

Eiche-Erlebniswelt

2026

Zeit für Zeit



Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

Die Eiche VoG

aktiv - attraktiv - informativ



Urlaub

Endjahresurlaub ist vom
24. Dezember 2025 bis
zum 04. Januar 2026
In dieser Zeit sind wir
per E-Mail erreichbar.

***Die markierten Preise sind
Vorzugspreise für Mitglieder.
Nicht-Mitglieder: + 5 EUR**

Bankverbindung

KREDBEBB
BE24 7310 3075 5338



Büro

Kirchstraße 39b
B-4700 Eupen

Öffnungszeiten

Mo-Fr 09:00-12:00 Uhr

Telefon

+32 (0) 87 59 61 31

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

In Frieden leben – mit anderen, mit der Natur und mit uns selbst!

Warum fällt uns das manchmal so schwer?
Vieles beginnt mit unserer Haltung: wie wir
einander begegnen, wie wir kommunizieren
und wie wir mit der Natur umgehen, die uns
anvertraut ist.



Es liegt an uns, ob wir bereit sind, andere Meinungen zu hören
und ihnen mit Respekt zu begegnen. Jede und jeder von uns
formt sich eine persönliche Wahrheit. Das ist menschlich!

Doch wahres **Miteinander** entsteht, wenn wir bereit sind, diese
eigene Wahrheit zu hinterfragen und die Perspektiven anderer
wertzuschätzen. Wir haben nur diese eine Natur und dieses
eine Leben. Was wir daraus machen, liegt in unserer Hand.

Die Eiche steht für Begegnung, Vielfalt, Miteinander und Er-
lebnis. Wir sind überzeugt: **Gemeinschaft bereichert Leben**.
Darum laden wir Dich herzlich ein, die Eiche-Erlebniswelt ken-
nenzulernen. Ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen,
sich austauschen, Neues entdecken und **ein Stück Frieden**
miteinander teilen.

Wir freuen uns auf Dich!

JANUAR 2026

Do 01 NEUJAHR

Sa 17

Fr 02

So 18

Sa 03

Mo 19

So 04

Di 20

Mo 05

Mi 21

Di 06

Do 22

Mi 07

Fr 23

Do 08

Sa 24

Fr 09

So 25

Sa 10

Mo 26

So 11 AUSFAHRT KARNEVAL BONN

Di 27

Mo 12

Mi 28

Di 13

Do 29

Mi 14

Fr 30

Do 15

Sa 31

Fr 16

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

So 11. Januar 2026

Ausfahrt „Karneval Bonn“

Buchungsnummer

26-301-.....

Zahlung bis 05/01/26

PROGRAMM

11:00 Brunch

13:00 Einlass

14:00 Beginn

17:30 Heimfahrt

KB: 81 EUR*

inkl. Eintritt, Brunch
und Kaffeegedeck

**BONNER
PRINZENPAAR
im Brückenforum
Bonn-Beuel**



Bonner Stadtsoldaten Corps 1872

Bus: 08:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 08:15 Amel (Peters) - 08:25 Büllingen (Gendarmerie) - 08:35 Bütgenbach (Fatabo) - 08:45 Elsenborn (Robin Hood) - 08:50 Elsenborn (Panzer) - 09:10 Eupen (Frankendelle) - 09:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 09:30 Eynatten (Kirche)

Brunch

Rührei, Speck, Würstchen, Wurst- und Käseplatten, Konfitüren, Brötchen, Brot, Butter, Filterkaffee, Tee, Mineralwasser

Salate, kalte Vorspeisen, Anti Pasti, 3 warme Hauptgänge mit Beilagen, 2 Desserts



16. Große Bonner Seniorensitzung



Bläck Fööss - Wicky Junggeburth



„Et fussich Julche“ Marita Köllner - Bernd Stelter



Tanzcorps der KG Sr. Tollität Luftflotte

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

FEBRUAR 2026

So 01		Di 17
Mo 02		Mi 18
Di 03		Do 19
Mi 04		Fr 20
Do 05		Sa 21
Fr 06		So 22
Sa 07		Mo 23
So 08		Di 24
Mo 09		Mi 25
Di 10		Do 26
Mi 11		Fr 27
Do 12		Sa 28
Fr 13		
Sa 14		
So 15 KARNEVAL		
Mo 16		

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

MÄRZ 2026

So 01		Di 17
Mo 02		Mi 18
Di 03		Do 19
Mi 04		Fr 20 REISE BILBAO
Do 05 AUSFAHRT KÖLN		Sa 21 TAG DER EICHE REISE BILBAO
Fr 06		So 22 REISE BILBAO
Sa 07		Mo 23 REISE BILBAO
So 08		Di 24 REISE BILBAO
Mo 09		Mi 25 REISE BILBAO
Di 10		Do 26 REISE BILBAO
Mi 11		Fr 27 REISE BILBAO
Do 12 WANDERUNG WEWELER - 14:00 KIRCHE		Sa 28
Fr 13		So 29 SOMMERZEIT
Sa 14		Mo 30
So 15 LAETARE - WANDERUNG RAEREN - 10:00 ALTER BAHNHOF		Di 31
Mo 16		

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

Do 05. März 2026

Ausfahrt „Köln“

Buchungsnummer

26-302-.....

Zahlung bis 05/02/26

PROGRAMM

09:30 Morgensnack

10:00 Besuch der Ausstellung „Tutanchamun“

11:45 Weiterfahrt zum Stadtzentrum

12:15 Mittagessen

13:15 Freizeit in der Altstadt

14:30 Treffpunkt am Dom

15:00 Führung auf dem Melaten-Friedhof

17:00 Heimfahrt

KB: 99 EUR*

inkl. Morgensnack, Programm,
Mittagessen und 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) - 07:50 Elsenborn (Panzer) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Haxenhaus

Tagessuppe

M1: ½ Gegrillte Schweinshaxe, Krautsalat, Brot

M2: ½ Meter Bratwurst, Sauerkraut, Bratkartoffeln

M3: Erlenstamm-Backkartoffel

gefüllt mit Spinat und Pilzsauce auf Salatbeet



Spuren der Vergangenheit

Ein Tag voller Geschichte, Kunst und stillen Eindrücken: Der geführte Spaziergang über den **Melaten-Friedhof**, die wohl bekannteste Ruhestätte Kölns, gleicht einer Reise durch zwei Jahrhunderte Stadtgeschichte. Zwischen alten Bäumen und kunstvollen Grabmälern begegnen wir Namen, die Köln geprägt haben: Künstler, Unternehmer, Geistliche sowie einfache Menschen mit bewegten Lebensgeschichten. Die außergewöhnliche Mischung aus Stille, Schönheit und Symbolik macht diesen Ort zu einem kulturellen Denkmal von hohem Wert.



Anschließend führt der Weg dann in die **Tutanchamun-Ausstellung**, die den geheimnisvollen Glanz des Alten Ägyptens lebendig werden lässt. In beeindruckender Inszenierung werden Grabkammern, Schätze und Alltagsgegenstände gezeigt, die einen einzigartigen Blick in das Leben des jungen Pharaos und seinen Vorstellungen vom Jenseits gewähren. So verbinden sich bei dieser Eiche-Tour das europäische und das altägyptische Verständnis von Leben, Tod und Ewigkeit zu einem eindrucksvollen kulturellen Erlebnis.

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

FLUGREISE

Bilbao/Spanien - 8 Tage

Buchungsnummer

26-401-.....
Zahlung bis 05/01/26

8-tägige Flugreise

20.-27. März 2026

ab 1279 EUR p.P.

Einzelzimmer: +336 EUR

Brussels Airlines

Hinflug SN3713: 10:55-12:50 BRU-BIO

Rückflug SN3714: 13:40-15:35 BIO-BRU

8 kg Handgepäck (55x40x23cm) - 23 kg Aufgabegepäck

Ilunion Hotel Bilbao***

7 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet und Halbpension

Zimmer mit Bad oder Dusche/WC - Haartrockner - WLAN - TV
Minibar - Fitnessraum



Programm



Guggenheim Museum



Markthalle Ribera



Küstenort Getxo



Hängebrücke Puente Vizcaya



San Sebastian



Monte Igeldo



Rioja-Weinbaugebiet



Laguardia



Gernika



Bermeo

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

APRIL 2026

Mi 01		Fr 17
Do 02		Sa 18
Fr 03		So 19 WANDERUNG VENNWEGEN - 10:00 BIRKENHOF
Sa 04		Mo 20
So 05 OSTERN		Di 21
Mo 06 OSTERN		Mi 22
Di 07		Do 23
Mi 08		Fr 24 AUSFAHRT MAASTRICHT
Do 09 WANDERUNG DÜRLER - 14:00 KIRCHE		Sa 25
Fr 10		So 26
Sa 11		Mo 27
So 12		Di 28
Mo 13		Mi 29
Di 14		Do 30
Mi 15		
Do 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Fr 24. April 2026

Ausfahrt „Maastricht“

Buchungsnummer

26-303-.....
Zahlung bis 24/03/26

PROGRAMM

09:30 Morgensnack
10:30 Besichtigung des Jesuitenbergs
12:00 Weiterfahrt ins Stadtzentrum
12:15 Freizeit auf dem Maastrichter Freitagsmarkt
14:30 Besichtigung der Sankt Servatius Basilika
15:30 Spaziergang zum Bus
16:00 Rückfahrt nach Ostbelgien
17:15 Abendessen
18:45 Heimfahrt

KB: 75 EUR*

inkl. Morgensnack, Programm,
Abendessen und 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) - 07:50 Elsenborn (Panzer) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Restaurant Lara

M1: Schweineschnitzel mit Fritten und Salat
M2: Hähnchenschnitzel mit Fritten und Salat
M3: Gemüsepfanne mit Bulgur (Hirse)
Saucen nach Wahl

2 Getränke



Kunstwerke aus Stein

Tief unter den Straßen von Maastricht öffnet sich eine ungeahnte Prachtwelt aus Stein:

Im **Jesuitenberg**, haben Ordensangehörige über Jahrzehnte hinweg Spuren hinterlassen: Reliefs, Zeichnungen, ganze

Skulpturenensembles. In der gedämpften Dunkelheit erzählen sie von Kreativität, Disziplin und der Suche nach Ausdruck in einer Welt ohne Licht.



