



Herbstprogramm 2025

- mit Stern *** gekennzeichnete Veranstaltungen beachten, hier gab es Änderungen, danke!

Sprachen

Chinesisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084807	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Zhang Xin	Lóng neu A1-A2, Klett-Verlag	Fr., 12.09.25	17:00 – 18:30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b

Deutsch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084808	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Oksana Tytarenko	Schritte Plus neu 1, Hueber-Verlag ISBN	Di., 09.09.25	17:30 – 19:00 Uhr	30 USt. (15 Term.)	a) 159 € b) 111 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A2	252084802	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 08.09.25	11.00 – 12.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
B1	252084803	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 08.09.25	09.30 – 11.00 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9

Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084804	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 09.09.25	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084809	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 11.09.25	18.00 – 10.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
A1	252084805	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 11.09.25	19.30 – 21.00 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
B1	252084806	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 08.09.25	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Orientierungsseminar für Männer und Frauen: neue Wohnformen und ein mehr an Miteinander

In diesem Orientierungsseminar wollen wir unsere Wünsche nach einem guten Leben erforschen. Gerade für Frauen sind die Grundbedürfnisse nach einer angemessenen Rente, bezahlbarem Wohnraum und gesunder Ernährung nicht mehr gewährleistet. Neue Wohnformen können Abhilfe schaffen, denn keiner will vereinsamt dahin leben oder in einer Einrichtung allein gelassen werden. Mit einem Wir in die Zukunft gehen – wollen Sie das? Wir müssen uns heute darüber Gedanken machen wie wir in Zukunft und im Alter leben wollen. Dieses Seminar bietet den Raum auf konkrete Fragen eine Antwort zu finden nach einer Wohnform, die für uns passt.

252081801 Sonntag, 12.10.2025, 14.00 h – 17.00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 20 € ab 5 TN, 14 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Kursleitung: Anke Fergen

Was Zahlen über das Leben erzählen - Numerologie (Einführung) >>> NEU!

1, 2, 3... die Reise beginnt...in die Welt der Zahlen. Lernen Sie verstehen, was ein Geburtsdatum, eine Hausnummer, ein Tagesdatum, eine Jahreszahl usw. bedeuten und was Sie mit Ihrem Leben und Ihrem Erleben im Alltag zu tun haben. Schreiben Zahlen wirklich Geschichte(n)? Ein Kurstag mit Zahlenspielereien, mit zahlreichen Enthüllungen, ein Kurstag, an dem jede Minute zählt!

252081802 Samstag, 25.10.2025, 10.30 h – 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin
Kursgebühr: 25 € ab 5 TN, 18 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel

Klimafreundliches Kochen – Gesund, lecker und nachhaltig >>> NEU!

Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Ess- und Kochverhalten im Alltag möglichst klimafreundlich zu gestalten? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Kochkurs im Fokus stehen. Neben der Betrachtung unter den Gesichtspunkten von CO₂-Bilanzen, erlernen Sie auch den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und Lebensmitteln. Gemeinsam werden in Kleingruppen mehrere Gerichte zubereitet. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Klimaschutzmanagement statt. Saisonale und regionale Produkte werden zubereitet und im Anschluss zusammen verkostet. Während der Zubereitung kann gemeinsam diskutiert werden, welche Rolle regionale Produkte in der Küche einnehmen und wie viel CO₂ sich durch eine vegetarische oder vegane Ernährung einsparen lässt. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie die zunehmende Lebensmittelverschwendung. Zur Veranstaltung sind alle eingeladen, die ihr eigenes Essverhalten nachhaltiger gestalten möchten und neue Ideen und Alternativen für eine klimafreundliche Ernährung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

252083815 Dienstag, 30.09.2025, 17.30 h – 21.00 h
Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)
Kursumfang: 3,5 Std., 1 Termin
Kursgebühr: 10 €
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen für Reste/Kostproben, Geschirrhandtuch
Kursleitung: Patrick George

Kultur/Kreativität

Nähen für Erwachsene und Kinder >>> Neu!

