



Sprachen

Englisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Start	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	262084804	Englisch am Vormittag (mit geringen Vorkenntnissen)	Elisabeth Wengenroth	At your leisure, Hueber-Verlag	Di., 15.09.26	10.00 – 11.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str. 9
A1 50+	262084805	Englisch für Junggebliebene (mit geringen Vorkenntnissen)	Elisabeth Wengenroth	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Do., 17.09.26	10.00 – 11.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Scholze-Haus Konrad-Adenauer-Str. 2b
2027									
A1	271084855	Englisch am Vormittag (mit geringen Vorkenntnissen)	Elisabeth Wengenroth	At your leisure Hueber-Verlag	Di., 16.02.27	10:00 – 11.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Grundschule Molsberger Str.9
A1 50+	271084856	Englisch für Junggebliebene (mit geringen Vorkenntnissen)	Elisabeth Wengenroth	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Do., 18.02.27	10.00 – 11.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Scholze-Haus Konrad-Adenauer-Str. 2b

Italianisch

Italienisch									
	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Start	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	262084803	Italienisch Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 01.09.26	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
2027									

A2	271084853	Italienisch Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A2, Hueber-Verlag	Di., 19.01.27	18.00 – 19.30 Uhr	12 USt. (6 Term.)	a) 59 € b) 42 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
A2	271084854	Italienisch Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A2, Hueber-Verlag	Di., 06.04.27	18.00 – 19.30 Uhr	16 USt. (8 Term.)	a) 79 € b) 56 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Spanisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Start	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2026									
A1	262084802	Spanisch für Einsteiger (ohne Vorkenntnisse)	Laura Kutscheid	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 03.09.26	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
B1	262084801	Spanisch Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 07.09.26	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
2027									
A1	271084852	Spanisch für Einsteiger (mit geringen Vorkenntnissen)	Laura Kutscheid	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 18.02.27	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
B1	271084851	Mittelstufe II (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 15.02.27	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Englisch am Vormittag

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Wenn Sie Lust haben Ihre Englischkenntnisse zu vertiefen und zu erweitern, bietet sich hier die Gelegenheit! Entspannt und mit guter Laune erlernen wir die Sprache, erkunden die Kultur und Eigenheiten der englischsprachiger Länder. So, let's get together zu einem interessanten und anregenden Dienstagmorgen!

262084804 Dienstag, 15.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 20 UE, 10 Termine

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

271084855 Dienstag, 16.02.2027, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 24 UE, 12 Termine

Kursgebühr: 118 € ab 5 TN, 84 € ab 8 TN

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursbuch: At your leisure, Hueber-Verlag

Kursleitung: Elisabeth Wengenroth

Englisch für Junggebliebene 50+

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.

Sie haben Lust die englische Sprache zu erlernen und einen Blick auf die Kultur und Gewohnheiten englischsprachiger Länder zu werfen?

Dann tauchen Sie in diesem Kurs in fröhlicher Runde, entspannt und mit Muße in die englische Sprache ein.

262084805 Donnerstag, 17.09.2026, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 20 UE, 10 Termine

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

271084856 Donnerstag, 18.02.2027, 10.00 – 11.30 Uhr

Kursumfang: 24 UE, 12 Termine
Kursgebühr: 118 € ab 5 TN, 84 € ab 8 TN
Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2 b
Kursbuch: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben.
Kursleitung: Elisabeth Wengenroth

Spanisch B1

Für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen.

In einer netten Atmosphäre werden Sie Ihre Spanisch-Kenntnisse mit Konversationsübung, Lektüre, Spielen und Filmen auffrischen und vertiefen.

Spanisch B1 Mittelstufe I

262084801 Montag, 07.09.2026, 18.15 – 19.45 Uhr

Spanisch B1 Mittelstufe II

271084851 Montag, 15.02.2027, 18.15 – 19.45 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20 UE, 10 Termine

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

Kursbuch: Bien mirado, Hueber-Verlag

Kursleitung: Laura Kutscheid

Beruf/IT

Schutzgas MAG- und Elektroschweißen

Vermittlung von Grundkenntnissen der beiden Schweißverfahren in Theorie und Praxis.

262085801 Mittwoch, 21.10.2026, 19.00 – 21.00 Uhr

271085851 Mittwoch, 10.02.2027, 19.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Salz, Realschule Plus, Schulstr. 10

Kursumfang: 16,00 UE, 6 Termin/e

Kursgebühr: 145 € inkl. Materialkosten - max. 4 TN

Kursleitung: Achim Wagner

EXCEL im Büroalltag

Dieser Kurs vermittelt einen kompakten Überblick über die klassische Verwendung von EXCEL im Büroalltag und erklärt praxisorientiert, wie Sie dieses Programm effizient nutzen können.