Wieder an der Oberfläche führt der Weg dann zur **Servatius-Basilika**, einem Meisterwerk romanischer Baukunst. Ihre massiven Mauern, die mächtigen Gewölbe und das Licht, das durch die bunten Fenster fällt, schaffen einen wohltuenden Kontrast zur Welt unter Tage.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

MAI 2026

Fr 01 TAG DER ARBEIT		So 17 REISE HAMELN
Sa 02		Mo 18 REISE HAMELN
So 03		Di 19 REISE HAMELN
Mo 04		Mi 20
Di 05		Do 21
Mi 06		Fr 22
Do 07 AUSFAHRT BRÜSSEL		Sa 23
Fr 08		So 24 PFINGSTEN
Sa 09		Mo 25 PFINGSTEN
So 10		Di 26
Mo 11		Mi 27
Di 12		Do 28
Mi 13		Fr 29
Do 14 CHRISTI HIMMELFAHRT WANDERUNG WEWELER 14:00 KIRCHE		Sa 30
Fr 15 REISE HAMELN		So 31 WANDERUNG DREILÄNDERPUNKT - 09:30 GRAFFITI
Sa 16 REISE HAMELN		

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

Do 07. Mai 2026

Ausfahrt „Brüssel“

Buchungsnummer

26-304-.....

Zahlung bis 07/04/26

PROGRAMM

10:30 Besuch des Frittenmuseums
12:00 Besichtigung Grand'Place und Rathaus
13:30 Mittagessen im Stadtzentrum
15:00 Freizeit rund um den Grand'Place
17:30 Heimfahrt

KB: 99 EUR*

inkl. Programm,
Mittagessen und 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) - 07:50 Elsenborn (Panzer) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Le Char d'Or

M1: Flämisches Gulasch mit Salat und Fritten

M2: Gegrilltes Lachsfilet mit Salat und Fritten

M3: Käsekroketten mit Salat und Fritten

2 Getränke



Fritten und Fassaden

Unser Besuch in Brüssel, Hauptstadt Europas und Sinnbild belgischer Lebensfreude, überrascht mit einem Auftakt im **Frittenmuseum**: Inmitten der Altstadt erfährt man auf amüsante und zugleich informative Weise alles über die berühmte belgische Fritte, von der Herkunft über die Zubereitung bis hin zu ihrer Rolle als Kulturgut. Ein Rundgang, der nicht nur Appetit macht, sondern auch Humor beweist und Einblick in die Alltagskultur Belgiens gibt.

Nur wenige Schritte weiter öffnet sich der Blick auf den **Grand'Place**, eines der schönsten Stadtbilder Europas. Umrahmt von prachtvollen Zunfthäusern und der imposanten Fassade des Rathauses entfaltet sich ein Ensemble von seltener Harmonie. Bei der anschließenden **Rathaus-Besichtigung** offenbart sich die Pracht vergangener Jahrhunderte: kunstvolle Säle, historische Wandteppiche und filigrane Steinmetzarbeiten erzählen vom Selbstverständnis einer stolzen Handels- und Residenzstadt.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

STÄDTEREISE

Hameln - 5 Tage

Buchungsnummer

26-402-.....

Zahlung bis 15/02/26

5-tägige Städtereise

15.-19. Mai 2026

ab 699 EUR p.P.

Einzelzimmer: +100 EUR

Hotel Zur Krone***

4x Übernachtung mit Halbpension

Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - WLAN - Kabel-TV -
Minibar - Frühstück (Hinfahrt) - Mittagessen (Rückfahrt)



Programm



Hameln



Weserschiffahrt



Bad Pyrmont



Detmold



Lemgo



Rattenfänger von Hameln



Rattenfänger-Freilichtspiel



Busreise mit Goenen Reisen

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JUNI 2026

Mo 01		Mi 17
Di 02		Do 18
Mi 03		Fr 19
Do 04		Sa 20
Fr 05		So 21 WANDERUNG & SCHIESSEN LONTZEN 10:00 SCHÜTZENHALLE
Sa 06		Mo 22
So 07		Di 23
Mo 08		Mi 24
Di 09		Do 25
Mi 10		Fr 26 REISE BLANKENBERGE
Do 11 WANDERUNG SCHOPPEN - 14:00 KIRCHE		Sa 27 REISE BLANKENBERGE
Fr 12		So 28 REISE BLANKENBERGE
Sa 13		Mo 29 REISE BLANKENBERGE
So 14		Di 30 REISE BLANKENBERGE
Mo 15		21.06 - Wanderung mit Königsvogelschuss und Grillen Kostenbeitrag: 20,00 EUR Anmeldung: 087-596.131 Anmeldeschluss: 10. Juni 2026
Di 16 AUSFAHRT LAGA NEUSS		

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

Di 16. Juni 2026

Ausfahrt „LAGA-Neuss“

Buchungsnummer

26-305-.....
Zahlung bis 16/05/26

PROGRAMM

09:30 Frühstückstischbuffet
11:00 LAGA- und Altstadtführung
12:30 Freizeit
15:30 Weiterfahrt
15:45 Mittag-Abendessen
17:30 Heimfahrt

KB: 99 EUR*

inkl. Frühstück, Programm,
Essen und 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) - 07:50 Elsenborn (Panzer) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Weißes Haus

M1: Grillteller Rom mit Schweinefilet, Lummer und Rumpsteak mit Pfeffersauce

M2: Coq au Vin - Poulardenbrust mit Gemüse

M3: Käse Tortelloni in Tomaten-Champignonsoße mit Rucola und Parmesan

Beilagen: Rosmarinkartoffeln, Reis und Salat

Panna Cotta mit Himbeermark, 2 Getränke



Gartenräume und Altstadtflair

Ein Tag voller Farben, Düfte und Eindrücke: Die **Landesgartenschau Neuss** lädt zu einem Spaziergang durch blühende Landschaften, kreative Gartenideen und inspirierende Naturkunst ein. Zwischen thematisch gestalteten Anlagen, Pavillons und lauschigen Plätzen zeigt sich, wie moderne Gartenarchitektur und nachhaltige Stadtentwicklung Hand in Hand gehen. Hier findet jeder sein Tempo – ob beim Flanieren, Staunen oder stillen Genießen.

Nach der Führung durch das Ausstellungsgelände öffnet sich ein zweites Gesicht der Stadt: die **Altstadt** mit ihrem lebendigen Münsterplatz, dem imposanten **Quirinus-Münster** und den charmanten Gassen rund um die Oberstraße. Kleine Cafés, Boutiquen und historische Fassaden machen den Bummel zu einer Reise in die Geschichte – und zu einem Treffpunkt rheinischer Lebensfreude.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

ERHOLUNGSREISE

Blankenberge - 8 Tage

Buchungsnummer

26-403-.....

Zahlung bis 26/03/26

8-tägige Erholungsreise an die Belgische Küste

26. Juni - 03. Juli 2026

ab 879 EUR p.P.

