



Fotos:  
Foto Behrendt



**Semester  
1/2024**



## 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  
**Internet:** 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
- Kultur- und Vereinsheim, Mayen
- Haus der Jugend, Mayen (Jugendhaus)
- Altes Arresthaus, Mayen
- Gymnastikhalle Megina Gymnasium, 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.

## Kommen Sie zum Marktführer!

Jetzt einfach das Konto wechseln!  
Wir kümmern uns persönlich um alle Formalitäten rund um Ihren Kontowechsel.

Problemlos und einfach.



Einmal mit Herzblut!



Kreissparkasse  
Mayen



# Eifelmuseum

Ein Museum - Drei Ausstellungen

EifelTotal - Deutsches Schieferbergwerk  
Erlebniswelten Grubenfeld

[www.eifelmuseum-mayen.de](http://www.eifelmuseum-mayen.de)



## VORWORT

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Mayen,

„Bildung für alle“ – das ist die Mission der Volkshochschulen. Mit Recht sind sie die bekanntesten Weiterbildungseinrichtungen in Deutschland. VHS-Kurse sind stets eine gute Möglichkeit, das eigene Wissen günstig zu erweitern. Hier kommen unterschiedlichste Menschen aller Altersgruppen zusammen, um miteinander zu reden, zu lernen und zu wachsen. Die VHS ist ein Treffpunkt der Aktiven, die nach intellektuellem Austausch suchen, nach Anregung und nicht zuletzt auch nach Kontakten.

Wir von der VHS Mayen möchten Ihnen in diesem Jahr wieder viele interessante Kurse und Vorträge zu unterschiedlichen Sachthemen anbieten. Im Programm stehen bewährte und beliebte Kurse wie Yoga für Senioren oder verschiedene Sprachkurse. Aber auch Kurse / Vorträge zu Themen „Wie kann ich schnell und lecker kochen“, versprechen neues Wissen und interessante Abende.

Wir sind sicher, in diesem Programmheft ist für jeden/ jede etwas dabei.

Nutzen Sie die Angebote der VHS, lernen Sie gemeinsam mit anderen Interessierten und treten Sie in Kontakt miteinander.

Unsere Dozenten/ Dozentinnen und wir freuen uns auf Sie!

Ihr VHS-Team in 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 freie Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen.

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 Honorarkraft 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. Es besteht aber die Möglichkeit bei Kursen mit einer Laufzeit von mindestens 4 Abenden, einmal vor der festen Anmeldung kostenfrei am Unterricht teilzunehmen, um sich zu orientieren. Hierzu muss aber eine vorherige Absprache mit der Geschäftsstelle der VHS erfolgen.

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, Email oder Fax zusenden. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich im Internet auf [www.mayenzeit.de](http://www.mayenzeit.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 und Rentner, 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

Volksbank 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 DEUTDE5M574)  
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 LANDESREGIERUNG

Foto: © Eric Isselée - Fotolia.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

September							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35						1	2
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

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

November							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

## Gesetzliche Feiertage 2024 Rheinland-Pfalz

1. Januar	Neujahr	1. Mai	Tag der Arbeit	25. Dezember	1. Weihnachtstag
29. März	Karfreitag	9. Mai	Christi Himmelfahrt	26. Dezember	2. Weihnachtstag
1. April	Ostermontag	20. Mai	Pfingstmontag		

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de Angaben ohne Gewähr

# INHALTSÜBERSICHT

<b>WISSENSWERTES</b>	1		<b>SPRACHEN</b>	21	
<b>VORWORT</b>	3		Englisch für Anfänger I	22	
<b>GESCHÄFTSBEDINGUNGEN</b>	5		Englisch für leicht Fortgeschrittene	22	
	<b>GESELLSCHAFT</b>	11	Spanisch für Anfänger	23	
	„Seitenwechsel“ – Vom dem Beifahrersitz zurück ans Steuer“	12	Französisch für Anfänger	24	
	Rollator-Fahrschule	12	Französisch Conversation facile	24	
	<b>KUNST UND KULTUR</b>	13		<b>RECHT</b>	25
	Afrikanisches Trommeln	14	Erbrecht	27	
	Mal- und Zeichenkurse	14	Familienrecht	27	
	<b>GESUNDHEIT UND FITNESS</b>	15		<b>SPEZIAL</b>	29
	Club Rückenpower I und II	16	Line Dance	30	
	Yoga auf dem Stuhl für Senioren	16	Schnell, lecker und gesund kochen	30	
	Eltern-Kind-Yoga	17	Mach doch endlich deine Hausaufgaben	31	
	Yoga-Tanzen: Erholung pur	17	Man(n) kocht	32	
	Hatha Yoga am Vormittag	19	<b>NOTIZEN</b>	34	
	Workshop	19	<b>ANMELDUNG</b>	36	
	Tinnitus-Atemtraining	20			