Kursinhalt: EXCEL anpassen, Dateneingabe, Zellformatierung, spezielle Formate (wie Datum, Zeit, Benutzerdefiniert), Tabellen editieren, systematische Formel-Erstellung, relative und absolute Adressierung, Funktionen, Funktionsassistent, Wenn- und Verweisfunktionen, Layout und Drucken, Anzeigen und Drucken von Formeln, Kopf- und Fußzeilen, Tabellenmappen organisieren und auswerten, Gliedern, bedingtes Zusammenfassen von Daten, Teilsummen, Pivot-Tabellen, Sortieren und Filtern. Diese Inhalte werden an einem realen Projekt vermittelt.

Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-EXCEL installiert ist.

Für den Kurs sollten EDV-Grundkenntnisse vorhanden sein.

262085802 Dienstag, 20.10.2026, 18.00 – 20.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 15,00 UE, 5 Termin/e

Kursgebühr: 83 € - max. 7 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-EXCEL installiert ist.

Kursleitung: Karl-Josef Wick

WORD im Büroalltag

Dieser Kurs bietet einen kompakten Überblick über die klassische Verwendung von WORD im Büroalltag und erklärt praxisorientiert, wie Sie dieses Programm effizient nutzen.

Kursinhalt: WORD anpassen, Zeichen- und Absatzformatierung, Aufzählung und Nummerierung, Tabstopps, Tabellen, Rechtschreibkorrektur und Silbentrennung, Autokorrektur, suchen und ersetzen, Schnellbausteine, Dokumentvorlagen, Hyperlinks und Kommentare, andere Formate speichern, Dokumente schützen, Bearbeitung

einschränken, Formatvorlagen, Schnellformatvorlagen, Designs, Umbrüche und Abschnitte, Kopf- und Fußzeilen, Textfelder, Seriendruck, etc.

Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-WORD installiert ist.

Für den Kurs sollten EDV-Grundkenntnisse vorhanden sein.

271085852 Mittwoch, 17.02.2027, 18.00 – 20.15 Uhr

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

Kursumfang: 12,00 UE, 4 Termin/e

Kursgebühr: 66 € - max. 7 TN

Arbeitsmittel: Mitzubringen: Bitte eigenes Notebook mitbringen, auf dem MS-WORD installiert ist.

Kursleitung: Karl-Josef Wick

"Sicher im Netz" - Sichtbar machen, was keiner sieht (Vortrag)

NEU In diesem Vortrag weist der IT-Forensiker Dirk Schindowski auf die Gefahren in der IT-Umgebung hin. Er berichtet aus seiner täglichen Arbeit, macht häufige Fehler sichtbar und vermittelt Lösungen um Fehlerquellen abzustellen, sodass die Teilnehmenden das Gelernte künftig an ihren Geräten anwenden können.

Inhalt: Erläuterung der aktuellen Bedrohungslage, Aufzeigen, wie viele Angriffe Live auf unterschiedliche Teilnehmer und Netze im Internet erfolgen, lernen wie schnell man ein Profil erstellen und ändern kann. Erkennen von Phishing Attacken und Möglichkeiten, diese zu vermeiden, Bedeutung eines Identitätsdiebstahl und wie man sich davor schützen kann. Wenn doch einmal etwas passiert ist, bekommen Sie Handlungs-Empfehlungen zur Beweissicherung und weitere Hinweise.

Ein Workshop "Sicherheitseinstellungen" ist angedacht und kann auf Wunsch angeboten werden.

262085803 Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 12.15 Uhr

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

Kursumfang: 3,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Dirk Schindowski

Politik/Gesellschaft/Umwelt

Komoot Grundlagenkurs - Navigationssoftware für Wandern und Radfahren

Die Tourenplattform Komoot zählt mit mehr als 45 Millionen aktiven Registrierungen zu den größten Angeboten für Wander- und Radbegeisterte in Europa. Nutzer haben die Möglichkeit, ihr perfektes Outdoor-Abenteuer zu planen, Tourenvorschläge anderer zu entdecken und sich per Sprachansage sowie Karte zuverlässig navigieren zu lassen. Für die Navigation genügt dabei jedes moderne Smartphone. Darüber hinaus bietet Komoot eine integrierte Community, in der sich Nutzer vernetzen, Touren bewerten und Erfahrungen teilen können. Sowohl als PC-Anwendung als auch als App ist Komoot verfügbar und mit der Auswahl einer bevorzugten Region kostenlos nutzbar. Im Komootkurs werden grundlegende Kenntnisse zur Bedienung der Software und App vermittelt, ergänzt durch Inhalte zur Kartenkunde, Navigation und Tourenplanung. Praxisnahe Übungen helfen den Teilnehmenden dabei, den sicheren Umgang mit der App zu erlernen. Ergänzend dazu erhalten alle Kursteilnehmer kostenlosen Zugang zu den Komoot-Handbüchern, sodass keine zusätzlichen Lehrgangsunterlagen erforderlich sind.

