



## Sprachen

### Deutsch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A1</b>	251084852	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Sarah Müller	Schritte Plus neu 2, Hueber-Verlag	Mo. 17.2.2025	18:00- 20:15 h	30 USt. (15 Term.)	a) 111 € b) 159 €	Wallmerod Scholze-Haus, Konrad- Adenauer-Str.2 b
Nach diesem Abschnitt können Sie eine Prüfung ablegen: telc Deutsch A1 – Prüfungstermine siehe überregionaler Teil									

### 2

### Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A2</b>	251084854	Mittelstufe II (mit Grundkenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 17.02.25	11.00 – 12.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
<b>B1</b>	251084855	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird bei Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 17.02.25	9.30 – 11.00 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
<b>B2</b>	251084853	Business English (mit sehr guten Kenntnissen)	Dennis Hanke	Business Impact Delta Publishing	Mo., 17.02.25	19.30 – 21.00 h	30 USt. (15 Term.)	a) 117 € b) 168 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str. 9

## Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A2</b>	251084856	Grundstufe IV (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione	Di., 25.02.25	18.00 – 19.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A2</b>	251084858	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 22.02.25	18.00 – 19.30 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
<b>B1</b>	251084857	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 17.02.25	18.45 – 20.15 h	20 USt. (10 Term.)	a) 70 € b) 98 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

## Neu!!! Chinesisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 8 b) ab 5	Ort
<b>2025</b>									
<b>A1</b>	251084859	Grundstufe 1 ohne Vorkenntnisse	Xin Zhang	wird im Kurs bekannt gegeben	Fr., 21.02.25	17.00 – 18.30 h	24 USt. (12 Term.)	a) 84 € b) 118 €	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, ein schönes Hobby suchen oder sich für die Umwelt engagieren wollen. Nach einer theoretischen Einführung und Informationen über die Honigbiene wird aktiv an Völkern gearbeitet. 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.

251081852 Samstag, 15.02.2025, 09.00 h – 12.00 h

Kursort: Salz, Goethestr. 10, A. Metternich

Kursumfang: 28 UE, 7 Termine

Kursgebühr: 138 € ab 5 TN .- max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

## Kultur/Kreativität

### 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!

251082851 Samstag, 12.04.2025

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 4 Zeitstunden, 1 Samstag, 14 bis 18 Uhr

Kursgebühr: 85 € ab 4 TN, incl. Feinsilbermaterialkosten - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

## Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

### Pilates mit Bodyworkout - ausgebucht -

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 gefördert.

251083871 Donnerstag, 16.01.2025, 09.30 h – 10.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 10 Zeitstunden, 10 Vormittag/e

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

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Rebecca Ludwig

### Neu!!! Fitness mit Pilates - ausgebucht -

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

251083881 Dienstag, 21.01.2025, 17.45 h – 18.45 h

Kursumfang: 10 Zeitstunden, 10 Abend/e

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

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk

Kursleitung: Rebecca Ludwig

### 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. Sie arbeiten zeitweise mit dem Theraband um neue Reize zu setzen. Die athletischen Übungen sind manchmal anspruchsvoll; Sie verlassen Ihre Komfortzone und stellen sich neuen Herausforderungen. Stabile Mitte - guter Stand: wie schaut es mit Balance aus? Um diese zu verbessern, fließen einfache Übungen der Neuroathletik ins Training ein. Die Tiefenmuskulatur wird in diesem Kurs ebenfalls intensiv gekräftigt.

Neu! Schwerpunkt: Kräftigung

251083863 Montag, 13.01.2025, 18.30 h – 19.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 10 Zeitstunden, 10 Abend/e

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

Arbeitsmittel: Matte und bequeme Kleidung

Kursleitung: Andrea Wörsdörfer

## 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 erhalten Sie wertvolle Tipps für den Alltag rund um eine verbesserte Körperhaltung. Entspannungs- und Atemtechniken runden am Ende jede Stunde ab.

251083874 Dienstag, 14.01.2025, 10.30 h - 11.30 h

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9 - Änderung beachten, Kurs wieder in Meudt! -

Kursumfang: 11 Zeitstunden, 11 Vormittag/e

Kursgebühr: 52 € ab 8 TN, 72 € ab 5 TN

Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)

Kursleitung: Silke Feuster

## 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.

251083878 Dienstag, 14.01.2025, 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

## 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

251083865 Samstag, 08.02.2025, 10.30 h - 14.15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 8 UE, 2 Tag/e

Kursgebühr: 24 € ab 8 TN, 35 € ab 5 TN

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

Kursleitung: Volker Höbel

## 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 wohliger Körpergefühl sowie Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude nehmen zu.

251083867 Mittwoch, 22.01.2025, 19.15 h - 20.45 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

Bei diesen Kursen werden Wissen und Erfahrung vertieft. Auf Bewegungsprobleme kann individueller eingegangen werden.  
Im Mittelpunkt stehen dabei:

Übungsbereiche:

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

251083869 Dienstag, 14.01.2025, 18.00 h – 19.30 h

251083876 Mittwoch, 22.01.2025, 17.30 h – 19.00 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

## 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

251083857 Montag, 10.02.2025, 18.30 h – 20.00 h

Kursort: Hundsangen, Erich-Kästner-Schule, Günterstr. 13

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: Sabine Pilz

251083859 Mittwoch, 29.01.2025, 18.30 h – 20.00 h

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

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: Sabine Pilz

## Hatha Yoga

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: Körperwahrnehmung

251083861 Donnerstag, 09.01.2025, 10.30 h – 12.00 h

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

Kursumfang: 20 UE, 10 Vormittag/e

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

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

Kursleitung: Anja Simon

## Neu!!! Yoga auf dem Stuhl

Viele Menschen würden gerne Yoga erlernen und die positiven Wirkungen von Asanas und bewussten Entspannungstechniken nutzen – doch aus Zeitmangel, Alters- oder gesundheitlichen Gründen scheuen Sie sich, die klassische Yogastunde auf der Matte zu besuchen. Genau diese Menschen werden sich durch diese neue Form des Yogas angesprochen fühlen, denn so gut wie jeder kann diese Form anwenden.

*Yoga muss zu dir passen, nicht du zum Yoga!*

Die Muskulatur wird gekräftigt und die Flexibilität wird verbessert. Die Tiefenentspannung hilft die Lebensenergie zu erhöhen und die körperlichen und geistigen Kräfte können erhalten und verbessert werden.

Zielgruppe:

- \* Senioren
- \* Schwangere
- \* Personen mit Beschwerden, die längeres Üben im Stehen und Knien nicht zulassen
- \* Menschen mit besonderen Einschränkungen
- \* Übergewichtige
- \* Menschen mit längeren, sitzenden Tätigkeiten – indem sie erlernen, Yoga in ihren (Berufs)- Alltag zu integrieren.

251083862    Donnerstag, 27.03.2025, 9.00 h – 10.00 h  
Kursort:        Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b  
Kursumfang:    10 Zeitstunden, 10 Vormittag/e  
Kursgebühr:    47 € ab 8 TN, 66 € ab 5 TN,  
Arbeitsmittel: bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke, evtl. warme Socken  
Kursleitung:    Anja Simon

## Neu!!! 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.

251083880    Freitag, 17.01.2025, 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