## HINWEISE

Rein vorsorglich weisen wir darauf hin, wenn es nochmal zu Einschränkungen durch Corona kommen sollte, werden wir uns auch dann wieder an die jeweils gültige Corona-Bekämpfungsverordnung, sowie an die Hygienekonzepte auf der Grundlage der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung Rheinland-Pfalz, halten.

Ihre Volkshochschule Mayen

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**



### „Seitenwechsel“ – Vom dem Beifahrersitz zurück ans Steuer“

Nach jahrelanger Abstinenz als Autofahrerin spielen sie mit dem Gedanken das Steuer wieder in die Hand zu nehmen, wengleich der Stresspegel steigt. Was Frauen wissen sollten und welche sinnvollen Strategien möglich sind.

**Kurs Nr. AH 16/2024**

1 Nachmittag / 2. Semester

**Dozentin: Cornelia Brodeßer**

Verkehrssicherheits- und  
Mobilitätsberatung für die  
Deutsche Verkehrswacht  
Mayen-Koblenz e.V.

Kursentgelt: kostenlos

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Kursort: Kultur- und Vereinsheim,  
Brückenstraße 1, 56727 Mayen

### Rollator-Fahrschule

Tipps, Kniffe und Übungen für den  
leichteren Umgang mit dem Rollator

Das Rollator-Training richtet sich an alle Rollator-Nutzerinnen und Rollator-Nutzer, insbesondere auch an die Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen und bislang keine Erfahrungen mit einem Rollator haben.

Wie mit vielen Dingen im Leben setzt die optimale Nutzung des Rollators eine gründliche, alltagstaugliche Einführung und ein Training bzw. Schulung voraus, um mit maximaler Sicherheit und geringem Kraftaufwand künftig Wege auch im Straßenverkehr leichter zu bewältigen.

**Kurs Nr. AH 13/2024**

1 Nachmittag / 2. Semester 2024

**Dozentin: Cornelia Brodeßer**

Verkehrssicherheits- und  
Mobilitätsberatung für die  
Deutsche Verkehrswacht  
Mayen-Koblenz e.V.

Kursentgelt: kostenlos

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben



## KUNST UND KULTUR



### Afrikanisches Trommeln

– für Anfänger und Fortgeschrittene

Rhythmisch Musik machen geht immer, egal ob jung oder alt. Rhythmisch ist jede Person, denn wir alle sind im „Lebensrhythmus“: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Herzrhythmus, Puls, alles in uns und um uns hat Rhythmus. Wir müssen nur hinhören und wahrnehmen. Beim Trommeln sind wir im Hier und Jetzt, Stress und Alltag trommeln wir ab, lassen wir vor der Tür, gemeinsam macht trommeln großen Spaß. Notenkenntnisse brauchen wir nicht, die Lehrerin Rosemarie Lang, bringt Ihnen das rhythmische Trommeln mit einer leicht zu erlernenden Methode bei.

Ganz nebenbei verbessern wir unsere Reaktionsschnelligkeit und Merkfähigkeit und neue Leute lernen wir auch kennen. Freuen Sie sich auf neue Energie durch gemeinsames Trommeln!

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

**Anfänger und Fortgeschrittene**  
**Kurs Nr. AG 01/2024**

Ab dem 06.03.2024, 10 Abende  
Mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

**Dozentin: Rosemarie Lang**

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 6 - 15 Personen  
Kursort: Grundschule St. Veit,  
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



### Mal- und Zeichenkurse

Ab April bieten wir in Kooperation mit Frau Judith Ellner im Alten Arresthaus verschiedene Mal- und Zeichenkurse an

- Malkurse für Kinder 9-12 Jahre
- Malkurs für Frauen
- Malkurs für Senioren

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. AG 21/2024**

Beginn: Starttermine werden noch bekanntgegeben

**Dozentin: Judith Ellner**

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen  
Kursort: Stehbach-Galerie  
im Alten Arresthaus,  
Stehbach 31, 56727 Mayen



## GESUNDHEIT UND FITNESS

## Club Rückenpower I und II

### Unsere Rückenpower Clubs

Ganzkörperorientiertes Programm zur Verbesserung der Kraft und Stabilität mit dem Schwerpunkt „Stärkung des Rückens“ und der gesamten Muskulatur.

