



# Einzelveranstaltungen

## „Sit höösch, leev Lück, sit stell - Adventliches und Weihnachtliches Köln

### Kölsche Texte & Lieder zur Adventszeit mit Günter Leitner und Thomas Cieslik

Der Kölner Gitarrist Thomas Cieslik und der Kölner Geschichtenerzähler Günter Leitner wandern besinnlich durch das adventliche und weihnachtliche Köln. Brauchtum und Heilige der Adventszeit sowie passende Kölsche Texte und Kölsche Advents- und Weihnachtslieder treten in Musik und Wort in einen Dialog der Vorfreude auf Weihnachten.

Eine kölsche Weihnachtsfeier mit kurzweiligem Unterhaltungsprogramm passend zur Weihnachtszeit. Ein „lecker Kölsch“ und ein „halver Hahn“ sind im Eintritt enthalten.

<b>Termine:</b>	Samstag, 14. Dezember 2019, 19.30 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr) Sonntag, 15. Dezember 2019, 11.00 Uhr (Einlass ab 10.30 Uhr)
<b>Ort:</b>	Sinziger Schloss
<b>Eintritt:</b>	jeweils 15,00 Euro pro Person (ermäßigt: 10,00 Euro)

## Stress im Darm - einen gesunden Darm spürt man nicht Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?

Die Gesunderhaltung des Darms gewinnt immer mehr an Bedeutung. Stress, Umwelteinflüsse, Fehlernährung oder Medikamente sind einige der Ursachen für einen gestörten Darm. Oft resultieren hieraus unangenehme Beschwerden wie z. B. Allergien, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Verdauungsprobleme, Kopfschmerzen oder sogar Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, um nur einige Folgen zu nennen. Mit anderen Worten: Unser Darm ist zu einem Großteil verantwortlich für unsere physische und psychische Gesundheit. Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über dieses wichtige und viel zu oft unterschätzte Organ als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit. Zahlung der Gebühr vor Ort.

**Dozent/in:** Saskia Berzen

**Ort:** Sinziger Schloss

**001** Do, 29. August 2019 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1 x 1,5 Zeitstunde | 5,00 Euro  
*Anmeldung bis 22. August*

**002** Mi, 22. April 2020 | 18.00 bis 19.30 Uhr | 1 x 1,5 Zeitstunde | 5,00 Euro  
*Anmeldung bis 15. April*

**vhs** Volkshochschule Sinzig

**Wir sind immer offen für neue Themen und innovative Kurskonzepte!**

Schicken Sie Ihre Bewerbung mit Lebenslauf und einem Kurskonzept an [vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de) oder an unsere Geschäftsstelle.

Volkshochschule der Stadt Sinzig  
Kirchplatz 5  
53489 Sinzig

Tel.: 0 26 42/40 01-31  
Fax: 0 26 42/40 01-73  
[vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de)  
[www.sinzig.de](http://www.sinzig.de)

003

## Samstag, 19. Oktober 2019, 9.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus **Stiftskirche St. Gertrud in Nivelles/Brabant**

### **Kunsthistorische Herbstexkursion zur bedeutendsten romanischen Kirche Belgiens**

Die kunsthistorische Herbstexkursion der Volkshochschule Sinzig führt in die wallonisch-brabantische Stadt Nivelles. In der Provinzhauptstadt Walloniens mit ihren 28.000 Einwohnern befindet sich nicht alleine einer der größten sondern zugleich architektonisch bedeutsamsten romanischen Kirchen Europas!

