



Sprachen

Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Start	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	262084803	Italienisch Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 29.09.26	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Englisch für Junggebliebene 50+ >>> Einstieg noch möglich!

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sie haben Lust die englische Sprache zu erlernen und einen Blick auf die Kultur und Gewohnheiten englischsprachiger Länder zu werfen?

Dann tauchen Sie in diesem Kurs in fröhlicher Runde, entspannt und mit Muße in die englische Sprache ein.

262084805 Donnerstag, 17.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 20 UE, 10 Termine

Kursgebühr: 98 € ab 5 TN, 70 € ab 8 TN

271084856 Donnerstag, 18.02.2027, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 24 UE, 12 Termine

Kursgebühr: 118 € ab 5 TN, 84 € ab 8 TN

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

Kursbuch: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Kursleitung: Elisabeth Wengenroth

Beruf/IT

EXCEL im Büroalltag

Dieser Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die klassische Verwendung von EXCEL im Büroalltag und erklärt praxisorientiert, wie Sie dieses Programm effizient nutzen können.

Kursinhalt: EXCEL anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, Benutzerdefiniert), Tabellen editieren, systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweisfunktionen, Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln, Kopf- und Fußzeilen, Tabellenmappen organisieren und auswerten, Gliedern, bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen, Pivot-Tabellen, Sortieren und Filtern. Diese Inhalte werden an einem realen Projekt vermittelt.

Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-EXCEL installiert ist.

Für den Kurs sollten EDV-Grundkenntnisse vorhanden sein.

262085802 Dienstag, 20.10.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 15,00 UE, 5 Termin/e

Kursgebühr: 83 € - max. 7 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-EXCEL installiert ist.

Kursleitung: Karl-Josef Wick

"Sicher im Netz" - Sichtbar machen, was keiner sieht (Vortrag)

NEU In diesem Vortrag weist der IT-Forensiker Dirk Schindowski auf die Gefahren in der IT-Umgebung hin. Er berichtet aus seiner täglichen Arbeit, macht häufige Fehler sichtbar und vermittelt Lösungen um Fehlerquellen abzustellen, sodass die Teilnehmenden das Gelernte künftig an ihren Geräten anwenden können.

Inhalt: Erläuterung der aktuellen Bedrohungslage, Aufzeigen, wie viele Angriffe Live auf unterschiedliche Teilnehmer und Netze im Internet erfolgen, lernen wie schnell man ein Profil erstellen und ändern kann. Erkennen von Phishing Attacken und Möglichkeiten, diese zu vermeiden, Bedeutung eines Identitätsdiebstahl und wie man sich davor schützen kann. Wenn doch einmal etwas passiert ist, bekommen Sie Handlungs-Empfehlungen zur Beweissicherung und weitere Hinweise.

Ein Workshop "Sicherheitseinstellungen" ist angedacht und kann auf Wunsch angeboten werden.

262085803 Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

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

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Dirk Schindowski

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Motorsägenkurs- Basis Schulung für Brennholzelbstbewerber (2 Tage)

NEU Sicher Arbeiten mit der Motorsäge

Was gibt es Schöneres als die wohlige Wärme von Holz? Ein Holzofen sorgt für ein angenehmes Raumklima und steigert so Ihr Wohlbefinden. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und bietet eine günstige Alternative zu herkömmlichen Heizungen. Wenn Sie in Zukunft Ihr Brennholz im Wald selbst gewinnen wollen, benötigen Sie einen Teilnahmenachweis an einem Motorsägenkurs. Ob in der Land- oder in der Forstwirtschaft, bei jeglichem Einsatz der Motorsäge ist ein Nachweis über die Teilnahme an einem Motorsägenkurs obligatorisch.

Die Motorsäge gehört zu den gefährlichsten Werkzeugen des Menschen, deshalb nutzen Sie die Ausbildung.

Sie erlernen in dem Kurs:

- Den richtigen und Kraft schonenden Umgang mit der Motorsäge
- Die Instandsetzung Ihrer Säge und Ihrer Schneidegarnitur
- Schnitttechniken
- Geeignete Hilfsmittel und Werkzeuge zur Brennholzwerbung
- Tipps und Tricks der Profis
- praktische Schulung bei individueller Anleitung

Theorieteil: Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Praxisteil: Samstag, 08:00 - 12.00 Uhr

262081803 Freitag, 23.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081804 Freitag, 13.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081805 Freitag, 27.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081806 Freitag, 11.12.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 9,33 UE, 2 Termin/e

Kursgebühr: 130 € - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen für den Praxisteil: Motorsäge mit geschärfter Kette, Biokettenöl und Sonderkraftstoff, wetterfeste Kleidung, Schnittschutzhose, Arbeitshandschuhe, Waldarbeiterschutzhelm, Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnittschutz

Kursleitung: Dieter Glässer

Was Zahlen über das Leben erzählen - Numerologische Betrachtungen und Übungen

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

262081802 Samstag, 24.10.2026, 10.30 – 14.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 25 € ab 5 TN, 18 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, für eine Entspannungsphase bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke (die Entspannungsphase ist auch auf dem Stuhl möglich).