Durch eine besondere Methodik verbessert sich die Kraft und die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Fehlhaltungen werde korrigiert und Schmerzen können dadurch gelindert werden.

Den Ausgleich bildet eine Entspannungsphase, die zur Ruhe und Gelassenheit führt.

#### Club Rückenpower I

##### Kurs Nr. AG 04/2024

Beginn: 23.01.2024, 12 Abende  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr

#### Club Rückenpower II

##### Kurs Nr. AG 05/2024

Beginn: 23.01.2024, 12 Abende  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Hedwig Wagner**

Kursentgelt: 70,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 25 Personen  
Kursort: Burghalle Hinter Burg,  
56727 Mayen



### Yoga auf dem Stuhl für Senioren

Yoga für ältere Menschen, die in ihren Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt sind.

Durch das Yoga können sowohl die Koordination von Bewegungen, die Beweglichkeit des Körpers als auch das Atemvolumen verbessert werden. Dies bringt nebenmehr Lebensfreude auch wieder mehr Vitalität ins Leben.

#### Mitzubringende Materialien:

Bequeme Kleidung, eine Decke, etwas zu trinken.

#### Kurs Nr. AG 35/2024

Beginn: 02.03.2024,  
8 Vormittage / 14-tägig  
Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr

#### Dozentin: Ulrike Wilhelmy

(Yoga- und Achtsamkeitslehrerin)

Kursentgelt: 65,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben.



### Eltern-Kind-Yoga

In diesem Kurs nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind aber auch für sich selber.

Durch das gemeinsame Üben verbinden sie sich miteinander und spüren den eigenen Körper und auch den Körper des Anderen.

Durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung bringen wir Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.

Wir begegnen uns auf Augenhöhe, respektvoll und achtsam und stärken somit die Beziehung und Bindung zueinander.

Das Kind erfährt eine nicht leistungsabhängige Wertschätzung durch den Erwachsenen und entwickelt so ein gesundes Selbstwertgefühl.

Der Erwachsene darf seine Anspannung loslassen und sich der Lebensfreude und Kreativität hingeben.

Tauchen Sie mit Ihrem Kind in eine fröhliche, bunte Fantasiewelt ein und erleben Sie durch passende Geschichten mit Elementen des Yogas eine angenehme Zeit mit Ihrem Kind, abseits vom Alltagsstress.

2 rutschfeste Matten  
2 kleine Kissen  
2 Decken/ oder eine große für Zwei  
etwas zu Trinken

#### Kurs Nr. AH 28/2024

Beginn: 2. Semester 2024, 4 Nachmittage

**Dozentin: N.N.**

Teilnehmerzahl: 6-8 Kinder mit Elternteil  
Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben

### Yoga-Tanzen: Erholung pur

Dein Alltag ist stressig? Dann ist es Zeit für eine Pause! Atme tief ein und stelle mit der passenden Yoga-Übung dein Gleichgewicht wieder her:

In China werden schon seit einiger Zeit die klassischen Yoga-Übungen mit Musik getanzt. Yoga Tanz hat viele Vorteile für die Gesundheit: Der Körper kommt durch die Tanz-Bewegungen in Schwung, durch die Yoga-Figuren wird er gedehnt und dadurch das Bindegewebe gestärkt. Der Körper wird beweglicher und besser durchblutet. Die fließenden Bewegungen zu animierender Musik machen außerdem sehr viel Spaß. Wir machen dabei andere Bewegungen als im Alltag. Dadurch werden Muskeln trainiert, die sonst zu wenig bewegt werden.

**Bitte bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitbringen.**

#### Kurs Nr. AH 30/2024

Beginn: auf Anfrage, 6 Abende

**Dozentin: Hongxia Leich**

Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung  
bekannt gegeben



## Wir bringen das Miteinander voran

Wir unterstützen Projekte rund  
um Sport, Soziales, Bildung,  
Kultur und Umwelt

evm



www.evm.de



### Hatha Yoga am Vormittag

Yoga bedeutet, vereinfacht gesprochen, Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Er ist ein möglicher Weg, Entspannung und Harmonie in Körper und Geist zu bringen.

