



Foto:
Foto Behrendt



**Semester
1/2025**

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.kskmayen.de



Kreissparkasse
Mayen

WISSENSWERTES



Volkshochschule
Mayen

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
- 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.



VORWORT

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

herzlich willkommen zum neuen Programm der Volkshochschule Mayen.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns unsere Bildungsangebote zu entdecken und zu nutzen.

Durch ein breites Spektrum an Kursen und Veranstaltungen lernen Sie neue Perspektiven kennen.

Egal, ob Sie einen wöchentlichen Kurs besuchen möchten, sich einen Vortrag anhören, oder kreativ werden – wir haben auch in diesem Semester wieder ein abwechslungsreiches und differenziertes Programm für Sie zusammengestellt.

Ganz besonders wichtig ist uns die persönliche Begegnung, der Austausch von Mensch zu Mensch. Daher bedanken wir uns auch bei unseren Kursleiter*innen und natürlich bei Ihnen, den Teilnehmer*innen, die diesen Austausch immer wieder möglich machen.

Werden Sie Teil unserer lebendigen Lern- und Bildungsgemeinschaft.

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 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. 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 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

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: 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/ihrem 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.

- Anzeige -

**Am Ende der Fahnenstange,
oder auf zu neuen Ufern?**



Die richtigen Orientierungshilfen und Informationen finden Sie hier:
www.weiterbildungportal.rlp.de

 WEITERBILDUNGSPORTAL RHEINLAND-PFALZ   Rheinland-Pfalz
DE LANDESBILDUNG

Foto: © Wolfgang Jostorf - Fotolia.com

Schulferienkalender Rheinland-Pfalz 2025

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 6
15	7	8	9	10	11	12 13
16	14	15	16	17	18	19 20
17	21	22	23	24	25	26 27
18	28	29	30			

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gesetzliche Feiertage 2025 Rheinland-Pfalz

1. Januar	Neujahr	1. Mai	Tag der Arbeit	19. Juni	Frontleichnam	25. Dezember	1. Weihnachtstag
18. April	Karfreitag	29. Mai	Christi Himmelfahrt	3. Oktober	Tag der Deutschen Einheit	26. Dezember	2. Weihnachtstag
21. April	Ostermontag	9. Juni	Pfingstmontag	1. November	Allerheiligen		

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

INHALTSÜBERSICHT

WISSENSWERTES	1		SPRACHEN	25
VORWORT	3		Englisch für Anfänger I	26
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	5		Englisch mixed III	26
			Spanisch für Anfänger	27
			Französisch	27
			Conversation facile	27
	GESELLSCHAFT	11	Schwedisch für Anfänger I	28
	Erbrecht	12		
	Familienrecht	12		
	„Seitenwechsel“ – Von dem Beifahrersitz zurück ans Steuer	13		EDV
	Rollator-Fahrschule	13	Umgang mit Smartphone/ iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen	29
			Word	31
			Einführung und Anwendungen	31
	KUNST UND KULTUR	15	Excel	31
	Afrikanisches Trommeln	16	Einführung und Anwendungen	31
	Mal- und Zeichenkurse	16	KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen	32
			Workshop	33
	GESUNDHEIT UND FITNESS	17		SPEZIAL
	Mitmachvortrag	19	Golf Schnupperkurs	36
	„Gut leben mit Fibromyalgie“		Golf-Platzreifekurs (DGV)	37
	Fibromyalgie – die unsichtbare Krankheit		Schnell, lecker und gesund kochen	38
	Chakra-Yoga	20	Man(n) kocht	38
	Yoga für Senioren	20	Energieversorgung als Spielball der Geopolitik?	39
	Zumba	21	Erdgas und LNG in der Energiewende	39
	Line Dance für Einsteiger	21		
	Tinnitus-Atemtraining	22	NOTIZEN	41
	Gesund abnehmen	23	ANMELDUNG	44

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



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. AI 06/2025
03.04.2025, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Kurs Nr. AI 07/2025
22.05.2025, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: RA Julia Kleitz

Kursentgelt: 21,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen
Kursort: Stadtbücherei Mayen,
Boemundring 6, Theodor-Dreiser-Haus,
56727 Mayen