271081855 Dienstag, 04.05.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 8,00 UE, 2 Termin/e

Kursgebühr: 32 €

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone

Kursleitung: Axel Griebing

Motorsägenkurs- Basis Schulung für Brennholzelbstbewerber (2 Tage)

NEU Sicher Arbeiten mit der Motorsäge

Was gibt es Schöneres als die wohlige Wärme von Holz? Ein Holzofen sorgt für ein angenehmes Raumklima und steigert so Ihr Wohlbefinden. Holz ist ein nachwachsender Rohstoff und bietet eine günstige Alternative zu herkömmlichen Heizungen. Wenn Sie in Zukunft Ihr Brennholz im Wald selbst gewinnen wollen, benötigen Sie einen Teilnahmenachweis an einem Motorsägenkurs. Ob in der Land- oder in der Forstwirtschaft, bei jeglichem Einsatz der Motorsäge ist ein Nachweis über die Teilnahme an einem Motorsägenkurs obligatorisch.

Die Motorsäge gehört zu den gefährlichsten Werkzeugen des Menschen, deshalb nutzen Sie die Ausbildung.

Sie erlernen in dem Kurs:

- Den richtigen und Kraft schonenden Umgang mit der Motorsäge

- Die Instandsetzung Ihrer Säge und Ihrer Schneidegarnitur
- Schnitttechniken
- Geeignete Hilfsmittel und Werkzeuge zur Brennholzwerbung
- Tipps und Tricks der Profis
- praktische Schulung bei individueller Anleitung

Theorieteil: Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Praxisteil: Samstag, 08:00 - 12.00 Uhr

262081803 Freitag, 23.10.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081804 Freitag, 13.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081805 Freitag, 27.11.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

262081806 Freitag, 11.12.2026, 17.00 – 20.00 Uhr

271081856 Freitag, 08.01.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

271081857 Freitag, 29.01.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

271081858 Freitag, 12.02.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

271081859 Freitag, 26.02.2027, 17.00 – 20.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 9,33 UE, 2 Termin/e

Kursgebühr: 130 € - max. 6 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen für den Praxisteil: Motorsäge mit geschärfter Kette, Biokettenöl und Sonderkraftstoff, wetterfeste Kleidung, Schnittschutzhose, Arbeitshandschuhe, Waldarbeiterschutzhelm, Sicherheitsschuhe/-stiefel mit Schnittschutz

Kursleitung: Dieter Glässer

Was Zahlen über das Leben erzählen - Numerologische Betrachtungen und Übungen

1, 2, 3... die Reise beginnt...in die Welt der Zahlen. Lernen Sie, zu verstehen, was ein Geburtsdatum, eine Hausnummer, ein Tagesdatum, eine Jahreszahl ... 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!

262081802 Samstag, 24.10.2026, 10.30 – 14.15 Uhr

271081853 Samstag, 06.02.2027, 10.30 – 14.15 Uhr

271081854 Samstag, 15.05.2027, 10.30 – 14.15 Uhr

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, für eine Entspannungsphase bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke (die Entspannungsphase ist auch auf dem Stuhl möglich).

Kursleitung: Volker Höbel

Imkern für Anfänger - Vermittlung der jahreszeitlichen Arbeiten an echten Völker

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.

271081852 Samstag, 20.02.2027, 09.00 – 12.00 Uhr

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.

271081851 Donnerstag, 15.04.2027, 18.00 – 20.00 Uhr

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

Kultur/Kreativität

Nähen für Erwachsene und Kinder

Wir zeigen Ihnen, wie eine Nähmaschine funktioniert. Sie erlernen die grundlegenden Nähtechniken an einfachen Teilen aus Baumwolle wie Deko, Kissen, Röcke oder Kinderkleidung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

262082803 Donnerstag, 22.10.2026, 17.00 – 19.00 Uhr

271082852 Donnerstag, 25.02.2027, 17.00 – 19.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 16,00 UE, 6 Termin/e

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

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

Kursleitung: Bettina Göbel

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.