Die Hl. Gertrud trat als noch 14-jähriges Mädchen gemeinsam mit ihrer Mutter Iduberga im Jahr 640 in das gerade von Bischof Amandus von Utrecht neu gegründete Benediktinerinnenkloster von Nivelles in Südb brabant ein. Nach dem Tod der Mutter im Jahr 652 wurde Gertrud zur Äbtissin des Klosters gewählt. Nach einem selbstlosen, auf Nächstenliebe und christlich-caritativem Wirken ausgerichteten Leben starb sie von irischen Mönchen gepflegt am 17. März 659. Nach ihrer Bestattung im Kloster Nivelles setzte schon bald ihre heiligmäßige Verehrung ein – die bis heute ungebrochen anhält – und ihre Gebeine wurden im Jahr 1298 in einen der bedeutendsten Goldschmiedearbeiten des Mittelalters, den Gertrudenschrein, umgebettet. Nivelles avancierte spätestens ab diesem Zeitpunkt zu einem der wichtigsten Wallfahrtsorte des heutigen Belgien. Bedauerlicherweise wurde das auch kunsthistorisch wertvolle Reliquiar der Heiligen infolge von Angriffen der deutschen Luftwaffe im Frühjahr 1940 völlig zerstört. Unter Verwendung erhalten gebliebener Fragmente des Vorgängers fertigte der Künstler Félix Roulin einen Nachfolgeschrein, der seit Beginn der 1990er Jahre in der heutigen Pfarrkirche zu sehen ist und dort verehrt wird. Der Vorgängerbau der heutigen Kirche entstand wahrscheinlich in den ersten Jahren nach 1000, sicher jedoch ab 1020. Die Weihe der zunächst noch dem Apostelfürsten Petrus geweihte Klosterkirche erfolgte im Jahr 1046 durch den Bischof von Lüttich, Wazon, in Anwesenheit König Heinrichs III. Die heutige Pfarrkirche folgte im Wesentlichen dem vorromanischen Bauplan und zeigt vor allem im Westen Einflüsse eines architektonischen Konzepts spätkarolingischer Kirchen: ein zu Beginn des 12. Jahrhunderts errichteter westlicher Querriegel mit drei Jochen, vorspringender Westapsis, einer Empore mit zwei dahinter liegenden Kapellen und zwei an den Außenmauern angelehnten Treppentürmen. Ursprünglich ohne unmittelbare Verbindung mit dem Langhaus schließt sich nach Osten eine dreischiffige, siebenjochige Pfeilerbasilika mit der für romanische Bauten außergewöhnlichen Länge von 102 Metern (!) an. Bereichert wird die Architektur der Basilika zusätzlich durch jeweils zwei flankierende West- und Ostquerhäuser, die Vorbild für spätere Bauten in der niederländischen Provinz Limburg wurden, so z. B. die Abteikirche von Rolduc (Kerkrade).

Im Anschluss an das östliche Querhaus folgt ein querrrechteckiger Chor, der durch eine kleine Apsis abgeschlossen wird und unter dem sich eine dreischiffige Hallenkrypta befindet. Die Besichtigung der Krypta gehört wie auch der Besuch der Ausgrabungen und des Kreuzgangs der früheren Abteikirche zum Reiseprogramm der Exkursion. Die beim Überfall auf Belgien im Jahr 1940 durch deutsche Truppen stark zerstörte Kirche wurde nach dem Krieg in den Ursprungsformen der Romanik wieder aufgebaut. Die Gewölbe und die Innenausstattung waren jedoch unwiederbringlich verloren.

Eine individuelle Mittagspause erfolgt nach Besichtigung der Kirche innerhalb der Stadt Nivelles, da sich die frühere Klosterkirche inmitten der Stadt befindet. Die Ankunft in Sinzig ist für ca. 18.00 Uhr vorgesehen.

**Führung:** Kunsthistoriker Stephan Pauly M.A.  
**Anmeldung:** bis Freitag, 20. September 2019  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 40,00 €





004

## Samstag, 25. April 2020, 8.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus **Kunsthistorische Frühjahrsexkursion nach Kalkar und Xanten**

### Zwei gotische „Schatzhäuser“ am Niederrhein

Die Frühjahrsexkursion der VHS Sinzig führt an den unteren Niederrhein. Mit der Besichtigung der Nicolaikirche in Kalkar und dem sogenannten St. Viktor-Dom in Xanten werden zwei herausragende Bauten der Spätgotik besichtigt, die in sich mindestens ebenso viele wie bedeutende Schnitzaltäre der letzten Phase der Gotik bergen.

