauch-Beine-Po	60 €	EU160
20:00	Hula Fitness	60 €	EU027



Funktionsgymnastik

Die Funktionsgymnastik ist unterteilt in vier Kategorien. Das ermöglicht dem Teilnehmer, das auf ihn perfekt zugeschnittene Angebot zu finden und seinen allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustand kontinuierlich zu steigern. Deshalb eignet sich dieses dosierte Training auch ganz besonders für Menschen, die an Fibromyalgie leiden. **Positive Aspekte:** Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen durch natürliche Bewegungsabläufe - Erhöhung der Alltagsfitness - gesundheitliche Prävention - Verbesserung der Körperhaltung - Bekämpfung von Beschwerden durch Bewegungsmangel.

(1) sanft (2) medium (3) intensiv (4) stark

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

DIENSTAG

KURSE EUPEN

09:00	Funktionsgymnastik 1	60 €	EU008
11:30	Zumba Gold	60 €	EU029
13:00	Body Style	60 €	EU009
17:00	Pilates	60 €	EU157
17:00	Faszientraining	60 €	EU262
17:30	Aerobic Gold	60 €	EU030
18:30	Rückengymnastik	60 €	EU003
20:00	Rückengymnastik	60 €	EU004

Faszientraining

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Verklebtes Bindegewebe führt zu Schmerzen und Versteifungen der Gelenke. Durch Faszientraining wird das Bindegewebe aufgelockert und somit die Durchblutung gefördert.



Aerobic Gold

Kein Hüpfen, kein Springen, sondern gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle!



MITTWOCH

KURSE EUPEN

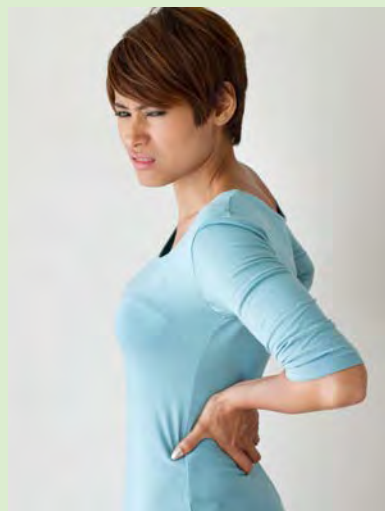
14:30	Rückengymnastik	60 €	EU209
16:00	BALLance	60 €	EU269
17:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	60 €	EU159
19:00	Zumba Gold	60 €	EU028
20:00	Yin Yang Yoga	75 €	EU091

Yin Yang Yoga

Beim Yin Yang Yoga werden die Übungen lange gehalten. Während die Yang-Posen jedoch zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur dienen, liegt der Fokus der Yin-Übungen auf die Entspannung. Somit ist Yin Yang Yoga ein perfektes Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung sowie eine Wohltat für Körper und Geist.

BALLance

Rückenbeschwerden entstehen meistens durch Fehlhaltung und Stress. Die BALLance-Bälle wurden speziell entwickelt, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Das Training führt zur gezielten Mobilisierung des Rückens und zu einer Verbesserung der Körperhaltung.



ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

DONNERSTAG

KURSE EUPEN

09:30	Rückengymnastik	60 €	EU208
11:00	Funktionsgymnastik 3	60 €	EU010
13:00	Wirbelsäulengymnastik	60 €	EU208
16:00	SeelenSport	60 €	EU280
17:45	Atmung & Entspannung	60 €	EU111
18:30	BALLance	60 €	EU283
20:00	Faszien-Yogilates	60 €	EU140

SeelenSport

Verarbeitung von Emotionen durch Bewegung. Im Alltag werden wir regelrecht durch einen Schwall von unterschiedlichen Gefühlen überrollt. Diese machen sich im ganzen Körper bemerkbar. Nacken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Atemnot, Engegefühle in der Brust werden tägliche Begleiter. Im SeelenSport sind Gefühle erlaubt und werden durch Bewegung verarbeitet. Der Körper findet durch gezieltes Muskelaufbautraining zu mehr Stärke zurück.