Aufgrund der Preissteigerungen ist es möglich, dass ein zusätzlicher Silbermaterial-Anteil berechnet werden muss. Dieser Betrag ist am Kurstag in bar direkt an den Kursleiter zu entrichten. Über die Höhe des Silbermaterial-Anteils informieren wir Sie vor Kursbeginn.

262082801 Samstag, 24.10.2026, 14.00 – 18.00 Uhr

271082851 Frühjahr 2027 – auf Anfrage, Samstag, 14.00 – 18.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 98 € - max. 8 TN

Kursleitung: Fred Struben

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

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.

262083805 Dienstag, 01.09.2026, 11.00 – 12.00 Uhr

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

271083859 Dienstag, 12.01.2027, 11.00 – 12.00 Uhr

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 12,00 UE, 9 Termin/e
Kursgebühr: 59 € ab 5 TN, 42 € ab 8 TN
271083860 Dienstag, 06.04.2027, 11.00 – 12.00 Uhr
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Theraband (falls vorhanden)
Kursleitung: Silke Feuster

Bodyworkout mit Pilates >>> Kurs ist bereits ausgebucht, bitte Warteliste nutzen, danke!

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.

262083803 Donnerstag, 03.09.2026, 09.30 – 10.30 Uhr
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
271083855 Donnerstag, 14.01.2027, 09.30 – 10.30 Uhr
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 10,67 UE, 8 Termin/e
Kursgebühr: 53 € ab 5 TN, 38 € ab 5 TN
271083856 Donnerstag, 08.04.2027, 09.30 – 10.30 Uhr
Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/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, bitte Warteliste nutzen, danke!

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.

262083802 Dienstag, 01.09.2026, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursort: Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str.2 b
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
271083853 Dienstag, 12.01.2027, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursumfang: 12,00 UE, 9 Termin/e
Kursgebühr: 59 € ab 5 TN, 42 € ab 8 TN
271083854 Dienstag, 06.04.2027, 17.45 – 18.45 Uhr
Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e
Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € ab 8 TN
Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung.
Kursleitung: Rebecca Ludwig

Eine Reise zu wohliger Beweglichkeit

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 reflexmäßig aktiviert sind. Im Lauf der Zeit resultieren daraus Bewegungsschmerz, Schwächegefühl, Müdigkeit, Gelenk- und Bandscheibenprobleme, Skoliosen, Fibromyalgie, Burnout.. Sensomotorische Übungen machen zuerst die Bereiche der Anspannung wieder bewusst – auf sanfte, angenehme Art! Dies ermöglicht dem Gehirn ein neues sensorisches Feedback: traumatisierte, blockierte Bereiche öffnen sich wieder, Selbstheilungskräfte kommen ins Fließen. Entspannung folgt spontan. Spielerisch und lebendig werden dabei Anatomie und Bewegungszusammenhänge vermittelt. Ziel ist - unabhängig vom Alter: ein ganzheitliches wohliges Körpergefühl zusammen mit dem Rückgewinnen der Kontrolle über die Muskulatur. Achtsamkeit, Beweglichkeit, Lebensqualität und Lebensfreude wachsen. Zudem helfen Empfinden und Kenntnis vom eigenen Körper, tiefer bei sich Selbst zu sein.

Forschungsbereiche:

Start- & Stoppreflexmuster: Streck- und Beugemuskulatur, Rücken, Po, Bauch

Trauma-Reflexmuster: Taillen- und Beckenmuskulatur, zwei (oft unterschiedliche) Seiten

Kombinationen der Reflexmuster mit Übungen für Füße, Beine, Hüften und Schulter, Arm, Hals & Kopf

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
Kiefergelenks- & Augenmuskulatur
besser und freier atmen

262083810 Dienstag, 08.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

262083811 Mittwoch, 16.09.2026, 18.00 – 19.30 Uhr

262083812 Mittwoch, 16.09.2026, 19.45 – 21.15 Uhr

271083875 Dienstag, 12.01.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

271083877 Mittwoch, 13.01.2027, 17.30 – 19.00 Uhr

271083879 Mittwoch, 13.01.2027, 19.15 – 20.45 Uhr

271083876 Dienstag, 13.04.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

271083878 Mittwoch, 14.04.2027, 18.00 – 19.30 Uhr

271083880 Mittwoch, 14.04.2027, 19.45 – 21.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Termin/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 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