Einzelzimmer: +245 EUR

Hotel Alfa Inn***

7x Übernachtung mit HP

Zimmer mit Dusche/WC

Haartrockner

Fernsehgerät

WLAN



Programm



Willkommensgetränk



Rundfahrt mit der Bimmelbahn



Stadtführung Blankenberge



Sonntag-Gottesdienst



Mittagessen Hin- + Rückfahrt



Frühstück mit Piano-Musik



Snookergolf-Nachmittag



Bingo- und Spielenachmittag



Tanzabend



Transfer mit Goenen Reisen

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

27.-28. Juni 2026

Lauf für das Leben



24 STUNDEN

Beginn: Sa 27. Juni um 15:00 Uhr

Ende: So 28. 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 bekunden 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 **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 2025

Den Lauf für das Leben gibt es in Eupen seit 2019. Zusammen mit Aktionen auf dem Weihnachtsmarkt wurden bisher bereits **447.781 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, Ocarina und AlteO. Unsere Teamkasse war am Ende der Veranstaltung mit **4.473 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 2026“ überweisen. Jeder Euro wird im Teamkonto „Gesundheitstreff“ 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
2024	2139	37	70	111.059
2025	2342	36	56	114.570
			TOTAL	447.781

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JULI 2026

Mi 01 REISE BLANKENBERGE		Fr 17
Do 02 REISE BLANKENBERGE		Sa 18
Fr 03 REISE BLANKENBERGE		So 19
Sa 04		Mo 20
So 05		Di 21 NATIONALFEIERTAG
Mo 06		Mi 22
Di 07		Do 23
Mi 08		Fr 24
Do 09 WANDERUNG ROBERTVILLE - 14:00 KIRCHE		Sa 25
Fr 10		So 26
Sa 11		Mo 27
So 12 WANDERUNG ASTENET - 10:00 ALTER BAHNHOF		Di 28
Mo 13		Mi 29
Di 14		Do 30
Mi 15		Fr 31
Do 16		

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

AUGUST 2026

Sa 01 GELDÜBERLASTUNGSTAG		Mo 17
So 02		Di 18
Mo 03		Mi 19
Di 04		Do 20
Mi 05		Fr 21
Do 06		Sa 22
Fr 07		So 23
Sa 08		Mo 24
So 09 WANDERUNG AACHEN - 10:00 WALDSCHENKE LÜTTICHER STR. 340		Di 25
Mo 10		Mi 26
Di 11		Do 27
Mi 12		Fr 28 REGIONALER WANDERTAG
Do 13 WANDERUNG RODT - 14:00 SKIHÜTTE		Sa 29
Fr 14		So 30
Sa 15 MARIA HIMMELFAHRT		Mo 31
So 16		

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

SEPTEMBER 2026

Di 01		Do 17
Mi 02		Fr 18
Do 03		Sa 19
Fr 04		So 20 WANDERUNG SINT-MARTENS-VOEREN - 09:30 GRAFFITI
Sa 05		Mo 21
So 06 REISE THÜRINGEN		Di 22
Mo 07 REISE THÜRINGEN		Mi 23
Di 08 REISE THÜRINGEN		Do 24 AUSFAHRT ARLON
Mi 09 REISE THÜRINGEN		Fr 25
Do 10 REISE THÜRINGEN WANDERUNG BRAUNLAUF 14:00 KIRCHE		Sa 26
Fr 11 REISE THÜRINGEN		So 27
Sa 12 REISE THÜRINGEN		Mo 28
So 13 REISE THÜRINGEN		Di 29
Mo 14		Mi 30
Di 15		
Mi 16		

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

Do 24. September 2026

Ausfahrt „Arlon“

Buchungsnummer

26-306-.....
Zahlung bis 24/07/26

PROGRAMM

10:00 Morgensnack
10:30 Stadtführung
12:00 Weiterfahrt
12:15 Mittagessen
14:15 Weiterfahrt
14:30 Haus Gaspar
16:00 Freizeit
17:30 Heimfahrt

KB: 77 EUR*

inkl. Morgensnack,
Stadtführung, Eintritt,
Mittagessen, Getränke



Bus: 07:00 Eynatten (Kirche) - 07:15 Eupen (Altes Schwimmbad) -
07:20 Eupen (Frankendelle) - 07:40 Elsenborn (Panzer) - 07:45 El-
senborn (Robin Hood) - 07:55 Bütgenbach (Fatabo) - 08:05 Büllingen
(Gendarmerie) - 08:15 Amel (Peters) - 08:30 Sankt Vith (Fußballplatz)

Royal Wok

Warm-kaltes Wok-Bufferet
Suppe, Vorspeisen, Salate
Hauptgerichte, Desserts

Getränke



Kunst und Geschichte

Die älteste Stadt Belgiens lädt zu einer faszinierenden Zeitreise ein. Zwischen **römischen Relikten**, charman-ten Altstadthäusern und stillen Plätzen entfaltet Arlon seinen ganz eigenen Reiz – geprägt von Geschichte, Kultur und einer warmen, südlich anmutenden Atmo-sphäre.

Bei der geführten Stadtbesichtigung geben Kopfstein-pflastergassen, barocke Fassaden und die beeindru-ckende **St.-Donatus-Kirche** Einblick in die bewegte Vergangenheit einer Stadt, die schon zur Römerzeit ein wichtiges Zentrum war.

Am Nachmittag steht der Besuch vom **Haus Gaspar** auf dem Programm. Dieses charmante Stadtmuseum, einst Wohnhaus einer bedeutenden Künstlerfamilie, beherbergt heute eine wertvolle Sammlung regionaler Kunst und Geschichte. Besonders eindrucksvoll sind die Werke des Bildhauers Jean-Marie Gaspar, die das künstlerische Erbe der Region aufleben lassen.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

HERBSTREISE

Thüringen - 8 Tage

Buchungsnummer

26-404-.....

Zahlung bis 06/06/26

8-tägige Herbstreise

06.-13. September 2026

ab 1.199 EUR p.P.

Einzelzimmer: +192 EUR



Best Western Hotel Erfurt-Apfelstädt****

7x Übernachtung mit Frühstücks- und Abendbuffet - Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - TV - Radio - Telefon - WLAN - Zubereitungsmöglichkeit für Kaffee und Tee

Zusatzleistungen

Frühstück + Mittagessen bei der Hinfahrt

Mittagessen + Kaffeepause bei der Rückfahrt



Programm



Erfurt Altstadt



Goethehaus



Rennsteiggarten Oberhof



Schloss Friedenstein



Wartburg Eisenach



Weimar Altstadt



Schillerhaus



Gotha Altstadt



Herzogliches Museum



Lutherhaus

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

OKTOBER 2026

Do 01		Sa 17
Fr 02		So 18
Sa 03		Mo 19
So 04 WANDERUNG AACHEN - 10:00 WALDFRIEDHOF MONSCHAUER STR. 65		Di 20 AUSFAHRT NIJLEN
Mo 05		Mi 21
Di 06		Do 22
Mi 07		Fr 23
Do 08 WANDERUNG THIRIMONT - 14:00 KIRCHE		Sa 24
Fr 09		So 25 WINTERZEIT
Sa 10		Mo 26
So 11		Di 27
Mo 12 TAG DER DIGITALEN GESUNDHEIT		Mi 28
Di 13		Do 29
Mi 14		Fr 30
Do 15		Sa 31
Fr 16		

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

Di 20. Oktober 2026

Ausfahrt „Nijlen“

Buchungsnummer

26-307-.....

Zahlung bis 20/08/26

PROGRAMM

10:30 Kaffee-Empfang
11:00 Werksführung „Den Gouden Haan“
13:30 Mittagsimbiss
14:15 Spaziergang (600m)
14:30 Diamantenzentrum mit Schleiferei
16:30 Weiterfahrt
17:30 Abendessen
19:00 Heimfahrt



KB: 92 EUR*

inkl. Empfang, Imbiss,
Werksführungen,
Abendessen



Bus: 07:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:25 Büllingen (Gendarmerie) - 07:35 Bütgenbach (Fatabo) - 07:45 Elsenborn (Robin Hood) - 07:50 Elsenborn (Panzer) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Dine 'n Ice - Warmes Buffet

Schweinefilet mit Champignonrahmsauce
Hähnchenfilet mit Pfeffersauce
Fischragout und warmes Gemüse
Fritten und Kroketten
Eis oder Kaffee
inkl. Tafelwasser und Softgetränke



Genuss und Glanz

Bei dieser Ausfahrt steht die Kunst des Handwerks im Mittelpunkt – fein, präzise und traditionsreich. Der Tag beginnt mit einer Führung durch die Manufaktur Den Gouden Haan. Seit über einem Jahrzehnt produziert der Familienbetrieb im Herzen von Nijlen handwerklich hergestellten Eierlikör nach traditionellem Rezept, offiziell anerkannt als flämisches Streekproduct (Regionalprodukt). Neben dem berühmten Eierlikör entstehen hier auch hochwertige Honige, aromatische Konfitüren, Kräuterbonbons und feine Liköre.

Während des Rundgangs erleben wir den gesamten Herstellungsprozess, vom sorgfältigen Anrühren der Zutaten bis zur Verkostung der fertigen Spezialitäten.



Am Nachmittag öffnet Kempens Diamantzentrum seine Türen. Hier wird die reiche Geschichte des Diamantheandwerks im Kempenland lebendig. In der angeschlossenen Schleiferei zeigt sich, mit welcher Präzision und Geduld ein unscheinbarer Stein in ein funkelndes Schmuckstück verwandelt wird. Historische Werkzeuge und eindrucksvolle Vorführungen lassen nachvollziehen, warum gerade diese Region als Wiege der belgischen Diamantenschleifkunst gilt.