Kursleitung: Volker Höbel

Kultur/Kreativität

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.

262082801 Samstag, 24.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 98 € - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Achtsamkeit für Einsteiger - Glück beginnt in Ihnen - Workshop

NEU Wäre es nicht schön, wenn Sie Ihre Gefühle besser verstehen und bewusst steuern könnten? Wenn Glück nicht mehr von äußeren Umständen abhängt, sondern Sie aktiv Einfluss darauf nehmen könnten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Emotionen – vor allem Leid – entstehen und veränderbar sind. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt mehr Ruhe, innere Klarheit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen können. Kleine Alltagspraktiken werden Ihre Gelassenheit sowie Ihr Selbstmitgefühl fördern. Ein Tag für alle, die sich mehr Leichtigkeit, innere Balance und ein tieferes Verständnis für sich selbst wünschen.

262083819 Samstag, 26.09.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 8,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 43 € ab 5 TN, 31 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, leichte Wolldecke, evtl. Meditationskissen, Mittagssnack und Getränk

Kursleitung: Alexandra Ince

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 Denkipulse 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

262083809 Samstag, 31.10.2026, 10.30 – 14.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 10,00 UE, 2 Termin/e

Kursgebühr: 49 € ab 5 TN, 35 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, für eine Entspannungsphase bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke (diese ist auch auf dem Stuhl möglich)

Kursleitung: Volker Höbel

Vorträge

Mit Wasser im Flow - wie das Lebenselixier Körper und Geist bewegt – Vortrag

NEU Wasser ist weit mehr als nur ein Durstlöscher – es ist Grundlage allen Lebens und an nahezu jedem Stoffwechselprozess im Körper beteiligt. In diesem Vortrag lernen Sie, welche Aufgaben Wasser im Organismus übernimmt, warum eine gute Hydrierung für unsere Gesundheit eine so bedeutsame Rolle spielt und welche Folgen Dehydrierung oder eine schlechte Wasserqualität haben können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wasseraufnahme, Zellversorgung und Entgiftung sowie ein Vergleich von Leitungs-, Mineral- und gefiltertem Wasser. Sie erfahren, wie Sie die Qualität Ihres täglichen Trinkwassers einschätzen und verbessern können – und was es bedeutet, „mit Wasser im Flow“ zu sein: im Gleichgewicht, klar im Denken und voller Energie. Ein inspirierender Vortrag für alle, die die verborgene Kraft des Wassers entdecken möchten.

262083818 Mittwoch, 21.10.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 2,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Alexandra Ince

Kochen

Klimafreundliches Kochen – Konservieren und Haltbarmachen von Lebensmitteln

Die Lebensmittelverschwendung ist nicht nur für unser Klima schädlich und ethisch-moralisch bedenklich, sondern auch im individuellen Bereich ein großer Kostenfaktor. In diesem Kurs nähern wir uns der Frage, wie wir selbst mit Resten und Lebensmittelabfällen noch leckere und wertvolle Produkte zubereiten können. "No-Waste" - kein Abfall ist dabei ebenso ein Augenmerk, wie auch das Entdecken und Erlernen von Methoden des Konservierens und Haltbarmachens von Saisonalen und regionalen Produkten. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie das gemeinsame Erarbeiten einer Einkaufsplanung und guten "Lagerhaltung und -logistik" der eigenen Lebensmittel und Konserven.

Dieser Kurs wird gefördert durch Landesmittel zu Maßnahmen der politischen Bildung - für die Teilnehmenden fällt lediglich eine Lebensmittelumlage von ca. 5 - 8 € an.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

262083823 Dienstag, 20.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termine

Kursgebühr: max. 8,00 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Ca. 5 - 6 Einmachgläser mit Schraubdeckel (Twist-Off), Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen f. Reste/ Kostproben, Geschirrhandtuch

Kursleitung: Patrick George

Alles Tolle aus der Knolle

NEU Angeblich des Deutschen liebstes Produkt: Die Kartoffel. Jedoch ist diese weltweit eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.

Erlernen Sie in diesem Kurs vielfältige Zubereitungsmethoden, unterschiedliche Rezepturen und zahlreiche interessante, lehrreiche Dinge rund um das Nachtschattengewächs. Als Lerninhalt werden internationale Kartoffel-Zubereitungen, als auch regionale und saisonale Zubereitungen vermittelt. Erleben Sie wie vielfältig die Kartoffel sein kann - egal ob als Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Ein weiterer Aspekt des Kurses ist es auch eine fleischreduzierte und schmackhafte Küche zu vermitteln.

Anmeldeschluss: 17.11.2026

262083822 Freitag, 20.11.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 22 € zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen f. Reste/ Kostproben, Geschirrhandtuch

Kursleitung: Patrick George

Ayurvedisches Kochen

Ayurvedisches Kochen - Intensivkurs an 4 Abenden

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.

262083820 Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr (folgend 11.11., 18.11. und 25.11.2026)

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

Kursumfang: 16,00 UE, 4 Termin/e

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

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

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

Kursleitung: Alexandra Ince