262083809 Samstag, 31.10.2026, 10.30 – 14.15 Uhr

271083873 Samstag, 27.02.2027, 10.30 – 14.15 Uhr

271083874 Samstag, 22.05.2027, 10.30 – 14.15 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 10,00 UE, 2 Termin/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schreibblock, Stift, für eine Entspannungsphase bequeme Kleidung, Matte, Kissen, Decke (diese ist auch auf dem Stuhl möglich)

Kursleitung: Volker Höbel

Achtsamkeit für Einsteiger - Glück beginnt in Ihnen - Workshop

NEU Wäre es nicht schön, wenn Sie Ihre Gefühle besser verstehen und bewusst steuern könnten? Wenn Glück nicht mehr von äußeren Umständen abhängt, sondern Sie aktiv Einfluss darauf nehmen könnten? In diesem Workshop lernen Sie, wie Emotionen – vor allem Leid – entstehen und veränderbar sind. Sie erfahren, wie Sie Schritt für Schritt mehr Ruhe, innere Klarheit und Zufriedenheit in Ihr Leben bringen können. Kleine Alltagspraktiken werden Ihre Gelassenheit sowie Ihr Selbstmitgefühl fördern. Ein Tag für alle, die sich mehr Leichtigkeit, innere Balance und ein tieferes Verständnis für sich selbst wünschen.

262083819 Samstag, 26.09.2026, 10.00 – 16.30 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 8,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 43 € ab 5 TN, 31 € ab 8 TN

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, leichte Wolldecke, evtl. Meditationskissen, Mittagssnack und Getränk

Kursleitung: Alexandra Ince

Bewegung & Balance – Haltungskompetenz im Alltag

Bewegungsmangel schränkt den Körper ein. Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Fundament, um Wirbelsäulenbeschwerden vorzubeugen. Durch gezielte Kräftigung und Koordination erhalten Sie Ihre Mobilität. Sie verstehen die Wirkung von Muskelkraft auf Ihre Haltung. Sie erlernen gelenkschonende Stabilisationsübungen und erwerben die Kompetenz, das Training präventiv in den Alltag zu integrieren.

262083806 Dienstag, 01.09.2026, 10.30 – 11.30 Uhr

Kursort: Berod, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 3

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

271083861 Dienstag, 12.01.2027, 10.30 – 11.30 Uhr

Kursort: Berod, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 3 **Kursumfang:** 12,00 UE, 9 Termin/e

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

271083862 Dienstag, 06.04.2027, 10.30 – 11.30 Uhr

Kursort: Berod, Dorfgemeinschaftshaus, Schulstr. 3

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe

Kursleitung: Manuela Müller

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.

262083801 Montag, 31.08.2026, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

271083851 Montag, 11.01.2027, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 10,67 UE, 8 Termin/e

Kursgebühr: 53 € ab 5 TN, 38 € ab 8 TN

271083852 Montag, 05.04.2027, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursort: Meudt, Gangolfushalle, Grabenstr. 9

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Matte und bequeme Kleidung

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

Dieses Equipment ist in Eigenverantwortung zu organisieren und mitzubringen.

Ein eventueller Einsatz wird eine Woche vorher angekündigt.

Kursleitung: Andrea Wörsdörfer

Hatha Yoga

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.

262083815 Mittwoch, 02.09.2026, 18.30 – 20.00 Uhr

271083885 Mittwoch, 13.01.2027, 18.30 – 20.00 Uhr

271083886 Mittwoch, 07.04.2027, 18.30 – 20.00 Uhr

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Termin/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.

262083807 Mittwoch, 02.09.2026, 10.15 – 11.45 Uhr

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

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Termin/e

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

271083863 Mittwoch, 13.01.2027, 10.15 – 11.45 Uhr

Kursumfang: 18,00 UE, 9 Termin/e

Kursgebühr: 89 € ab 5 TN, 63 € ab 8 TN

271083864 Mittwoch, 07.04.2027, 10.15 – 11.45 Uhr

Kursumfang: 20,00 UE, 10 Termin/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

Viele Menschen möchten Yoga erlernen, meiden aber die Matte aus Zeitmangel, Alters- oder Gesundheitsgründen. Unser strukturierter Kurs „Yoga auf dem Stuhl“ löst dieses Problem, da sich die Praxis an den Menschen anpasst. Als klares Lernziel erwerben Teilnehmende durch organisiertes Üben die Fähigkeit, Muskeln zu kräftigen und die Flexibilität zu steigern. Zudem wird das Gelernte genutzt, um mittels Tiefenentspannung die Lebensenergie sowie die geistigen Kräfte im Alltag sowie im Berufsleben nachhaltig zu stärken.

