



Volkshochschule  
Mayen



Semester  
2/2026

Alexander Unruh,  
BeratungsCenter Andernach-Johannesplatz,  
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2022/2023



# Mittendrin statt Abseits.

**Mit Herzblut  
für die Region.**

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

[www.kssmayen.de](http://www.kssmayen.de)



**Kreissparkasse  
Mayen**



**EinFach mit Herzblut!**

## WISSENSWERTES



**Träger:** Stadt Mayen  
**Gründung:** 1947  
**Pädagogischer Leiter:** Josef Brodam  
**Geschäftsstelle:** Leona Ockenfeld

### Geschäftsstelle:

56727 Mayen, Rathaus Rosengasse,  
Zimmer 390

**Telefon:** 02651 881002  
**Fax:** 02651 883600  
**E-Mail:** [vhs@mayen.de](mailto:vhs@mayen.de)  
**Internet:** [www.mayen.de](http://www.mayen.de)

### Öffnungszeiten:

**Mo. – Mi.** 08:30 – 12:00 Uhr  
**Do.** 08:30 – 16:00 Uhr  
**Fr.** geschlossen

### Unterrichtsräume: unter Vorbehalt

- Albert-Schweitzer-Realschule plus, Eingang Genovevastraße (ehemals Hauptschule Hinter Burg, Mayen)
- Grundschule St. Veit, Mayen
- Grundschule Clemens, Mayen
- Burghalle, Mayen
- Haus der Jugend, Mayen (Jugendhaus)
- Altes Arresthaus, Mayen
- Gymnastikhalle Megina Gymnasium, Mayen
- Stadtbücherei, Boemundring 6, Mayen

Externe Kursorte finden Sie mit Adressangaben im jeweiligen Kursangebot.

Das Semesterverzeichnis ist kostenlos erhältlich.

Ein besonderer Dank gilt allen Freunden der VHS, die durch Anzeigenwerbung, Mithilfe und Förderung, die Arbeit der Volkshochschule Mayen unterstützen.

# 2026

## Märkte & Veranstaltungen

Einkaufen - Feiern - Genießen



### Rund ums Einkaufen

**Verkaufsoffene Sonntage**  
 08. März                      13. September  
 11. Oktober                    29. November  
 jeweils von 12.00 - 17.00 Uhr

**Lange Samstage**  
 04. April    25. April    09. Mai  
 jeweils bis 18.00 Uhr

**Lange Donnerstage**  
 11. Juni                      30. Juli  
 27. August                    17. Dezember  
 jeweils bis 22.00 Uhr

**Wochenmarkt**  
 Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag  
 auf dem Mayener Marktplatz.

**Krammärkte**  
 Halbfastenmarkt                      10. März  
 Laurentiusmarkt                      11. August  
 Lukasmarkt                              13. - 14. Oktober  
 Nikolausmarkt                          01. Dezember  
 Holländischer Stoff-  
 und Tuchmarkt                          20. März  
                                                     06. November  
 Pfingströdelmarkt                      24. - 25. Mai

**Hier spielt die Musik**  
 Neujahrskonzert des  
 Städtischen Orchesters                      07. Februar  
 Klassik Konzert  
 in der St. Veit Kirche                          06. Juli  
 SummerBeats: Live-Musik in der Innenstadt  
 von Mai bis September  
 Termine unter [www.my-gemeinschaft.de](http://www.my-gemeinschaft.de)

**Burgfestspiele Mayen**  
 Theater unter freiem Himmel  
 vom 23.05. bis 30.08.2026  
 Infos unter: [www.burgfestspiele-mayen.de](http://www.burgfestspiele-mayen.de)  
 Tickethotline: 02651 494942  
 Kinderfest Burgfestspiele                      31. Mai

**Kirmes**  
 Nitztal                                      11. - 13. Juli  
 Kürrenberg                                  22. - 24. August  
 Hausen                                      05. - 06. September  
 Alzheim                                      18. - 21. September

### Feste und Veranstaltungen

|                                          |                     |
|------------------------------------------|---------------------|
| Frühlingsmarkt/<br>Start in den Frühling | 07. - 10. März      |
| Foodtruckmeile                           | 24. - 26. April     |
| Autoschau                                | 09. - 10. Mai       |
| Brückenstraßenfest                       | 06. Juni            |
| Schützenfest                             | 04. - 07. Juni      |
| Kinderfest                               | 20. Juni            |
| Open Air Kino                            | 10. - 11. Juli      |
| Römerfest                                | 18. - 19. Juli      |
| 75. Stein- und Burgfest                  | 11. - 13. September |
| Handwerker- & Bauernmarkt                | 12. - 13. September |
| Fest der Kulturen                        | 19. September       |
| Back to the 80's Party                   | 25. September       |
| Festival der Magie                       | 31. Oktober         |

**621. Lukasmarkt**  
 Das größte Volksfest im nördlichen Rheinland-Pfalz  
 Vergnügungspark  
 und Krammarkt                                      10. - 18. Oktober  
 Pferdemarkt                                      13. Oktober  
 Schafmarkt                                      14. Oktober  
 Familientag                                      15. Oktober  
 Feuerwerk                                      18. Oktober  
 weitere Infos auf: [www.lukasmarkt.de](http://www.lukasmarkt.de)

**Kultur und Brauchtum**  
**Fastnacht**  
 Rathauserstürmung                              12. Februar  
 Kinderzug                                      14. Februar  
 Rosenmontagszug                                  16. Februar

**Gedenkveranstaltungen**  
 Luftangriff auf Mayen                              02. Januar  
 Reichspogromnacht                                  09. November  
 Volkstrauertag                                      15. November  
 St. Martinsumzug Kernstadt                      13. November

**Rund um Weihnachten**  
 Mayener Weihnachtsmarkt  
 vom 27. November bis 23. Dezember  
 Freitag                                      von 12.00 - 21.00 Uhr  
 Samstag                                      von 11.00 - 22.00 Uhr  
 Sonntag                                      von 13.00 - 21.00 Uhr  
 Tag der Inklusion                                  01. Dezember  
 Christmas-Shopping                              17. Dezember  
 GlühVibes                                      23. Dezember

Alle aktuellen Informationen finden Sie in unserem  
 Veranstaltungskalender unter [www.mayen.de](http://www.mayen.de)






\*Änderungen vorbehalten

# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,  
 liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Mayen,

die Volkshochschule Mayen freut sich, Ihnen das Programm für den Herbst und Winter 2026 vorzustellen. Als kommunale Bildungseinrichtung verstehen wir es als unseren Auftrag, allen Bürgerinnen und Bürgern der Region qualitativ hochwertige Bildungsangebote zugänglich zu machen – unabhängig von Alter, Herkunft oder Vorkenntnissen.

Das vorliegende Programmheft gibt Ihnen einen umfassenden Überblick über unser Kursangebot der kommenden Monate. Von allgemeiner und politischer Bildung über Sprachen und Gesundheit bis hin zu Kultur und Kreativität.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Angebot zu erkunden und die Möglichkeiten des lebenslangen Lernens für sich zu nutzen.

Unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten stehen Ihnen mit Fachkompetenz und Engagement zur Seite.

Für Rückfragen und Anmeldungen steht Ihnen unser Team gerne zur Verfügung.  
 Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Herzliche Grüße Ihr VHS-Team aus Mayen



**Dirk Meid**  
 Oberbürgermeister



**Josef Brodam**  
 Pädagogischer Leiter

# WISSENSWERTES ÜBER DIE WEITERBILDUNG

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung. Gemäß Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz (WBG) ist sie staatlich anerkannt. Sie ist dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. in Mainz angeschlossen.

Die Aufgabe der VHS liegt im Wesentlichen in der Weiterbildung nach dem WBG. Sie soll durch bedarfsgerechte Bildungsangebote zur Chancengleichheit, insbesondere zur Gleichstellung von Mann und Frau beitragen, Bildungsdefizite abbauen, die Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung vorhandener oder den Erwerb neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Qualifikationen ermöglichen und zu eigenverantwort-

lichem und selbstbestimmtem Handeln im privaten und öffentlichen Leben, sowie zur Mitwirkung und Mitverantwortung im beruflichen und öffentlichen Leben befähigen. An den Interessen und Bedürfnissen der Kunden orientiert, legt sie zweimal im Jahr ein Semesterverzeichnis vor. Sie ist Kooperationspartner privater und öffentlicher Weiterbildungsträger in der Region Mayen und gewährleistet dadurch jederzeit ein qualitativ hochwertiges, flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse der Kunden reagierendes, kostengünstiges Bildungsangebot.

## **Semesterzeiten:**

Februar bis August sowie  
September bis Januar eines jeden Jahres.

## **Kursleiter/-innen gesucht**

Um das Programm der Volkshochschule Mayen jederzeit aktuell zu halten und den Bedürfnissen der Freizeit- und Bildungsarbeit anzupassen, suchen wir laufend freiberufliche Lehrkräfte.

Egal ob das jeweilige Fachgebiet schon angeboten wird oder ob es sich um ein gänzlich neues Angebot handelt, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie Gruppenerfahrung, Organisationstalent, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft mitbringen, sind Sie für die VHS die richtige Frau bzw. der richtige Mann.

Die Tätigkeit als freiberufliche Lehrkraft bei der VHS eignet sich auch für Personen, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Ihre Erfahrungen können Sie bei uns einbringen.