Während die Stadt Kalkar vor allem durch das gescheiterte Projekt eines so genannten „Schnellen Brüters“ – ein Kernreaktor, der zugleich Strom und weiteren spaltbaren Kernbrennstoff erzeugt – Ende des 20. Jahrhunderts traurige Berühmtheit erlangte, ist außerhalb der nieder-rheinischen Kunstkreise kaum bekannt, dass in der zwischen 1230 und 1421 fertiggestellten Hallenkirche sich neun der bedeutendsten Altarretabel und Schnitzaltäre Deutschlands aus der spätgotischen Epoche befinden. Herausragende Meister wie Henrik Douvermann, Derick Baegert, Arnt von Tricht und Arnt von Zwolle, um nur einige zu nennen, haben mit ihren teils monumentalen Werken die Pfarrkirche St. Nicolai zu einem der bedeutendsten Schatzhäuser teil- und vollplastischer Schnitzkunst an der Wende von der spätgotischen Epoche zur Kunst der Frührenaissance gemacht. Jeder einzelne Altar würde für sich ein eigenes Seminar, eine eigene Exkursion rechtfertigen!

Nach der Besichtigung der Nicolaikirche in Kalkar wird die Fahrt gegen 12.30 Uhr nach Xanten fortgesetzt, wo die Möglichkeit für eine individuelle Mittagspause besteht.

Anschließend besichtigt die Gruppe den heutigen St. Viktor-Dom. Dieser geht auf den Hl. Viktor zurück, einen frühchristlichen Märtyrer der thebäischen Legion, die der Legende nach am Ende des 3. Jahrhunderts ausschließlich aus christlichen Soldaten der römischen Armee bestand und deshalb von den heidnischen Römern vernichtet wurde. Trotz des Attributs „Dom“ war die mittelalterliche Stifts- und heutige Propsteikirche zu keinem Zeitpunkt Bistumskirche und Sitz eines Bischofs. Anfang des 5. Jahrhunderts wurde über dem Grab des Heiligen Viktor eine erste hölzerne Fachwerkkirche errichtet. Die Stiftsgründung geht auf die Mitte des 8. Jahrhunderts zurück und schon bald danach entstand ein erster karolingischer Massivbau, dem zwischen 1180 und 1213 eine großartige spätromanische Westchorhalle angefügt wurde. Am 22. August 1263 erfolgte die Grundsteinlegung für einen vollständigen Neubau in der Formsprache lothringischer Bauten der Hoch- und Spätgotik. Mit dem von Osten nach Westen voranschreitenden Bau wurde die romanische Westchorhalle auf eine einzigartige Art und Weise nach 1487 durch Hinzuziehung des Kölner Dombaumeisters architektonisch überformt und in den Gesamtbau einbezogen. Nach 256-jähriger Bauzeit wurde die Kirche durch die Fertigstellung der Balustraden auf den beiden Westtürmen vollendet. Ähnlich wie beim Kölner Dom wurde mit Einbau der letzten Fenster gegen 1550 die mittelalterliche Bautätigkeit beendet. Nach der Säkularisation und Aufgabe des Kanonikerstiftes 1802 wurden im 19. Jahrhundert umfangreiche Erhaltungsarbeiten an der Kirche notwendig und durchgeführt. Infolge von Luftangriffen am 10. und 21. Februar 1945 wurde der St. Viktor-Dom beinahe vollständig zerstört und erst nach langen fachlichen und sehr kontroversen Diskussionen ab 1947 wieder aufgebaut. Wie die Nicolaikirche in Kalkar auch, umfasst die Ausstattung des „Doms“ in Xanten hochbedeutende Altarretabel und Schnitzaltäre der Spätgotik, die den Krieg im Originalzustand außerhalb des Doms überdauerten.

