



Winter 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

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A2	261084852	Grundstufe IV (mit Grundkenntnissen)	N.N.	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Auf Anfrage	11.00 – 12.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
B1	261084853	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	N.N.	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Auf Anfrage	09.30 – 11.00 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9

Englisch für den Urlaub >>> bitte nachfragen, danke!

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 Termin auf Anfrage

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: N.N.

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 echten Völkern

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?

In einer Wohnform gemeinsam Zeit mit anderen Menschen zu verbringen und in ihren Privaträumen sich geborgen zurückziehen können – ist das ein Wunsch, den Sie verwirklichen wollen?

Die Realität in Privatwohnungen, Häusern und in den Senioreneinrichtungen sieht leider anders aus: unerschwinglich, unterversorgt, einsam und unbeobachtet, trachten nicht nur Senioren ihr Dasein. Besonders in ländlichen Gegenden fehlt es oft an den notwendigen Versorgung. Auf dem Markt gibt es mittlerweile vielfältige Angebote, die meist im Detail dann doch nicht passen.

Die Folge ist der Verlust sozialer Kontakte. Doch niemand will vereinsamt dahin leben oder in einer Einrichtung allein gelassen werden. Besonders für Frauen sind die Grundbedürfnisse nach einer angemessenen Rente, bezahlbaren Wohnraum und gesunder Ernährung häufig nicht mehr gewährleistet.

In diesem dreistündigen Orientierungsseminar für Männer und Frauen wollen wir unsere Wünsche nach einem guten Leben erforschen und formulieren. Gemeinsam werden wir individuelle Schaubilder anlegen, mit denen Sie sich nachhaltig orientieren können.

Der anschließende Gesprächskreis bietet genügend Raum, damit Sie ihre Fragen stellen können und konkrete Informationen über erfolgreiche Projekte und hilfreiche Erfahrungswerte erhalten.

261081851 Samstag 18.04.2026, 14 bis 17:00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termin

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

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,00 UE, 1 Termin

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 und auch von den Belastungen im Alltag abzuschalten und aufzutanken.

Wir lassen aus uns heraus Bilder entstehen, ohne Erwartungen an uns selbst und das Ergebnis vorher zu kennen. Dann staunen Sie selbst, wie viel Freude es macht, mit anderen kreativ zu sein und die Einmaligkeit der Bilder zu sehen.

Auf mitgebrachten Leinwänden und verfügbaren Farben experimentieren Sie mit Farben und Formen. Malpappen und weitere Acrylfarben, Kreiden und Bleistifte sind im Angebot enthalten.

261082852 Sonntag 29.03.2026, 14 bis 16:15 Uhr

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: 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: 95 € zuzüglich Feinsilbermaterialkostenbeitrag - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Tanz in den Frühling – mit leichten Bewegungen

Mit angeleiteten Tänzen mit Musik findet jeder seinen Rhythmus, ohne festgelegte Schritte zu befolgen. Die natürlichen Bewegungen mit Musik ermöglichen eine neue Lebendigkeit und die Begegnung in der Gruppe bringt mehr Lebensfreude.

Entspannende und aktivierende Tänze wechseln untereinander ab, sodass ein neues Gleichgewicht erreicht werden kann.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich nur Neugier und Spaß, sich zu bewegen.

Einmaliger Workshop. Die Teilnahme ist in jedem Alter empfehlenswert.

Bequeme Kleidung und leichte Schuhe mitbringen

261082852 Sonntag 29.03.2026, 11 bis 13:15 Uhr

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

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Vormittag

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

Kursleitung: Anke Fergen

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.

2. Termin nach Vereinbarung

261083868 Termin auf Anfrage!

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

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 (Einstieg ist noch möglich, bitte nachfragen, danke!)

Kursort: Hersbach 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