Näheres erfahren Sie bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Mayen, Rathaus, Rosengasse, 56727 Mayen, Zimmer 390, Telefon 02651/ 881002, wohin Sie auch bitte Ihre vollständige Bewerbung senden.

*Wir freuen uns auf Sie.*

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## **Wer kann teilnehmen?**

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und als solche, Teil des öffentlichen Bildungswesens. Teilnehmen kann jeder Bildungswillige ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung, der/die das 15. Lebensjahr vollendet hat. Zu den Kursen des zweiten Bildungsweges und den berufsbildenden Lehrgängen mit anerkanntem Abschluss beachten Sie bitte die Anmerkungen bei den betreffenden Kursbeschreibungen.

## **Wann anmelden?**

Wer an Kursen/Veranstaltungen der VHS teilnehmen will, ist verpflichtet, sich anzumelden und die entsprechenden Teilnehmergebühren zu zahlen. Grundsätzlich hat die Anmeldung vor Beginn des Kurses/der Veranstaltung zu erfolgen. Sogenannte Schnupperabende werden nur noch in Sprachkursen für Neuzugänge gestattet und sind mit der Geschäftsstelle abzusprechen. Nach einer Teilnahme an einem Kurstermin ist grundsätzlich die komplette Kursgebühr zu entrichten. Die Kursgebühren beinhalten keine Materialkosten.

Nach dem Schnupperabend muss eine verbindliche Anmeldung vorliegen, sofern Sie den Kurs weiterhin besuchen möchten. Mit der Anmeldung zu einem Kurs/einer Veranstaltung und der Annahme der Anmeldung durch die VHS kommt ein Vertrag zwischen dem Teilnehmenden und der VHS zustande. Hiermit werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und den Anmeldenden begründet.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bei der VHS Mayen entgegengenommen und bearbeitet.

## **Wo anmelden?**

VHS-Geschäftsstelle  
Rathaus Rosengasse, Zimmer 390, 56727 Mayen  
Telefon: 02651 / 881002  
Fax: 02651 / 8851000  
Email: vhs@mayen.de  
Internet: www.mayen.de

## **Wie anmelden?**

Eine Anmeldung ist nur schriftlich möglich. Ein vorgedrucktes Anmeldeformular finden Sie im Semesterverzeichnis. Das ausgefüllte Formular können Sie persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Rathaus Rosengasse, Zimmer 390 abgeben oder uns per Post, E-Mail oder Fax zusenden. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich im Internet auf [www.mayen.de](http://www.mayen.de) anzumelden. Hier finden Sie neben dem Kursprogramm der VHS auch das Anmeldeformular.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie umgehend ein Einladungsschreiben mit beigefügtem Überweisungsträger zur Zahlung der Kursgebühr.

## **Rücktritt**

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung nicht teilnehmen können, ist für einen gebührenfreien Rücktritt spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Rücktrittserklärung an die Geschäftsstelle erforderlich.

## **Was kostet es?**

Die Kosten der Kurse/Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Kursangeboten. Sie sind vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei Nichtzahlung der Kursgebühr und darauffolgende Mahnung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € fällig.

## **Ermäßigungen**

Auf Nachweis wird, ausgeschlossen sind Einzelveranstaltungen, eine Ermäßigung von 30% auf die entsprechende Teilnehmergebühr für

- Schüler im Sinne des Schulgesetzes,
- Auszubildende,
- Studenten,
- Wehrpflichtige, Zivildienstleistende sowie
- Arbeitslosengeld II Empfänger (Hartz IV) gewährt. Ebenso für
- Schwerbehinderte, sofern ihr Einkommen unter der Grundsicherung liegt.
- Inhaber der Jugendleitkarte erhalten eine Ermäßigung von 50%.

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Vorlage der entsprechenden Nachweise ist bis zum Beginn der Veranstaltung bei der Geschäftsstelle vorzulegen. Eine Inanspruchnahme einer Ermäßigung kann pro Kurs und Person nur einmal in Anspruch genommen werden.

Durch Versäumen oder Abbrechen der Teilnahme an den Veranstaltungen entsteht kein Anspruch auf Erstattung oder Nachlass der Gebühr.

## Unsere Bankverbindungen

### Kreissparkasse Mayen

BIC: MALADE51MYN

IBAN: DE62 5765 0010 0000 0075 83

### VR Bank Rhein-Ahr-Eifel

BIC: GENODED1BNA

IBAN: DE12 5776 1591 0019 2700 00

### Commerzbank AG Mayen

BIC: COBADEFFXXX

IBAN: DE25 5704 0044 0251 3729 00

### Deutsche Bank AG

BIC: DEUTDE55M74

IBAN: DE45 5747 0047 0140 2700 00

### Postbank Köln

BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE28 3701 0050 0003 3175 00

Geben Sie bitte auf der Überweisung Ihre vollständige Anschrift sowie die Bezeichnung der betreffenden Veranstaltungen an.

Die Einzahlungsquittung gilt zugleich als Berechtigungsnachweis zur Teilnahme am Kurs. Bitte legen Sie diese als Anmeldebestätigung am ersten Kurstag dem Dozenten vor.

Ausgenommen von dieser Regelung sind Angebote, die in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt werden. Hier sind die Bedingungen des jeweiligen Trägers zu beachten.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner aus-

weisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

## Teilnehmerzahl

Kurs- und Seminarveranstaltungen können in der Regel nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 8 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei einer geringeren Anmeldezahl entscheidet die Geschäftsstelle.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird den angemeldeten Teilnehmern die bereits gezahlte Kursgebühr zurückerstattet.

## Teilnahmebescheinigungen

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch nach Ende der Veranstaltungen gerne von der Geschäftsstelle der VHS mit einer Teilnahmebescheinigung bestätigt. Diese ist kostenfrei.

## Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Diebstählen, Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten. Für die Veranstaltungsteilnehmer besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Bei evtl. Schäden teilen Sie bitte sofort schriftlich den Schadensfall der VHS Verwaltung mit. Eine über die vorgenannten Versicherungsgrundsätze hinausgehende Haftung kann in keinem Fall übernommen werden. Die Haftung der VHS für fremdes Verschulden wird ausgeschlossen.

Die VHS übernimmt keine Haftung für die von Kursteilnehmer/innen zu den Veranstaltungen eingebrachten Gegenstände, insbesondere Wertsachen und Garderobe. Teilnehmer/innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, haften dafür persönlich. Die Teilnehmer/innen sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder aber entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

# GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## Hausordnung

Die Volkshochschule ist in Schulen der Stadt Mayen sowie in anderen angemieteten Räumen zu Gast. Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie als verbindlich an.

Es wird dringend gebeten, die Hausordnungen zu beachten und in den Kursräumen nicht zu rauchen, die Aufstellung der Möbel nicht zu verändern, die Vorschriften für das Parken von Fahrzeugen strikt einzuhalten. Schwere Verstöße gegen die Hausordnung berechtigen die Volkshochschule den Teilnehmer vom weiteren Kursbesuch auszuschließen.

## Steuervergünstigung

Kosten für Veranstaltungen der Volkshochschule können als sogenannte „Werbungskosten“ gelten, wenn der/die Teilnehmende durch die Veranstaltung in seinem/ihrer Beruf weitergebildet wird. Lohnsteuerpflichtige Kursteilnehmer können in der Einkommenssteuererklärung unter Vorlage der Teilnahmebescheinigung die gezahlten Beträge, (einschließlich der entstandenen Kosten für eventuelle Lehrbücher und eventuell anfallende Fahrtkosten) geltend machen.

## Datenschutz

Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen an VHS-Veranstaltungen mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, soweit diese für interne Verwaltungszwecke erforderlich sind.

Die Einhaltung der Bestimmungen des Landesdatenschutzgesetzes (LDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) wird zugesichert.

Weitere Informationen unter Informationspflichten Art. 13 und 14 Volkshochschule (mayen.de).

## Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

## Ankündigungen

Ankündigungen der VHS erfolgen durch regionale Fernseh- und Rundfunksender, die Presse und/oder durch Plakate. Soweit die einzelnen Programmpunkte noch nicht angegeben sind, wird durch besondere schriftliche Einladung bzw. andere geeignete Medien darauf hingewiesen. Wir bitten um freundliche Kenntnisnahme.

## Gültigkeit und Anerkennung

### der Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Diese Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.07.2005. Sollte eine Bedingung ungültig sein oder werden, behalten alle übrigen Bedingungen ihre Gültigkeit. Mit dem Vertragsabschluss werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie durch seine Anmeldung bzw. Teilnahme ausdrücklich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen hängen im Büro der VHS aus.

