



...die letzten buchbaren Angebote in 2025:

Politik/Gesellschaft/Umwelt

>>> **Terminverschiebung beachten, danke!**

Klimafreundliches Kochen – Gesund, lecker und nachhaltig

Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Ess- und Kochverhalten im Alltag möglichst klimafreundlich zu gestalten? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Kochkurs im Fokus stehen. Neben der Betrachtung unter den Gesichtspunkten von CO₂-Bilanzen, erlernen Sie auch den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und Lebensmitteln. Gemeinsam werden in Kleingruppen mehrere Gerichte zubereitet. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Klimaschutzmanagement statt. Saisonale und regionale Produkte werden zubereitet und im Anschluss zusammen verkostet. Während der Zubereitung kann gemeinsam diskutiert werden, welche Rolle regionale Produkte in der Küche einnehmen und wie viel CO₂ sich durch eine vegetarische oder vegane Ernährung einsparen lässt. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie die zunehmende Lebensmittelverschwendung. Zur Veranstaltung sind alle eingeladen, die ihr eigenes Essverhalten nachhaltiger gestalten möchten und neue Ideen und Alternativen für eine klimafreundliche Ernährung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

252083815 **neuer Termin: Mittwoch, 3.12.2025, 18.00 h – 21.30 h**

Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10 (Küche)

Kursumfang: 3,5 Zeitstunden, 1 Termin

Kursgebühr: 10 €

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen für Reste/Kostproben, Geschirrhandtuch

Kursleitung: Patrick George

Kultur/Kreativität

Kreatives Malen

Das kreative Malen bietet eine großartige Möglichkeit wieder zu sich zu kommen, von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken. Wir lernen aus uns heraus Bilder entstehen zu lassen, ohne Erwartungen an uns selbst und das Ergebnis vorher zu kennen. Sie werden staunen, wie viel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der entstehenden Bilder zu sehen. Auch AnfängerInnen im Malen sind herzlich willkommen.

252082802 Samstag, 8.11.2025, 14.00 – 16:15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin

Kursgebühr: 15 € ab 5 TN, 11 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: nach Möglichkeit Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze, wenn vorhanden: Papier und Leinwände für Acryl

Kursleitung: Anke Fergen

Alpe-Adria-Trail, Drei-Länder-Rundtour (Multivisionsshow)

Wenn die Tochter mit dem Papa - ein Reisebericht!

Janina und Günter Seiler wandern im Garten Eden durch die drei Länder Österreich, Italien, Slowenien.

Aufwärts 8.313 m, Abwärts 7.306 m - Strecke 165,5 km

Etappe 01 (alternativ) - Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern

Etappe 01 Baumgartnerhöhe - Warmbad Villach

Etappe 02 Warmbad Villach - Feistritz/Gail

Etappe 03 Feistritz/Gail -Valbruna

Etappe 04 Valbruna - Tarvisio

Etappe 05 Tarvisio - Rifugio Zacchi

Etappe 06 Rifugio Zacchi - Kranjska Gora

252082803 Freitag, 21.11.2025, 19.00 h – 21.00 h

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

Kursumfang: 2 Std., 1 Termin

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Günter Seiler

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Der Tanz des Lebens - Workshop

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. Durch die Melodien erfahren Sie Harmonie und Wohlgefühl mit sich selbst und anderen. Dabei folgen Sie den Bewegungen nach der Musik. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte, denn der Tanz ist eine Bewegung, die aus Ihnen persönlich entsteht und somit Lebensbewegung ist. Sie lernen wie Kommunikation und fließende Bewegungen Ihnen helfen, bessere und harmonischere Beziehungen aufzubauen sowie Einschränkungen im Körper und im Verstand abzubauen. Dieser Tanz hilft, festgefahrene Situationen vorzubeugen und in ein Leben einzutreten, das ein gutes Miteinander bringt.

252083816 Samstag, 8.11.2025, 11.00 h – 13.15 h

Kursort: Wallmerod, Aula in der Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Vormittag

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

Kursleitung: Anke Fergen