Wir zeigen Ihnen, wie eine Nähmaschine funktioniert. Sie erlernen die grundlegenden Nähtechniken an einfachen Teilen wie Deko, Kissen, Rock oder Kinderkleidung.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

252082804..... Donnerstag, 02.10.2025, 17.00 h – 19.00 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 12 Std., 6 Termine
Kursgebühr: 79 € ab 5 TN, 56 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe (uni und bunt), Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln
Kursleitung: Tina Göbel

***** Kreatives Malen**

Das kreative Malen bietet eine großartige Möglichkeit wieder zu sich zu kommen, von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken. Wir lernen aus uns heraus Bilder entstehen zu lassen, ohne Erwartungen an uns selbst und das Ergebnis vorher zu kennen. Sie werden staunen, wie viel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der entstehenden Bilder zu sehen. Auch AnfängerInnen im Malen sind herzlich willkommen.

252082802 Termin im Herbst auf Anfrage!
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin
Kursgebühr: 15 € ab 5 TN, 11 € bei 8 TN - max. 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze
Wenn vorhanden: Papier und Leinwände für Acryl
Kursleitung: Anke Fergen

Silberschmiedeworkshop: Sei Deines Ringes eigener Schmied!

Der Ring der Kraft. Im Feuer geglüht, auf dem Amboss geschmiedet.

In diesem etwa vierstündigen Kurs lernen Sie, sich Ihren Ring aus massivem Feinsilber (Ag999) selbsttätig zu schmieden. Auf althergebrachte Weise mit Hammer und Amboss, entsteht unter Ihren Hammerschlägen ein perfekt angepasstes und unnachahmliches Unikat.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als „Herr*in der Ringe“ mit nach Hause nehmen.

Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

Kursgebühr inkl. Feinsilbermaterialkosten

252082801 Samstag, 04.10.2025, 14.00 h – 18.00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4 Std., 1 Termin

Kursgebühr: 85 € inkl. Feinsilbermaterialkosten - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Alpe-Adria-Trail, Drei-Länder-Rundtour (Multivisionsshow)

Wenn die Tochter mit dem Papa - ein Reisebericht!

Janina und Günter Seiler wandern im Garten Eden durch die drei Länder Österreich, Italien, Slowenien.

Aufwärts 8.313 m, Abwärts 7.306 m - Strecke 165,5 km

Etappe 01 (alternativ) - Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern

Etappe 01 Baumgartnerhöhe - Warmbad Villach

Etappe 02 Warmbad Villach - Feistritz/Gail

Etappe 03 Feistritz/Gail -Valbruna

Etappe 04 Valbruna - Tarvisio

Etappe 05 Tarvisio - Rifugio Zacchi

Etappe 06 Rifugio Zacchi - Kranjska Gora

252082803 Freitag, 21.11.2025, 19.00 h – 21.00 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b

Kursumfang: 2 Std., 1 Termin

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Günter Seiler

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

***** Der Tanz des Lebens - einführender Workshop**

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot zur Gesundheitsvorsorge für alle Altersstufen – einführender Workshop

Der Tanz des Lebens biodanza = bios: das Leben, danza: der Tanz

Der Rhythmus bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensfreude. Durch die Melodien erfahren Sie Harmonie und Wohlgefühl mit sich selbst und anderen. Dabei folgen Sie den Bewegungen nach der Musik. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte, denn der Tanz ist eine Bewegung, die aus Ihnen persönlich entsteht und somit Lebensbewegung ist. Sie lernen wie Kommunikation und fließende Bewegungen Ihnen helfen, bessere und harmonischere Beziehungen aufzubauen sowie Einschränkungen im Körper und im Verstand abzubauen. Dieser Tanz hilft, festgefahrene Situationen vorzubeugen und in ein Leben einzutreten, das ein gutes Miteinander bringt.

252083817 Sonntag, 12.10.2025, 11.00 h – 13.15 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Vormittag

Kursgebühr: 15 € ab 5 TN, 11 € ab 8 TN

Kursleitung: Anke Fergen

***** Rückenfit "Ich bewege mich"**

Nach dem Aufwärmen mit kurzem Herz-Kreislauf-Training wird mit Hanteln, Theraband etc. die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Übungen aus Pilates sowie Wirbelsäulengymnastik fließen immer wieder mit ein. Außerdem erlernen Sie wertvolle Tipps für den Alltag rund um eine verbesserte Körperhaltung, Entspannungs- und Atemtechniken runden am Ende jede Stunde ab.