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

NOVEMBER 2026

So 01 ALLERHEILIGEN		Di 17
Mo 02		Mi 18
Di 03		Do 19
Mi 04		Fr 20
Do 05		Sa 21
Fr 06		So 22
Sa 07		Mo 23
So 08 WANDERUNG RAEREN-LICHTENBUSCH 10:00 IM KESSEL RAERENER STR. 62		Di 24
Mo 09		Mi 25
Di 10		Do 26
Mi 11 WAFFENSTILLSTAND		Fr 27
Do 12 WANDERUNG DEIDENBERG - 14:00 ZUM TÜNNES		Sa 28
Fr 13		So 29 1. ADVENT
Sa 14		Mo 30
So 15 TAG DER DG		
Mo 16		

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

DEZEMBER 2026

Di 01		Do 17
Mi 02		Fr 18
Do 03		Sa 19
Fr 04		So 20 4. ADVENT
Sa 05		Mo 21
So 06 2. ADVENT		Di 22
Mo 07		Mi 23
Di 08		Do 24
Mi 09		Fr 25 WEIHNACHTEN
Do 10 AUSFAHRT KOBLENZ		Sa 26
Fr 11		So 27
Sa 12		Mo 28 TAG DES RÜHREIS
So 13 3. ADVENT - WANDERUNG HERGENRATH - 10:00 BAHNHOF		Di 29
Mo 14		Mi 30
Di 15		Do 31
Mi 16		

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

Do 10. Dezember 2026

Ausfahrt „Koblenz“

Buchungsnummer

26-308-.....
Zahlung bis 10/10/26

PROGRAMM

12:30 Koblenzer Weihnachtsmarkt
16:00 Seilbahnfahrt
16:30 Christmas-Garden
18:45 Heimfahrt

KB: 55 EUR*

inkl. Seilbahnfahrt und Eintritt zum Christmas Garden.

Achtung! Hin- und Rückfahrt in umgekehrter Reihenfolge!



Hinfahrt: 09:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 09:15 Amel (Peters) - 09:25 Büllingen (Gendarmerie) - 09:35 Bütgenbach (Fatabo) - 09:45 Elsenborn (Robin Hood) - 09:50 Elsenborn (Panzer) - 10:10 Eupen (Frankendelle) - 10:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 10:30 Eynatten (Kirche)
Rückankunft: 21:00 Sankt Vith - 21:15 Amel - 21:25 Büllingen - 21:35 Bütgenbach - 21:45 Elsenborn - 22:15 Eupen - 22:30 Eynatten

Weihnachtszauber und Lichterglanz

Wenn sich der Rhein im Glanz der Lichter spiegelt und der Duft von Zimt, Tannengrün und heißem Punsch durch die Gassen zieht, beginnt in Koblenz die schönste Zeit des Jahres. Der **Koblenzer Weihnachtsmarkt** lädt zum gemütlichen Bummeln ein. Stimmungsvolle Atmosphäre mit liebevoll geschmückten Hütten, handgefertigten Geschenken und weihnachtlichen Leckereien.

Ein besonderer Blickfang ist der **Adventskalender** am Jesuitenplatz: Die Fenster des barocken Rathauses verwandeln sich in leuchtende Kalendertüren, die täglich eine neue Überraschung offenbaren.

Am späten Nachmittag dann die Auffahrt mit der Seilbahn zur Festung Ehrenbreitstein – hoch über dem Zusammenfluss von Rhein und Mosel. Oben angekommen, öffnen sich die Tore zum **Christmas Garden** – ein Lichterpark voller Magie. Auf einem Rundweg durch die Festungsanlagen erstrahlen kunstvolle Lichtinstallationen, Musik und Farben zu einem zauberhaften Lichterspektakel.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

EICHE IN AKTION!

Tag der Eiche - Geldüberlastungstag

Manche Tage sind einfach kurios. Andere sind wichtig, weil sie uns an etwas erinnern, das nicht vergessen werden darf. Unter dem Motto „**Eiche in Aktion!**“ hat die Eiche VoG vier Tage ausgewählt. Sie stehen für das, was uns als **Gemeinschaft** bewegt: Menschlichkeit, Verantwortung, Nachhaltigkeit – und manchmal auch einfach Freude am Zusammensein.

21.03 TAG DER EICHE

Angelehnt an den Internationalen Tag des Waldes feiern wir die Eiche als Symbol für Ausdauer, Kraft und Treue oder, anders ausgedrückt, **für Kontinuität, Stärke und Nachhaltigkeit**. Als Ausdruck unserer Verbundenheit mit der Natur und der Region zu Ostbelgien pflanzen wir jedes Jahr eine neue Eiche in Ostbelgien. Im Jahr 2025 haben wir nach Eupen und Nidrum „**Eine Eiche für Sankt Vith!**“ gepflanzt.



01.08 GELDÜBERLASTUNGSTAG

An diesem Tag lenken wir den Blick auf die finanzielle Belastung der **Menschen in einer immer teurer werdenden Welt**. Während die Endlichkeit der natürlichen Ressourcen häufig thematisiert wird, möchten wir den Fokus auf die begrenzten Mittel der Bevölkerung richten.

AKTIONSTAGE

DiGitale Gesundheit - Rührei

Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass immer mehr Menschen an oder unter der **Armutsgrenze** leben, während die Kluft zwischen Arm und Reich weiter wächst und die Mittelschicht langsam verschwindet.

10.12 TAG DER DIGITALEN GESUNDHEIT



Digitalisierung darf nicht überfordern und krank machen. Mit dem Tag der DiGitalen Gesundheit möchten wir dafür sensibilisieren, dass bei der **zunehmenden Digitalisierung im Alltag** der Mensch hinter Formularen, Apps und Algorithmen nicht vergessen wird.

28.12 TAG DES RÜHREIS

Zum Jahresausklang nehmen wir es mit Humor und Herz. Wir laden **alleinstehende Menschen** zum kostenfreien **Rührei-Frühstück** ein, um Momente der Gemeinschaft und Freude zu teilen.



ERSTE HILFE

Retten macht Schule!

ERSTE HILFE FÜR ALLE

In Kooperation mit der **Retten macht Schule VoG** vermittelt dieses Eiche-Angebot alle wichtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe – praxisnah, verständlich und vollständig. Sie lernen, in Notfällen sicher zu reagieren: bei Stürzen, Schnitt- und Schürfwunden, Blutungen, Verbrennungen, Vergiftungen, Brüchen, Verrenkungen und bei Reanimation. Ein **zertifizierter Kurs** für alle, die im Ernstfall richtig handeln wollen.

ERSTE HILFE BEIM KLEINKIND FÜR JUNGE ELTERN UND JUGENDLICHE

Was tun, wenn das Kind verunglückt? In diesem Kurs lernen Sie, bei **Notfällen von Babys und Kindern** schnell und richtig zu handeln – mit vielen Tipps aus dem Alltag.

ERSTE HILFE BEIM ENKELKIND

Sicher handeln, **wenn das Enkelkind Hilfe braucht**. Dieser Kurs zeigt, was bei Sturz, Verschlucken oder Verbrennung zu tun ist – verständlich erklärt und praktisch geübt.

Kursort: Eiche-Zentrum, Eupen

KB: 75 EUR (inkl. Pausensnack) - Dauer: 2 x 7,5 Stunden

Erste Hilfe beim Kleinkind	Sa	28.02+07.03.26	EU-112-1
Erste Hilfe für alle	Sa	14.03+21.03.26	EU-112-2
Erste Hilfe für alle	Sa	17.10+24.10.26	EU-112-3
Erste Hilfe beim Enkelkind	Sa	07.11+14.11.26	EU-112-4

THEMENABENDE

Neu im Programm!

THEMENABENDE: ERSTE HILFE

19:00 Uhr im Eiche-Zentrum

KB: 10 EUR

Bei unseren Themenabenden geht es darum, Gefahren im Haus zu erkennen, souverän zu reagieren und in Notfällen das Richtige zu tun.

Denn überlegtes Handeln kann Leben retten!



Di	20.01.26	Stürze im Haus	TA0129
Di	17.03.26	Hausapotheke	TA0326
Di	21.04.26	Feuer im Haus	TA0430
Di	19.05.26	Gift im Haus	TA0528
Di	16.06.26	Plötzliche Notfälle im Alltag	TA0625
Di	15.09.26	Verschlucken und Atemnot	TA0924
Di	20.10.26	Schlaganfall	TA1029

VORSORGE

Früher an später denken!

THEMENABENDE: VORSORGE

19:00 Uhr im Eiche-Zentrum

KB: 10 EUR

SCHUTZ DER PERSON UND DES VERMÖGENS

Friedensrichterin Claudia Kohnen erläutert verständlich, welche Schutzmaßnahmen das belgische Gesetz im Rahmen der **Vorsorgevollmacht** vorsieht. Interessante Informationen für alle, die rechtlich vorsorgen möchten.

ERBEN, SCHENKEN, ABSICHERN

Wer sein Vermögen sinnvoll weitergeben möchte, sollte rechtzeitig planen. **Notar Jean-Marie Jakubowski** informiert über die Rechtslage und bietet einen verständlichen Überblick über Rechte, Pflichten und Gestaltungsmöglichkeiten.

VORSORGE-LEITFADEN

Vorsorge bedeutet, das eigene Leben bewusst zu ordnen: für sich selbst und für die Menschen, die bleiben. In diesem Themenabend spricht **Roger Rauw** über die „**Verantwortliche Vorsorge für den letzten Lebensabschnitt**“.



