



Bei folgenden Kursen sind Anmeldungen oder Einsteigen noch möglich:

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 Samstag, 5.04.2025, 14 h – 17:00 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

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, 26.04.2025, 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

Imkern für Anfänger (Kompaktkurs)

Wichtig ist, dass sich angehende Imker im Vorfeld über ihr zukünftiges Hobby informieren. 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. Das Bienenjahr und die jahreszeitlich bedingten Arbeiten werden genauso wie das benötigte Equipment besprochen.

251081851 Donnerstag, 08.05.2025, 18.00 h – 20.00 h

Kursort: Salz, Goethestr. 10, A. Metternich

Kursumfang: 16 UE, 6 Termine

Kursgebühr: 79 € ab 5 TN - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Imkerhut, Handschuhe

Kursleitung: Andreas Metternich

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, 30.03.2025, 14 h – 16:15 h

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 3 Unterrichtsstunden, 1 Nachmittag

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

Arbeitsmittel: mitzubringen sind: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze, wenn vorhanden: Papier und Leinwände für Acryl

Kursleitung: Anke Fergen

Neu!!! 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, 30.03.2025, 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

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

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: Achtsamkeit

251083862 Donnerstag, 27.03.2025, 10.15 h – 11.45 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.

251083883 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

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: Funktionelles Workout mit Faszientraining

251083864 Montag, 28.04.2025, 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.

251083875 Dienstag, 01.04.2025, 10.30 h – 11.30 h
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
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.

251083879 Di., 29.04.2025, 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

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.

251083868 Mittwoch, 30.04.2025, 19.45 h – 21.15 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

Wissen und Erfahrung werden vertieft. Auf Bewegungsprobleme kann individueller eingegangen werden.

Im Mittelpunkt stehen dabei:

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

251083873 Dienstag, 29.04.2025, 18.00 h – 19.30 h

251083870 Mittwoch, 30.04.2025, 18.00 h – 19.30 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

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.

251083889 09.05.2025, 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

Neu!!! Faszinierende Faszien Rollen

Faszien Rollen 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 und den Stressabbau.

251083886 Montag, 14.04.2025, 9 h – 10:30 h
Kursumfang: 20 Unterrichtsstunden, 10 Vormittage
Kursgebühr: 70 € bei 8 TN, 98 € ab 5 TN
Arbeitsmittel: mitzubringen sind: Matte, eigene Faszien Rolle, *bequeme Kleidung*
Kursort: Wallmerod, Scholze Haus, Konrad-Adenauer- Str. 2b
Kursleitung: Xin Zhang

Neu!!! Meditation für den Anfänger

Meditation ist eine wertvolle Praxis, die dazu dient, den Geist zu beruhigen, Achtsamkeit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dieser Meditation Kurs ist geeignet für alle, die wunderbare und ganzheitliche Ansätze der Meditation erleben möchten.

Durch Qigong Warmup aktivieren Sie zuerst Ihre Energie Kanäle, um den Fluss des Qi (Lebensenergie) zu fördern. Dann praktizieren Sie verschiedene Atemübungen, um Ihren Körper zu entspannen und die Seele zu reinigen. Nach ein paar Mantra-Singen werden Sie körperlich, seelisch und geistig bestens vorbereitet sein für die Meditation. Die Meditation wird in bestimmter Stellung durchgeführt, die individuell angepasst wird. Die abschließende Selbstmassage ist eine schöne Möglichkeit, die Meditation zu integrieren und das Wohlbefinden zu steigern. Es ist eine gute Möglichkeit, um in eine positive Woche zu starten.

251083888 Montag, 28.04.2025, 10:45 h – 12:15 h
Kursumfang: 20 Unterrichtsstunden, 10 Vormittage
Kursgebühr: 70 € bei 8 TN, 98 € ab 5 TN
Arbeitsmittel: mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen, eigene Faszien Rolle, *bequeme Kleidung*
Kursort: Wallmerod, Scholze Haus, Konrad-Adenauer- Str. 2b
Kursleitung: Xin Zhang

Theater- und Konzertfahrten

Moses in Ägypten

Oper von Gioacchino Rossini

251012155 Freitag, 25.04.2025, 19.30 h – 22.00 h
Kursort: Gießen, Stadttheater
Gebühr: ab 74 € je nach Platzkategorie, incl. Busfahrt

Die Perlenfischer

251012156 Samstag, 03.05.2025, 19.30 h – 22.00 h
Kursort: Wiesbaden, Staatstheater
Gebühr: ab 97 € je nach Platzkategorie, incl. Busfahrt

Hinweise zu Anmeldung und Ablauf:

Jede Fahrt kann einzeln belegt werden. Es gibt keine Mitgliedschaft, frühzeitige Anmeldung ist empfehlenswert.

Die Preise beinhalten die Busfahrt und die Theaterkarte und richten sich nach der Platzkategorie.

Der Bus hält nach Vereinbarung an mehreren Haltestellen zwischen Höhr-Grenzhausen und Montabaur.

Bei den Fahrten nach Mainz und Wiesbaden steht vor Beginn der Aufführung Zeit zur freien Verfügung.

Information und Anmeldung bei Marion Glaubitt, Tel.: 02602 / 3598 oder per E-Mail: marion.glaubitt@gmail.com

