

# Volkshochschule

Kreis-Volkshochschule Westerwald e. V.  
Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur  
Anmeldung: Volker Höbel, Tel. 0171 9108868 [wallmerod@vhs-ww.de](mailto:wallmerod@vhs-ww.de)  
[www.vhs.ww.de](http://www.vhs.ww.de)



## Sprachen

### Deutsch am Vormittag

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A1</b>	241084851	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Amal Hedar/ N.N.	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Di., 27.02.24	08.30 – 11.45 h	48 USt. (12 Term.)	a) 159 € b) 231 €	Meudt, Gangofushalle Grabenstr. 9
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Deutsch A1 – Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									

### Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A1</b>	241084852	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Dennis Hanke	Great! 2nd Edition A1 Klett-Verlag	Do., 29.02.24	19.30 – 21.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 90 € b) 129 €	Wallmerod, Scholze-Haus Konrad-Adenauer-Str. 2b
<b>A2</b>	241084853	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 26.02.24	11.00 – 12.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
<b>B1</b>	241084854	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 26.02.24	9.30 – 11.00 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9

### Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A1</b>	241084855	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione	Di., 27.02.24	18.00 – 19.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2024</b>									
<b>A1</b>	241084857	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Di., 27.02.24	18.00 – 19.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
<b>B1</b>	241084856	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 26.02.24	18.45 – 20.15 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Bienen

### Imkern für Anfänger (Kompaktkurs)

Wichtig ist, dass sich angehende Imker im Vorfeld über ihr zukünftiges Hobby informieren. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren, ein schönes Hobby suchen oder sich für die Umwelt engagieren wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet. Das Bienenjahr und die jahreszeitlich bedingten Arbeiten werden genauso wie das benötigte Equipment besprochen.

**241081851** Do., 11.04.2024, 18.00 h – 20.00 h

**Kursumfang:** 12 ZeitSt (6 Termine)

**241081852** Sa., 27.04.2024, 9.00 h – 12.00 h

**Kursumfang:** 12 ZeitSt (4 Termine)

**Kursort:** Salz, Goethestr. 10

**Kursgebühr:** 69 € – max. 6 TN

**Arbeitsmittel:** Bitte mitbringen: Imker Hut, Handschuhe

**Kursleitung:** Andreas Metternich

### Imkern für Anfänger

#### Vermittlung der jahreszeitlichen Arbeiten an echten Völkern

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren, ein schönes Hobby suchen oder sich für die Umwelt engagieren wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet.

Der Kurs findet monatlich an einem Samstag (7 Samstage) nach Absprache statt. Die verschiedenen jahreszeitlichen Arbeiten können so an echten Völkern vermittelt werden, z.B. März - Frühjahrsdurchsicht, April- Erweitern, Mai – Schwarmkontrolle usw.

So kann fast das komplette Bienenjahr abgedeckt werden.

**241081853** Sa., 17.02.2024, 9.00 h – 12.00 h

**Kursumfang:** 21 ZeitSt (7 Termine)

**Kursort:** Salz, Goethestr. 10

**Kursgebühr:** 121 € – max. 6 TN

**Arbeitsmittel:** Bitte mitbringen: Imker Hut, Handschuhe

**Kursleitung:** Andreas Metternich

## Silberschmiede-Workshop

### 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.

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

**241082851** Sa. 27.04.2024, 14.00 h – 18.00 h

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

**Kursumfang:** 4 ZeitSt. (1 Termin)

**Kursgebühr:** 80 € incl. Feinsilbermaterialkosten – max. 8 TN **Kursleitung:** Fred Struben

# Entspannung/Körpererfahrung

## 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.

241083851 Mo., 19.02.2024, 18.30 h – 20.00 h

241083852 Mo., 29.04.2024, 18.30 h – 20.00 h

**Kursort:** 56414 Hundsangen, Grundschule, Günterstr. 13

**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

**Arbeitsmittel:** Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, dicke Socken

**Kursleitung:** Sabine Pilz

241083853 Mi., 31.01.2024, 18.30 h – 20.00 h

241083854 Mi., 03.04.2024, 18.30 h – 20.00 h

**Kursort:** 56414 Herschbach/Oww., Kindergarten, Südstr. 1

**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

**Arbeitsmittel:** Matte, bequeme Kleidung, kleines Kissen, dicke Socken

**Kursleitung:** Sabine Pilz

## Hatha Yoga 50+

### Yoga kennt kein Alter

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.