St Vith	Di	10.03.26	Schutz der Person	TA0313
Eupen	Di	14.04.26	Erben, Schenken, Absichern	TA0414

OSTBELGIENTAG

Warum in die Ferne schweifen?

WENN DAS GUTE LIEGT SO NAH!

im Eiche-Zentrum

PROGRAMM

10:00 Begrüssung im Eiche-Zentrum
10:45 Spaziergang zum Parlament (700m)
11:00 Besuch des Parlaments (90')
12:30 Spaziergang zurück zum Eiche-Zentrum
12:45 Mittagspause auf belgische Art
13:30 **Referat:** Bewegte Geschichte einer Grenzregion
14:30 Austausch
15:00 **Referat:** Ostbelgien: Wurzeln, Werte, Visionen
15:30 Austausch
16:00 Kaffeepause auf belgische Art
17:00 Verabschiedung

KB: 55 EUR*

inkl. Besichtigung und Referate
Empfang, Mittags- und
Kaffeepause
Getränke



Mo	27.04.26	Ostbelgientag	OBT001
----	----------	---------------	--------

WANDERTAG

Bütgenbach

NA BITTE! WER HÄTTE DAS GEDACHT?

Nach all den Jahren wagt sich die Eiche wieder auf vertrautes Terrain: zurück an den **Bütgenbacher See**. Der Ort, an dem einst eine legendäre Wanderung stattfand, bei der der damalige Wanderführer in Wirtzfeld ankam, obwohl er eigentlich zur Berger Staumauer wollte.

Diesmal ist alles bestens vorbereitet: Die Route führt auf rund 10 Kilometern **einmal rund um den See** – mit viel Natur, guten Gesprächen und garantiert genug Pausen zum Durchatmen und Lachen.



REGIONAL

Rund um den See

REGIONALER WANDERTAG

Treffpunkt: Worriken, Restaurant Mercator

PROGRAMM

14:00 Uhr: Beginn der Wanderung

17:00 Uhr: Leckeres vom Grill

18:30 Uhr: Heimfahrt

Strecke: 10,2 Kilometer (2:45 Stunden)

Eine kürzere Strecke und ein leichter Spaziergang werden ebenfalls angeboten!

KB: 30 EUR* (Grill) - Getränke nicht inbegriffen!



Fr

28.08.26

Regionaler Wandertag

RW001

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

NEURODINGS^(c)

Mentale Gesundheit

WORKSHOPS IN EUPEN

09:00-11:30 Uhr im Eiche-Zentrum - KB: 35 EUR

Sa	31.01	Happy 2026: Neustart	WS0131
Sa	28.02	Gesundheit: alles aus der Box	WS0228
Sa	28.03	Herzöffnung: mit dem Herzen fühlen	WS0328
Sa	25.04	Ich-Du-Es - Beziehungen	WS0425
Sa	30.05	Präsenz - Strahlkraft - Sichtbarkeit	WS0530
Sa	29.08	Care, Selbstfürsorge, Herzberührung	WS0829
Sa	26.09	Potentialentfaltung - da geht noch mehr	WS0926
Sa	31.10	Innerlich aufrichten	WS1031
Sa	28.11	Die Route wird neu berechnet	WS1128
Sa	19.12	Wärme, Leichtigkeit, inneres Feuer	WS1219

WORKSHOPS IN SANKT VITH

19:00-21:30 Uhr im Pfarrheim/Saal Emmaus - KB: 35 EUR

Mi	07.01	Happy 2026: Neustart	WS0107
Mi	04.02	Umtausch: Zweifel und Sorgen gegen...?	WS0204
Mi	04.03	Ich-Du-Es - Beziehungen	WS0304
Mi	01.04	Zeige Dich, es lohnt sich!	WS0401
Mi	06.05	Ja? Nein? Ich weiss nicht... Herzberührung	WS0506
Mi	03.06	Potentialentfaltung - da geht noch mehr	WS0603
Mi	02.09	Neustart - Veränderung auf allen Ebenen	WS0902
Mi	07.10	Wärme, Leichtigkeit, inneres Feuer	WS1007
Mi	04.11	Selbstwirksamkeit - Wirkung haben	WS1104
Mi	02.12	Von der Unordnung in die Ordnung	WS1202

WORKSHOPS

Zeit für Dich!

KREATIVITÄT STATT STRESS

Manchmal braucht es Mut, die Richtung zu ändern und den eigenen Weg zu finden. Nach einer persönlichen Krise entdeckte Kursleiterin Alexandra Schlabertz neue Wege zu innerer Balance. Heute gibt sie ihre Erfahrungen in den Neurodings®-Workshops weiter.

Mit Linien, Formen und Farben (Buntstiften) werden Stress und Blockaden abgebaut, Kreativität und Gelassenheit aktiviert. So entstehen neue Denkstrukturen, Ideen und Impulse für Veränderung. Ergänzt durch Elemente aus Meditation, integraler Persönlichkeitsentfaltung und Bewusstseinsbildung bieten die monatlichen Neurodings®-Treffen in Eupen und Sankt Vith Raum für Ruhe, Entspannung und persönliche Entwicklung.



ERNÄHRUNG

Ayurveda - Jahreszeitenküche

KOCHKURS IN EUPEN

Mo 19:00-22:00 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Johanna Langner, Ernährungswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Ayurveda Lifestyle-Coach

Tauche ein in die Welt der ayurvedischen Küche und erlebe, wie sich Genuss, Achtsamkeit und Saisonalität verbinden. In dieser besonderen **Kochkurs-Serie** widmen wir uns den Qualitäten der Jahreszeiten und lernen, wie wir Körper und Geist mit den passenden Zutaten und Zubereitungsarten stärken können.



02.02.26	Winter (nährend und warm)	VATA	EU103-W
20.04.26	Frühling (leicht und entgiftend)	KAPHA	EU103-F
22.06.26	Sommer (kühlend und mild)	PITTA	EU103-S
07.09.26	Herbst (wärmend und erdend)	VATA	EU103-H

Dich erwartet eine kurze theoretische Einführung, gemeinsames Vorbereiten und Zubereiten der Speisen und natürlich das genussvolle gemeinsame Essen in entspannter Atmosphäre. **Lass dich von Ayurveda durch das Jahr begleiten** – entdecke neue Rezepte, erlebe sinnliche Kochmomente und genieße das Gefühl, im Einklang mit den Jahreszeiten zu leben.

KB: 79 EUR pro Abend (inkl. Lebensmittel & Rezepte) oder 300 EUR für alle 4 Termine.

AUSBILDUNG

Ayurveda - Grundlagenausbildung

GRUNDLAGENAUSBILDUNG

Sa+So 10:00-17:30 Uhr
im Eiche-Zentrum
mit Volker Mehl,
Ayurveda-Koch und -Autor
KB: 279 EUR (2 Tage)

Stell dir vor, du betrittst einen Raum, in dem der Duft frischer Kräuter in der Luft liegt, Gewürze leise knistern und jemand mit einem Lächeln von Ohr zu Ohr dir die Türen zu einer jahrtausendealten Gesundheitslehre öffnet.

Genau das erwartet dich bei der Eiche, wenn Volker Mehl, einer der bekanntesten Ayurveda-Köche und -Autoren im deutschsprachigen Raum, zu Gast ist.

In seiner charmanten und bodenständigen Art nimmt er dich mit auf eine inspirierende Reise durch die Grundlagen des Ayurveda:

- ♦ wie du Körper, Geist und Seele in Balance bringst
- ♦ wie Gewürze und Lebensmittel zu deinen Verbündeten werden;
- ♦ wie Ayurveda dein Leben leichter, gesünder und freudvoller machen kann.



11+12.04.26	Ayurveda-Grundlagenausbildung	EU104
-------------	-------------------------------	-------

WOHLFÜHLTAGE

Bewegung & Gesundheit

DIR SELBST GUTES TUN!

Sa 09:00-14:30 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Natalie, Sabine, Melanda und Lisa

Erlaube dir, in einer Welt, in der wir so oft für andere da sind, einmal ganz für dich selbst da zu sein. Schenke dir einen Tag, um innezuhalten, aufzutanken und dich neu zu spüren. Unsere Wohlfühltage laden dich ein, den Stress des Alltags loszulassen und in eine **Atmosphäre von Entspannung, Achtsamkeit und Wohlbefinden** einzutauchen.

Dich erwartet ein abwechslungsreiches **Bewegungs- und Entspannungsangebot**, bereichert durch achtsame Pausen und Genussmomente. Alles steht im Zeichen eines Ziels: Dir selbst Gutes zu tun für Körper, Geist und Seele.



Eupen	Sa	18.04.26	09:00-14:30	69 €	EU100-1
Eupen	Sa	19.09.26	09:00-14:30	69 €	EU100-2

WORKSHOPS

Neues Entdecken!

WORKSHOPS

So 09:30-11:00 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Lisa

In unseren Workshops stehen Bewegung, Wahrnehmung und Regeneration im Mittelpunkt.

Lymph & Faszien kombiniert sanfte Bewegungen und gezielte Techniken, die den Lymphfluss anregen, fasziale Spannungen lösen und für mehr Leichtigkeit im Körper sorgen.