Atmung & Entspannung

Mit bewusster Atmung verbessern wir den Sauerstoffgehalt unserer Zellen, stärken unser Gehirn, beruhigen unser Nervensystem und fördern dadurch unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden. Gemeinsam erlernen wir neue Atem-, Bewegungs- und Entspannungstechniken, die das Stressempfinden regulieren, die Lebensenergie in Bewegung bringen und Körper und Geist stärken.

FREITAG

KURSE EUPEN

10:00	Funktionsgymnastik 4	60 €	EU011
11:30	Rückengymnastik	60 €	EU005
12:15	Vie Vitale	60 €	EU113
13:30	Pilates für Einsteiger	60 €	EU156
17:30	Pilates	60 €	EU237
18:30	Line Dance	60 €	EU260
19:00	Yin Yoga	60 €	EU090



Yin Yoga

Die ruhige und sanfte Praxis des Yin Yoga bietet Dir Entspannung und Regeneration. Fast alle Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt und lange gehalten. Eine tiefe Atmung unterstützt das Loslassen. Das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) wird gedehnt. Ebenfalls wirken die Yoga-Positionen auf bestimmte Meridiane und haben somit wohltuende Effekte auf die angesprochenen Organe.

Vie Vitale

Der Kurs für ein vitales Leben trotz chronischer Beschwerden und Schmerzen. Leben mit chronischen Schmerzen kann eine enorme Belastung sein, aber es gibt Wege zur Linderung. Der Kurs bietet Anregungen zur Schmerzbewältigung. Dazu gehören Atemtechniken, Akupressur, gezielte, wohltuende Bewegungen und Meditationen.

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

WOCHENENDE

KURSE EUPEN

Sa	11:00	Sanftes Yoga	84 €	EU087
So	11:00	Strong Nation	60 €	EU265



Strong Nation

Strong Nation ist ein hochintensives Intervalltraining auf Musik. Das effektive und dynamische Fitnessstraining fördert Kondition, Koordination und Muskelaufbau.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

KURSE KELMIS

Di	09:00	Rückengymnastik	60 €	KE503
Di	10:15	Funktionsgymnastik 1	60 €	KE504
Di	14:00	Hatha Yoga	84 €	KE592
Mi	17:00	Zumba Gold	60 €	KE506
Mi	18:00	Hula Fitness	60 €	KE510
Do	17:00	Body Style	60 €	KE509

Sportzentrum

Patronagestraße 53, 4720 Kelmis

Spiegelsaal: Durch die Unterführung, vorbei an der Stahlterrasse den Seiteneingang rechts nehmen.

BEWEGUNG AUF ATTEST

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung eine unterstützende Auswirkung auf die Krebstherapie hat. Deshalb ermöglichen wir Menschen, die an Krebs leiden, die Teilnahme an unseren **Bewegungskursen zum halben Preis**. Einfache Verschreibung vom Hausarzt genügt. Was vor ein paar Jahren ein von der „**Stiftung gegen den Krebs**“ gefördertes Projekt war, setzen wir auch ohne zusätzliche finanzielle Unterstützung fort.



ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

KURSE BÜTGENBACH

Mi	08:30	Smovey Body Workout	60 €	BU403
Mi	09:45	Hatha Yoga	75 €	BU432
Mi	18:30	Hatha Yoga	75 €	BU430
Fr	08:45	Pilates	60 €	BU414
Fr	09:45	Body Style	60 €	BU415
Fr	18:30	Vinyasa Yoga	75 €	BU431

Im Rahmen einer Kooperation finden die Kurse im Fitnesszentrum Medifit/MyFitness statt. Haupteingang nehmen und Treppe rauf. Der Kursraum befindet sich links vom Empfang.