Diese Exkursion ist ein „Muss“ für Freunde spätgotischer Architektur, Skulptur und Schnitzkunst! Die Ankunft in Sinzig ist für ca. 18.00 Uhr vorgesehen.

**Führung:** Kunsthistoriker Stephan Pauly M.A.  
**Anmeldung:** bis Freitag, 17. April 2020  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 35,00 €



005

## **Sonntag, 1. September 2019, 9.00 Uhr, Abfahrt HOT, Barbarossastraße 43 mit dem Bus Köln - Auf den Spuren von Konrad Adenauer**

Die Amtszeit von Konrad Adenauer als Oberbürgermeister Kölns dauerte von 1917 bis zu seiner Amtsenthebung im Jahre 1933. Zahlreiche - noch heute sichtbare - Projekte entstanden zu dieser Zeit. Einige von ihnen wird Kunsthistoriker Günter Leitner auf dieser Stadtrundfahrt vorstellen. So werden die Messe, die Sportstadien, die Häfen, die Fordwerke, die Universität oder auch die beiden Grüngürtel Ziel der Exkursion sein. Dies alles wird mit biographischen Stationen aus dem Leben Adenauers erläutert. Der Kölner Kunsthistoriker Günter Leitner wird die Teilnehmer in Sinzig abholen und die Fahrt mit dem Besuch des Grabes von Konrad Adenauer in Rhöndorf beginnen. Zum gemeinsamen Mittagessen wird die Gruppe in eines der vielen urigen Brauhäuser Kölns einkehren. Nach dem Mittagessen werden weitere, lediglich fussläufig erreichbare Stationen erwandert. Im Anschluss an die Führung kann noch ein Rundgang auf eigene Faust durch die Domstadt unternommen werden. Die Rückkehr nach Sinzig ist für etwa 16.00 Uhr geplant.

**Führung:** Kunsthistoriker Günter Leitner  
**Anmeldung:** bis Freitag, 23. August 2019  
**Gebühr:** einschl. Fahrt und Führung 35,00 €



**Samstag, 14. September 2019, 14.00 bis 16.00 Uhr**

## **Waldführung**

### **Der Mühlenberg- Vom Märkerwald zum Bürgerwald**

Der Mühlenberg ist der Waldort des Sinziger Stadtwaldes, der von der Bevölkerung und vielen Gästen intensiv als Erholungswald genutzt wird.

Im Mittelalter diente der Märkerwald als Holzlieferant für die Anteilseigner. Ende des 19. Jahrhunderts wurden die Eichenwälder als Niederwälder für die Gewinnung von Lohe für die Ledergerbung genutzt. Im frühen 20. Jahrhundert wurden die unwirtschaftlichen Lohhecken in Nadelholzbestände umgewandelt. In den letzten Jahrzehnten wurden die Nadelholzreinbestände zu Mischbeständen umgebaut. Die Waldbestände erfüllen unterschiedliche wichtige ökologische Funktionen und dienen nicht zuletzt der Produktion des nachwachsenden Rohstoffes Holz.

Im Rahmen eines Waldspazierganges erläutert Revierförster Stephan Braun die Waldbestände des Mühlenbergs aus geschichtlicher, naturkundlicher und forstwirtschaftlicher Sicht. Bitte an festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken.

**Führung:** Stephan Braun  
**Anmeldung:** bis Montag, 9. September  
**Gebühr:** keine  
**Treffpunkt:** Parkplatz an der Grillhütte oberhalb Gaststätte Ännchen, Zufahrt über Westum, Waldweg

### **Anregungen und Kritik**

Wenn Sie einmal nicht zufrieden sind, Anregungen haben oder uns einfach mal loben möchten, können Sie sich gerne an uns wenden:  
[vhs@sinzig.de](mailto:vhs@sinzig.de)