**Alter schützt vor Bildung nicht...**

- Anzeige -



Egal, ob 18 oder 81 – Bildung satt unter [www.weiterbildungsportal.rlp.de](http://www.weiterbildungsportal.rlp.de)



WEITERBILDUNGSPORTAL  
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz  
DIE LANDESRICHTUNG

Foto: © Erik Isselke - Fotolia.com

Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen statt.

| April |    |    |    |    |    |             |
|-------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw    | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 14    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 5         |
| 15    |    |    | 7  | 8  | 9  | 10 11 12    |
| 16    |    |    | 13 | 14 | 15 | 16 17 18 19 |
| 17    |    |    | 20 | 21 | 22 | 23 24 25 26 |
| 18    |    |    | 27 | 28 | 29 | 30          |

| März |    |    |    |    |    |       |
|------|----|----|----|----|----|-------|
| Kw   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So |
| 9    |    |    |    |    |    | 1     |
| 10   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 8   |
| 11   | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 15 |
| 12   | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 22 |
| 13   | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 29 |
| 14   | 30 | 31 |    |    |    |       |

| Februar |    |    |    |    |    |       |
|---------|----|----|----|----|----|-------|
| Kw      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So |
| 5       |    |    |    |    |    | 1     |
| 6       | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7 8   |
| 7       | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 15 |
| 8       | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 22 |
| 9       | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28    |

| Januar |    |    |    |    |    |             |
|--------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw     | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 1      |    |    |    |    | 1  | 2 3 4       |
| 2      |    |    | 6  | 7  | 8  | 9 10 11     |
| 3      |    |    | 12 | 13 | 14 | 15 16 17 18 |
| 4      |    |    | 19 | 20 | 21 | 22 23 24 25 |
| 5      |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 30 31    |

| August |    |    |    |    |    |             |
|--------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw     | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 31     |    |    |    |    |    | 1 2         |
| 32     |    |    | 3  | 4  | 5  | 6 7 8 9     |
| 33     |    |    | 10 | 11 | 12 | 13 14 15 16 |
| 34     |    |    | 17 | 18 | 19 | 20 21 22 23 |
| 35     |    |    | 24 | 25 | 26 | 27 28 29 30 |
| 36     |    |    | 31 |    |    |             |

| Juli |    |    |    |    |    |             |
|------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 27   |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 5         |
| 28   |    |    | 7  | 8  | 9  | 10 11 12    |
| 29   |    |    | 13 | 14 | 15 | 16 17 18 19 |
| 30   |    |    | 20 | 21 | 22 | 23 24 25 26 |
| 31   |    |    | 27 | 28 | 29 | 30 31       |

| Juni |    |    |    |    |    |       |
|------|----|----|----|----|----|-------|
| Kw   | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So |
| 23   | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6 7   |
| 24   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 14 |
| 25   | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 21 |
| 26   | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 28 |
| 27   | 29 | 30 |    |    |    |       |

| Mai |    |    |    |    |    |             |
|-----|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw  | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 18  |    |    |    |    | 1  | 2 3         |
| 19  |    |    | 5  | 6  | 7  | 8 9 10      |
| 20  |    |    | 11 | 12 | 13 | 14 15 16 17 |
| 21  |    |    | 18 | 19 | 20 | 21 22 23 24 |
| 22  |    |    | 25 | 26 | 27 | 28 29 30 31 |

| Dezember |    |    |    |    |    |             |
|----------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw       | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 49       |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 5 6       |
| 50       |    |    | 7  | 8  | 9  | 10 11 12 13 |
| 51       |    |    | 14 | 15 | 16 | 17 18 19 20 |
| 52       |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 25 26 27 |
| 53       |    |    | 28 | 29 | 30 | 31          |

| November |    |    |    |    |    |             |
|----------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw       | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 44       |    |    |    |    |    | 1           |
| 45       |    |    | 3  | 4  | 5  | 6 7 8       |
| 46       |    |    | 9  | 10 | 11 | 12 13 14 15 |
| 47       |    |    | 16 | 17 | 18 | 19 20 21 22 |
| 48       |    |    | 23 | 24 | 25 | 26 27 28 29 |
| 49       |    |    | 30 |    |    |             |

| Oktober |    |    |    |    |    |             |
|---------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw      | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 40      |    |    |    |    | 1  | 2 3 4       |
| 41      |    |    | 5  | 6  | 7  | 8 9 10 11   |
| 42      |    |    | 12 | 13 | 14 | 15 16 17 18 |
| 43      |    |    | 19 | 20 | 21 | 22 23 24 25 |
| 44      |    |    | 26 | 27 | 28 | 29 30 31    |

| September |    |    |    |    |    |             |
|-----------|----|----|----|----|----|-------------|
| Kw        | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa So       |
| 36        |    |    | 1  | 2  | 3  | 4 5 6       |
| 37        |    |    | 7  | 8  | 9  | 10 11 12 13 |
| 38        |    |    | 14 | 15 | 16 | 17 18 19 20 |
| 39        |    |    | 21 | 22 | 23 | 24 25 26 27 |
| 40        |    |    | 28 | 29 | 30 |             |

## Gesetzliche Feiertage 2026 Rheinland-Pfalz

|  | 1. Mai  | Tag der Arbeit      | 4. Juni     | Fronteichnam              | 25. Dezember | 1. Weihnachtstag |
|--|---------|---------------------|-------------|---------------------------|--------------|------------------|
|  | 14. Mai | Christi Himmelfahrt | 3. Oktober  | Tag der Deutschen Einheit | 26. Dezember | 2. Weihnachtstag |
|  | 25. Mai | Pfingstmontag       | 1. November | Allerheiligen             |              |                  |

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

## INHALTSÜBERSICHT

|                                                                                       |                                      |                                                                                     |                                                                                       |         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|
| WISSENSWERTES                                                                         | 1                                    |  | EDV                                                                                   | 29      |    |
| VORWORT                                                                               | 3                                    |                                                                                     | Umgang mit Smartphone/iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen                        | 30      |    |
| GESCHÄFTSBEDINGUNGEN                                                                  | 5                                    |                                                                                     | Superhirn – Namen und Gesichter merken                                                | 31      |    |
|    | GESELLSCHAFT                         | 11                                                                                  | „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“                       | 31      |    |
|                                                                                       | Erbrecht                             | 13                                                                                  | „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)                           | 32      |    |
|                                                                                       | Familienrecht                        | 13                                                                                  | 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis                                                  | 33      |    |
|                                                                                       | Plötzlich Rente! – und jetzt?        | 14                                                                                  | Word und Excel                                                                        | 35      |    |
|    | KUNST UND KULTUR                     | 15                                                                                  | KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen                                    | 36      |    |
|                                                                                       | Afrikanisches Trommeln               | 16                                                                                  | KI 2 – KI für Fortgeschrittene                                                        | 37      |    |
|                                                                                       | Kunstkurse                           | 16                                                                                  | Meistere die Zukunft                                                                  | 37      |    |
|    | GESUNDHEIT UND FITNESS               | 17                                                                                  | Powerpoint-Präsentation leicht gemacht                                                | 37      |    |
|                                                                                       | Mama in Balance                      | 18                                                                                  | Canva-Workshop: Grundkurs                                                             | 38      |    |
|                                                                                       | Mitmachvortrag                       | 18                                                                                  | Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung                                        | 38      |    |
|                                                                                       | Rückenschule                         | 19                                                                                  | Der Medienführerschein für Kinder                                                     | 39      |    |
|                                                                                       | Hatha Yoga                           | 21                                                                                  | Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten                                            | 39      |    |
|                                                                                       | Zumba                                | 22                                                                                  |                                                                                       |         |    |
|                                                                                       | Line Dance für Einsteiger            | 22                                                                                  |                                                                                       |         |    |
|                                                                                       | Nordic Walking                       | 23                                                                                  |                                                                                       |         |    |
|                                                                                       | Aquafitness                          | 23                                                                                  |                                                                                       |         |    |
|                                                                                       | Baby und Mama Yoga                   | 24                                                                                  |  | SPEZIAL | 41 |
|                                                                                       | Schwangerschaftsyoga                 | 24                                                                                  | „Geld anlegen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger“                            | 42      |    |
|  | SPRACHEN                             | 25                                                                                  | Golf Schnupperkurs                                                                    | 43      |    |
|                                                                                       | Englisch für Anfänger I              | 26                                                                                  | Innenarchitektur als Kunstform                                                        | 44      |    |
|                                                                                       | Englisch für leicht Fortgeschrittene | 27                                                                                  | Schnell, lecker und gesund kochen                                                     | 45      |    |
|                                                                                       | Spanisch Folgekurs VII               | 27                                                                                  | NOTIZEN                                                                               | 47      |    |
|                                                                                       | Französisch Conversation facile      | 28                                                                                  | ANMELDUNG                                                                             | 48      |    |

## HINWEISE

Falls noch kein Kursort oder Datum angegeben ist,  
werden wir Ihnen beides bei Ihrer Anmeldung bekannt geben.

Kurzfristig geplante Kurse teilen wir Ihnen über  
die Tagespresse oder die Sozialen Medien mit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



## GESELLSCHAFT

## Ehegatten oder Andere handeln

stellvertretend

rechtlich für mich.....

Rechtsvertretung volljähriger Mitbürger ist eigentlich nur über das Rechtsinstrument gesetzliche Betreuung oder eine Vorsorge-/Vollmacht möglich.

Ab 2023 gibt es die **Gegenseitige Vertretung von Ehegatten in Angelegenheiten der Gesundheitssorge** nach § 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuches. Was bedeutet das?

Durch Robert Müller, Dipl.Soz.Arbeitswissenschaftler / FH vom SKM Kath. Verein für Soziale Dienste Mayen und Umgebung e.V. wird bei einem übersichtlichen Impulsvortrag gesagt, was darunter zu verstehen ist.

Ebenso werden die Begriffe

**Betreuungsverfügung,**

**Vollmacht oder**

**Patientenverfügung**

erklärt und deren Unterscheidung.