Schwerpunkt: Kräftigung der Rückenmuskulatur

252083810 Dienstag, 09.09.2025, 11:00 h – 12.00 h >>> neue Uhrzeit beachten!

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 10 Std., 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)

Kursleitung: Silke Feuster

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit

Sensomotorische Übungen nach Beate Hagen und Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais – Lernen Sie vergessene Muskeln wiederzuentdecken und intelligent aufzubauen! Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress oder Gewohnheit ständig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout... Sensomotorische Übungen machen die Bereiche der Anspannung wieder bewusst und lösen sie auf sanfte Art! Ein wohliges Körpergefühl sowie Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

Schwerpunkt: Kenntnis und Erfahrung von Muskelgeweben werden vertieft.

252083812 Dienstag, 09.09.2025, 18.00 h – 19.30 h
252083820 Mittwoch, 10.09.2025, 18.00 h – 19.30 h
252083813 Mittwoch, 10.09.2025, 19.45 h – 21.15 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e
Kursgebühr: 98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken
Kursleitung: Volker Höbel

Gedankenhygiene für ein erfüllendes Leben nutzen!

Heute schon ein Gehirnsoftware-Update gemacht?

Bei Handy, PC & Co sind Sie tägliche Updates gewohnt – wie sieht es mit Ihrem Gehirn aus, das zweifelsfrei der beste Computer aller Zeiten ist? In diesem Kurs spüren Sie alte, überholte Denkmuster auf, die Ihr Leben Tag für Tag behindern. Sie eignen sich das Handwerkszeug an, um den Rohstoff Nr.1, die schöpferische Kraft des Denkens, zu nutzen. Sie trainieren auf spielerische Art die Gedanken, die die eigene Wirklichkeit schaffen. Die Rolle negativer Gedanken kommt in den Blickpunkt. Erst, wenn Sie ihren Wert beim Lösen von Stress und Spannung verstehen und annehmen, können positive Denkpulse wirklich greifen. Sanfte Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie bei der Neugestaltung eines erfüllenden Geisteslebens. Das Ziel: Achtsamkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im Alltag ganz praktisch zu fördern.

2. Termin nach Vereinbarung

252083809 Samstag, 04.10.2025, 10.30 h – 14.15 h
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 10,00 UE, 2 Tag/e
Kursgebühr: 49 € ab 5 TN, 35 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke
Kursleitung: Volker Höbel

Bodyworkout mit Pilates >>> Kurs ist bereits ausgebucht, nutzen Sie bei Interesse die Warteliste!

Jede Einheit ist zweigeteilt: Gestartet wird mit einem Mix aus dynamischen Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die Ihre Fitness steigern. Anschließend wird durch eine Kombination von Übungen aus Pilates, Yoga und Rückenschule das eigene Körpergefühl die Beweglichkeit und ein bewusstes Atmen geschult.

Schwerpunkt: Steigerung der Ausdauer

252083802 Donnerstag, 11.09.2025, 09.30 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083804 Donnerstag, 11.12.2025, 09.30 h – 10.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 10 Std., 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Rebecca Ludwig

Fitness mit Pilates >>> Kurs ist bereits ausgebucht, nutzen Sie bei Interesse die Warteliste!

Mit einer Mischung aus dynamischen Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie einer Kombination von Übungen aus Pilates, Yoga und Rückenschule wird die eigene Fitness gesteigert und das Körpergefühl gefördert.

Schwerpunkt: Steigerung der Ausdauer

252083801 Dienstag, 09.09.2025, 17.45 h – 18.45 h

Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b

Kursumfang: 10 Std., 10 Abend/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Kursleitung: Rebecca Ludwig

Wer rastet, der rostet...

Wer sich zu wenig bewegt, wird unbeweglich – und wer will das schon?

Funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen verhindern alltagsbedingte Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme. In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Vitalität zu erhalten. Ihre Muskulatur wird durch schonende Kräftigungs- und Stabilisationsübungen gestärkt. Außerdem werden regelmäßig sowohl das Gleichgewicht als auch die Koordination trainiert.

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083808 Dienstag, 09.09.2025, 10.30 h – 11.30 h
Kursort: Wallmerod, VG Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal
Kursumfang: 10 Std., 10 Vormittag/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen; Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe
Kursleitung: Manuela Müller

***** Hatha Yoga**

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie lernen Ihren Körper genauer kennen, werden sensibler für Ihre Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar und trägt zu einer Verbesserung des Wohlbefindens bei.

Anfänger

252083819 Montag, 08.09.2025, 18.30 h – 20.00 h
Kursort: Hundsangen, Erich-Kästner-Schule, Günterstr. 13
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e
Kursgebühr: 98 € ab 5 TN 70 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken
Kursleitung: **Xin Zhang**

Hatha Yoga

Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen zu entwickeln. Sie lernen Ihren Körper genauer kennen, werden sensibler für Ihre Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar und trägt zu einer Verbesserung des Wohlbefindens bei.