Verspannter Nacken & Kiefer: Bei Verspannungen im Nacken- und Kieferbereich können einfache Übungen, muskuläre Anspannung lösen und Beschwerden im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich nachhaltig lindern.

Faszien & Kraftsport zeigt, wie geschmeidige, elastische Faszien Kraft, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit im Training verbessern.

Atmung & Entspannung vermittelt wirkungsvolle Atem- und Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit, Ruhe und innere Balance im Alltag.

Lymph & Faszien	14.12.25	10 €	EU116-1
Verspannter Nacken & Kiefer	25.01.26	10 €	EU116-2
Faszien & Kraftsport	22.02.26	10 €	EU116-3
Atmung & Entspannung	22.03.26	10 €	EU116-4

YOGA

Winterspecials

YOGA NIDRA - DER SCHLAF DER YOGIS

So 19:00-20:00 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Sabine

Yoga Nidra ist eine **Tiefenentspannungstechnik**, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch bewusste Ruhe und geführte Meditation entsteht ein Zustand zwischen Wachen und Schlafen: **der Geist bleibt wach, während der Körper vollkommen entspannt**. Diese Praxis kann Stress abbauen, die Schlafqualität verbessern, Konzentration und Kreativität fördern und innere Gelassenheit schenken. Schon 30 Minuten Yoga Nidra wirken so erholsam wie mehrere Stunden Schlaf und führen zu einer tiefen Verbindung mit dem eigenen Selbst.



Gönn dir in der Winterzeit Momente tiefer Entspannung: Das Winter-Special Yoga Nidra gibt es für 12 € pro Termin oder als Vorteilspaket mit 4 Terminen für 40 €.

Yoga Nidra	So	14.12.25	19:00-20:00	12 €	EU088-1
Yoga Nidra	So	25.01.26	19:00-20:00	12 €	EU088-2
Yoga Nidra	So	22.02.26	19:00-20:00	12 €	EU088-3
Yoga Nidra	So	22.03.26	19:00-20:00	12 €	EU088-4

WORKSHOPS

The Power of Yoga

VINYASA POWER YOGA

Mo/Di 19:00-20:30 Uhr im Eiche-Zentrum
mit Sabine und Natalie

Bewegung, Kraft und Leichtigkeit – das Winter-Special Vinyasa Yoga bringt dich nach der festlichen Zeit wieder in Schwung. In einer Stunde Power Yoga aktivierst du deinen Kreislauf, kräftigst deinen Körper und findest zurück in deine Energie. Anschließend sorgt eine halbe Stunde Entspannung und Meditation für Ruhe und Ausgleich. Der Kurs richtet sich zwar an geübte Yogis, doch alle Übungen sind auch in einfacheren Varianten möglich. Du bestimmst dein Tempo!



Im Winter-Special für 15 € pro Termin oder als Vorteilspaket mit 2 Terminen für 25 €.

Vinyasa Yoga	Mo	29.12.25	19:00-20:30	15 €	EU089
Vinyasa Yoga	Di	30.12.25	19:00-20:30	15 €	EU089

BRIDGE

Gedächtnis & Strategie

Bridge ist das Schach unter den Kartenspielen. Ein faszinierendes Gedächtnis- und Strategiespiel für Jung und Alt. Unser **Bridge-Club** trifft sich jeden Freitag von 16:30 bis 19:00 Uhr und pflegt neben dem Spiel auch die Gemeinschaft.

Regelmäßig finden **Anfängerkurse** statt, in denen das Spiel erlernt werden kann. Wer möchte, misst sich anschließend im Club mit anderen Bridge-Spielern.



BRIDGE FÜR ANFÄNGER

Bridge fasziniert durch Logik, Strategie und Teamgeist. Wer das „Schach der Kartenspiele“ erlernen möchte, kann sich unverbindlich im Eiche-Büro einschreiben.

Sobald sich eine Gruppe (ein Tisch) formiert hat, informieren wir über den Kursstart.

BALANCE IM ALLTAG

Aktivpause & Muskelentspannung

AKTIVE MITTAGSPAUSE

Langes Sitzen im Büro führt oft zu Verspannungen und Müdigkeit. In der Aktivpause lockern wir gezielt Nacken-, Schulter- und Rückenmuskulatur, fördern die Durchblutung und bringen den Kreislauf sanft in Schwung. Mit einfachen Übungen, ohne umziehen und schwitzen, tankst du neue Energie für den restlichen Arbeitstag. **Dauer: 10 Wochen.**

Mi	12:15-12:45	Eupen	Aktivpause	40 €	EU001
----	-------------	-------	------------	------	-------

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

Im Alltag sind Körper und Geist oft angespannt. Wir merken es an Verspannungen im Nacken, an innerer Unruhe oder Schlafproblemen. Die **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PMR)** hilft, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Durch das bewusste An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen kommen Körper und Geist zur Ruhe.

In diesen **Entspannungseinheiten** lernst du, Spannungen frühzeitig wahrzunehmen, gezielt loszulassen und Gelassenheit in deinen Alltag mitzunehmen. Eine einfache und wirkungsvolle Methode, die für alle Altersgruppen geeignet ist. **Dauer: 10 Wochen.**

Fr	16:45-18:00	Eupen	PMR	85 €	EU019
----	-------------	-------	-----	------	-------

THEMENABENDE

in Eupen & Sankt Vith

THEMENABENDE

Beginn: 19:00 Uhr im Eiche-Zentrum oder Triangel

KB: 10 EUR

EUPEN (EICHE-ZENTRUM) ST. VITH (TRIANGEL)				
Di	27.01	Eupen	Online verbunden, offline allein!	TA0127
Di	24.03	St Vith	Menschlichkeit in digitalen Zeiten	TA0324
Di	28.04	Eupen	Ein Klick zu viel!	TA0428
Di	22.09	St Vith	Wenn Technik Nerven kostet!	TA0922
Di	27.10	Eupen	Smart Home - Segen oder Stress?	TA1027
Di	24.11	St Vith	Vorsicht Falle! Betrug im Netz!	TA1124



THEMENABENDE

Der Mensch ist mehr als ein Klick!

DIGITALISIERUNG IM ALLTAG

Digitalisierung ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken – sie bietet viele Vorteile, kann aber auch überfordern. Immer mehr Menschen stoßen an ihre **Grenzen**, wenn sie mit Formularen, Apps oder Geräten konfrontiert sind.

Mit dem Projekt DiGitale Gesundheit möchte Die Eiche VoG zeigen, dass Digitalisierung gelingen kann, wenn der Mensch im Mittelpunkt bleibt.



Unsere **Themenabende** helfen dabei, digitale Hürden zu verstehen und zu überwinden. Sie vermitteln Wissen, geben Sicherheit und zeigen ganz praktisch, wie digitale Probleme im Alltag gelöst werden können: vom sicheren Umgang mit dem Internet bis hin zur verständlichen Nutzung moderner Technik. Die Vorträge richten sich an alle, die Orientierung suchen, Zusammenhänge verstehen und einfache Lösungen finden möchten. Digitale Gesundheit bedeutet, Technik zu nutzen, ohne sich selber dabei zu verlieren. **Referentin: Sabine Thiox**

DIGITAL

Kurse von Eiche & Zeitkreis

ORGANISATION

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



KEIN LAPTOP ODER TABLET?

Sollten Sie kein eigenes Gerät besitzen, steht Ihnen während der Kursdauer ein Leihgerät zur Verfügung.

DIGITALE SPRECHSTUNDE

Manchmal braucht es nur ein wenig Unterstützung, um sich in der digitalen Welt sicher zu fühlen. In unserer **Digitalen Sprechstunde** (nach Terminvereinbarung am Wochenende im Eiche-Zentrum, Kirchstraße 39b, Eupen) helfen wir bei Fragen rund um Computer, Tablet oder Smartphone.

KB: 15 EUR/Stunde

Wer lieber zu Hause bleibt, kann einen **Hausbesuch** buchen: Unsere Schüler und Studierenden kommen vorbei, helfen bei Problemen und nehmen Ihnen die Angst vor Technik. So entsteht ein schönes Miteinander zwischen den Generationen – mit neuem Wissen und gegenseitigem Verständnis.

KB: 15 EUR/Stunde zuzüglich Fahrtkosten

COMPUTER

Facebook - Instagram - WhatsApp

EUPEN, EICHE-ZENTRUM

Mi	25.03	WhatsApp für Einsteiger	19:15-21:45	1T	25 €
Mi	22+29.04	Facebook für Einsteiger	19:15-21:45	2T	50 €
Mi	21+28.10	Instagram für Einsteiger	19:15-21:45	2T	50 €

Ob Facebook, Instagram oder WhatsApp – lernen Sie, wie digitale Kommunikation sicher und einfach funktioniert. Bleiben Sie mit Familie und Freunden in Kontakt, teilen Sie Fotos und Beiträge und schützen Sie Ihre Privatsphäre.

Teilnahmebedingungen

Smartphone oder iPhone mit Zugang zum Play Store bzw. App Store und persönlichem Passwort mitbringen. Wenn möglich, die App vorab installieren.