241083855 Do., 11.01.2024, 10.00 h – 11.30 h

241083856 Do., 11.04.2024, 10.00 h – 11.30 h

**Kursort:** Wallmerod, „Scholze Haus“ (Dorfgemeinschaftshaus), Konrad-Adenauer-Str. 2

**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, weiche Yogamatte, Kissen (empfohlen), Decke (empfohlen)

**Kursleitung:** Britta Mohr

## Entspannung für Kinder von 6 – 8 Jahren

Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade für die Kinder hat der Stress enorm zugenommen. In der Schule sind die Anforderungen sehr hoch. Die Unausgeglichenheit der Kinder ist in vielen Alltagssituationen spürbar und so soll dieser Kurs den Kindern ein gewisses Maß an Entspannung zurückgeben. In diesem Kurs lernen die Kinder unterschiedliche Methoden kennen um sich zu entspannen und etwas mehr Ruhe in den meist hektischen Alltag zu bringen.

241083857 Fr., 12.01.2024, 13.45 h – 14.30 h

241083858 Fr., 12.04.2024, 13.45 h – 14.30 h

**Kursort:** Hundsangen, Lohbachstube an der Turnhalle

**Kursumfang:** 10 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 30 € ab 8 TN, 43 € ab 5 TN, max. 10 TN

**Arbeitsmittel:** Matte, bequeme Kleidung, kleine Kuschedecke & Kissen

**Kursleitung:** Bianka Neuroth

## Entspannung für Kinder von 9 – 13 Jahren

Nicht nur für Erwachsene, sondern gerade für die Kinder hat der Stress enorm zugenommen. In Schule und Beruf sind die Anforderungen sehr hoch. Der Leistungsdruck wird immer größer und die Unausgeglichenheit der Kinder ist in vielen Alltagssituationen spürbar. So soll dieser Kurs ihnen ein gewisses Maß an Entspannung zurückgeben. Sie lernen unterschiedliche Methoden kennen um sich zu entspannen und etwas mehr Ruhe in den meist hektischen Alltag zu bringen.

241083859 Fr., 12.01.2024, 14.45 h – 15.45 h

241083860 Fr., 12.04.2024, 14.45 h – 15.45 h

**Kursort:** Hundsangen, Lohbachstube an der Turnhalle

**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 10 T **Arbeitsmittel:** Matte, bequeme Kleidung, kleine Kuschedecke & Kissen

**Kursleitung:** Bianka Neuroth

## **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.

**241083861** Mi., 17.01.2024, 19.15 h – 20.45 h

**241083862** Mi., 17.04.2024, 19.45 h – 21.15 h

**Kursort:** Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

**Kursleitung:** Volker Höbel

## **Aufbau-Kurs**

Wissen und Erfahrung aus dem Grundkurs werden vertieft. Auf Bewegungsprobleme kann individueller eingegangen werden. Im

Mittelpunkt stehen dabei:

### **Übungsbereiche:**

- Hüfte, Schulter & Hals in der Drehung
- Übungen bei Schulter- & Arm-Schmerzen
- mit Zehen- und Fingerspitzengefühl: Übungen bei Fuß- und Hand-Problemen
- leichter und geschmeidiger gehen
- Kiefergelenk- & Augenmuskulatur
- besser und freier atmen

**241083863** Di., 09.01.2024, 18.00 h – 19.30 h

**241083864** Mi., 17.01.2024, 17.30 h – 19.00 h

**241083865** Mi., 17.04.2024, 18.00 h – 19.30 h

**241083866** Di., 23.04.2024, 18.00 h – 19.30 h

**Kursort:** Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 60 € bei 8 TN, 86 € ab 5 TN, max. 8 TN

**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

**Kursleitung:** Volker Höbel

## **Gymnastik / Fitness / Tanz**

### **Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren**

Bei diesem Anfängerkurs bekommen Kinder ab 5 Jahren verschiedene Schwimmstile schrittweise vermittelt. Die Inhalte und Methoden sind so gewählt, dass die Kinder mit Spaß und Freude das Element Wasser erleben dürfen. Der erfolgreiche Abschluss des Seepferdchens ist nicht zwingend erforderlich. Die Kurse finden täglich von montags bis freitags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Zum ersten Termin benötigen wir eine ärztliche Bescheinigung über die Unbedenklichkeit zum Schwimmen Ihres Kindes (Kinderarzt/Hausarzt).