Anfänger

252083807 Mittwoch, 10.09.2025, 18.30 h – 20.00 h
Kursort: Herschbach b. Wallmerod (Oww.), Dorfgemeinschaftshaus
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e
Kursgebühr: 98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken
Kursleitung: Sabine Pilz

Hatha Yoga

Körperübungen (Asanas), Entspannungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeit gegenüber sich und anderen zu entwickeln. Die Beweglichkeit wird verbessert, durch Dehnübungen können Verspannungen gelöst werden und die Koordination sowie die Konzentration werden gestärkt. Sie werden mehr Energie und Vitalität verspüren, lernen Ihren Körper besser kennen und werden sensibler für Ihre Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar. Durch die körperlichen Übungen erfahren Sie eine Kräftigung der Muskulatur, eine Aufrichtung der Körperhaltung und eine ganzheitliche Mobilisierung.

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083806 Donnerstag, 11.09.2025, 10.15 h – 11.45 h
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e
Kursgebühr: 98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken
Kursleitung: Anja Simon

Yoga auf dem Stuhl

Körperübungen, Entspannung und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeit gegenüber sich und anderen zu entwickeln. Bewegungsübungen zur Förderung der Beweglichkeit, Koordination und Konzentration werden durchgeführt. Asanas sind gelenkschonend, rückenstärkend und vieles mehr. Sie lernen Ihren Körper genauer kennen und werden sensibler für Ihre Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar, und Sie tragen aus eigener Kraft zu einer Verbesserung Ihres Wohlbefindens bei.

Schwerpunkt: Verbesserung der Beweglichkeit

252083805 Donnerstag, 11.09.2025, 09.00 h – 10.00 h
Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b
Kursumfang: 10 Std., 10 Vormittag/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken
Kursleitung: Anja Simon

Mobiler Rücken, starker Rücken - Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training mit dem Ziel, den Rumpf zu stärken, die Wirbelsäule geschmeidiger zu machen und "verklebtes" Bindegewebe zu lockern. Ein Mix aus teils kräftigenden, dehnenden und faszialen Übungen sind Inhalt der Trainingseinheiten. Alles ist in Bewegung, so auch Ihre Faszien. Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Stabilität aber auch Regeneration sowie Wahrnehmung sind Elemente, die wir trainieren. Auch bei diesem Thema spielt unsere Körpermitte eine wichtige Rolle.

Neu! Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083814 Montag, 08.09.2025, 18.30 h – 19.30 h
Im Herbst verkürzter Kursumfang: 8 Std., 8 Abend/e
Kursgebühr: 53 € ab 5 TN, 38 € ab 8 TN
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung
Hin und wieder kommen Theraband (mindestens 2m lang, besser 2,50m) oder Peeziball zum Einsatz.
Dieses Equipment ist in Eigenverantwortung zu organisieren und mitzubringen.
Kursleitung: Andrea Wörsdörfer

***** Faszinierende Faszienrollen**

Faszienrollen sind ein großartiges Hilfsmittel zur Selbstmassage und zur Verbesserung der Flexibilität. Sie helfen dabei, die Faszien – das Bindegewebe, welches die Muskeln und Organe umhüllt – zu lockern und Verspannungen vorzubeugen. In unserem Kurs werden Sie durch das Rollen die Energiekanäle (nach TCM) aktivieren. Hier wird unter anderem die Durchblutung gefördert. Die Regeneration der Muskulatur wird dabei unterstützt. Das Kraft- und Atem- Training wirkt stärkend. Nach den Übungen spüren Sie die Entspannung, Leichtigkeit, Beweglichkeit und Flexibilität des Körpers sowie den Stressabbau.

Schwerpunkt: Verbesserung der Flexibilität

252083811 Montag, 08.09.2025, 09.00 h – 10.30 h
Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e
Kursgebühr: **98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN**, max. 10 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Faszienrolle, Matte, bequeme Kleidung
Kursleitung: Xin Zhang

***** Qigong - Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft**

Qigong heißt so viel wie arbeiten mit der Lebenskraft. Jede Kursstunde besteht aus einem bewegten und einem stillen Übungsteil. Im bewegten Teil werden Übungen aus dem Taiji Daoyin und dem Shi Ba Luo Han (18 Übungen der Wächter Buddhas) gelehrt. Im stillen Teil beschäftigen Sie sich mit dem Fang Song Gong, das heißt Sie erlernen und üben die körperliche und geistige Entspannung. Alle Übungen sind leicht zu erlernen und können bis ins hohe Alter praktiziert werden.