Was kann sich durch Yoga verbessern?

Yoga dehnt Muskeln und mobilisiert die Wirbelsäule – und kann so gegen körperliche Beeinträchtigungen helfen. Durch Schulung der Aufmerksamkeit und gezielte Atemübungen während der Yoga-Praxis können wir bestimmte An- und Verspannungen im Körper aufspüren und lösen lernen. Wir verbinden uns bewusst mit unserem Körper. Wir erfahren tiefe Ruhe und inneren Frieden und können so unsere Eigenwahrnehmung schulen.

Dieser Kurs eignet sich sowohl für bereits Praktizierende wie auch für Einsteiger.

**Mitzubringende Materialien:** Bitte eine eigene Matte, Getränk und eventuell warme Socken mitbringen.

#### Kurs Nr. AG 12/2024

Beginn: 23.04.2024, 10 Vormittage  
Dienstags, 10.00 - 11.15 Uhr

**Dozentin: Sonja Blumenthal**

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### Workshop

Das menschliche Becken –  
Quelle allen Seins

Unser Becken nimmt eine bedeutende Rolle für unser körperliches und auch seelisches Befinden ein. Dysbalancen im körperlichen Bereich beeinträchtigen auch unser geistig/seelischen Befinden, können uns regelrecht aus dem Lot bringen.

Wir werden in diesem Workshop gemeinsam die Zusammenhänge auf körperlicher, geistiger, seelischer Ebene erarbeiten.

Wir besprechen ein wenig die Anatomie des menschlichen Beckens im Zusammenspiel mit Füßen, Beinen, Körperachse und werden einige Übungen zur Lösung von Blockaden, An- und Verspannungen und möglichen Verschiebungen in diesem Bereich erlernen (in Anlehnung an Übungen aus dem Yoga).

Ein Workshop nicht nur für Frauen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mitzubringende Materialien:** Bitte eine eigene Matte, eine Decke und ein Getränk mitbringen. Bitte lockere, bequeme Kleidung.

#### Kurs Nr. AG 15/2024

Beginn: 15.06.2024 / 1 Vormittag  
Samstag, 09.30 - 12.30 Uhr

**Dozent: Sonja Blumenthal**

Kursentgelt: 25,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



**2024**  
Burgfestspiele  
Mayen

**Peterchens Mondfahrt**  
ab 02. Juni 2024

**Der Vorname** ab 08. Juni 2024

**Sonny Boys** ab 15. Juni 2024

**Wie im Himmel**  
ab 29. Juni 2024

www.burgfestspiele-mayen.de



### Tinnitus-Atemtraining (TAT nach Holl)

Viele Menschen kennen dieses unguete Gefühl irgendwo zwischen Ohnmacht und Wut, dass die Ohrgeräusche hervorrufen und das oft in Verzweiflung mündet.

Das Tinnitus-Atemtraining (TAT nach Holl®) ist eine wissenschaftlich untersuchte Methode und bietet sehr gute Heilungschancen die Symptome des Tinnitus können bis zu 85% gemindert werden.

Das TAT ist ein Selbsthilfeprogramm und konzentriert sich auf Achtsamkeitsbasierende Entspannungsübungen, Selbstmassage und Vorstellungsübungen aus dem chinesischen Heilwissen des Taoismus, um Stress abzubauen. die Selbstheilungskräfte werden wieder aktiviert. Begleiterscheinungen wie z. B. depressive Verstimmung, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen werden nachhaltig gelindert. Gerade das Thema Stressabbau und Entspannung ist bei Tinnitus von enormer Bedeutung – schließlich gilt Stress als eine der häufigsten Ursachen für Tinnitus.

Diese Methode bietet zu dem auch Hilfe bei Burnout betroffenen Menschen. Körper und Seele kommen wieder ins Gleichgewicht sie erhalten ein wirksames Stressmanagement anwendbar im beruflichen und auch im privaten Bereich.

