



Winter/Frühjahr 2026

Sprachen

Chinesisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084857	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Zhang Xin	Lóng neu A1-A2, Klett-Verlag	Fr., 20.02.26	17:00 – 18.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b

Deutsch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	252084808	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Oksana Tytarenko	Schritte Plus neu 1, Hueber-Verlag	Di., 10.02.26	17:30 – 19:00 Uhr	30 USt. (15 Term.)	a) 159 € b) 111 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084851	Englisch für den Urlaub Einstieg in Sprache und Kultur (ohne Vorkenntnisse)	Dennis Hanke	Englisch für den Urlaub A1, Klett Verlag	Mo., 09.02.26	19.00 – 20.30 Uhr	30 USt. (15 Term.)	a) 147 € b) 105 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str. 9
A2	261084852	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 09.02.26	11.00 – 12.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9

B1	261084853	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 09.02.26	09.30 – 11.00 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
A1	261084860	Englisch am Vormittag Einstieg in die Sprache (geringe Vorkenntnisse)	Elisabeth Wengenroth	wird beim ersten Mal bekannt gegeben	Di., 24.02.26	10.00 – 11.30 Uhr	12 USt. (6 Term.)	a) 59 € b) 42 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str. 9

Englisch für den Urlaub >>> neu!

Neu! Einstieg in Sprache und Kultur.

Möchten Sie sich auf Reisen sicher auf Englisch verständigen?

In diesem praxisnahen Englischkurs lernen Sie die wichtigsten Redewendungen und Vokabeln für typische Urlaubssituationen – vom Check-in im Hotel über den Restaurantbesuch bis hin zur Wegbeschreibung. Verbessern Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse und gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen beim Sprechen.

Der Kurs ist ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

261084851 Montag, 09.02.2026, 19.00 h – 20.30 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 30,00 UE, 15 Termin/e

Kursgebühr: 147 € ab 5 TN, 105 € bei 8 TN

Kursbuch: Englisch für den Urlaub A1, Klett-Verlag

Kursleitung: Dennis Hanke

Englisch am Vormittag >>> neu!

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Lassen Sie uns zusammen kommen um in fröhlicher und kommunikativer Runde gemeinsam unsere Englisch Kenntnisse aufzubauen und zu erweitern.

Dabei lernen Sie ohne Druck und spielerisch. Ein Lehrbuch als Leitfaden wird uns begleiten um in anregende Aktivitäten zu kommen.

Der Kurs ist an Teilnehmer fortgeschrittenen Alters gerichtet, die dem Alltag für ein Weilchen entfliehen, und dabei geistig aktiv sein möchten.

261084860 24.02.2026, 10:00 h - 11:30 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 12,00 UE, 6 Vormittag/e

Kursgebühr: 59,00 € ab 5 TN, 42 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Das Kursbuch wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.

Kursleitung: Elisabeth Wengenroth

Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084854	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 24.02.26	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	261084859	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 19.02.26	18.00 – 10.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

A2	261084855	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 19.02.26	19.30 – 21.00 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
B1	261084856	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 02.03.26	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Imkern für Anfänger - Vermittlung der jahreszeitlichen Arbeiten an echt

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren und sich für die Umwelt engagieren wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet und gelernt.

Der Kurs findet monatlich an einem Samstag (7 Samstage) nach Absprache statt. Die verschiedenen jahreszeitlichen Arbeiten können so an echten Völkern vermittelt werden, z.B. März - Frühjahrsdurchsicht, April- Erweitern, Mai – Schwarmkontrolle, usw.

So kann fast das komplette Bienenjahr abgedeckt werden.

261081853 Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Salz, Goethestr. 10, A. Metternich

Kursumfang: 28,00 UE, 7 Termin/e

Kursgebühr: 138 € - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

Imkern für Anfänger (Kompaktkurs)

Wichtig ist, dass sich angehende Imker im Vorfeld über die zukünftige Tätigkeit informieren. Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Haltung von Bienen interessieren und etwas über das Imkern lernen 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.

261081852 Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Salz, Goethestr. 10, A. Metternich

Kursumfang: 16,00 UE, 6 Termin/e

Kursgebühr: 79 € - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Wie wollen wir in Zukunft und im Alter leben?

Orientierungsseminar für Männer und Frauen: neue Wohnformen und 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, bezahlbarem Wohnraum und 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.

261081851 Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 20 € ab 5 TN, 14 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Kursleitung: Anke Fergen

Was Zahlen über das Leben erzählen - Numerologie (Einführung) >>> NEU!

1, 2, 3... die Reise beginnt...in die Welt der Zahlen. Lernen Sie verstehen, was ein Geburtsdatum, eine Hausnummer, ein Tagesdatum, eine Jahreszahl usw. bedeuten und was Sie mit Ihrem Leben und Ihrem Erleben im Alltag zu tun haben. Schreiben Zahlen wirklich Geschichte(n)? Ein Kurstag mit Zahlenspielerien, mit zahlreichen Enthüllungen, ein Kurstag, an dem jede Minute zählt!