**241083867** Sommer 2024, 10.00 h – 11.00 h

**241083868** Sommer 2024, 11.00 h – 12.00 h

**241083869** Sommer 2024, 10.00 h – 11.00 h

**241083870** Sommer 2024, 11.00 h – 12.00 h

**Kursort:** Freibad Hundsangen

**Kursumfang:** 8 ZeitSt. (8 Termine)

**Kursgebühr:** 80 €, max. 10 TN, zzgl. Eintritt (Bei Erlangung des Seepferdchens sind 10 € bei der Kursleitung zu entrichten)

**Arbeitsmittel:** Badekleidung

**Kursleitung:** Thomas Pancianeschi und N. N.

# Haltung und Bewegung

## Wirbelsäulengymnastik mit Elementen aus Pilates und Yoga

Die Wirbelsäulengymnastik verfolgt das Ziel, bestehende Rückenschmerzen zu lindern bzw. dem Entstehen von Rückenschmerzen vorzubeugen, die durch einseitige Belastung und Bewegungsmangel verursacht werden. Sie kräftigen Ihren Rücken und verbessern Ihre Beweglichkeit. Das Erlernen von Übungen aus dem Pilates soll die Körpermitte stärken, die Übungen aus dem Yoga sollen helfen beweglicher zu werden, aber trotzdem kraftvoll zu sein. Eine Entspannungsphase am Ende rundet die Kursstunde ab.

**241083871** Mo., 19.02.2024, 18.30 h – 20.00 h  
**Kursort:** Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9  
**Kursumfang:** 12 USt. (6 Termine)  
**Kursgebühr:** 36 € ab 8 TN, 52 € ab 5 TN max. 15 TN  
**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Theraband  
**Kursleitung:** Rebecca Ludwig

**241083872** Mo., 08.04.2024, 18.30 h – 20.00 h  
**Kursort:** Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9  
**Kursumfang:** 20 USt. (10 Termine)  
**Kursgebühr:** 60 € ab 8 TN, 86 € ab 5 TN max. 15 TN  
**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Theraband  
**Kursleitung:** Susanne Glogau

## Stark und standfest im Alter

### Sturzprophylaxe

Wenn Ihnen das Treppensteigen schwerfällt und Sie manchmal unsicher beim Gehen sind, hilft Ihnen dieser Kurs im Alltag mehr Sicherheit zu erlangen. Mit gezielten Übungen können Sie Ihre Standfestigkeit und Ihre Sicherheit beim Gehen verbessern. Hierdurch können Sie Stürze und Verletzungen verhindern. Außerdem wird das Gleichgewicht trainiert und Ihre Kraft aufgebaut.

**241083878** Mo., 08.01.2024, 11.00 h – 12.00 h  
**241083879** Mo., 08.04.2024, 11.00 h – 12.00 h  
**Kursort:** VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1  
**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)  
**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 10 TN  
**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk  
**Kursleitung:** Christel Bendel

## 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.

**241083873** Di., 06.02.2024, 10.30 h – 11.30 h  
**Kursort:** VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1  
**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)  
**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 10 TN  
**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk  
**Kursleitung:** Manuela Müller

## 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 erhalten Sie wertvolle Tipps für den Alltag rund um eine verbesserte Körperhaltung. Entspannungs- und Atemtechniken runden am Ende jede Stunde ab.

**241083875** Di., 09.04.2024, 10.30 h – 11.30 h  
**Kursort:** Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9  
**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)  
**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 15 TN  
**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)  
**Kursleitung:** Silke Feuster  
**241083874** Di., 09.01.2024, 10.30 h – 11.30 h  
**Kursort:** Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b  
**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)  
**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 15 TN

**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)  
**Kursleitung:** Silke Feuster

### **Pilates mit Bodyworkout**

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 gefördert.

**241083876** Do., 11.01.2024, 9.30 h – 10.30 h

**241083877** Do., 04.04.2024, 9.30 h – 10.30 h

**Kursort:** Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

**Kursumfang:** 10 ZeitSt. (10 Termine)

**Kursgebühr:** 40 € ab 8 TN, 58 € ab 5 TN, max. 15 TN

**Arbeitsmittel:** bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

**Kursleitung:** Rebecca Ludwig

## **Gesundheitswissen Spezial**

### **NEU**

**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.

**241083880** Sa., 27.01.2024, 10.30 h – 14.15 h (Folgetag nach Vereinbarung)

**241083881** Sa., 15.06.2024, 10.30 h – 14.15 h (Folgetag nach Vereinbarung)

**Kursort:** Wallmerod, Grundschule am Eichberg, Molsberger Str. 9

**Kursumfang:** 10 USt. (2 Termine)

**Kursgebühr:** 30 € ab 8 TN, 43 € ab 5 TN, max. 10 TN

**Arbeitsmittel:** Schreibblock, Stift, bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke

**Kursleitung:** Volker Höbel