Bitte kein neues, noch nicht eingerichtetes Gerät mitbringen. Für Ersteinrichtungen stehen unsere DiGi-Sprechstunden zur Verfügung.

BÜTGENBACH, WORRIKEN

Sa	21+28.03	Facebook für Einsteiger	16:00-18:30	2T	50 €
Sa	21+28.03	Instagram für Einsteiger	13:00-15:30	2T	50 €
Sa	24.10	WhatsApp für Einsteiger	13:00-15:30	1T	25 €

KURSLEITUNG Computer: Dieter Konopka
Facebook & WhatsApp: Lisa Wester

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

BERATUNGSABEND COMPUTERKURSE

Welcher Kurs passt zu Ihnen? Beim kostenfreien Beratungsabend hilft Kursleiter Dieter Konopka dabei, Ihren Wissensstand einzuschätzen und den passenden Computerkurs zu finden – ob Microsoft Teams oder Excel-Kurs. Anmeldung erwünscht.

MICROSOFT TEAMS

Lernen Sie, wie digitale Zusammenarbeit funktioniert: Chats, Video-Meetings, Dateifreigabe und Organisation in Kanälen. Ideal für Team-, Vereins- oder Projektarbeit.

Voraussetzung: installierte Microsoft-Software 2016/ 2019.

EXCEL GRUNDLAGEN

Ein Einstieg in die Welt der Tabellen: Daten erfassen, einfache Formeln nutzen, Diagramme erstellen. Sie gestalten übersichtliche Tabellen und gewinnen Sicherheit für Beruf und Alltag.

Voraussetzung: installierte Microsoft-Software 2016/ 2019.

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

Vertiefen Sie Ihr Wissen mit komplexen Formeln, Verweisen und ersten Makros. Für alle, die ihre Arbeit in Excel effizienter gestalten und anspruchsvolle Analysen erstellen möchten.

Voraussetzung: installierte Microsoft-Software 2016/2019 und Grundkenntnisse in Excel.

COMPUTER

Microsoft Teams & Excel

EUPEN, EICHE-ZENTRUM

Mo	26.01	Beratungsabend	19:00-20:00	1T	0 €
Do	29.01	Microsoft Teams	18:00-19:30	3T	75 €
Do	26.02	Excel Grundlagen	18:00-19:30	5T	75 €
Do	23.04	Excel für Fortgeschrittene	18:00-19:30	3T	75 €



BÜTGENBACH, HOF BÜTGENBACH

Di	20.01	Beratungsabend	19:00-20:00	1T	0 €
Sa	14.02	Microsoft Teams	10:00-14:00	1T	75 €
Sa	07.03	Excel Grundlagen	10:00-13:45	2T	75 €
Sa	25.04	Excel für Fortgeschrittene	10:00-13:45	1T	75 €

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 Kursräume
- ◇ gut ausgebildete Kursleiterinnen und Kursleiter
- ◇ vielseitiges Angebot
- ◇ faire Preise

TESTSTUNDE

Sie können unser Angebot unverbindlich in einer kostenlosen Teststunde kennenlernen. Vor Kursbeginn benötigen wir eine unterschriebene **Unbedenklichkeitserklärung**, dass keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Bei Zweifeln empfehlen wir die Rücksprache mit dem Hausarzt.

SONDERTARIFE

- ◇ **Flex-Tarif (50%)**: Für Schichtarbeitende, die nur jede zweite Woche teilnehmen können (Referenz: Flex).
- ◇ **Vital-Tarif (50%)**: Für Personen in Krebstherapie (Referenz: Vital).
- ◇ **Plus-Tarif**: Bei gleichzeitiger Buchung von drei Kursen ist der dritte zum halben Preis (Referenz: Plus).

GESUNDHEIT

KURSBEDINGUNGEN

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- ◇ **Abo**: 10 Wochen; Einstieg nach kostenloser Teststunde jederzeit möglich. Berechnung der verbleibenden Wochen der laufenden Zehnerreihe.
- ◇ **Fehlstunden**: Versäumte Termine können weder nachgeholt noch erstattet werden.
- ◇ **Sommerabo**: 12 Wochen in Eupen und Bütgenbach; zwei Fehltage sind urlaubsbedingt einkalkuliert.
- ◇ **Stornierung**: Jederzeit möglich. Verbleibende Wochen werden erstattet; der Platz wird freigegeben.
- ◇ **Zahlunginfo**: Zu Beginn jeder Zehnerreihe per Whats-App/SMS. Bitte Kursnummer angeben.
- ◇ **Transparenz**: Aktuelle Kurswoche kann jederzeit bei der Kursleitung erfragt oder im Kurskalender online eingesehen werden.



GYMNASTIK

Funktionsgymnastik - Fibrogymnastik^(c)

FUNKTIONSGYMNASTIK

Gezielte, natürliche Bewegungen stärken mehrere Muskelgruppen und fördern **Beweglichkeit, Haltung und Fitness**. In vier Intensitätsstufen wählbar und auch für Menschen mit chronischen Beschwerden wie Fibromyalgie geeignet.

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



Mo	10:30	Eupen	Funktionsgymnastik 2	70 €	EU133
Mo	13:00	Eupen	Funktionsgymnastik 4	70 €	EU006
Mo	14:30	Eupen	Funktionsgymnastik 3	70 €	EU007
Di	09:00	Eupen	Funktionsgymnastik 1	70 €	EU008
Di	10:15	Kelmis	Funktionsgymnastik 1	70 €	KE504
Do	11:00	Eupen	Funktionsgymnastik 3	70 €	EU010
Do	14:30	Eupen	Fibrogymnastik	70 €	EU014
Fr	10:00	Eupen	Funktionsgymnastik 4	70 €	EU011

FITNESS

Seniorenstuhlgymnastik - Body Style

SENIORENSTUHLGYMNASTIK

Alle Übungen werden im Sitzen oder mit dem Stuhl als Unterstützung ausgeführt. **Sanfte Bewegungen** fördern Koordination, Reaktion und Gleichgewicht – für mehr Sicherheit und zur Vorbeugung von Stürzen.

Mi	10:45	Eupen	Seniorenstuhlgymnastik	70 €	EU013
Mi	14:30	Eupen	Seniorenstuhlgymnastik	70 €	EU017
Fr	14:15	Eupen	Seniorenstuhlgymnastik	70 €	EU018



BODY FIT & BODY STYLE

Effektives Ganzkörpertraining zur Stärkung der **Muskulatur, Ausdauer und Fitness**.

Di	10:00	Bütgenbach	Body Fit	70 €	BU413
Di	13:00	Eupen	Body Style	70 €	EU009
Do	18:30	Kelmis	Body Style	70 €	KE509
Fr	09:45	Bütgenbach	Body Style	70 €	BU415

PILATES

Pilates - Faszientraining - Faszienyogilates

PILATES

Sanftes Ganzkörpertraining zur Stärkung der Tiefenmuskulatur, **Verbesserung von Haltung und Beweglichkeit** sowie Förderung von Körperbewusstsein und innerer Balance.

(1) Einsteiger - (2) Fortgeschrittene

Mo	17:15	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU154
Di	17:00	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU157
Mi	09:30	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU012
Mi	13:15	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU158
Do	15:45	Eupen	Pilates (1)	70 €	EU015
Do	17:00	Eupen	Dance Pilates	70 €	EU151
Fr	08:45	Bütgenbach	Pilates (2)	70 €	BU414
Fr	13:00	Eupen	Pilates (1)	70 €	EU156
Fr	15:30	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU155
Fr	17:30	Eupen	Pilates (2)	70 €	EU237



FASZIENTRAINING - FASZIENYOGILATES

Gezielte Dehn- und Bewegungsübungen aktivieren das Bindegewebe, lösen Verspannungen und verbessern Beweglichkeit, Haltung und Körpergefühl.

Di	17:00	Eupen	Faszientraining	70 €	EU262
Do	20:00	Eupen	Faszienyogilates	70 €	EU140

YOGA

Hatha Yoga - Yin Yang Yoga

YOGA

Yoga bringt Körper, Geist und Atmung in Einklang. Kräftigende Übungen stärken den Körper, während **die Elemente Yin und Yang** für Ruhe und Dehnung bzw. für Energie und Vitalität stehen.



Mo	15:00	Eupen	Hatha Yoga	95 €	EU092
Mo	17:30	Bütgenbach	Yoga meets Pilates	70 €	BU431
Mi	17:30	Eupen	Feierabend Yoga	70 €	EU093
Mi	18:00	Bütgenbach	Hatha Yoga	85 €	BU430
Mi	20:00	Eupen	Yin Yang Yoga	85 €	EU091
Fr	19:00	Eupen	Yin Yoga	70 €	EU090
Sa	11:00	Eupen	Sanftes Yoga	95 €	EU087

ATMUNG

Atmung & Entspannung - Stretch & Relax

ATMUNG & ENTSPANNUNG

Mit bewusster Atmung steigern wir die Sauerstoffversorgung, beruhigen das Nervensystem und fördern körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden. Gemeinsam erlernen wir Atem-, Bewegungs- und Entspannungstechniken, die **Stress regulieren, Lebensenergie aktivieren und innere Ruhe stärken**. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit Atemwegserkrankungen, Schlafstörungen oder Zwerchfellblockaden sowie beim Umgang mit Panik, Angst und Stress.

