



Gesamtprogramm 2025/2026

Sprachen

Chinesisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084807	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Zhang Xin	Lóng neu A1-A2, Klett-Verlag	Fr., 12.09.25	17:00 – 18:30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Wallmerod, Scholze-Haus, Konrad-Adenauer-Str. 2b
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
2025									
A1	252084808	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Oksana Tytarenko	Schritte Plus neu 1, Hueber-Verlag	Di., 09.09.25	17:30 – 19:00 Uhr	30 USt. (15 Term.)	a) 159 € b) 111 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
2026									
A1	252084808	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	N.N.	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
2025									
A2	252084802	Grundstufe III (mit Grundkenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 08.09.25	11.00 – 12.30 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
B1	252084803	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Sylvia Kuhl	wird zu Kursbeginn bekannt gegeben	Mo., 08.09.25	09.30 – 11.00 Uhr	24 USt. (12 Term.)	a) 118 € b) 84 €	Meudt, Gangolfushalle Grabenstr. 9
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

Englisch für den Urlaub

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

Italienisch

	Kurs-Nr.	Kursbezeichnung	Kursleitung	Kursbuch	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Gebühr/TN a) ab 5 b) ab 8	Ort
2025									
A1	252084804	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Pina Graci	Chiaro! Nuova Edizione A1, Hueber-Verlag	Di., 09.09.25	18.00 – 19.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
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
2025									
A1	252084809	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 11.09.25	18.00 – 10.30 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
A1	252084805	Grundstufe II (mit geringen Vorkenntnissen)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 11.09.25	19.30 – 21.00 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
B1	252084806	Mittelstufe I (mit fortgeschrittenen Kenntnissen)	Laura Kutscheid	Bien mirado, Hueber-Verlag	Mo., 08.09.25	18.15 – 19.45 Uhr	20 USt. (10 Term.)	a) 98 € b) 70 €	Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9
2026									
A1	252084809	Grundstufe I (ohne Vorkenntnisse)	Michelle Munsch	Con Gusto Nuevo A1, Klett-Verlag	Do., 11.09.25	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.

252081801 Sonntag, 12.10.2025, 14.00 h – 17.00 h

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!

252081802 Samstag, 25.10.2025, 10.30 h – 14.15 h

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

Klimafreundliches Kochen – Gesund, lecker und nachhaltig >>> NEU!

Welche Möglichkeiten gibt es, das eigene Ess- und Kochverhalten im Alltag möglichst klimafreundlich zu gestalten? Diese und weitere Fragen sollen in diesem Kochkurs im Fokus stehen. Neben der Betrachtung unter den Gesichtspunkten von CO₂-Bilanzen, erlernen Sie auch den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen und Lebensmitteln. Gemeinsam werden in Kleingruppen mehrere Gerichte zubereitet. Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Klimaschutzmanagement statt. Saisonale und regionale Produkte werden zubereitet und im Anschluss zusammen verkostet. Während der Zubereitung kann gemeinsam diskutiert werden, welche Rolle regionale Produkte in der Küche einnehmen und wie viel CO₂ sich durch eine vegetarische oder vegane Ernährung einsparen lässt. Weitere Inhalte des Kurses sind mögliche Energiesparmaßnahmen in der Küche sowie die zunehmende Lebensmittelverschwendung. Zur Veranstaltung sind alle eingeladen, die ihr eigenes Essverhalten nachhaltiger gestalten möchten und

neue Ideen und Alternativen für eine klimafreundliche Ernährung suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

252083815 Dienstag, 30.09.2025, 17.30 h – 21.00 h

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

Kursumfang: 4,67 UE, 1 Termine

Kursgebühr: 10 €

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

Kursleitung: Patrick George

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.

252082802 Sonntag, 14.09.2025, 14.00 h – 16.15 h

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 geglüht, 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

252082801 Samstag, 04.10.2025, 14.00 h – 18.00 h

261082851 Frühjahr 2026 Kurstermin auf Anfrage

Kursort: Wallmerod, Grundschule, Molsberger Str. 9

Kursumfang: 5,33 UE, 1 Termin/e

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

Kursleitung: Fred Struben

Alpe-Adria-Trail, Drei-Länder-Rundtour (Multivisionsshow)

Wenn die Tochter mit dem Papa - ein Reisebericht!

Janina und Günter Seiler wandern im Garten Eden durch die drei Länder Österreich, Italien, Slowenien.