Mit kurzen schriftlichen Informationen und Hinweisen zu den oben genannten Vorsorgeregeln schließt der Vortrag ab.

Kurs Nr. AK 10/2026

Dienstag, 03.11.2026, 18.00 Uhr

Dozent: Robert Müller Dipl.Soz.Arbeitswissenschaftler / FH

Kursentgelt: kostenlos

Kursort: Mehrgenerationenhaus St.

Matthias, St. Veit-Str. 14, Mayen

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Anmeldung: VHS Mayen, 02651-881002  
vhs@Mayen.de

Anmeldung erforderlich



Mittwoch, 14. Januar 2026

SKM Katholischer Verein für soziale Dienste Mayen und Umgebung e. V.  
St.-Veit-Str. 14 – 56727 Mayen



## Erbrecht

Erbe oder Pflichtteil?

Der Vortrag konzentriert sich auf drei Schwerpunkte.

Die zentrale Frage ist: Wer erbt im Sterbefall?

Einfach gehaltene Antwort: Das kommt darauf an, ob der Erblasser für den Fall seines Todes eine Verfügung von Todes wegen getroffen hat oder nicht.

Beginnend mit dem häufigsten Fall, dass kein Testament vorliegt, wird zunächst die gesetzliche Erbfolge erklärt.

Wozu dient das Testament, wie wird es wirksam erstellt und welche Arten gibt es. Wie es wirksam erstellt wird und Zuletzt wird behandelt, wie eine Enterbung sich auf das Erbe bzw. den Pflichtteilsanspruch auswirkt.

Kurs Nr. AL 07/2026

24.09.2026, 1 Abend

12.11.2026, 1 Abend

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: RA Julia Kleitz

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen

Kursort: Stadtverwaltung Mayen,

Beratungszimmer 2, Rosengasse,  
56727 Mayen



## Familienrecht

Problemstellung bei Trennung  
und Scheidung

Eine Trennung oder Scheidung werfen zahlreiche Fragen auf, die weitreichende Folgen für beide Partner haben können. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Themen rund um Trennung und Scheidung.

Kurs Nr. AL 11/2026

November 2026, 1 Abend

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: RA Anja Krings

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen

Kursort: Stadtverwaltung Mayen,

Beratungszimmer 2,  
Rosengasse, 56727 Mayen



### Plötzlich Rente! – und jetzt?

Ein Mitmach-Vortrag für alle, die den neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten wollen.

Lust auf einen Neustart – aber ohne das Chaos?

Viele Menschen planen den Sommerurlaub bis ins kleinste Detail – aber den Ruhestand? Nun ja ... sagen wir mal: eher „spontan“.

Wenn es dir auch so geht, bist du hier goldrichtig!

Was dich erwartet:

Der Übergang in den Ruhestand ist viel mehr als „endlich frei haben“. Er ist ein Wendepunkt. Ein neuer Abschnitt. Eine Chance.

In diesem interaktiven Vortrag packen wir gemeinsam den Lebensrucksack aus:

- Was trägst du schon viel zu lange mit dir herum?
- Welche Schätze hast du vergessen?
- Was darf bleiben – und was fliegt raus?
- Und vor allem: Wer bist du jetzt, was kannst du, was willst du – und was ist noch möglich?

Mit humorvollen Impulsen, kleinen Selbst-reflexionen und alltagstauglichen Ideen findest du heraus, wie du:

- deine Stärken wieder zum Leuchten bringst,
- nicht mehr benötigten Ballast loslässt,
- neue Ideen entwickelst, und deinen Ruhestand bewusst und selbstbestimmt gestaltest.

Für wen?

Für alle ab 50, die sagen: „Ich möchte nicht nur aufhören zu arbeiten – ich möchte anfangen zu leben.“

Raus aus dem Arbeitsmodus –  
rein ins Leben!

**Kurs Nr. AL 02/2026**

Beginn: 25.11.2026, 1 Abend  
Mittwoch, 18.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Cornelia Bloss**

(Heilpraktikerin  
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



## KUNST UND KULTUR



### **Afrikanisches Trommeln** für Anfänger und Fortgeschrittene

Der VHS-Kurs „Afrikanisches Trommeln“ verbindet musikalisches Lernen mit kultureller Bildung. Die Teilnehmenden lernen traditionelle westafrikanische Rhythmen kennen, entwickeln ein Gefühl für Takt und Zusammenspiel.

Durch gemeinsames Musizieren werden Konzentration, Koordination und kreativer Ausdruck gefördert. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger ebenso wie für Menschen mit musikalischer Erfahrung.

Ein Bildungsangebot der VHS für alle, die Musik aktiv erleben möchten.

Wer keine eigene Trommel besitzt, kann gegen eine Leihgebühr von 2 Euro pro Abend bei Frau Lang eine ausleihen.

**Anfänger und Fortgeschrittene**  
**Kurs Nr. AM 01/2027**

Ab dem 17.02.2027, 10 Abende  
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

**Dozentin: Rosemarie Lang**

Kursgebühr: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 7 - 15 Personen  
Kursort: Grundschule St. Veit,  
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



### **Kunstkurse**

Ab September bieten wir verschiedene Mal- und Zeichenkurse an

- Kunstkurse für Kinder 9-12 Jahre
- Kunstkurse für Jugendliche
- Kunstkurse für Erwachsene

In diesen Kursen wird sich mit den verschiedenen Möglichkeiten ein Bild zu planen und zu gestalten beschäftigt.

Durch gezielte Ratschläge und Ideen werden Sie dabei unterstützt, eigene Kompositionen zu erstellen. Entdecken Sie Ihre Kreativität.

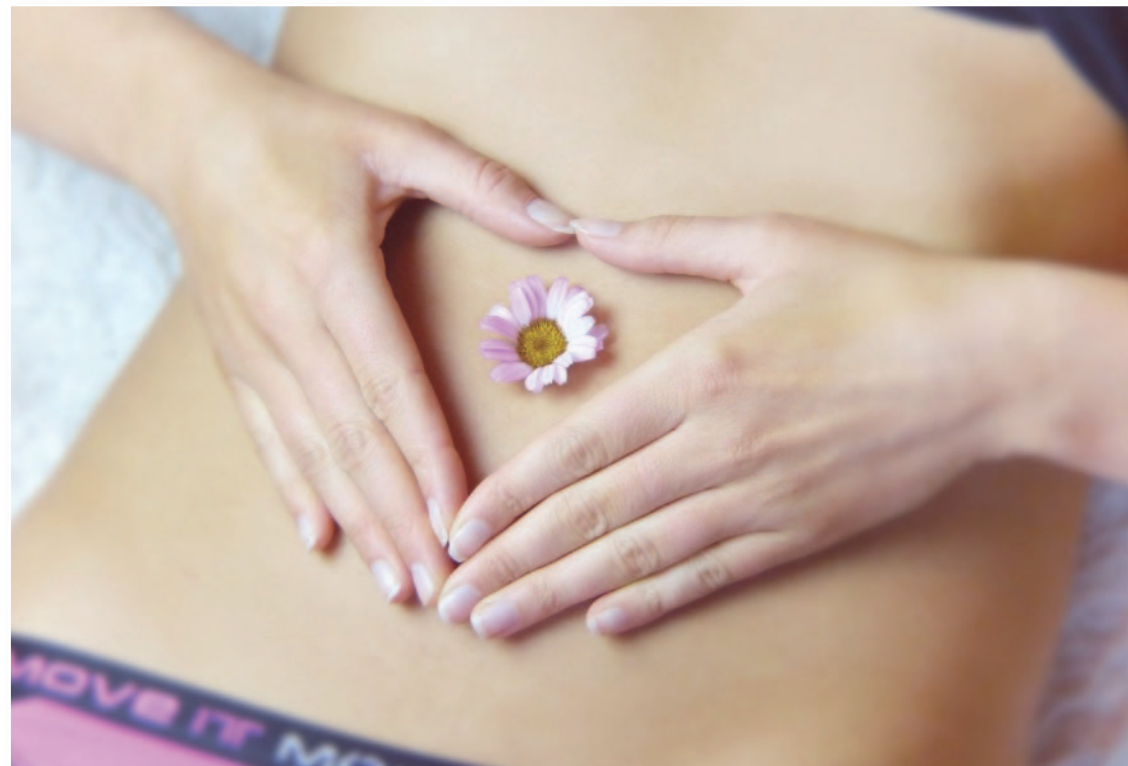
Die Kurse eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

**Kurs Nr. AL 21/2026**

Beginn: Starttermine werden in den sozialen Medien und der Presse bekanntgegeben.

**Dozentin: Judith Ellner**

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen



## **GESUNDHEIT UND FITNESS**



### Mama in Balance

Wie Du Erschöpfung hinter Dir lässt  
und neue Lebensfreude gewinnst

Fühlst du dich oft erschöpft zwischen Job,  
Familie und den eigenen Bedürfnissen?

Hast das Gefühl, ständig funktionieren zu  
müssen und dabei deine eigene Lebens-  
freude aus den Augen zu verlieren? Die-  
ser Workshop lädt dich ein, inne zu  
halten, durchzuatmen und wieder zu dir  
selbst zu finden.