Do	17:00	Eupen	Atmung & Entspannung	70 €	EU111
----	-------	-------	----------------------	------	-------



STRETCH & RELAX

Sanftes Dehnen, gezieltes Faszientraining und wohltuende Entspannungstechniken fördern Beweglichkeit, Körperbewusstsein und innere Ruhe – ein idealer Ausgleich zum Alltag.

Do	18:30	Eupen	Stretch & Relax	70 €	EU115
----	-------	-------	-----------------	------	-------

ENTSPANNUNG

Meditation

MEDITATION

So, 18:30-19:30, 6 Wochen

Meditation ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Durch bewusste Atmung und **Achtsamkeit** entsteht ein Raum der Stille, in dem Körper und Geist entspannen.

Regelmäßige Praxis stärkt Konzentration und Gelassenheit, hilft im Umgang mit Stress und Schlafstörungen und schenkt das Gefühl, wieder bei sich selbst anzukommen – eine **wohltuende Auszeit im Alltag**.



So	04.10-15.11	Eupen	Meditation	60 €	EU114
----	-------------	-------	------------	------	-------

RÜCKENGYMNASTIK

Rückengymnastik - BALLance^(c)

RÜCKENGYMNASTIK

Gezielte Übungen zur Stärkung der Rücken-, Bauch und Rumpfmuskulatur zur Vorbeugung und Linderung von **Verspannungen und Rückenschmerzen**.

Di	09:00	Kelmis	Rückengymnastik	70 €	KE503
Di	18:30	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU003
Di	20:00	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU004
Mi	14:30	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU209
Do	09:30	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU208
Do	12:30	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU210
Fr	11:30	Eupen	Rückengymnastik	70 €	EU005



BALLance

Schonendes Training mit **BALLance-Bällen** zur Entlastung der Wirbelsäule. Die sanften Bewegungen in Kombination mit bewusster Atmung lösen Verspannungen und verbessern die Körperhaltung.

Mi	16:00	Eupen	BALLance	70 €	EU269
Do	18:30	Eupen	BALLance	70 €	EU283

BAUCH-BEINE-PO

Ganzkörpertraining

BAUCH-BEINE-PO

Dieses Ganzkörpertraining kräftigt gezielt die wichtigsten Muskelgruppen für eine **stabile Körpermitte und eine gesunde Haltung**. Mit abwechslungsreichen Übungen werden Bauch, Beine, Po und Rücken trainiert – mal mit, mal ohne Hilfsmittel.

Das Training fördert Kraft, Beweglichkeit und Koordination und hilft, muskuläre Dysbalancen auszugleichen. So werden Rücken und Gelenke entlastet, die Figur gestrafft und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Ideal für alle, die ihren Körper gezielt stärken und sich rundum fit fühlen möchten.



Mo	18:30	Eupen	Bauch-Beine-Po	70 €	EU160
Di	18:30	Eupen	Bauch-Beine-Po	70 €	EU030
Mi	17:30	Eupen	Bauch-Beine-Po	70 €	EU159

TANZ & BEWEGUNG

Line Dance - Zumba Gold - Hula Fitness

BEWEGUNG IM TAKT

Bewegung zur Musik stärkt den Körper und bringt gute Laune! Unsere rhythmischen Kurse verbinden Tanz, Training und Gemeinschaft: Beim **Line Dance** werden festgelegte Schrittfolgen zu Country- und Westernmusik getanzt, **Zumba Gold** sorgt mit lateinamerikanischen Rhythmen für Energie und Ausdauer, und **Hula Fitness** trainiert mit dem Reifen spielerisch Taille und Rumpf. Hier zählt die Freude an der Bewegung, mal sanft, mal schwungvoll, aber immer mit Rhythmus und Lebensfreude.



Mo	20:00	Eupen	Hula Fitness	70 €	EU027
Di	15:00	Eupen	Zumba Gold	70 €	EU029
Mi	17:00	Kelmis	Zumba Gold	70 €	KE506
Mi	18:00	Kelmis	Hula Fitness	70 €	KE510
Fr	18:30	Eupen	Line Dance	70 €	EU260

POWER & WORKOUT

Strong Nation - Cycling - Smovey

POWER BEATS & BODYWORK

Für alle, die Energie tanken und sich richtig auspowern möchten! Unsere Power-Angebote verbinden Musik, Kraft und Ausdauer: **Strong Nation** setzt auf Intervalltraining im Rhythmus der Musik und stärkt Kraft, Kondition und Körpermitte. Beim **Cycling** trainierst du auf dem Indoor-Bike effektiv Ausdauer und Beinkraft – gelenkschonend und dynamisch. **Smovey Bodywork** nutzt Schwingringe, um Muskeln zu aktivieren, Faszien zu lockern und Koordination zu fördern. Bewegung mit Energie, Rhythmus und Spaß!



Di	09:00	Bütgenbach	Cycling	70 €	BU412
Mi	08:30	Bütgenbach	Smovey Bodywork	70 €	BU403
So	11:00	Eupen	Strong Nation	70 €	EU265

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Technische Einführung

Di	03.03.2026	17:30-18:45	15 EUR*
Di	25.08.2026	17:30-18:45	15 EUR*

*Gratis für die Teilnehmer an den Nordic Walking Treffs

NORDIC WALKING FRÜHJAHRSTREFF

Mi 17:30 Uhr: 11.03-13.05.26

KB: 50 EUR (10 Termine)

NORDIC WALKING HERBSTTREFF

Mi 17:30 Uhr: 09.09-18.11.26 (außer 11.11)

KB: 50 EUR (10 Termine)



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Zu **Beginn des Jahrhunderts** erlebte Nordic Walking einen regelrechten Boom. Auch wenn der Hype inzwischen abgeklungen ist, hat diese Sportart ihren Wert nicht verloren.

Nordic Walking vereint **zahlreiche gesundheitsfördernde Aspekte**: ein hoher Kalorienverbrauch bei scheinbar geringer Anstrengung, Vorbeugung gegen Osteoporose, Stärkung des Immunsystems und ein effizientes Herz-Kreislauf-Training.

Damit zählt Nordic Walking zu den Top-Sportarten in der **Gesundheitsförderung** und wird bei vielen Erkrankungen als begleitende Bewegungstherapie empfohlen. Gleichzeitig genießt man die **Bewegung in freier Natur**, bekommt den Kopf frei und kann den Alltagsstress hinter sich lassen.

Wichtig ist allerdings die richtige Technik! Deshalb bietet die Eiche VoG eine **technische Einführung** an und lädt anschließend zum gemeinsamen Walken ein.

Unter der **fachkundigen Leitung** unserer Trainerin werden passende Strecken ausgewählt, das Aufwärmen und Dehnen angeleitet und bei Bedarf kleine Korrekturen vorgenommen. So wird sichergestellt, dass der Bewegungsablauf gelenkschonend bleibt und der gesundheitliche Aspekt zur Entfaltung kommen kann.

SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

EUPEN

Bridge-Abend: freitags, 16:30-19:30 Uhr

Wanderung: monatlich (siehe Kalender)

EYNATTEN

Seniorenachmittag: 1. Dienstag im Monat

Gesellschaftsspiele mit Verköstigung

HERRESBACH

Seniorenachmittag: 1. Mittwoch im Monat

Karten, Gesellschaftsspiele, Wanderung (4-8 km)



Für eine Kontaktaufnahme mit unseren lokalen Gruppen wenden Sie sich an das Eiche-Büro unter 087 596 131.

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



SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

NIDRUM

Seniorenachmittag: Dienstags (siehe Pfarrbrief)
Themennachmittage, Ausfahrten
Sommerpause: Juli-August

SANKT VITH

Kartennachmittag: 1. Freitag im Monat
Wanderung: 2. Donnerstag im Monat

WALHORN

Kartennachmittag: Donnerstags alle 14 Tage



SEKTIONEN

Wichtig für das Dorfleben

Die lokalen Gruppen treffen sich regelmäßig: Sie spielen Karten, singen, kegeln und wandern gemeinsam. Sie tauschen sich aus oder folgen gespannt einem Vortrag zu einem interessanten Thema. Langweilig wird es ihnen dabei nie!

Wie wichtig solche Begegnungen für Menschen und ihre **Gesundheit** sind, merkt man oft erst, wenn sie nicht mehr stattfinden. Die Seniorenachmittage halten die Teilnehmer geistig und körperlich auf Trab – sie sind ein Erlebnis und das beste **Rezept gegen Vereinsamung**.

Darüber hinaus tragen diese Veranstaltungen maßgeblich zum **Dorfleben** und zur **Dorfgemeinschaft** bei. Nicht selten sind es gerade die Senioren, die zur Stelle sind, wenn **karitative Aktionen** stattfinden oder irgendwo Hilfe gebraucht wird. Solche Nachmittage einfach auf einen „Kaffeeklatsch“ zu reduzieren, wird ihnen keinesfalls 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