Medifit/MyFitness

Domäne 39, 4750 Bütgenbach



Smovey Body Workout

Die „smoveys“ sind zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen löst. Durch die Vibrationen werden beim Training 97% der Muskeln aktiviert.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

UNSER ABO

ANDERE

FAIRER PREIS

Die Eiche VoG steht für eine faire Preispolitik. Das gilt nicht nur für die Höhe unserer Kurspreise. Hinter unserem ABO verbirgt sich kein Knebelvertrag mit langer Laufzeit. Sie können zu jeder Zeit verlustfrei ein- oder aussteigen. **Es gibt keine Kündigungsfristen!** Wenn Ihnen das Angebot nicht mehr zusagt oder Sie andere Verpflichtungen haben oder vielleicht aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr teilnehmen können...; es reicht ein Anruf oder eine E-Mail und wir stornieren Ihre Einschreibung ab dem Meldetag und erstatten die verlorenen Stunden bis ABO-Ende.

DIGITAL

SOMMERZEIT

Es ist klar. Im Sommer verreist man gerne und fällt vielleicht mal eine oder zwei Wochen aus. Kein Problem! Wir verlängern das **Sommerabo auf 12 Wochen**, sodass Sie bei den ersten zwei Fehltagen keinen Verlust erleiden.

FEHLTAGE

Ein bisschen Verbindlichkeit muss allerdings doch sein. Wir können nicht für jeden Schnupfen oder für jeden Termin, der sich dazwischen schiebt, eine Rückerstattung tätigen. Sonst könnten wir die attraktiven Preise nicht aufrecht erhalten. Wenn Sie also mal unvorhergesehen ausfallen, gehen die 6 EUR Kursgebühr auf Ihre Kappe.

GESUNDHEIT

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Nordic Walking - Einführungskurse

Mo	18.03.+25.03.	17:30-18:45	30 EUR
Mo	06.05.+13.05.	17:30-18:45	30 EUR
Mo	09.09.+16.09.	17:30-18:45	30 EUR

NORDIC WALKING FRÜHJAHRSTREFF

Mo 17:30 Uhr: 08.04.-17.06.24 (außer 20.05.)

KB: 50 EUR (10 Termine)

NORDIC WALKING HERBSTTREFF

Mo 17:30 Uhr: 09.09.-14.10.24 (außer 07.10.)

Sa 10:00 Uhr: 26.10.-23.11.24

KB: 50 EUR (10 Termine)



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Zu Beginn des Jahrhunderts erlebte Nordic Walking einen regelrechten Hype; davon ist leider nicht mehr viel übrig geblieben.

Dennoch vereint diese Sportart **viele positive gesundheitsfördernde Aspekte**: Hoher Kalorienverbrauch bei scheinbar geringer Anstrengung, Vorbeugung gegen Osteoporose, Stärkung des Immunsystems, effizientes Herz-Kreislauf-Training.

Nordic Walking gehört zu den Top-Sportarten in der Gesundheitsförderung und wird auch bei vielen Krankheiten empfohlen. Zudem genießt man Bewegung in freier Natur, bekommt den Kopf frei und kann den Alltagsstress abschütteln.

Wichtig ist allerdings, dass man die richtige Technik beherrscht, weil es nun doch mehr ist als Gehen mit Stöcken. Deshalb bietet die Eiche VoG wieder Einführungskurse an und lädt danach zum gemeinsamen Walken in der Gruppe ein. Dies geschieht unter fachlicher Leitung unserer Trainerin, die sowohl für die Auswahl der Strecken wie auch für das Aufwärmen vor und das Stretchen nach der Walking-Tour zuständig ist. Und falls erforderlich, leitet sie Korrekturen an, damit der schonende Effekt für Muskeln und Knochen gewährleistet wird.

SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

EUPEN

Bridge-Nachmittag: mittwochs und freitags

Wanderung: monatlich (siehe Kalender)

Kontakt: Eiche-Büro, 087-59.61.31

EYNATTEN

Seniorenachmittag: 1. Dienstag im Monat

Gesellschaftsspiele mit Verköstigung

Kontakt: Ursula Klinkenberg, 087-85.09.25

HERRESBACH

Seniorenachmittag: 1. Mittwoch im Monat

Karten, Gesellschaftsspiele, Wanderung (4-8 km)

Kontakt: Heinz Giebels, 080-55.85.61



SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

KELMIS

Themennachmittage, Ausfahrten, Wanderungen, Kegeln

Wandertag: 1. Mittwoch im Monat

13:00 Uhr: Wanderung

14:00 Uhr: Spaziergang

Treffpunkt: Patronage

Kegelnachmittag: 2. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Sportzentrum

Seniorenachmittag: 3. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Patronage (Alte Bibliothek)

Kegeln/Pétanque: 4. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Sportzentrum

Kontakt: Jacky Cloth, 087/63.21.35



SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

NIDRUM

Seniorenachmittag: Dienstags (siehe Pfarrbrief)

Themennachmittage, Ausfahrten

Sommerpause: Juli-August

Kontakt: Josefa Heck, 080-44.56.24

SANKT VITH

Kartennachmittag: 1. Freitag im Monat

Wanderung: 2. Donnerstag im Monat

Kontakt: Norbert Zeyen, 080-22.77.76

WALHORN

Kartennachmittag: Donnerstags alle 14 Tage

Kontakt: Willie Jansen, 087-85.01.60



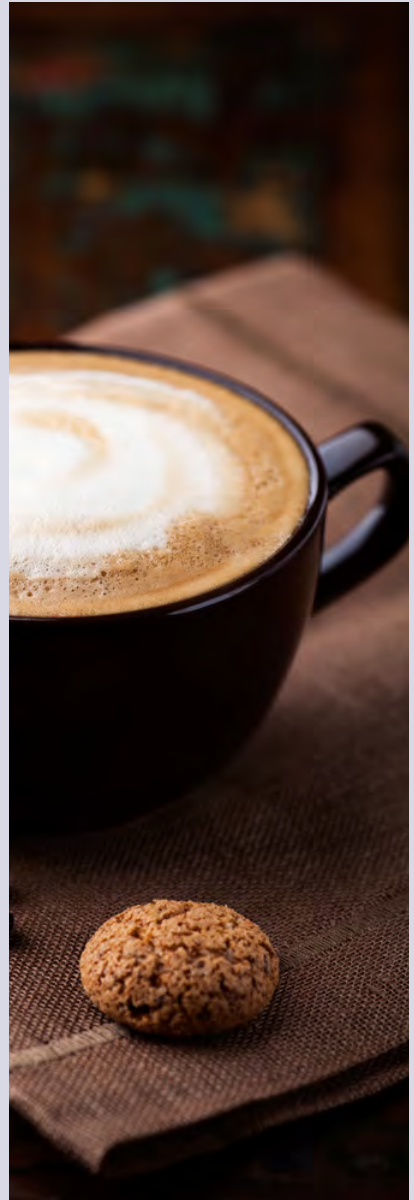
SEKTIONEN

Wichtig für das Dorfleben

Die lokalen Gruppen treffen sich regelmäßig. Sie spielen, karten und singen zusammen. Sie kegeln und wandern. Sie tauschen aus oder folgen gespannt einem Vortrag zu einem interessanten Thema. Auf jeden Fall ist ihnen nie langweilig!

Wie wichtig solche Begegnungen für Menschen und deren Gesundheit sind, merkt man meistens erst dann, wenn sie nicht stattfinden. Die Seniorennachmittage halten die Menschen geistig und körperlich auf Trapp. Sie sind ein Erlebnis und bestes Rezept gegen Vereinsamung.

Diese Veranstaltungen tragen zudem maßgeblich zum Dorfleben und zur Dorfgemeinschaft bei. Und nicht selten sind es die Senioren, die immer wieder dann zur Stelle sind, wenn irgendwo karitative Aktionen stattfinden oder Hilfe benötigt wird. Solche Nachmittage einfach auf Kaffeeklatsch zu reduzieren, wird ihnen nicht gerecht!



Wann kommen Sie auf Kurs?



Die Eiche

aktiv • attraktiv • informativ VoG



Info & Anmeldung: ☎ +32 (0)87-596 131 ✉ info@die-eiche.be

🕒 Mo-Fr von 09:00-12:00 Uhr