Schwerpunkt: Geistige Entspannung

252083818 Freitag, 12.09.2025, 09.00 h – 10.30 h
Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b
Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e
Kursgebühr: **98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN**
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken
Kursleitung: Xin Zhang

Sonderkurse & Fahrten

Fußballfieber pur – auf den Spuren des Fußballs - Tagesfahrt nach Dortmund

Fußball ist ohne Zweifel die populärste Sportart in Deutschland und hat eine tiefe gesellschaftliche Verankerung. Die Faszination für das Spiel lässt sich auf verschiedene Faktoren zurückführen, wie die Geschichte des Fußballs, die Rolle von Vereinen und Ligen, schillernde Stars oder die riesigen Fußballtempel. Grund genug sich auf den Weg nach Dortmund zu machen – geplant sind zum einen Stadionführung sowie der Besuch der Sonderausstellung „Netzer – die Siebzigerjahre“. Der Signal Iduna Park, das größte Fußballstadion Deutschlands und die Heimat des traditionsreichen Vereins Borussia Dortmund, ist ein Ort voller

Geschichte, Leidenschaft und beeindruckender Architektur. Mit einer Kapazität von über 81.000 Zuschauern bietet das Stadion nicht nur eine atemberaubende Kulisse für mitreißende Fußballspiele, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis für Menschen, die tiefer in die Welt des BVB eintauchen möchten. Die Stadiontoure im Signal Iduna Park bieten die einzigartige Gelegenheit, hinter die Kulissen zu blicken und Orte zu entdecken, die normalerweise nur Spielern und Funktionären vorbehalten sind. Von der legendären "Gelben Wand", der größten Stehplatztribüne Europas, bis zu den Umkleidekabinen, dem Spielfeldrand und dem Pressebereich – die BVB-Stadiontour enthüllt die Geheimnisse dieses ikonischen Stadions und lässt die Herzen aller Fußballbegeisterten höher schlagen.

Die aktuelle Sonderausstellung im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund lädt dazu ein, Günter Netzer und das goldene Fußballzeitalter der Siebzigerjahre noch einmal ganz unmittelbar zu erleben. Netzers außergewöhnlich kunstvolles Spiel und sein extravaganter Lebensstil faszinierten Fans, Sportjournalisten, Feuilletonisten und Kulturschaffende gleichermaßen und ließen ihn zum ersten großen Popstar des deutschen Fußballs werden. In einer raumgreifenden Medieninstallation erleben die Besucherinnen und Besucher die stilbildende Fußballpersönlichkeit aus einer ganz neuen Perspektive. Die tausend Quadratmeter große Ausstellungsfläche verwandelt sich in einen wirkmächtigen Bildraum von Mehrfachprojektionen und verbindet Netzers Fußballwelt großflächig mit Film und Fotografie. Geräusche, Klänge und Töne nehmen den Sound der Siebzigerjahre in sich auf. Au

252091904 Freitag, 12.09.2025, 08.00 h – 17.00 h
Kursort: Dortmund Westfalenstadion
Kursumfang: 12,00 UE, 1 Termine
Kursgebühr: 69 € (Busfahrt inkl. Eintritt)
Kursleitung: Andrea Kehrlößer-Ströder

Astronomische Wanderung

Begleiten Sie uns auf eine faszinierende Nachtwanderung und entdecken Sie den Sternenhimmel in seiner ganzen Pracht! Auf einer rund 5 km langen Strecke erkunden wir den Himmel mit bloßem Auge, Ferngläsern und einem tragbaren Teleskop. Gemeinsam identifizieren wir bekannte Sternbilder, beobachten Planeten, Nebel und Sternhaufen und lernen, wie man sich mit den Sternen orientieren kann. Neben spannenden astronomischen Fakten erwarten Sie auch faszinierende Geschichten rund um die Himmelskörper. Diese Wanderung ist ideal für alle, die sich für den Kosmos interessieren und die Nacht aus einer neuen Perspektive erleben möchten. Die Veranstaltung findet nur bei sternklarem Himmel statt. Sollte am festgelegten Termin der Himmel nicht klar sein, wird die Wanderung auf einen Ausweichtermin verschoben. Falls an allen Terminen kein klarer Himmel vorliegt, entfällt die Veranstaltung. Sie werden einen Tag zuvor telefonisch oder per E-Mail verständigt, ob die Wanderung stattfindet, verschoben wird oder ausfällt.