Aufwärts 8.313 m, Abwärts 7.306 m - Strecke 165,5 km

Etappe 01 (alternativ) - Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern

Etappe 01 Baumgartnerhöhe - Warmbad Villach

Etappe 02 Warmbad Villach - Feistritz/Gail

Etappe 03 Feistritz/Gail - Valbruna

Etappe 04 Valbruna - Tarvisio

Etappe 05 Tarvisio - Rifugio Zacchi

Etappe 06 Rifugio Zacchi - Kranjska Gora

252082803 Freitag, 21.11.2025, 19.00 h – 21.00 h

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

Kursumfang: 2,67 UE, 1 Termin/e

Kursgebühr: 15 €

Kursleitung: Günter Seiler

Gesundheit – Bewegung/Entspannung/Körpererfahrung

Der Tanz des Lebens - einführender Workshop

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. Durch die Melodien erfahren Sie Harmonie und Wohlfühl mit sich selbst und anderen. Dabei folgen Sie den Bewegungen nach der Musik. Es gibt keine vorgegebenen Tanzschritte, denn der Tanz ist eine Bewegung, die aus Ihnen persönlich entsteht und somit Lebensbewegung ist. Sie lernen wie Kommunikation und fließende Bewegungen Ihnen helfen, bessere und harmonischere Beziehungen aufzubauen sowie Einschränkungen im Körper und im Verstand abzubauen. Dieser Tanz hilft, festgefahrene Situationen vorzubeugen und in ein Leben einzutreten, das ein gutes Miteinander bringt.

252083817 Sonntag, 12.10.2025, 11.00 h – 13.15 h

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

Arbeitsmittel: falls vorhanden, bitte mitbringen: Pinsel für Acryl, Bleistifte/Buntstifte, Kreiden, Wachsmalstifte, Acrylfarben, Schürze, Papier und Leinwände für Acryl

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: Kräftigung der Rückenmuskulatur

252083810 Dienstag, 09.09.2025, 10.30 h – 11.30 h

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: Kenntnis und Erfahrung von Muskelgeweben werden vertieft.

252083812 Dienstag, 09.09.2025, 18.00 h – 19.30 h

252083820 Mittwoch, 10.09.2025, 18.00 h – 19.30 h

252083813 Mittwoch, 10.09.2025, 19.45 h – 21.15 h

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 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

252083809 Samstag, 04.10.2025, 10.30 h – 14.15 h

261083868 Samstag, 24.01.2026, 10.30 h – 14.15 h

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: Steigerung der Ausdauer

252083802 Donnerstag, 11.09.2025, 09.30 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083804 Donnerstag, 11.12.2025, 09.30 h – 10.30 h

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: Steigerung der Ausdauer

252083801 Dienstag, 09.09.2025, 17.45 h – 18.45 h

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

Aqua Gymnastik >>> NEU!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude im Wasser haben. Koordination- sowie Stabilitätsübungen stehen hier im Vordergrund. Sie lernen mit Unterstützung des Wassers die Muskulatur gelenkschonend aufzubauen. Auch Kraft- und Ausdauerübungen kommen nicht zu kurz.

261083880 Mittwoch, 01.07.2026, 10.00 h – 11.00 h

261083881 Freitag, 03.07.2026, 10.00 h – 11.00 h

Kursort: Hundsangen, Freibad

Kursumfang: 8,00 UE, 6 Vormittag/e

Kursgebühr: 40 € ab 5 TN, 28 € ab 8 TN, zzgl. Eintritt

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch

Kursleitung: Manuela Müller

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: Kräftigung der Muskulatur

252083808 Dienstag, 09.09.2025, 10.30 h – 11.30 h

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

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Bei diesem Anfängerkurs bekommen Kinder ab 5 Jahren verschiedene Schwimmstile schrittweise vermittelt. Die Inhalte und Methoden sind so gewählt, dass die Kinder mit Spaß und Freude das Element Wasser erleben dürfen. Der erfolgreiche Abschluss des Seepferdchens ist nicht zwingend erforderlich. Die Kurse findet montags, dienstags, donnerstags und freitags über einen Zeitraum von zwei Wochen statt.

261083862 Montag, 29.06.2026, 10.00 h – 11.00 h

261083863 Montag, 29.06.2026, 11.00 h – 12.00 h

261083864 Montag, 29.06.2026, 12.00 h – 13.00 h

261083865 Montag, 27.07.2026, 10.00 h – 11.00 h

261083866 Montag, 27.07.2026, 11.00 h – 12.00 h

261083867 Montag, 27.07.2026, 12.00 h – 13.00 h

Kursort: Hundsangen, Freibad

Kursumfang: 10,67 UE, 8 Vormittag/e

Kursgebühr: 85 € zzgl. Eintritt / Bei Erlangung des Seepferdchens sind 10,00 € in bar bei der Kursleitung zu zahlen.

Arbeitsmittel: Bitte mitbringen: Badekleidung, Handtuch

Kursleitung: Thomas Pancianeschi

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.

Anfänger

252083819 Montag, 08.09.2025, 18.30 h – 20.00 h

Mittelstufe

261083882 Montag, 12.01.2026, 18.30 h – 20.00 h

Fortgeschrittene

261083883 Montag, 13.04.2026, 18.30 h – 20.00 h

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

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: Julia Herget

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.