Weitere Infos unter [www.tinnitus-rheinland.de](http://www.tinnitus-rheinland.de)

**Mitzubringende Materialien:** Bequeme Kleidung, Socken, Wasser zum Trinken

**Kurs Nr. AG 02/2024**

Beginn: auf Anfrage, 10 Abende  
18.00 - 19.00 Uhr

**Dozent: N.N.**

Kursentgelt: 180,00 €

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



## SPRACHEN



### Englisch für Anfänger I

Mit geringen oder ohne Vorkenntnisse

### Englisch für leicht Fortgeschrittene

Nehmen wir die Nordlinie – Canada

From the beginning – join us  
Unit 1 "Arriving"

Von Faversham nach Ottawa

Sich begrüßen und vorstellen. Sagen und fragen wo man herkommt. Zahlen und Alphabet, Uhrzeiten, Essen und Getränke. Einfache Dialoge, Grammatik und Aussprache.

Themen: Hobbys und Interessen, Arbeitsplätze, Vorlieben und Abneigungen, Information geben, ein Formular ausfüllen, am Flughafen, und vieles mehr. Etwas anspruchsvollere Dialoge, Grammatik und Aussprache, Sprachkultur. Pronomen (Subjekt- und Objektformen und besitzanzeigende Fürwörter)

Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

**Lehrbuch:** English Network 2, New Edition, Niveau A 2.1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-606-588-7

#### Kurs Nr. AG 18/2024

Beginn: 07.03.2024, 12 Abende  
Donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

#### Kurs Nr. AG 19/2024

Beginn: 07.03.2024, 12 Abende  
Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

**Dozentin:** Irma Schmitz

**Dozentin:** Irma Schmitz

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: ASR plus Mayen,  
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen  
Kursort: ASR plus Mayen,  
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dieser Spanischkurs ist linear und kleinschrittig aufgebaut und vermittelt Ihnen die passenden Strategien, um erfolgreich und selbständig zu lernen. Es wird die lebendige Kommunikation im Unterricht gefördert. Sie lernen im Gespräch mit anderen und können immer wieder das bereits gelernte anwenden. Wir starten mit Unidad 7 im Lehrbuch

#### Kurs Nr. AG 22/2024

Beginn: 04.03.2024, 12 Abende  
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

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

**Dozentin:** Dora Greim

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen  
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,  
56727 Mayen



### Französisch für Anfänger

Mit geringen oder ohne Vorkenntnisse

Es ist nicht immer ganz einfach, ohne Französischkenntnisse Urlaub in Frankreich zu machen . . . Und es ist wiederum eine schöne Erfahrung, sich mit unseren Nachbarn in deren Muttersprache unterhalten zu können.

Ein Ziel dieses Kurses ist, dass Sie die sprachlichen Grundlagen erwerben, um mit Franzosen ins Gespräch zu kommen (u. a. sich präsentieren, von seinem Beruf und seinen Interessen erzählen). Sie lernen auch die Verwendung des Französischen in alltäglichen Situationen (z. B. Bestellungen im Café, ein Zimmer reservieren).

Landeskundliche und interkulturelle Themen werden auch immer wieder im Unterricht angesprochen.  
A bientôt!

**Kurs Nr. AG 34/2024**

Beginn: 2. Semester 2024 / 12 Abende  
Dienstag

**Dozentin: Anne-Cécile Kaufmann**

Kursentgelt: 65,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen

Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,  
56727 Mayen



### Französisch Conversation facile

In dem Kurs werden Konversation und Grammatikübungen durchgeführt. Weiterhin wird eine Lektüre gelesen, die im Kurs bekannt gegeben wird.

**Kurs Nr. AG 33/2024**

Beginn: 12.03.2024, 12 Abende  
Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

**Dozentin: Beatrice Hennerici**

Kursentgelt: 65,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen

Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,  
56727 Mayen



RECHT

**GEMEINSAM  
blicken wir  
nach vorn –  
MACHEN  
statt wollen!**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**

 **Volksbank  
RheinAhrEifel eG**

*Wir sind Heimat!*



**Erbrecht**  
Erbe oder Pflichtteil?

Die Unterschiede zwischen Erbe und Pflichtteil mit den Möglichkeiten, wie jemand sowohl vom Erbe, als auch vom Pflichtteil ausgeschlossen werden kann. Sowie grundsätzliche Gestaltungsmöglichkeiten zum Testament.