Familienrecht

Problemstellung bei Trennung
und Scheidung

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

Kurs Nr. AI 11/2025
05.05.2025, 1 Abend
Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: RA Anja Krings

Kursentgelt: 21,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen
Kursort: Stadtbücherei Mayen,
Boemundring 6, Theodor-Dreiser-Haus,
56727 Mayen

„Seitenwechsel“ – Von dem Beifahrersitz zurück ans Steuer“

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

Kurs Nr. AI 16/2025
1 Nachmittag / auf Anfrage

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



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. AI 13/2025
1 Nachmittag / April 2025

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

01.06. – 16.08.

2025



Süßes Gold

Ladies Night

Die Leiden des
jungen Werther

Das kleine Gespenst

Sterngarten

Titanic



Gastspiele, Comedy und vieles mehr...



KULTUR
SOMMER
RHEINLAND
PFALZ

www.burgfestspiele-mayen.de



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. AI 01/2025

Ab dem 12.03.2025, 8 Abende
Mittwochs, 17.30 - 19.00 Uhr

Dozentin: Rosemarie Lang

Kursentgelt: 58,00 €

Teilnehmerzahl: 7 - 15 Personen

Kursort: Grundschule St. Veit,
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



Mal- und Zeichenkurse

Ab April bieten wir 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. AI 21/2025

Beginn: Starttermine werden noch bekanntgegeben

Dozentin: N.N.

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen



GESUNDHEIT UND FITNESS



Lebenshilfe
Mayen-Koblenz

Menschen brauchen dich...werde Lebenshelfer*in
Bewirb dich jetzt!

Wir bieten...

- ☺ Vielseitige, interessante und dynamische Aufgabengebiete mit großem Gestaltungsspielraum und vielseitigen beruflichen Perspektiven
- ☺ Arbeitsmöglichkeiten für pädagogische und pflegerische Fachkräfte, aber auch für Quereinsteiger, Auszubildende, Duale Studiengänge, Interessierte an FSJ (Freiwilliges Soziales Jahr) und BFD (Bundesfreiwilligendienst)
- ☺ Individuelle Arbeitszeit- und Ausbildungsmodelle, Minijobs
- ☺ Zusammenarbeit in einem multiprofessionellen Team, kollegiale Beratung
- ☺ Fort- und Weiterbildungsangebote, sowie Weiterqualifizierungsmöglichkeiten
- ☺ Leistungsbezogene Vergütung inklusive 13. Monatsgehalt
- ☺ Arbeitgeberzuschuss zur Altersvorsorge
- ☺ Ein Angebot als lohnsteuerfreien Sachbezug: Beteiligung an Mitgliedschaft im Fit-Up Mayen oder Yogacenter Mayen, Massagegutscheine oder TicketplusCityCard
- ☺ Jobrad ®
- ☺ Familienfreundliches Setting

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung:
bewerbung@lebenshilfe-mayen.de

oder

Lebenshilfe Kreisvereinigung Mayen- Koblenz e. V., Alte Hohl 24a, 56727 Mayen



www.lebenshilfe-mayen.de



Mitmachvortrag
„Gut leben mit Fibromyalgie“

Fibromyalgie –
die unsichtbare Krankheit

Fibromyalgie ist weit mehr als eine chronische, generalisierte Schmerzerkrankung. Man schätzt, dass drei bis fünf Prozent der Bevölkerung von Fibromyalgie betroffen ist und dennoch besteht – auch bei Betroffenen – große Unwissenheit und ein immenser Informationsbedarf. Das Leitsymptom der Fibromyalgie ist der Dauerschmerz. Weitere Hauptsymptomkreise wie die Fatigue, die Hochsensibilität und die kognitiven Einschränkungen, belasten das Leben von Betroffenen erheblich. Fibromyalgie ist eine schwer nachweisbare, komplexe Erkrankung.

Im interaktiven Vortrag mit Betroffenen und Interessierten gibt es neben dem Austausch Informationen zum Fibromyalgie-Syndrom; Informationen zu Therapieansätzen und zu Wegen und Möglichkei-

ten, mit Fibromyalgie gut und versöhnt zu leben.