Anfänger

252083807 Mittwoch, 10.09.2025, 18.30 h – 20.00 h

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: Kräftigung der Muskulatur

252083806 Donnerstag, 11.09.2025, 10.15 h – 11.45 h

Schwerpunkt: Atemtechniken

261083856 Donnerstag, 08.01.2026, 10.15 h – 11.45 h

Schwerpunkt: Mobilisierung

261083857 Donnerstag, 26.03.2026, 10.15 h – 11.45 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: Verbesserung der Beweglichkeit

252083805 Donnerstag, 11.09.2025, 09.00 h – 10.00 h

Schwerpunkt: Bewusst Atmen

261083854 Donnerstag, 08.01.2026, 09.00 h – 10.00 h

Schwerpunkt: Achtsamkeit

261083855 Donnerstag, 26.03.2026, 09.00 h – 10.00 h

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

Kursumfang: 13,33 UE, 10 Vormittag/e

Kursgebühr: 66 € ab 5 TN, 47 € 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.

Neu! Schwerpunkt: Kräftigung der Muskulatur

252083814 Montag, 08.09.2025, 18.30 h – 19.30 h

Im Herbst verkürzter Kursumfang: 10,67 UE, 8 Abend/e

Kursgebühr: 53 € ab 5 TN, 38 € ab 8 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 8 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: Verbesserung der Flexibilität

252083811 Montag, 08.09.2025, 09.00 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Stärkung des Bindegewebes

261083872 Montag, 12.01.2026, 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: Geistige Entspannung

252083818 Freitag, 12.09.2025, 09.00 h – 10.30 h

Schwerpunkt: Verbesserung der Körperhaltung

261083886 Freitag, 09.01.2026, 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 Zhan

Sonderkurse & Fahrten

Fußballfieber pur – auf den Spuren des Fußballs - Tagesfahrt nach Dortmund

Fußball ist ohne Zweifel die populärste Sportart in Deutschland und hat eine tiefe gesellschaftliche Verankerung. Die Faszination für das Spiel lässt sich auf verschiedene Faktoren zurückführen, wie die Geschichte des Fußballs, die Rolle von Vereinen und Ligen, schillernde Stars oder die riesigen Fußballtempel. Grund genug sich auf den Weg nach Dortmund zu machen – geplant sind zum einen Stadionführung sowie der Besuch der Sonderausstellung „Netzer – die Siebzigerjahre“. Der Signal Iduna Park, das größte Fußballstadion Deutschlands und die Heimat des traditionsreichen Vereins Borussia Dortmund, ist ein Ort voller Geschichte, Leidenschaft und beeindruckender Architektur. Mit einer Kapazität von über 81.000 Zuschauern bietet das Stadion nicht nur eine atemberaubende Kulisse für mitreißende Fußballspiele, sondern auch ein unvergessliches Erlebnis für Menschen, die tiefer in die Welt des BVB eintauchen möchten. Die Stadione Touren im Signal Iduna Park bieten die einzigartige Gelegenheit, hinter die Kulissen zu blicken und Orte zu entdecken, die normalerweise nur Spielern und Funktionären vorbehalten sind. Von der legendären "Gelben Wand", der größten Stehplatztribüne Europas, bis zu den Umkleidekabinen, dem Spielfeldrand und dem Pressebereich – die BVB-Stadiontour enthüllt die Geheimnisse dieses ikonischen Stadions und lässt die Herzen aller Fußballbegeisterten höher schlagen.

Die aktuelle Sonderausstellung im Deutschen Fußballmuseum in Dortmund lädt dazu ein, Günter Netzer und das goldene Fußballzeitalter der Siebzigerjahre noch einmal ganz unmittelbar zu erleben. Netzers außergewöhnlich kunstvolles Spiel und sein extravaganter Lebensstil faszinierten Fans, Sportjournalisten, Feuilletonisten und Kulturschaffende gleichermaßen und ließen ihn zum ersten großen Popstar des deutschen Fußballs werden. In einer raumgreifenden Medieninstallation erleben die Besucherinnen und Besucher die stilbildende Fußballpersönlichkeit aus einer ganz neuen Perspektive. Die tausend Quadratmeter große Ausstellungsfläche verwandelt sich in einen wirkmächtigen Bildraum von Mehrfachprojektionen und verbindet Netzers Fußballwelt großflächig mit Film und Fotografie. Geräusche, Klänge und Töne nehmen den Sound der Siebzigerjahre in sich auf. Au

252091904 Freitag, 12.09.2025, 08.00 h – 17.00 h

Kursort: Dortmund Westfalenstadion

Kursumfang: 12,00 UE, 1 Termine

Kursgebühr: 69 € (Busfahrt inkl. Eintritt)

Kursleitung: Andrea Kehrlößer-Ströder