**Kurs Nr. AG 06/2024**  
25.04.2024, 1 Abend  
Dienstags, 18.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: RA Julia Kleitz**

Kursentgelt: 20,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen  
Kursort: Kultur- und Vereinsheim,  
Brückenstraße 1, 56727 Mayen

**Familienrecht**  
Problemstellung bei  
Trennung und Scheidung

Die Voraussetzungen einer Scheidung, das Unterhaltsrecht und der Zugewinnausgleich werden in diesem Vortrag erläutert.

**Kurs Nr. AG 07/2024**  
19.03.2024, 1 Abend  
Donnerstags, 19.00 - 21.00 Uhr

**Dozentin: RA Anja Krings**

Kursentgelt: 20,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen  
Kursort: Kultur- und Vereinsheim,  
Brückenstraße 1, 56727 Mayen



# WEIG

*driven by care*

Starten Sie Ihre Zukunft bei uns!



[www.weig-karriere.de](http://www.weig-karriere.de)

WEIG-Gruppe  
c/o Weig Holding GmbH & Co. KG



SPEZIAL



**Line Dance**

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt.

Peppige Country Musik  
Übung für den Kopf  
Ablenkung vom Alltag  
Bewegung macht Spaß

**Kurs Nr. AG 27/2024**

Beginn: 05.04.2024, 10 Abende  
Neueinstieg ist jederzeit möglich  
Freitags, 19.00 - 20.00 Uhr

**Dozentin: Sabine Funke**

Kursentgelt: 65,00 €  
Teilnehmerzahl: 10 - 30 Personen  
Kursort: Klöppelstraße 2, 56751 Polch  
(ehem. Saal Gasthaus zum Stern)

**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. Umlage für Lebensmittel wird auf die Teilnehmer umgelegt und bei der Dozentin gezahlt.

**Kurs Nr. AG 26/2024**

Beginn: Freitag, 1 Abend  
Theorie und Praxis: 17:00 - 21:00 Uhr

**Dozentin: Elena Göth**

Dipl. Oecotrophologin

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



**Mach doch endlich deine Hausaufgaben  
Vom Umgang mit Störungen beim Lernen**

Lockdown, Homeschooling, Schulschließungen hatten Auswirkungen auf Schüler, Eltern, Lehrer, Familien, Freunde. > Folge: Verunsicherung und Verhaltensänderung

**Die Teilnehmenden lernen:** Umgang mit Merktechniken, Grundlagen der Konzentration, Lernmotivation, Strategie, Stiller Stuhl, Stresstreppe Schüler, Beobachtungsblatt

Anwendung von Merkblättern, Achtsamkeitsübungen, Verhaltensänderungen systematisch planen, „richtiges Loben“, Übungsanregungen für wirksame Pausen.

Vortrag, Paargespräch, Gruppenarbeit, Rollentausch, Information zu Lernfehlern, Tipps zur Legasthenie, Info zur Naturheilkunde bei Schulängsten, Häusliche Regeln, Was tun bei Streit. – Durch Diskussion und Ausprobieren gelingt es, in distanzierter Ruhe die Schüler wertungsfrei zu beobachten und eigenes Verhalten zu analysieren. Stressempfinden vom Ereignisvorgang trennen, wirksame und

positive Erziehung, kreative Aspekte bei Hausaufgaben, (Konsequenz statt Strafe). Das Methodentraining ermöglicht Anwendung der Techniken im beruflichen und familiären Bereich. Bild unterstütztes Coaching © als Methode.

**Kurs Nr. AG 08/2024**

02.03.2024, 1 Tag  
Samstag, 09.30 - 16.30 Uhr

**Dozentin: Dieter Loboda**

Counselor grad.,  
Psychotherapeut,  
Buchautor, fr.Med.Journalist,  
Schulleiter Unternehmerschule Rhein Lahn Kreis i.R.,  
Informationen: Praxis für Traditionelle Europäische Medizin

Kursentgelt: 40,00 €  
Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen  
Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



**Man(n) kocht  
regelmäßiges Treffen von Männern,  
die gerne kochen und essen**

Seit 12 Jahren gibt es den Kurs „Man(n) kocht“ der VHS Mayen. Einmal im Monat – am zweiten Freitag – treffen sich Männer, die gemeinsam einen gemütlichen Abend rund ums Kochen erleben wollen. Dazu gehört das Einkaufen, die Auswahl der Rezepte, die Zubereitung, das Verzehren und natürlich das Spülen und Aufräumen der Küche.

