



Neue Kurse und Änderungen im Frühjahrsprogramm

Chinesisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084857	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Zhang Xin	Lóng neu A1-A2, Klett-Verlag	Fr., 17.04.26	17:00 – 18.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084859	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 16.04.26	18.00 – 10.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
A2	261084855	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 16.04.26	19.30 – 21.00 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Ayurvedisches Kochen > neu!

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der ayurvedischen Ernährung. Wärmende Porridges, cremige Curries, spicy Chutney und einiges mehr. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Prinzipien aufgebaut sind und wie Sie diese alltagstauglich und genussvoll zubereiten können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem ayurvedische Snacks, Getränke, kleine "Kuren", die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Sie erlernen grundlegendes Wissen über die Philosophie der ayurvedischen Ernährung und die Wirkung der im Ayurveda eingesetzten Gewürze im Hinblick auf die Gesundheit - leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

261083891 Dienstag, 14.04.2026, 18:00 h - 21:00 h

Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)

Kursumfang: 16 UE, 4 Termin/e, (4 aufeinanderfolgende Dienstage)

Kursgebühr: 95 € ab 5 TN, 64 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch und Vorratsdosen für Reste

Kursleitung: Alexandra Ince

Kreatives Malen

Das kreative Malen bietet eine großartige Möglichkeit, wieder zu sich zu kommen und auch von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken. Wir lassen aus uns heraus Bilder entstehen, ohne Erwartungen an uns selbst und das Ergebnis vorher zu kennen. Dann staunen Sie selbst, wie viel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der Bilder zu sehen. Auf mitgebrachten Leinwänden und verfügbaren Farben experimentieren Sie mit Farben und Formen. Malpappen und weitere Acrylfarben, Kreiden und Bleistifte sind im Angebot enthalten.

261082852 **Samstag 18.04.2026**, 14 bis 16:15 Uhr
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 gegläht, 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!

Aufgrund der Preissteigerungen ist es möglich, dass ein zusätzlicher Silbermaterial-Anteil berechnet werden muss. Dieser Betrag ist am Kurstag in bar direkt an den Kursleiter zu entrichten. Über die Höhe des Silbermaterial-Anteils informieren wir Sie vor Kursbeginn.

261082851 **Samstag, 30.05.2026, 14 bis 18 Uhr**
Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
Kursumfang: 4 Zeitstunden, 1 Termin
Kursgebühr: 95 € gegebenenfalls zuzüglich Feinsilbermaterialkostenbeitrag - max. 8 TN
Kursleitung: Fred Struben

Tanz in den Frühling – mit leichten Bewegungen

Mit angeleiteten Tänzen mit Musik findet jeder seinen Rhythmus, ohne festgelegte Schritte zu befolgen. Die natürlichen Bewegungen mit Musik ermöglichen eine neue Lebendigkeit und die Begegnung in der Gruppe bringt mehr Lebensfreude. Entspannende und aktivierende Tänze wechseln untereinander ab, sodass ein neues Gleichgewicht erreicht werden kann. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich nur Neugier und Spaß, sich zu bewegen. Einmaliger Workshop. Die Teilnahme ist in jedem Alter empfehlenswert. Bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen

261082852 **Samstag 18.04.2026**, 11 bis 13:15 Uhr
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

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: Lockerung der Muskulatur

261083873 **Freitag, 17.04.2026, 10.40 h – 12.10 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 Luohan (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: Verbesserung der Atemtechnik

261083887 **Freitag, 17.04.2026, 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

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.

Mittelstufe Fortgeschrittene

261083883 **Montag, 27.04.2026, 18.30 h – 20.00 h**

Kursort: Hundsangen, Lohbachstube, Im Kennel 11

Kursumfang: 16,00 UE, 8 Abend/e

Kursgebühr: 79 € ab 5 TN 54 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken

Kursleitung: Theresa Schlaps

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.

Mittelstufe Fortgeschrittene

261083859 **Mittwoch, 15.04.2026, 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