Zielgruppen:

- Senioren
- Schwangere
- Personen mit Beschwerden, die längeres Üben im Stehen und Knien nicht zulassen
- Menschen mit besonderen Einschränkungen
- Menschen mit längeren, sitzenden Tätigkeiten

262083808 Mittwoch, 02.09.2026, 09.00 – 10.00 Uhr

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

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

271083865 Mittwoch, 13.01.2027, 09.00 – 10.00 Uhr

Kursumfang: 12,00 UE, 9 Termin/e

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

271083866 Mittwoch, 07.04.2027, 09.00 – 10.00 Uhr

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Termin/e

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

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

Kursleitung: Anja Simon

Aqua Gymnastik

Dieser Kurs bietet Ihnen ein strukturiertes Ganzkörpertraining, bei dem jede Stunde logisch von Anfang bis zum Ende aufgebaut ist. Das Lernziel ist, dass Sie die wichtigsten Techniken zur Stärkung von Rumpf und Gelenken sicher beherrschen und Übungen für Ihren Alltag mitnehmen. Außerdem beugt das Training Rückenschmerzen sowie Bewegungsmangel effektiv vor. Erleben Sie, wie der Wasserauftrieb Ihre Gelenke schont und fit hält

271083887 Mittwoch, 30.06.2027, 10.00 – 11.00 Uhr

271083888 Freitag, 13.08.2027, 10.00 – 11.00 Uhr

Kursort: Hundsangen, Freibad

Kursumfang: 6,67 UE, 5 Termin/e

Kursgebühr: 33 € ab 5 TN, 24 € ab 8 TN, zzgl. Eintritt

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch

Kursleitung: Manuela Müller

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Spielerisch und altersgerecht erlernen Kinder die Grundlagen des Schwimmens. Mit viel Spaß werden Atmung, Gleiten und erste Schwimmbewegungen vermittelt. Ziel ist mehr Sicherheit im Wasser und das Erlernen erster Schwimmtechniken. Voraussetzung: Die Wassergewöhnung sollte abgeschlossen sein. Die Erlangung des Seepferdchens ist nicht zwingend erforderlich.

Bitte beachten Sie: Da wir zur ordnungsgemäßen Durchführung des Kurses auf die Nutzung des Schwimmbades angewiesen sind und Defekte sowie mit der Reparatur einhergehende Schließzeiten nicht auszuschließen sind, kann der geplante Durchführungszeitraum nicht garantiert werden und eine Verschiebung der Kurstermine notwendig sein. Der Kurs findet montags, dienstags, donnerstags und freitags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt.

271083867 Montag, 28.06.2027, 10.00 – 11.00 Uhr

271083868 Montag, 28.06.2027, 11.00 – 12.00 Uhr

271083869 Montag, 28.06.2027, 12.00 – 13.00 Uhr

271083870 Montag, 26.07.2027, 10.00 – 11.00 Uhr

271083871 Montag, 26.07.2027, 11.00 – 12.00 Uhr

271083872 Montag, 26.07.2027, 12.00 – 13.00 Uhr

Kursort: Hundsangen, Freibad

Kursumfang: 10,67 UE, 8 Termin/e

Kursgebühr: 85 € zzgl. Eintritt / Bei Erlangung des Seepferdchens sind 10 € in bar bei der Kursleitung zu zahlen.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch

Kursleitung: Thomas Pancianeschi

Vorträge

Mit Wasser im Flow - wie das Lebenselixier Körper und Geist bewegt - Vortrag

NEU Wasser ist weit mehr als nur ein Durstlöcher – es ist Grundlage allen Lebens und an nahezu jedem Stoffwechselprozess im Körper beteiligt. In diesem Vortrag lernen Sie, welche Aufgaben Wasser im Organismus übernimmt, warum eine gute Hydratierung für unsere Gesundheit eine so bedeutsame Rolle spielt und welche Folgen Dehydrierung oder eine schlechte Wasserqualität haben können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wasseraufnahme, Zellversorgung und Entgiftung sowie ein Vergleich von Leitungs-, Mineral- und gefiltertem Wasser. Sie erfahren, wie Sie die Qualität Ihres täglichen Trinkwassers einschätzen und verbessern können – und was es bedeutet, „mit Wasser im Flow“ zu sein: im Gleichgewicht, klar im Denken und voller Energie. Ein inspirierender Vortrag für alle, die die verborgene Kraft des Wassers entdecken möchten.

262083818 Donnerstag, 10.09.2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 2,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Alexandra Ince

Kochen

Alles Tolle aus der Knolle

NEU Angeblich des Deutschen liebstes Produkt: Die Kartoffel. Jedoch ist diese weltweit eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel.