Je zwei wechselnde Kursteilnehmer planen einen Kochabend und legen die Speisefolge fest, kaufen ein (Speisen und Getränke) und rechnen mit den übrigen Kursteilnehmern ab. Sie erläutern auch die Rezepte, die Erfahrungen beim Vorkochen und gestalten auch den jeweiligen Abend.

Die Kosten für die Speisen und Getränke werden unter den Teilnehmern aufgeteilt, hinzukommen pro Abend 4,00 € pro Teilnehmer für die Nutzung der Küche.

Zu besonderen Anlässen wie Ostern, Weihnachten, usw. wird unter fachlicher Anleitung mit den Teilnehmern jeweils ein komplettes, dem Anlass entsprechendes Menü zubereitet.

**Kurs Nr. AG 03/2024**  
laufend jeden Monat, Einstieg jeder Zeit möglich. Nächster Termin wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Freitags, 18.00 – 22.00 Uhr

**Ansprechpartner während des Kurses:**  
N.N.

Kursentgelt: 4,00 € pro Abend  
Teilnehmerzahl: 8-12 Personen  
Kursort: Schulküche der  
Grundschule St.-Veit,  
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



**vhs** Volkshochschule  
Mayen

Wir freuen  
uns auf Ihre  
Anmeldung



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 beigefügt

Wird von mir überwiesen.

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

# Märkte & Feste 2024

Mayenzeit  
leben und erleben

## VERKAUFSOFFENE SONNTAGE

10. März • 05. Mai  
08. September • 13. Oktober

## WOCHENMARKT

Jeden Dienstag, Donnerstag und  
Samstag auf dem Mayener Marktplatz

## FESTE UND VERANSTALTUNGEN

Frühlingsmarkt/  
Start in den Frühling 05. - 10. März  
Food & Beer Festival 26. - 28. April  
Autoschau 04. - 05. Mai  
AzubiSpots 15. Mai  
Schützenfest 30. Mai - 02. Juni  
KulturGenuss 31. Mai - 02. Juni  
Brückenstraßenfest 01. Juni  
Tag der Bundeswehr 08. Juni  
Be(e)ats Festival und  
Kinderfest 06. Juli  
Römerfest 20. - 21. Juli

73. Stein- und Burgfest 06. - 08. Sept  
Handwerker- und  
Bauenmarkt 07. - 08. Sept

## KRAMMÄRKTE

Halbfastenmarkt 05. März  
Laurentiusmarkt 06. Aug  
Lukasmarkt 12. - 20. Okt  
Nikolausmarkt 03. Dez  
Holländischer Stoff-  
und Tuchmarkt 21. Juni & 08. Nov

## TRÖDELMARKT

Pfingstmarkt 19. - 20. Mai

## BURGFESTSPIELE

vom 02. Juni - 10. August 2024  
www.burgfestspiele-mayen.de  
Ticket-Hotline: 02651 494942

## KIRMES

Nitztal 13. - 15. Juli  
Kürrenberg 17. - 19. Aug  
Hausen 31. Aug - 02. Sept  
Alzheim 13. - 15. Sept

## 619. LUKASMARKT

Das größte Volksfest im nördlichen  
Rheinland-Pfalz

Vergnügungspark 12. - 20. Okt  
Pferdemarkt 15. Okt  
Schafmarkt 16. Okt  
Familientag 17. Okt  
Feuerwerk 20. Okt

weitere Infos unter: [www.lukasmarkt.de](http://www.lukasmarkt.de)

## RUND UM WEIHNACHTEN

Mayener Weihnachtsmarkt  
vom 29. Nov bis 22. Dezember

Freitag von 12.00 - 21.00 Uhr  
Samstag von 11.00 - 21.00 Uhr  
Sonntag von 11.00 - 20.00 Uhr

Christmas-Shopping 19. Dez  
Adventmarkt 29. Nov - 01. Dez

Einige Veranstaltungen werden in Kooperation mit

ERLEBNISWELTEN  
GRÜNBELD  
MYGemeinschaft  
BRÜCKENGEMEINSCHAFT  
durchgeführt.

## MARKTAMT

marktamt@mayen.de  
02651 88 2201 / 4605

\*Änderungen vorbehalten



Mach was du willst.  
Trink was du  
dafür brauchst.

MINERAL+



Lucia Kranz | Konditormeisterin  
Lucis Kuchenhaus, Mendig



TRINK

