



Kelten – Franken – Hexen? - Exkursion

Kulturhistorische und botanische Exkursion zum Malberg und der Sagenwelt des Westerwaldes

Der Malberg bei Moschheim (WW). Als archäologisches Denkmal und naturkundliches Exkursionsziel erhebt sich der markant das Landschaftsbild prägende, 430 m hohe Basaltkegel. Als ausgewiesenes Naturschutzgebiet und archäologisches Bodendenkmal bietet sich der Ort nicht nur als Ziel einer bemerkenswerten naturkundlichen Exkursion an, sondern auch als eine historisch bedeutsame Stätte, deren geschichtlichen Anfänge bis in die ältere Eisenzeit (400 v. Chr.) zurückreichen. Erste archäologische Sondierungen fanden bereits Ende der 1870er Jahre statt. Die Felsformation des Wildweiberhäuschens bildet die Kulisse für die Sagenwelt des Westerwaldes, die hier Bezüge zur frühneuzeitlichen Hexenverfolgung und zu den Schrecken des Dreißigjährigen Krieges knüpft. Folgen Sie dem Historiker Dr. Jens Friedhoff (Stadtarchiv Hachenburg) und der Ethnobotanikerin Katharina Kindgen (NABU) auf einer ca. zweistündigen, ebenso spannenden wie mystischen Zeitreise. Anmeldung erforderlich!

251091952 Mittwoch, 30.04.2025, 16.00 h - 18.30 h

Kursort: Malberg bei Moschheim, Parkplatz am Malberg zwischen Leuterod und Moschheim

Kursumfang: 3,33 UE, 1 Termine

Kursgebühr: 18 €

Kursleitung: Katharina Kindgen

Kultur/Kreativität

Der Tanz des Lebens

Ein ganzheitliches Bewegungsangebot zur Gesundheitsvorsorge für alle Altersstufen – einführender Workshop

Der Tanz des Lebens /biodanza bios: das Leben, danza: der Tanz

Der Rhythmus bringt uns in Kontakt mit unserer Lebensfreude, und durch die Melodien erfahren wir Harmonie und Wohlgefühl mit sich selbst und anderen. Dabei folgen wir den Bewegungen nach der Musik. Es sind keine Tanzschritte zu erlernen, denn der Tanz ist eine Bewegung, die aus uns entsteht und somit Lebensbewegung ist.

Kommunikation und fließende Bewegungen helfen uns, bessere und harmonische Beziehungen aufzubauen und Einschränkungen im Körper und im Verstand abzubauen. Das hilft, festgefahrenen Situationen vorzubeugen und in ein Leben einzutreten, dass ein gutes Miteinander bringt.

251083884 Sonntag, 18.05.2025, 11:00 h - 13:15 h

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

Kursumfang: 3 Unterrichtsstunden, 1 Vormittag

Kursgebühr: 11 € bei 8 TN, 15 € ab 5 TN

Kursleitung: Anke Fergen

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

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.

251083879 Di., 29.04.2025, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: VG Wallmerod, Sitzungssaal, Gerichtsstr. 1

Kursumfang: 10 ZeitSt. (10 Termine)

Kursgebühr: 47 € ab 8 TN, 66 € ab 5 TN, max. 10 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, rutschfestes Schuhwerk

Kursleitung: Manuela Müller

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.

251083868 Mittwoch, 30.04.2025, 19.45 h – 21.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20 UE, 10 Abend/e

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

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

Kursleitung: Volker Höbel

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit

Wissen und Erfahrung werden vertieft. Auf Bewegungsprobleme kann individueller eingegangen werden.

Im Mittelpunkt stehen dabei:

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

251083873 Dienstag, 29.04.2025, 18.00 h – 19.30 h

251083870 Mittwoch, 30.04.2025, 18.00 h – 19.30 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20 UE, 10 Abend/e

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

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

Kursleitung: Volker Höbel

Qi Gong - Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

Schwerpunkt: Geistige Entspannung

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.

251083889 09.05.2025, 9:00 h - 10:30 h

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 70,00 € ab 8 TN, 98 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kursleitung: Xin Zhang

Faszinierende Faszien Rollen

Faszien Rollen 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 und den Stressabbau.

251083886 Montag, 28.04.2025, 9 h – 10:30 h

Kursumfang: 20 Unterrichtsstunden, 10 Vormittage

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

Arbeitsmittel: mitzubringen sind: Matte, eigene Faszien Rolle, *bequeme Kleidung*

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

Kursleitung: Xin Zhang

Kurzurlaub einfach zu Hause: eine Reise zu wohliger Beweglichkeit - Onlinekurs!

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.

251113152 Donnerstag, 08.05.2025, 20.30 h – 22.00 h

Kursort: online

Kursumfang: 16 UE, 8 Abend/e

Kursgebühr: 56 € ab 8 TN, 79 € ab 5 TN

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

Kursleitung: Volker Höbel