Ausweichtermin 1: Sa., 20.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

Ausweichtermin 2: Fr., 26.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

Ausweichtermin 3: Sa., 27.09.2025, 20.00 bis 23.00 Uhr

252011101 19.09.2025, 20:00 h - 23:00 h

Kursort: Bellingin, am Bahnübergang Ende Waldstraße

Kursumfang: 4 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 29,00 €, ab 8 TN – max. 16 TN

Arbeitsmittel: Fernglas (falls vorhanden), warme Kleidung und warmes, festes Schuhwerk

Kursleitung: Wolfgang Hofer

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

10-Finger Tastschreiben auch für Schüler*innen ab 14 Jahre - Infoabend

Am Infoabend erfahren Sie mehr über den Ablauf des Kurses und können sich danach für eine Teilnahme entscheiden. Der Infoabend ist kostenlos. Und darum geht es: Die kvhs nutzt die Möglichkeit, Kurse in Präsenz und gleichzeitig online durchzuführen (Hybridkurse). Damit haben Teilnehmer die Möglichkeit, von zu Hause an den Kursstunden teilzunehmen und für die gesamte Kursdauer jederzeit nach freier Zeiteinteilung selbstbestimmt zu lernen. Dieses moderne Kursmodell erklären wir am Infoabend ausführlich und zeigen, wie mit der Tipp10-Plattform und dem Konferenztoll Zoom gearbeitet wird.

252095903 08.09.2025, 17:00 h - 18:00 h

Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV Raum, Bahnhofstr. 19

Kursumfang: 1 Std., 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Anita Velten

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

10-Finger Tastschreiben auch für Schüler*innen ab 14 Jahre Hybrid-Kurs

Flink die Finger über die Tastatur fliegen lassen

Regelmäßig betreuter Hybrid-Kurs mit anschließender Abschlussprüfung und Zertifikat zur Vorlage beim Ausbildungsbetrieb.

Die Benutzeroberfläche liegt im Internet und ist jederzeit über den Browser bedienbar. Tägliches Training wird vorausgesetzt. Der Kurs geht über 24 Termine (jeweils 45 Minuten) und wir treffen uns entweder im Internet (Zoom) oder im Computerraum in Siershahn. E-Mail-Kommunikation findet während der Kursdauer kontinuierlich statt.

Es wird also eine funktionierende Internetverbindung, ein aktueller Browser (z. B. Firefox oder Google Chrome), grundlegende Computerkenntnisse und Selbstdisziplin benötigt.

Kursablauf und Benutzeroberfläche erklären wir vorher an einem Infoabend. (8. September 2025)

252495904 15.09.2025, 17:00 h - 17:45 h

Kursort: Siershahn, vhs-Räume, EDV hybrid

Kursumfang: 24,00 UE, 24 Nachmittag/e

Kursgebühr: 138,00 €, inkl. Kosten für persönliche Tipp-Oberfläche

Kursleitung: AnitaVelten

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Onlinekurse

VRO: Mit ChatGPT das Chaos besiegen - Struktur, Überblick & digitale Leichtigkeit

Zettelwirtschaft, Mailflut, Gedankenkarussell – kennen Sie das? In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit ChatGPT wieder Klarheit gewinnen. Ob To-do-Listen, Dateiablage oder Alltagsorganisation: Mit gezielten Prompts verwandeln Sie digitales Durcheinander in Struktur.

ChatGPT hilft Ihnen, Prioritäten zu setzen, Routinen zu entwickeln und den Überblick zu behalten – auf dem PC, Smartphone oder Tablet. So besiegen Sie das tägliche Chaos nicht mit Stress, sondern mit Intelligenz – künstlich und menschlich zugleich. Ihr digitaler Ordnungs-Coach wartet schon!