Erlernen Sie in diesem Kurs vielfältige Zubereitungsmethoden, unterschiedliche Rezepturen und zahlreiche interessante, lehrreiche Dinge rund um das Nachtschattengewächs. Als Lerninhalt werden internationale Kartoffel-Zubereitungen, als auch regionale und saisonale Zubereitungen vermittelt. Erleben Sie wie vielfältig die Kartoffel sein kann - egal ob als Vor-, Haupt- oder Nachspeise. Ein weiterer Aspekt des Kurses ist es auch eine fleischreduzierte und schmackhafte Küche zu vermitteln.

Anmeldeschluss: 17.11.2026

262083822 Freitag, 20.11.2026, 17.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 22 € zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

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

Kursleitung: Patrick George

Be veggie - be happy: Bunte Frühlingsküche

NEU Der Frühling erwacht, die Natur erwacht und bringt eine Fülle an saisonalem Obst und Gemüse aus der Region – voll im Geschmack, reich an Vitaminen und nachhaltig produziert. Warum nicht die bunte Vielfalt der Natur nutzen, um schmackhafte vegetarische Gerichte zuzubereiten?

In diesem Kurs werden vermehrt regionale und saisonale Zutaten verarbeitet. Dabei erlernen Sie wie vegetarisches Kochen nicht nur lecker und gesund ist, sondern auch einen Beitrag zum Schutz unseres Planeten leisten kann. Weniger Fleisch bedeutet, geringeren CO₂-Ausstoß, weniger Ressourcenverbrauch und eine nachhaltigere Ernährung. Lernen Sie klassische Frühlingsgerichte in neuen, vegetarischen Variationen kennen oder entdecken Sie kreative, umweltfreundliche Kompositionen. Erarbeiten und bereiten Sie Gerichte, die gut schmecken, gut für die Umwelt sind und Ihren Geldbeutel schonen.

Anmeldeschluss: 14.03.2027

271083892 Mittwoch, 17.03.2027, 17.30 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 4,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 19 € zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

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

Kursleitung: Patrick George

Klimafreundliches Kochen – Konservieren und Haltbarmachen von Lebensmitteln

Die Lebensmittelverschwendung ist nicht nur für unser Klima schädlich und ethisch-moralisch bedenklich, sondern auch im individuellen Bereich ein großer Kostenfaktor. In diesem Kurs nähern wir uns der Frage, wie wir selbst mit Resten und Lebensmittelabfällen noch leckere und wertvolle Produkte zubereiten können. "No-Waste" - kein Abfall ist dabei ebenso ein Augenmerk, wie auch das Entdecken und Erlernen von Methoden des Konservierens und Haltbarmachens von Saisonalen und regionalen Produkten. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie das gemeinsame Erarbeiten einer Einkaufsplanung und guten "Lagerhaltung und -logistik" der eigenen Lebensmittel und Konserven.

Dieser Kurs wird gefördert durch Landesmittel zu Maßnahmen der politischen Bildung - für die Teilnehmenden fällt lediglich eine Lebensmittelumlage von ca. 5 - 8 € an.

Anmeldeschluss: 16.10.2026

262083823 Dienstag, 20.10.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termine

Kursgebühr: max. 8,00 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Ca. 5 - 6 Einmachgläser mit Schraubdeckel (Twist-Off), Schürze, Getränk(e), Messer, Dosen f. Reste/ Kostproben, Geschirrhandtuch

Kursleitung: Patrick George

Mai! Is(s) das lecker!

NEU Der Wonnemonat Mai beschert ein Füllhorn besonderer und frischer Zutaten: Spargel, Erdbeeren, Waldmeister, Mairüben, Löwenzahn, Bärlauch und vieles mehr...

In diesem Kurs wird ein mehrgängiges Menü mit zahlreichen frischen Zutaten des Monats zubereitet. Dabei lernen Sie interessante Rezepte, neue Interpretation klassischer Gerichte. Gemeinsam wird das Menü erarbeitet und zubereitet, um es anschließend gemeinsam genießen zu können. Erfahren Sie während des Zubereitens und Genießens weitere Lerninhalte: Warum ist eine saisonale Ernährung wertvoll? Welche regionalen Produkte können verwendet werden? Welche Zubereitungsmethoden bieten sich für die Lebensmittel an?

Erfahren Sie in diesem Kurs einen Querschnitt durch die besondere Aromatik des Wonnemonats Mai und erleben Sie genussvolle, gesunde Speisen.