Wir schauen gemeinsam auf die Quellen  
deiner Erschöpfung und entdecken Wege,  
wie du mehr Leichtigkeit, Energie und  
innere Ruhe in deinen Alltag bringen  
kannst. Mit praktischen Übungen, Acht-  
samtkeitstechniken und erprobten Strate-  
gien lernst du, deine Grenzen liebevoll  
wahrzunehmen, dich selbst zu stärken  
und kleine Momente des Glückes bewusst  
zu genießen.

#### Kurs Nr. AL 09/2026

Beginn: Oktober 2026, 5 Abende  
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Andrea Arenz**

Kursgebühr: 45,00 €  
Teilnehmerzahl: 5 - 10 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben.



### Mitmachvortrag „Gut leben mit Fibromyalgie“ Fibromyalgie – die unsichtbare Krankheit

Fibromyalgie ist weit mehr als eine chro-  
nische, generalisierte Schmerzerkrankung.  
Man schätzt, dass drei bis fünf Prozent der  
Bevölkerung von Fibromyalgie betroffen  
sind und dennoch besteht – auch bei Be-  
troffenen – große Unwissenheit und ein  
immenser Informationsbedarf. Das Leit-  
symptom der Fibromyalgie ist der Dauer-  
schmerz. Weitere Hauptsymptome Kreise  
wie die Fatigue, die Hochsensibilität und  
die kognitiven Einschränkungen, belasten  
das Leben von Betroffenen erheblich. Fi-  
bromyalgie ist eine schwer nachweisbare,  
komplexe Erkrankung.

Im interaktiven Vortrag mit Betroffenen  
und Interessierten gibt es neben dem  
Austausch von Informationen zum Fibro-  
myalgie-Syndrom, auch Informationen zu  
Therapieansätzen und zu Wegen und  
Möglichkeiten, mit Fibromyalgie gut und  
versöhnt zu leben.

#### Kurs Nr. AL 35/2026

Beginn: 28.10.2026, 1 Abend  
Mittwoch, 18.00 - 20.30 Uhr

**Dozentin: Cornelia Bloss**  
(Heilpraktikerin  
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €  
Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben.



### Rückenschule

Rückenprobleme sind heutzutage eines  
der größten Probleme der Menschen.  
Diese Bewegungseinschränkung kann  
den Alltag, aber auch die Nacht sehr be-  
lasten.

In diesem Kurs ist das Ziel, dir dabei zu  
helfen, das Leben mit weniger Schmerzen  
oder Einschränkungen zu leben.

Ein Kurs für einen gesunden Rücken,  
kann dir helfen eine höhere Lebensquali-  
tät zu erfahren. Sei wieder fit und stabil.

#### Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Anatomie der  
Wirbelsäule und Rückenmuskulatur
- Praktische Übungen zur Stärkung und  
Mobilisation der Rückenmuskeln
- Tipps zur Verbesserung der Haltung im  
Alltag und am Arbeitsplatz
- Entspannungstechniken zur  
Stressreduktion und Linderung von  
Verspannungen

#### Zielgruppe:

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeig-  
net. Du solltest dich jedoch ohne größere  
Einschränkung bewegen können. Beson-

ders empfohlen für Menschen mit Rü-  
ckenschmerzen oder wer präventiv aktiv  
werden möchte. Dieser Kurs ist weniger  
geeignet für Menschen mit einem akuten  
(frischen) Bandscheibenvorfall oder an-  
dere schwerwiegende Einschränkungen.

#### Zusätzliche Informationen:

Der Kurs wird von einer erfahrenen Leh-  
rerin aus dem Reha-Sport, Rückenschule  
und ganzheitlicher Gesundheit geleitet.

#### Mitzubringende Materialien:

Bitte bequeme Sportkleidung, Getränk  
und eine Matte, sowie warme Kleidung  
für den Schluss mitbringen.

#### Kurs Nr. AL 34/2026

Beginn: Oktober 2026  
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

**Dozentin: Claudia Debüser**

Kursgebühr: 92,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: Gymnastikhalle  
Megina Gymnasium,  
Am Knüppchen 1, 56727 Mayen

TEAM WEIG

Profis für Recycling, Karton & Verpackungen

# WEIG

driven by care



## PAPPENHEIMER

Von Papiertechnologie (m/w/d) bis Elektroniker (m/w/d) suchen wir Talente, die mit uns den besten Karton der Welt herstellen wollen.

Alle Infos auf: **TEAM-WEIG.DE**





### Hatha Yoga

Yoga ist eine jahrtausendealte Philosophie, die den Menschen in vielfältiger Weise bereichern kann. Medizin, Psychologie, Sport, verborgenes Wissen um die Gesundheit des Menschen und nicht zuletzt der spirituelle Aspekt gehören dazu. Übersetzt bedeutet Yoga so viel wie Verbindung, Einheit, Weg und Ziel zugleich. Yoga bringt den Menschen ins Gleichgewicht und baut vor allem Stress ab. Es kann die Konzentrationsfähigkeit und das eigene Wohlbefinden verbessern. Gleichzeitig wirkt sich Yoga positiv auf den Organismus aus: Der Stoffwechsel wird angeregt, Haut und Gewebe werden straffer (Anti-Aging-Effekt), und die körperliche Kondition verbessert sich.

#### *Inhalte des Kurses:*

- Abschalten vom Tag, zur Ruhe kommen
- Atemübungen (Pranayama)
- Asanas (Körperstellungen im Yoga)
- Stretching, Bewegungsübungen
- Gutes für den Rücken
- Körperwahrnehmung
- Meditation

Beim Yoga geht es nicht um Besser oder Schlechter, sondern um Akzeptanz und vielleicht auch darum, eine gemeinsame Stimmung zu finden.

#### *Zusätzliche Informationen:*

Der Kurs wird von einer erfahrenen Yoga-Lehrerin und Yoga-Ausbilderin geleitet, die dich auf deinem persönlichen Yoga-Weg begleitet.

#### *Zusätzliche Informationen:*

Der Kurs richtet sich an Anfänger genauso wie an Fortgeschrittene.

#### *Mitzubringende Materialien:*

Für den Kurs benötigen die Teilnehmer eine eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, ein Handtuch, ein Getränk und wenn vorhanden, auch einen Yogablock.

#### **Kurs Nr. AL 28/2026**

Beginn: 25.09.2026, 10 Abende  
Freitag, 18.00 - 19.15 Uhr

#### **Dozentin: Nikola Raegener**

Kursgebühr: 98,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen  
Kursort: Gymnastikhalle  
Megina Gymnasium,  
Am Knüppchen 1, 56727 Mayen



### Zumba

Lust auf mehr Bewegung und Spaß?

Komm zum Zumba-Kurs und lass dich von Musik und Energie mitreißen!

Egal, ob Anfänger oder Profi – bei uns ist jeder willkommen!

*Was erwartet dich?*

- Abwechslungsreiche Tanzroutinen zu heißen Rhythmen.
- Ein effektives Ganzkörper-Workout
- Einfache Schritte, die dich ins Schwitzen bringen

Warum Zumba?

Verbrennt Kalorien und stärkt dein Herz.  
Fördert Koordination und Beweglichkeit.  
Erhöht die Energie und reduziert Stress.

**Kurs Nr. AL 12/2026**

Beginn: 18.11.2026, 10 Abende  
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Sophia Huber**

Kursgebühr: 50,00 €  
Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen  
Kursort: Gymnastikhalle  
Megina Gymnasium,  
Am Knüppchen 1, 56727 Mayen



### Line Dance für Einsteiger

Du möchtest schon lange mal wieder tanzen, hast aber keinen Tanzpartner?

Man braucht bei Line Dance keinen Tanzpartner, und tanzt trotzdem mit anderen gemeinsam.

Du magst Musik, bewegst dich gerne?  
Dann bist du bei uns genau richtig.

Außer etwas Taktgefühl, die Bereitschaft etwas zu lernen und gute Laune brauchst du nichts.

**Kurs Nr. AL 27/2026**

Beginn: Oktober 2026  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Sabine Funke**

Kursgebühr: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 10 - 30 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



### Nordic Walking-Ausdauertraining für Einsteiger

Die gelenkschonende sanfte Sportart trainiert fast den ganzen Körper und ist somit ein idealer Einstiegssport, auch für den Untrainierten. Nach einer Aufwärmphase wird die korrekte Nordic-Walking Technik nach und nach vermittelt, nötige Hintergrundinformationen zum richtigen Training erläutert, sowie Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen vermittelt und ausgeführt.

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer trainieren mit Nordic Walking Stöcken, die Ihnen zu Verfügung gestellt werden.

Die Kursleiterin gibt alle Übungen vor und achtet dabei auf die richtige Durchführung. Die Intensität der Ausführung wird auf jeden einzelnen angepasst.

Denken Sie an bequeme Kleidung und feste Schuhe

**Kurs Nr. AL 03/2026**

Beginn: September 2026  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

**Dozentin: Monika Steimel**

Kursgebühr: wird an die Dozentin entrichtet  
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

### Aquafitness

Das Medium Wasser erzeugt ein Wohlbefinden auf physischer und psychischer Ebene. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel wie Poolnudeln, Bretter, Hanteln, Pull Buoy, usw. zum Einsatz. Alle Muskelgruppen werden dabei gleichzeitig gefordert, da das Wasser bei jeder Bewegung 60-mal mehr Widerstand entgegengesetzt als die Luft. Alle Körperpartien werden trainiert und somit Dysbalancen entgegengearbeitet. Der Stoffwechsel wird angeregt und damit die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskeln gefördert. Nicht zuletzt ist die Verletzungsgefahr im Wasser sehr gering und Gelenke und Wirbelsäule werden geschont.

