

# Volkshochschule

Kreis-Volkshochschule Westerwald e. V.  
Peter-Altmeier-Platz 1, 56410 Montabaur

Anmeldung: Volker Höbel, Tel. 0171 9108868, Mo. – Fr., 10 bis 17 Uhr oder über [wallmerod@vhs-ww.de](mailto:wallmerod@vhs-ww.de)  
[www.vhs.ww.de](http://www.vhs.ww.de)



## Haltung und Bewegung

### 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.

**241083883** Di., 07.05.2024, 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, bequemes Schuhwerk, Matte, bitte etwas zum Trinken mitbringen.

**Kursleitung:** Manuela Müller

## 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

## 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 Bescheinigung der Sorgeberechtigten über die Unbedenklichkeit zum Schwimmen Ihres Kindes.

**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.