Anmeldeschluss: 19.05.2027

271083893 Samstag, 22.05.2027, 14.30 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 8,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 35 € zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

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

Kursleitung: Patrick George

Pasta! Basta!

NEU Wir alle lieben sie - die Nudel! Aus der Küche Italiens ist sie nicht wegzudenken und fester Bestandteil eines jeden Menüs. Nudeln sind mehr als ein leckerer Kohlenhydratlieferant. Sie sind Kultur und ein Stück Philosophie zugleich. In diesem Kurs werden unterschiedliche Nudelsorten (Pasta) zubereitet, mal als Bandnudel, mal gefüllt. Gereicht werden die selbstgemachten Nudeln mit verschiedenen Soßen und Beilagen. In diesem Kurs werden unterschiedliche Pastateige zubereitet und verschiedene Rezepturen erlernt. Dabei sollen die Nudeln in Vor-, Haupt- und Nachspeise integriert werden. Ein lehrreicher und leckerer Kochabend rund um die Pasta erwartet Sie.

Anmeldeschluss: 20.09.2026

262083821 Mittwoch, 23.09.2026, 17.30 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 4,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 19 € zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage (ist am Kursabend bei der Kursleitung zu entrichten).

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

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

Kursleitung: Patrick George

Ayurvedisches Kochen

Ayurvedisches Kochen

NEU Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der ayurvedischen Ernährung. Wärmende Porridges, cremige Curries, spicy Chutney und einiges mehr. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Prinzipien aufgebaut sind und wie Sie diese alltagstauglich und genussvoll zubereiten können. Zu den Lerninhalten gehören außerdem ayurvedische Snacks, Getränke, kleine "Kuren", die Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen. Sie erlernen grundlegendes Wissen über die Philosophie der ayurvedischen Ernährung und die Wirkung der im Ayurveda eingesetzten Gewürze im Hinblick auf die Gesundheit - leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

262083817 Mittwoch, 20.10.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

262083820 Mittwoch, 04.11.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

271083889 Mittwoch, 13.01.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

271083891 Dienstag, 20.04.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 16,00 UE, 4 Termin/e

Kursgebühr: 95 € ab 5 TN, 64 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch und Vorratsdosen für Reste

Kursleitung: Alexandra Ince

Ayurvedisches Kochen - Workshop

NEU Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der ayurvedischen Ernährung. Wärmende Porridges, cremige Curries, spicy Chutneys und einiges mehr. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick, wie Frühstück, Mittag- und Abendessen nach ayurvedischen Prinzipien aufgebaut sind und wie Sie diese alltagstauglich und genussvoll zubereiten können. Zu den Lerninhalten gehören Einblicke in die ayurvedische Philosophie von nährenden Mahlzeiten. Sie erlernen, wie die Wirkung der im Ayurveda eingesetzten Gewürze im Hinblick auf die Gesundheit ist - leicht verständlich und praxisnah vermittelt.

262083816 Mittwoch, 02.09.2026, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 4,00 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 24 € ab 5 TN, 16 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch und Vorratsdosen für Reste

Kursleitung: Alexandra Ince

Leicht in den Frühling - Sanfte ayurvedische Detoxkur

NEU Gönnen Sie Ihrem Körper einen bewussten Neustart und starten Sie mit neuer Leichtigkeit in den Frühling. In diesem Kurs lernen Sie eine sanfte ayurvedische Detoxkur kennen – alltagstauglich, nährend und ohne strenges Hungern. Traditionelle Fastenspeisen wie Kitchari entlasten den Körper und unterstützen die natürliche Reinigung. Ergänzend entdecken Sie wohltuende Rituale wie warmes Wasser trinken, Morgenroutine, Ghee-Anwendung sowie einfache Übungen zur Aktivierung von Verdauung und Wohlbefinden.

271083890 Dienstag, 23.02.2027, 18.00 – 21.00 Uhr

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

Kursumfang: 12,00 UE, 3 Termin/e

Kursgebühr: 59 € ab 5 TN, 42 € ab 8 TN, zzgl. ca. 15 € Lebensmittelumlage pro Termin (ist am Kursabend bei der Kursleiterin zu entrichten)

Bitte beachten Sie: Die Lebensmittelumlage ist auch dann zu zahlen, wenn Sie nicht teilnehmen, sofern keine rechtzeitige Abmeldung innerhalb der in unseren AGB festgelegten Frist erfolgt ist.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Schürze, Schneidebrett, scharfes Messer, Küchenhandtuch und Vorratsdosen für Reste

Kursleitung: Alexandra Ince