261081854 Samstag, 07.02.2026, 10.30 h – 14.15 h

261081855 Samstag, 30.05.2026, 10.30 h – 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 25 € ab 5 TN, 18 € bei 8 TN - max. 8 TN

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

Kursleitung: Volker Höbel

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.

261082852 Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben,

Schürze, wenn vorhanden: Papier und Leinwände für Acryl

Kursleitung: Anke Fergen

Silberschmiedeworkshop: 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.

Ein unvergessliches Erlebnis auch für Paare oder auch als Geschenk für einen lieben Menschen.

Zum Abschluss können Sie Ihren Schatz als „Herr*in der Ringe“ mit nach Hause nehmen.

Es können auch Feinsilber-Amulette nach vorheriger Anmeldung geschmiedet werden!

Kursgebühr inkl. Feinsilbermaterialkosten

261082851 Samstag, 30.05.2026

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 85 € inkl. Feinsilbermaterialkosten - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Nähen für Erwachsene und Kinder >>> Neu!

Wir zeigen Ihnen, wie eine Nähmaschine funktioniert. Sie erlernen die grundlegenden Nähtechniken an einfachen Teilen wie Deko, Kissen, Rock oder Kinderkleidung.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit!

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

261082853 Donnerstag, 15.01.2026, 17.00 h – 19.00 h (bitte nachfragen, Termin wird evtl. auf Mittwoch verschoben, danke!)

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 12 Std., 6 Termine

Kursgebühr: 79 € ab 5 TN, 56 € bei 8 TN - max. 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Nähmaschine, Baumwollstoffe (uni und bunt), Nähgarn, Schere, Maßband, Stecknadeln

Kursleitung: Tina Göbel

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Der Tanz des Lebens - einführender Workshop

Praxis-Workshop

Zurück in Ihre innere Balance mit biodanza - dem Tanz des Lebens

In diesem Kurzworkshop erfahren Sie wieder eine tiefe Verbundenheit mit Ihrem Körper, Ihrer Lebensfreude und dem, was Sie im Innersten bewegt.

Das ständige Funktionieren im Alltag hinterlässt Spuren – körperlich wie mental. Verspannungen, innere Unruhe und energetische Blockaden entstehen oft unbemerkt.

Durch achtsam angeleitete, sanfte Tänze und bewusste Bewegung kommen Sie wieder in Ihr harmonisches Zentrum. Ihr Nervensystem darf sich regulieren, der Körper loslassen – ganz ohne Leistungsdruck oder Vorkenntnisse.

Entspannung darf leicht geschehen.

Bewegung wird zu einer Quelle von Klarheit und Lebendigkeit.

Ich begleite Sie achtsam durch diesen Raum, in dem Sie sich sicher, präsent und verbunden fühlen dürfen. Ich freue mich, wenn Sie sich diese Zeit für sich selbst schenken und dabei sind.

Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

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

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Vormittag/e

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

Kursleitung: Anke Fergen

Rückenfit "Ich bewege mich"

Nach dem Aufwärmen mit kurzem Herz-Kreislauf-Training wird mit Hanteln, Theraband etc. die gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Übungen aus Pilates sowie Wirbelsäulengymnastik fließen immer wieder mit ein. Außerdem erlernen Sie wertvolle Tipps für den Alltag rund um eine verbesserte Körperhaltung, Entspannungs- und Atemtechniken runden am Ende jede Stunde ab.

Schwerpunkt: Steigerung der Beweglichkeit

261083870 Dienstag, 13.01.2026, 10.30 h – 11.30 h

Schwerpunkt: Verspannungen vorbeugen

261083871 Dienstag, 14.04.2026, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)

Kursleitung: Silke Feuster

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.

Schwerpunkt: Körperwahrnehmung bewirkt ganzheitliches Fließen von Bewegung

261083874 Dienstag, 13.01.2026, 18.00 h – 19.30 h

261083884 Mittwoch, 21.01.2026, 17.30 h – 19.00 h

261083876 Mittwoch, 21.01.2026, 19.15 h – 20.45 h

Schwerpunkt: Leichtes und geschmeidiges Gehen

261083875 Dienstag, 14.04.2026, 18.00 h – 19.30 h

261083885 Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 h – 19.30 h

261083877 Mittwoch, 15.04.2026, 19.45 h – 21.15

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken

Kursleitung: Volker Höbel

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

261083868 Samstag, 24.01.2026, 10.30 h – 14.15 h (bitte nachfragen, Termin wird evtl. verschoben, danke!)

261083869 Samstag, 13.06.2026, 10.30 h – 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 10,00 UE, 2 Tag/e

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

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

Kursleitung: Volker Höbel

Bodyworkout mit Pilates >>> Kurs ist bereits ausgebucht, nutzen Sie bei Interesse die Warteliste!

Jede Einheit ist zweigeteilt: Gestartet wird mit einem Mix aus dynamischen Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, die Ihre Fitness steigern. Anschließend wird durch eine Kombination von Übungen aus Pilates, Yoga und Rückenschule das eigene Körpergefühl, die Beweglichkeit und ein bewusstes Atmen geschult.