Der Kurs entspricht den Vorgaben nach § 20 SGB V und kann nach Satzung bezuschusst werden.

Die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren mit Poolnudeln, Bretter und anderen Utensilien, einzeln und gemeinsam, im Wasser.

Die Kursleiterin gibt alle Übungen vor und achtet dabei auf die richtige Durchführung. Die Intensität der Ausführung wird auf jeden einzelnen angepasst.

**Kurs Nr. AL 04/2026**

Beginn: Herbst 2026  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Freitag, 13.00 - 14.00 Uhr

**Dozentin: Monika Steimel**

Kursgebühr: wird an die Dozentin entrichtet  
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen  
Kursort: Nettebad Mayen,  
Bachstraße, 56727 Mayen







## Englisch für Anfänger I "Right from the Start"

Ein reiner Anfängerkurs für alle, die ohne Vorkenntnisse in die englische Sprache einsteigen möchten.

Im Mittelpunkt steht eine fiktive Reise nach Ambleside (GB, Lake District) – anhand dieser Rahmenhandlung (Unit 1: „Arriving“) erarbeiten wir Schritt für Schritt die Grundlagen der englischen Sprache.

### Ziele:

- Countries – Länder
- Numbers – Zahlen
- Time – Zeit
- Food & Drinks – Essen & Trinken
- Family – Familie

**Grammatik:** Einfache Aussagen, Fragen und Verneinungen, Personal- und Possessivpronomen, beschreibende Adjektive  
**Schwerpunkte:** Einfacher Wortschatz, Aussprache (einfache Dialoge), erste Schreibübungen sowie „Sprache & Kultur“

**Lehrbuch:** English Network Now, Starter A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6

### Kurs Nr. AL 18/2026

Beginn: 10.09.2026, 12 Abende  
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

**Dozentin:** Irma Schmitz

Kursgebühr: 70,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: ASR plus Mayen,  
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

## Englisch leicht Fortgeschrittene I – "Come & Join Us"

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse praxisnah auffrischen und ausbauen möchten. Anhand des Lehrbuches erweitern wir den Wortschatz und Satzbau und werden im Ausdruck anspruchsvoller.

### Themen:

- **At the Airport** – Am Flughafen
- **Different Jobs** – Verschiedene Berufe
- **Free Time** – Freizeit

**Grammatik:** Alle Pronomen, Objektfälle 1–4  
**Schwerpunkte:** Sprache & Kultur – Der Fokus liegt auf dem freien Sprechen

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre bereits vorhandenen Englischkenntnisse praxisnah auffrischen und ausbauen möchten. Vorkenntnisse auf Niveau A1 sind wünschenswert.

Wir starten im Buch English Network Now A1/ Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7 mit Unit 1.

**Lehrbuch:** English Network Now A1/ Klett-Verlag, ISBN: 978-3-12-606588-7

### Kurs Nr. AL 19/2026

Beginn: 10.09.2026, 12 Abende  
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

**Dozentin:** Irma Schmitz

Kursgebühr: 70,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: ASR plus Mayen,  
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



## Spanisch Folgekurs Lektion VII

Sie haben bereits erste Spanischkenntnisse gesammelt und möchten diese nun festigen und ausbauen? In diesem Kurs steht die lebendige Kommunikation im Unterricht im Mittelpunkt. Im Gespräch mit anderen Teilnehmenden wenden Sie das bereits Gelernte immer wieder praktisch an, und bauen so Schritt für Schritt Sicherheit im Sprechen auf.

Anhand abwechslungsreicher Übungen und alltagsnaher Gesprächssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die Grammatik und gewinnen zunehmend Freude am Sprechen.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Spanisch

**Lehrbuch:** El Curso en Vivo A1 Langenscheidt - Klett  
ISBN 978-3-12-606671-6

### Kurs Nr. AL 22/2026

Beginn: 21.09.2026, 12 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

**Dozentin:** Dora Greim

Kursgebühr: 100,00 €  
Teilnehmerzahl: 5 - 10 Personen  
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,  
56727 Mayen





### **Französisch – Conversation facile**

Lust, einfach mal wieder  
Französisch zu sprechen?

In diesem Kurs dreht sich alles ums Reden, Zuhören und miteinander Ausprobieren. Neben Konversationsübungen kommt auch die Grammatik nicht zu kurz – locker eingebaut, damit Sie sicherer werden, ohne dass es trocken wird.

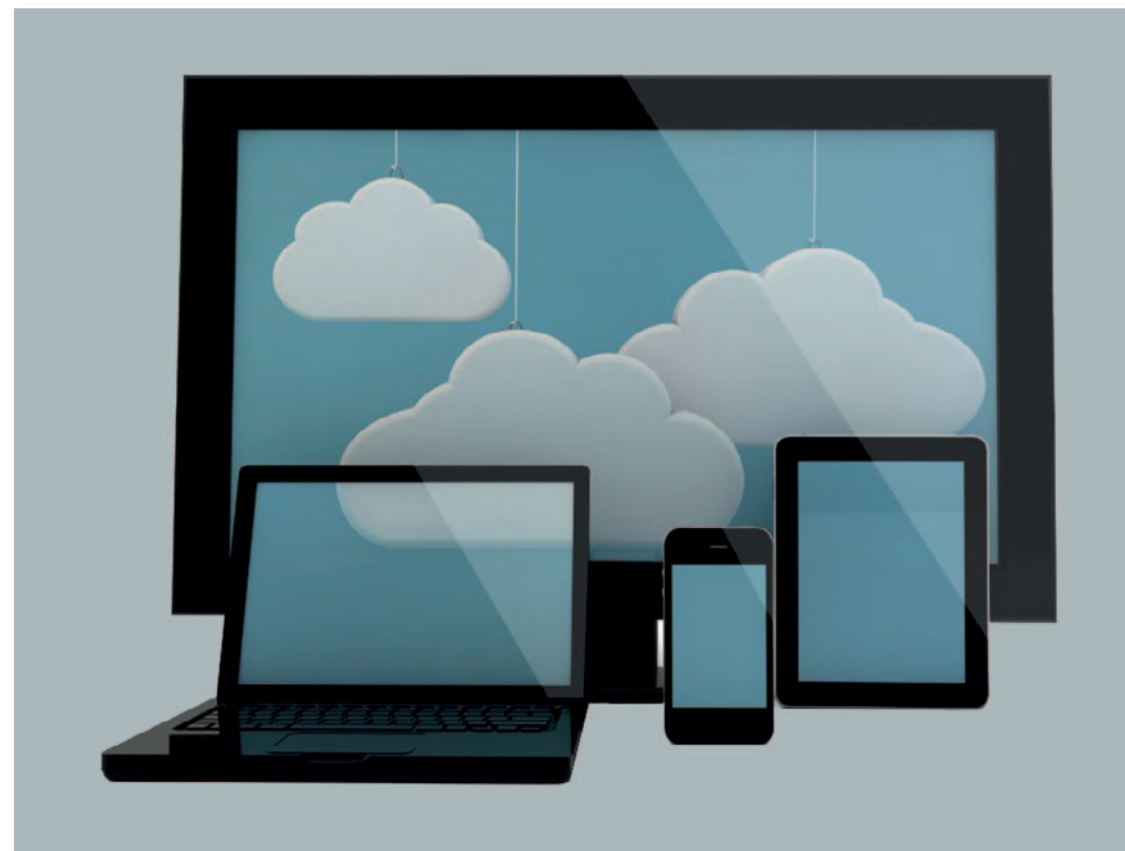
Ob als Auffrischung oder um dranzubleiben: Hier ist Platz zum Sprechen, Lachen und gemeinsam Französisch erlernen.

#### **Kurs Nr. AL 33/2026**

Beginn: 08.09.2026, 12 Abende  
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

#### **Dozentin: Beatrice Hennerici**

Kursgebühr: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen  
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,  
56727 Mayen



**EDV**



### Umgang mit Smartphone/iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen – Online –

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet zugelegt und möchten mehr über das Betriebssystem erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Smartphones und Tablets wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos kennen. Erfahren Sie, wie Sie sich im Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Bitte die eigenen aufgeladenen Geräte unbedingt mitbringen.**

**Mitzubringende Materialien:**  
Schreibblock und Kugelschreiber

**Kurs Nr. AL 39/2026**  
Termine: 09.11., 10.11., 11.11.2026  
3 Vormittage  
09.00 - 12.15 Uhr

**Dozent: Werner Benz**

Kursgebühr: 77,00 €  
Teilnehmerzahl: 7 - 8 Personen  
Kursort: Jugendhaus Mayen,  
Im Hombrich 1,56727 Mayen

### Superhirn – Namen und Gesichter merken – Online –

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

**Kurs Nr. AL 29/2026**  
Donnerstag, 01.10.2026  
19.00 Uhr - 21.30 Uhr

**Dozent: Helmut Lange**  
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink und eine Anleitung für die Teilnahme.



### „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“ – Online –

Sie lernen verblüffende Kopfrechenticks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden

Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

**Kurs Nr. AL 31/2026**  
Donnerstag, 08.10.2026  
19.00 Uhr - 21.30 Uhr

**Dozent: Helmut Lange**  
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink und eine Anleitung für die Teilnahme.



