



...die letzten Kursangebote bis zum Sommer!

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Neu!!! Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Orientierungsseminar für Männer und Frauen: neue Wohnformen & ein mehr an Miteinander

In diesem Orientierungsseminar wollen wir unsere Wünsche nach einem guten Leben erforschen. Gerade für Frauen sind die Grundbedürfnisse nach einer angemessenen Rente, bezahlbaren Wohnraum, gesunder Ernährung nicht mehr gewährleistet. Neue Wohnformen können Abhilfe schaffen, denn keiner will vereinsamt dahin leben oder in einer Einrichtung allein gelassen werden. Mit einem Wir in die Zukunft gehen – wollen sie das? Wir müssen uns Heute darüber Gedanken machen, wie wir in Zukunft und im Alter leben wollen.

Dieses Seminar bietet den Raum, auf konkrete Fragen eine Antwort zu finden, nach einer Wohnform, die für uns passt.

251081853 Sonntag, 15.06.2025, 16h – 19:00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3 Zeitstunden, 1 Nachmittag

Kursgebühr: 14 € bei 8 TN, 20 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Kursleitung: Anke Fergen

Kultur/Kreativität

Neu!!! Kreatives Malen

Das kreative Malen bietet eine großartige Möglichkeit, wieder zu sich zu kommen und auch von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken. Wir lassen aus uns heraus Bilder entstehen, ohne Erwartungen an uns selbst und ohne das Ergebnis vorher zu kennen. Dann staunen wir selbst, wieviel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der Bilder, die entstehen, zu sehen.

Auch AnfängerInnen im Malen sind herzlich willkommen.

251082852 Sonntag, 15.06.2025, 14 h – 16:00 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 2 Zeitstunden, 1 Nachmittag

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

Arbeitsmittel: falls vorhanden, bitte mitbringen: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze, Papier und Leinwände für Acryl

Kursleitung: Anke Fergen

Gesundheit – 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 Denkpulse 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

251083866 Samstag, 05.07.2025, 10.30 h – 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 8 UE, 2 Tag/e

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

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

Kursleitung: Volker Höbel

Gymnastik / Fitness / Tanz

Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren: alle Kurse belegt, noch 2 freie Plätze im neuen 12 Uhr-Kurs!

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 mit einer Mittwoch-Pause über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Zum ersten Termin benötigen wir eine Bescheinigung der Sorgeberechtigten über die gesundheitliche Unbedenklichkeit zum Schwimmen Ihres Kindes.

251083893 Montag, 07.07.2025, 12.00 h – 13.00 h

Kursort: Freibad Hundsangen

Kursumfang: 8 ZeitSt. (8 Termine, jeweils Mo, Di, Do, Fr)

Kursgebühr: 85 €, max. 6 TN, zzgl. Eintritt (Bei Erlangung des Seepferdchens sind 10 € bei der Kursleitung zu entrichten)

Arbeitsmittel: Badekleidung

Kursleitung: Thomas Pancianeschi

Neu!!! Aqua:Gymnastik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude im Wasser haben. Koordination- sowie Stabilitätsübungen stehen hier im Vordergrund. Sie lernen mit Unterstützung des Wassers die Muskulatur gelenkschonend aufzubauen. Auch Kraft- und Ausdauerübungen kommen nicht zu kurz.

251083895 Mittwoch, 09.07.2025, 10.00 h – 11.00 h

Kursort: Freibad Hundsangen

Kursumfang: 5 ZeitSt. (5 Termine)

Kursgebühr: 27 € ab 8 TN, 33 € ab 5 TN max. 6 TN, zzgl. Eintritt

Arbeitsmittel: Badekleidung, Handtuch

Kursleitung: Manuela Müller

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, 15.06.2025, 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