

# Volkshochschule

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



## Sprachen

### 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., 18.04.24	18.00 – 19.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 60 € b) 86 €	Wallerod, 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)

**Kursort:** Salz, Goethestr. 10

**Kursgebühr:** 69 € – 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.

**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

**241083854** Mi., 08.05.2024, 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.

**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:** Anja Simon

### 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.

**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 Kuscheldecke & 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.

**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 Kuscheldecke & 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.

**241083862** Mi., 24.04.2024, 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

**241083865** Mi., 24.04.2024, 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).

**241083869** 12.8.2024, 10.00 h – 11.00 h  
**241083870** 12.8.2024, 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.

## Gesundheitswissen Spezial

### 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.

**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