### „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

– Online –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können?

Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Herr Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

**Kurs Nr. AL 26/2026**

Donnerstag, 15.10.2026, 1 Abend  
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Donnerstag, 20.10.2026, 1 Abend  
19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Donnerstag 12.11.2026, 1 Nachmittag  
16.00 Uhr – 18.00 Uhr

**Dozent: Helmut Lange**  
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €

– **Onlinekurs** –

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink und eine Anleitung für die Teilnahme.



### 5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

– Online –

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merktechniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

**Kurs Nr. AL 38/2026**  
Samstag, 31.10.2026  
09.00 Uhr - 16.30 Uhr

**Dozent: Helmut Lange**  
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 85,00 €

– **Onlinekurs** –

Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink und eine Anleitung für die Teilnahme.

# Wo Wärme ist, ist Leben.

Seit dem ersten Moment.

Hier ist Wärme zuhause.

[evm.de/wärme](http://evm.de/wärme)



## Kursangebote auch online abrufbar

Über die Homepage der Stadtverwaltung Mayen  
([www.mayen.de](http://www.mayen.de))

können Sie sich jederzeit über die aktuellen Kursangebote  
der VHS Mayen informieren.

Scannen Sie dazu einfach den folgenden QR-Code:



[www.mayen.de/vhs](http://www.mayen.de/vhs)

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**



## Word und Excel Einführung und Anwendungen

Word und Excel gehören zu den Standardanwendungsprogrammen im Alltag sowie im Beruf, die dem Anwender Aufgaben enorm erleichtern, Zeit erspart und Unterstützung bieten.

Word spielt in der Textverarbeitung eine große Rolle. Briefe werden an Kunden und Lieferanten geschrieben, Arbeitsverträge geschlossen, Werbetexte, Rundschreiben, Serienbriefe erstellt. Alle Schriftstücke müssen fehlerfrei und optisch ansprechend gestaltet sein.

Excel basiert auf Tabellen, die wiederum aus einer Vielzahl von einzelnen Zellen bestehen. Diese können unterschiedliche Inhalte (z. B. Werte, Texte) ausweisen. Darüber hinaus können die Zellen durch logische (z. B. <, >) und arithmetische (z. B. +, \*) Operationen miteinander verknüpft werden. Einzelne Tabellen werden zu Tabellenblättern erfasst und ergeben die Arbeitsmappe. Der Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung mit vielen Übungen.

### Kurs Nr. AL 43/2026

Termine: 01.09.2026, 03.09.2026 und  
08.09.2026, 3 Abende  
23.11, 25.11. und 30.11.2026  
18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Dozent: Hans-Jürgen Schmitz**

Kursgebühr: 95,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
Kursort: RegioHub, Göbelstraße 12,  
56727 Mayen



### KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Werkzeug, das längst in Alltagsanwendungen und dem Berufsleben Einzug gehalten hat.

Wie lernt sie, wohin entwickelt sie sich?

ChatGPT ist eine fortschrittliche KI, entwickelt, um in natürlicher Sprache zu kommunizieren. Basierend auf umfangreichen Datenmengen und komplexen Algorithmen, imitiert sie menschliche Konversationsfähigkeiten. Diese Technologie versteht und generiert Antworten auf eine Vielzahl von Anfragen, von einfachen Fragen bis hin zu detaillierten Diskussionen.

Der Kurs bietet zunächst eine Einführung in die Künstliche Intelligenz und dann Grundlagen in der Anwendung und Nutzung von ChatGPT. Es werden Hintergründe, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der KI vorgestellt. In Anwendungssituationen können praktische Erfahrungen gesammelt werden, um direkt mit ChatGPT interagieren zu können.

**Wichtig: Die Teilnehmer/innen müssen über eine E-Mailadresse und ein Smartphone verfügen. ChatGPT sollte auf dem Smartphone vor dem Kurs installiert sein.**

**Kurs Nr. AL 37/2026**

Termine: 07.10.2026

Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr, 1 Abend

**Dozent: Hans-Jürgen Schmitz**

Kursgebühr: 40,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,  
Im Hombrich 1, 56727 Mayen



### KI 2 – KI für Fortgeschrittene Meistere die Zukunft

Perfektioniere Deine KI-Skills in Text,  
Bild und Video

Der Kurs „Meistere die Zukunft: Perfektioniere Deine KI-Skills in Text, Bild und Video – KI für Fortgeschrittene“ bietet eine Chance, KI-Kenntnisse auf ein hohes Level zu bringen, professionelle Prompts zu erstellen und diese in der Praxis effektiv einzusetzen.

In Einzelarbeit oder in dynamischen Gruppenprojekten wird der sichere und souveräne Umgang mit KI-Tools geschult, um die Kreativität und Effizienz voll zu entfalten.

Was wird vermittelt?

- Workshop zur Vertiefung der Kenntnisse im Umgang mit der KI.
- Profitipps zu Prompts bei Texten und Bildern.
- Übungen am PC oder digitalen Endgerät allein oder in Gruppen.
- Antworten auf Ihre Fragen.

**Wichtig: Die TN sollten Logins für ChatGPT, Gemini und Claude einrichten und Ihren Google Login dabeihaben. Die Teilnehmer/innen müssen Ihre E-Mailadresse mitteilen und sollen eigene WLAN-fähige Geräte mitbringen.**

**Kurs Nr. AL 13/2026**

Termine: 14.10.2026, 1 Abend

Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Dozent: Hans-Jürgen Schmitz**

Kursgebühr: 86,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Kursort: Jugendhaus Mayen,  
Im Hombrich 1, 56727 Mayen

### Powerpoint-Präsentation leicht gemacht

In Beruf und Ausbildung ist PowerPoint eine beliebte Standardsoftware, die vielfältige Anwendung findet.

Mit PowerPoint lassen sich sehr gut Vorträge visualisieren und Informationen strukturiert aufbereiten und anschaulich präsentieren. Trotz aller erlaubter Phantasie und Kreativität stehen jedoch immer die zu vermittelnden Informationen im Zentrum, weshalb das Befolgen standardisierter Regeln unerlässlich für eine gelungene PowerPoint-Präsentation ist.

Der Kurs bietet nach einer kurzen Einführung in PowerPoint praktische Beispiele an, um Erfahrungen darin zu sammeln.

**Wichtig: Bitte eigene Geräte mit der Microsoft Software mitbringen. Weitere Informationen erfolgen bei der Anmeldung.**

**Kurs Nr. AL 16/2026**

Termine: Mittwoch, 02.12.2026

Montag, 07.12.2026.

Mittwoch, 09.12.2026

3 Abende: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

**Dozent: Hans-Jürgen Schmitz**

Kursgebühr: 86,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: RegioHub, Göbelstraße 12,  
56727 Mayen





### Canva-Workshop: Grundkurs

– Online –

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann.

Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig?

Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser interaktive Vortrag bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt die wichtigsten Grundlagen.

#### Kurs Nr. AL 14/2026

Termine: 28.09.2026  
12.10.2026  
23.10.2026  
09.11.2026  
07.12.2026

Montag: 17.30 Uhr - 20.30 Uhr, 1 Abend

**Dozent: Robin Weniger**

Kursgebühr: 40,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

### Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

– Online –

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann.

Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig?

Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser interaktive Vortrag bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt die wichtigsten Grundlagen.

#### Kurs Nr. AL 15/2026

Termine: 07.10.2026 Mittwoch  
30.10.2026 Freitag  
10.11.2026 Dienstag  
23.10.2026 Mittwoch  
08.12.2026 Dienstag

Dienstag + Mittwoch: 17.30 Uhr - 20.30 Uhr  
Freitag: 15.00 Uhr - 18.00 Uhr

**Dozent: Robin Weniger**

Kursgebühr: 40,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.



### Der Medienführerschein für Kinder (9 - 14 Jahre)

- Was sind persönliche Informationen?
- Worauf sollte ich beim Spielen achten? Welche Konsequenzen haben Kommentare? Cybermobbing
- Fake News

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder zwischen neun und vierzehn Jahren dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

#### Kurs Nr. AL 13/2026

Termine: 02.10.2026 Freitag  
30.10.2026 Freitag  
10.11.2026 Dienstag  
23.10.2026 Mittwoch  
08.12.2026 Dienstag

Dienstag + Mittwoch: 17.30 Uhr - 20.30 Uhr  
Freitag: 17.00 Uhr - 18.30 Uhr

**Dozent: Robin Weniger**

Kursgebühr: 40,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.



### Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Kursinhalt: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

#### Kurs Nr. AL 16/2026

Termine: 13.11.2026 Freitag  
07.12.2026 Montag  
Freitag: 18.00 Uhr - 20.30 Uhr  
Montag: 15.00 Uhr - 17.15 Uhr

**Dozent: Robin Weniger**

Kursgebühr: 35,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.