Schwerpunkt: Verbesserung des Gleichgewichts

261083853 Donnerstag, 26.03.2026, 09.30 h – 10.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Rebecca Ludwig

Fitness mit Pilates >>> Kurs ist bereits ausgebucht, nutzen Sie bei Interesse die Warteliste!

Mit einer Mischung aus dynamischen Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtsübungen sowie einer Kombination von Übungen aus Pilates, Yoga und Rückenschule wird die eigene Fitness gesteigert und das Körpergefühl gefördert.

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

261083851 Dienstag, 13.01.2026, 17.45 h – 18.45 h

Schwerpunkt: Verbesserung des Gleichgewichts

261083852 Dienstag, 21.04.2026, 17.45 h – 18.45 h

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

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.

Kursleitung: Rebecca Ludwig

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.

Schwerpunkt: Dehnungsübungen

261083860 Dienstag, 13.01.2026, 10.30 h – 11.30 h

Schwerpunkt: Gleichgewichtsübungen

261083861 Dienstag, 14.04.2026, 10.30 h – 11.30 h

Kursort: Wallmerod, VG Verwaltung, Kleiner Sitzungssaal

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen; Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe

Kursleitung: Manuela Müller

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.

Mittelstufe

261083882 Montag, 19.01.2026, 18.30 h – 20.00 h

Fortgeschrittene

261083883 Montag, 13.04.2026, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Hundsangen, Lohbachstube, Im Kennel 11

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 98 € ab 5 TN 70 € ab 8 TN

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

Kursleitung: Xin Zhang

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.

Mittelstufe

261083858 Mittwoch, 04.02.2026, 18.30 h – 20.00 h

Fortgeschrittene

261083859 Mittwoch, 15.04.2026, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Herschbach b. Wallmerod (Oww.), Dorfgemeinschaftshaus

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Abend/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken

Kursleitung: Sabine Pilz

Hatha Yoga

Körperübungen (Asanas), Entspannungs- und Atemübungen unterstützen Sie dabei, Achtsamkeit gegenüber sich und anderen zu entwickeln. Die Beweglichkeit wird verbessert, durch Dehnübungen können Verspannungen gelöst werden und die Koordination sowie die Konzentration werden gestärkt. Sie werden mehr Energie und Vitalität verspüren, lernen Ihren Körper besser kennen und werden sensibler für Ihre Bedürfnisse. Ein körperlich-seelisches Gleichgewicht wird spürbar. Durch die körperlichen Übungen erfahren Sie eine Kräftigung der Muskulatur, eine Aufrichtung der Körperhaltung und eine ganzheitliche Mobilisierung.

Schwerpunkt: Mobilisierung

261083857 Mittwoch, 25.03.2026, 10.30 h – 12.00 h

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken

Kursleitung: Anja Simon

Yoga auf dem Stuhl

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.

Schwerpunkt: Achtsamkeit

261083855 Mittwoch, 25.03.2026, 09.00 h – 10.15 h

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

Kursumfang: 75 Minuten, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 82 € ab 5 TN, 59 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken

Kursleitung: Anja Simon

Mobiler Rücken, starker Rücken - Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training mit dem Ziel, den Rumpf zu stärken, die Wirbelsäule geschmeidiger zu machen und "verklebtes" Bindegewebe zu lockern. Ein Mix aus teils kräftigenden, dehnenden und faszialen Übungen sind Inhalt der Trainingseinheiten. Alles ist in Bewegung, so auch Ihre Faszien. Dehnfähigkeit, Elastizität, Geschmeidigkeit, Stabilität aber auch Regeneration sowie Wahrnehmung sind Elemente, die wir trainieren. Auch bei diesem Thema spielt unsere Körpermitte eine wichtige Rolle.

Kursgebühr: 53 € ab 5 TN, 38 € ab 5 TN

Neu! Schwerpunkt: Mobility-Training

261083878 Montag, 12.01.2026, 18.30 h – 19.30 h

Neu! Schwerpunkt: Funktionelles Workout mit Faszientraining

261083879 Montag, 13.04.2026, 18.30 h – 19.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Abend/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

Hin und wieder kommen Theraband (mindestens 2m lang, besser 2,50m) oder Peeziball zum Einsatz.

Dieses Equipment ist in Eigenverantwortung zu organisieren und mitzubringen.

Kursleitung: Andrea Wörsdörfer

Faszinierende Faszienrollen

Faszienrollen 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 sowie den Stressabbau.

Schwerpunkt: Stärkung des Bindegewebes

261083872 Montag, 19.01.2026, 09.00 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Lockerung der Muskulatur

261083873 Montag, 13.04.2026, 09.00 h – 10.30 h

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Faszienrolle, Matte, bequeme Kleidung

Kursleitung: Xin Zhang

Qigong - Chinesische Übungen zur Stärkung der Lebenskraft

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.

Schwerpunkt: Verbesserung der Körperhaltung

261083886 Freitag, 16.01.2026, 09.00 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Verbesserung der Atemtechnik

261083887 Freitag, 17.04.2026, 09.00 h – 10.30 h

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder rutschfeste Socken

Kursleitung: Xin Zhang