Kursinhalte:

Alltagschaos erkennen und mit ChatGPT systematisch angehen

Aufgaben und Gedanken mit Prompts strukturieren

Datei- und E-Mail-Ordnung mithilfe von KI planen

Eigene Ordnungsroutinen entwickeln und als Prompt speichern

ChatGPT als Reflexionshilfe für bessere Selbstorganisation nutzen

Tools & Tipps für digitale Ordnung auf Laptop und Smartphone

Über den Dozenten

Als Vater von 2 Kindern und Opa von 4 Enkeln gibt Herr Nothdurft, auch bekannt als "KI-Opa", seine über 40-jährige Erfahrung als Trainer, Coach, Kursleiter und auch als Autor weiter. Als versierter Mentor hat er schon über 500 Erwachsenen die Angst vor der KI genommen und sie für diese revolutionäre Technologie begeistert.

Jetzt sind Sie dran, den Schritt in eine Zukunft zu wagen, die von KI geprägt sein wird. Das Motto von Herrn Nothdurft: "Mit der KI in eine bessere Zukunft"

Die Veranstaltung findet ausschließlich virtuell über die Konferenzplattform Zoom statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera und Mikrofon verfügen.

Die Webinarreihe wird im Rahmen des Projekts "DigiNetz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert und ist eine Kooperation der VRO - vhs regional online.

Bitte melden Sie sich direkt bei der durchführenden Kreis-vhs Neuwied an: Tel.: 02631 / 347813 oder www.kvhs-neuwied.de

252205001 09.09.2025, 18:00 h - 19:30 h

Kursort: Online Kurs, Webinar

Kursumfang: 2 UE, 1 Termin

Kursgebühr: gebührenfrei

Kursleitung: Michael Nothdurft

VRO: Die ePA (elektronische Patientenakte): Ihr selbstbestimmter Umgang damit

Im Jahr 2025 startete nach einigen Testläufen die „ePA für alle“ als weiterer Schritt in die Digitalisierung des Gesundheitswesens. Noch herrscht viel Verwirrung. Dieses Webinar geht unter anderem den Fragen nach: Warum wird eine ePA eingeführt und ist sie Pflicht? Was wird in der ePA gespeichert, von wem und wer bestimmt das? Und welche technischen Voraussetzungen braucht man als Patient*in?

Die Veranstaltung findet ausschließlich virtuell über die Konferenzplattform Zoom statt. Interessierte müssen daher über ein Laptop mit Kamera und Mikrofon verfügen.

Die Webinarreihe wird im Rahmen des Projekts "DigiNetz" durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung gefördert und ist eine Kooperation der VRO - vhs regional online.

Bitte melden Sie sich direkt bei der durchführenden vhs Hünsrcück an: www.vhs-hunsrueck.de oder Tel.: 06763 / 910155

252205002 23.09.2025, 18:00 h - 19:30 h

Kursort: Online Kurs, Webinar
Kursumfang: 2 UE, 1 Termin
Kursgebühr: gebührenfrei
Kursleitung: Rudolf Hoidn

Gesundheit Online

Kurzurlaub-einfach zu Hause! Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit (Online-Kurs)

Sensomotorische Übungen nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais

Lernen Sie vergessene Muskeln wiederzuentdecken und intelligent aufzubauen! Muskeln bleiben in Dauerspannung, die selbst im Schlaf nicht nachlässt, wenn sie durch Stress oder Gewohnheit ständig reflexmäßig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout... Sensomotorische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst – auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: Entspannung folgt spontan. Traumatisierte, blockierte Bereiche öffnen sich wieder, Selbstheilungskräfte kommen ins Fließen. Ziel ist - unabhängig vom Alter: ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

252113101 18.09.2025, 20:30 h - 22:00 h

Kursort: Online-Kurs, vhs.cloud

Kursumfang: 20 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 98,00 €,

Arbeitsmittel: Bitte bereithalten: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

Kursleitung: Volker Höbel

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de

Yoga für Anfänger (Online-Kurs)

Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte anspricht. Es gibt vier Teile in diesem Kurs: Warmup fördert den Kreislauf. Einfache aber wichtige Yoga Stellungen zur Verbesserung der Flexibilität und Körperhaltung, Pranayama Atemübungen zur Verbesserung der Atmung, Entspannung zur Steigerung des Wohlbefindens.

252113102 13.09.2025, 09:00 h - 10:30 h

Kursort: Online-Kurs, Zoom

Kursumfang: 20 UE, 10 Vormittage

Kursgebühr: 98,00 €,

Arbeitsmittel: Bitte bereithalten: Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

Kursleitung: Xin Zhang

Anmeldung: Kreis-vhs Hauptstelle, Tel. 02602 / 124-420 oder www.vhs-ww.de