Mayenzeit  
Lukasmarkt

# Lukasmarkt

vom 10. bis 18. Oktober 2026

- 11.10. verkaufsoffener Sonntag
- 13.10. Pferde-, Vieh-, und Krammarkt
- 14.10. Schaf- und Krammarkt
- 15.10. Familientag
- 18.10. Feuerwerk

[www.lukasmarkt.de](http://www.lukasmarkt.de)

WOCHENSPIEGEL MYGemeinschaft e.V. BRÜCKENGEMEINSCHAFT MAYEN



SPEZIAL



### „Geld anlegen mit Investmentfonds und ETFs für Einsteiger“ – Online –

ETF sind heute ein zentraler Begriff in der modernen Geldanlage. Hinter der Abkürzung Exchange Traded Funds stehen börsengehandelte Indexfonds, die einen Marktindex wie den DAX oder den MSCI World möglichst genau nachbilden. Damit gehören ETF zur Gruppe der Investmentfonds, unterscheiden sich jedoch von klassischen, aktiv gemanagten Fonds: Sie folgen einer passiven Strategie und verzichten auf teures aktives Management.

Investmentfonds bündeln das Kapital vieler Anleger und investieren breit gestreut. Während aktive Fonds versuchen, den Markt zu übertreffen, bilden ETF ihn lediglich nach – was sie transparent, kostengünstig und besonders attraktiv macht, gerade in Zeiten niedriger Zinsen.

Im Seminar erhalten Sie einen kompakten Einstieg in ETF und Investmentfonds. Sie lernen die wichtigsten Eigenschaften, Funktionsweisen und Unterschiede kennen und entwickeln eine einfache Anlagestrategie für Einsteiger.

Dazu gehört auch, passende ETF oder Investmentfonds auszuwählen, die zu Ihren Zielen, Ihrem Risikoprofil und Ihrem Anlagehorizont passen. Dieses Seminar eignet sich besonders für Sie, wenn Sie

bisher wenig Berührungspunkte mit ETF hatten und sich in kurzer Zeit einen fundierten Überblick über diese Form der Geldanlage verschaffen möchten. Schritt für Schritt lernen Sie die Grundlagen kennen und verstehen, wie ETF im größeren Kontext der Investmentfonds einzuordnen sind.

**Am Ende des Seminars werden Sie unter anderem Antworten auf folgende Fragen kennen:**

- Wie funktionieren ETF grundsätzlich, und worin unterscheiden sie sich von klassischen Investmentfonds?
- Welche Rolle spielen Kosten, Fondsstruktur und Replikationsmethode bei der Auswahl eines ETF?
- Welche Kriterien helfen dabei, geeignete ETF oder Investmentfonds für unterschiedliche Anlageziele auszuwählen?
- Wie entwickle ich eine geeignete Anlagestrategie für meinen persönlichen Investmentbedarf?
- Wie beginne ich praktisch mit dem Investieren – von der Depotöffnung bis zur ersten eigenen Fondsposition?

Es findet keine Anlageberatung statt.

#### Kurs Nr. AL 14/2026

Termine: 15.09.2026, 1 Abend  
27.11.2026, 1 Abend  
Dauer: 18:00 bis 20:30 Uhr

#### Dozent: NDAC Anlegerclub

Kursgebühr: 25,00 €  
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer  
– **Onlinekurs** –  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.



**In der Kursgebühr ist das Leihmaterial (Leihschläger, Übungsbälle) und die Spielgebühr enthalten.**

### Golf Schnupperkurs

Erfahren Sie wie erfrischend der Golfsport sein kann. Erleben Sie diesen anspruchsvollen Sport in einer der schönsten Flusslandschaften Deutschlands.

Aller Anfang ist leicht! Im Schnupperkurs lernen Sie zunächst alle Facetten der Faszination Golf kennen. Der Schnupperkurs des Golf Clubs Cochem/Mosel e.V. ist für Golfschüler konzipiert, die den Golfsport zunächst unverbindlich kennenlernen möchten. Golf ist eine der abwechslungsreichsten und vielseitigsten Sportarten. Im Rahmen des Schnupperkurses können Sie zunächst einmal herausfinden, ob der Golfsport passend für Sie wäre.

Unter Anleitung unserer erfahrenen Golflehrer werden Ihnen auf der Driving Range (Golf Übungsanlage) die wichtigsten Golf Basiselemente wie Putten, Chippen und Grundschwung vermittelt.

Für Ihren Golf Schnupperkurs benötigen Sie keinerlei Golferfahrung.

Sportlich-bequeme Kleidung sowie bequeme Sportschuhe reichen vollkommen aus.

Die Ausrüstung stellt der Golf Club Cochem.

Die lizenzierten Trainer begleiten Sie vom ersten Schritt bis zur ersten Runde auf dem Eifel Course.

Der Schnupperkurs ist in drei Module aufgeteilt:

#### Modul I – Drive

- Lernen Sie auf der Driving Range die Grundsätze des Golfsports kennen

#### Module II – Chip & Putt

- Chippen und putten üben auf dem Putting-Green

#### Modul III – Live

- Spielen Sie auf dem Eifel Course während Sie von einem Golflehrer auf den ersten Löchern begleitet werden. Anschließend kann die 9-Loch-Runde selbstständig zu Ende gespielt werden.

#### Kurs Nr. AL 31/2026

##### Kurstermine:

**Sonntag: 06.09.2026**  
**11.00 - 14.00 Uhr**  
**Dauer: 3 - 4,5 Stunden**

#### Kursleitung: Golfclub Cochem-Mosel e.V.

Kursgebühr: 39,00 €  
Teilnehmerzahl: 5-12 Personen  
Kursort: Golf-Club Cochem/Mosel e.V.  
Am Kellerborn 2, 56814 Ediger-Eller



### Innenarchitektur als Kunstform: Erstelle dein individuelles Einrichtungskonzept

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken.

Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Der Kurs besteht aus 4 Terminen zu je 1,5 Stunden, die aufeinander aufbauen.

#### Sie benötigen:

**Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone).**

#### Kurs Nr. AL 20/2026

##### Termine: Oktober 2026

Donnerstag, 01.10.2026 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 08.10.2026 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 15.10.2025 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 22.10.2025 19.00 - 20.30 Uhr

##### Termine: November 2026

Donnerstag, 05.11.2026 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 12.11.2026 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 19.11.2026 19.00 - 20.30 Uhr  
Donnerstag, 26.11.2026 19.00 - 20.30 Uhr

#### Dozentin: Franziska Schlecht

Kursgebühr: 55,00 €  
Teilnehmerzahl: 4-10 Personen  
– **Onlinekurs – Via Zoom**  
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.



### Schnell, lecker und gesund kochen

In dem Workshop lernen Sie wie Sie schnell, lecker und ausgewogen für die ganze Familie kochen. Auch für den Single-Haushalt lohnt es sich das effiziente und „gute“ Kochen zu erlernen. Abwechslungsreich und gesund zu kochen ist für viele oft eine große Herausforderung, und dabei ist das alles kein Hexenwerk. Lassen Sie sich überraschen.

#### Was erwartet Sie?

Theoretischer Input: Wir sprechen über Tipps und Tricks für leckeres Kochen ohne viel Fett und unnötige Kalorien.

Kochen: Wir setzen besprochenes in die Praxis um, und kochen gemeinsam.

Auslagen werden auf die Teilnehmer\*innen umgelegt und bei der Dozentin gezahlt.

#### Kurs Nr. AK 13/2026

Beginn: wird noch bekannt gegeben, 1 Abend  
Theorie und Praxis: 17.00 - 21.00 Uhr

#### Dozentin: Elena Göth

Dipl. Oecotrophologin

Kursgebühr: 30,00 €  
Teilnehmerzahl: 8-12 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



Fax 02651 883600  
E-Mail: vhs@mayen.de

Volkshochschule Mayen  
Rathaus Rosengasse

56727 Mayen

## ANMELDUNG (bitte in Druckbuchstaben vollständig ausfüllen bzw. entsprechende Felder deutlich ankreuzen)

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende VHS-Veranstaltung an:

Titel: \_\_\_\_\_ Rubrik-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_  
Titel: \_\_\_\_\_ Rubrik-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_  
Titel: \_\_\_\_\_ Rubrik-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_  
Titel: \_\_\_\_\_ Rubrik-Nr. \_\_\_\_\_ € \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Hausnummer: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Handy: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Für die Statistik: Ich bin ..... Jahre.

|          |       |       |       |       |         |
|----------|-------|-------|-------|-------|---------|
| unter 18 | 18-24 | 25-34 | 35-49 | 50-64 | über 65 |
|----------|-------|-------|-------|-------|---------|

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

### Ich stelle einen Ermäßigungsantrag als:

Eine Bescheinigung füge ich bei. Bei fehlender Bescheinigung wird der reguläre Kurspreis einbehalten.

### Kostenbeitrag:

☐ Ist als Verrechnungsscheck beigelegt

☐ Wird von mir überwiesen.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift für Einzugsermächtigung



vr-rheinahreifel.de

# Ihre Bank. Ihre Beratung. Ihr Mehrwert.



Hier gibt es Infos zur  
genossenschaftlichen  
Beratung.

## Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

### Genossenschaftliche Beratung für unsere Mitglieder.

Als Mitglied profitieren Sie von  
unserer ausgezeichneten Beratung,  
unserem genossenschaftlichen Antrieb  
und vielen exklusiven Vorteilen.



Mit MeinPlus erhalten Sie bares Geld  
zurück. Jetzt kostenlos registrieren!  
meinplus.de



VR Bank  
RheinAhrEifel eG

# ÜBERH<sub>2</sub>OLSPUR



## TRINK

# WASSER