Kurs Nr. AI 35/2025
Beginn: 17.03.2025, 1 Abend
Montag, 18.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Cornelia Bloss
(Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kursentgelt: 22,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Chakra-Yoga

Bringen Sie Ihre Energie wieder in Balance mit Chakra-Yoga.

Chakra-Yoga beinhaltet die Aspekte Erdung, Kreativität, Willenskraft, Mitgefühl, Ausdruck, Vision und Verbundenheit.

Frau Ruiz leitet Sie durch kraftvolle Flows, die die Energiezentren wieder in Einklang bringen und neue Power schenken.

Mitzubringende Materialien:

Yogamatte, Blöcke, Meditationskissen, Decke, Yogagurt

Kurs Nr. AI 28/2025

Beginn: 19.03.2025, 8 Abende
Mittwochs, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentin: Melanie Ruiz

Kursentgelt: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Yoga 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 neben mehr Lebensfreude auch wieder mehr Vitalität ins Leben.

Mitzubringende Materialien:

Yogamatte, Bequeme Kleidung, eine Decke.

Bitte auch ein Getränk mitbringen.

Kurs Nr. AI 34/2025

Beginn: wird noch bekannt gegeben

Dozentin: : Melanie Ruiz

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



Zumba

Zumba® stellt eine Mischung aus Tanz und Aerobic dar. Kniebeugen oder Ausfallschritte gehören ebenso zum Fitness-Workout, wie tänzerische Bewegungen im Rhythmus zu lateinamerikanischer Musik.

Mitzubringende Materialien:

Sportschuhe, Trainingskleidung, Handtuch. Bitte an ein Getränk denken!

Kurs Nr. AI 08/2025

Beginn: Ende April 10 Abende
Montag, 19.15 - 20.15 Uhr

Kurs Nr. AI 09/2025

Beginn: Ende April 10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Lena Wittke

Kursentgelt: 50,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

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. AI 27/2025

Beginn: April, 5 Abende
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Sabine Funke

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





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 von 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 zudem auch Hilfe von Burnout betroffenen Menschen. Körper und Seele kommen wieder ins Gleich-

gewicht sie erhalten ein wirksames Stressmanagement anwendbar im beruflichen und auch im privaten Bereich.

Weitere Infos unter www.tinnitus-rheinland.de

Mitzubringende Materialien:

Bequeme Kleidung, Socken, Wasser zum Trinken

Kurs Nr. AI 02/2025

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



Gesund abnehmen

Erfahren Sie, wie Sie ohne zu Hungern dauerhaft Ihr Gewicht reduzieren und gesünder leben können.

Der Schlüssel ist eine Umstellung der Ernährung mit Hilfe der 10 Tage Regeln der DEG (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

Kurs Nr. AI 10/2025

Beginn: Mai, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Christine Pausch

Kursentgelt: 27,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Englisch für Anfänger I

In diesem Unit lernen Sie u.a. sich und andere vorzustellen, jemanden zu begrüßen, Informationen zur Person erfragen. Sagen und fragen woher jemand kommt. Zahlen 1–12, Alphabet usw.

Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs Nr. AI 18/2025

Beginn: 13.03.2025, 12 Abende
Donnerstags, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

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

Englisch mixed III

(Anfänger II und leicht Fortgeschrittene)

Starter: Unit 2, In der Stadt, Events, Standorte, Adressen, Telefonnummen.

Grammatik: Unbestimmte Artikel, Präpositionen

A1: Wochentage und Wochenenden, Tagesablauf, ausführlichere Aussagen, Fragen und Verneinungssätze, Berufe und Freizeit.

Grammatik: Präsens, Substantiv, W-Fragen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network Now, Starter A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6
English Network 2, New Edition, Niveau A 2.1, Klett-Verlag, ISBN: 978-3-606-588-7

Kurs Nr. AI 19/2025

Beginn: 13.03.2025, 12 Abende
Donnerstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

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

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – Folgekurs

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.

Er hilft Ihnen Ihre Spanischkenntnisse aufzufrischen.

Kurs Nr. AI 22/2025

Beginn: 24.03.2025, 12 Abende
Montags, 18.00 - 19.30 Uhr

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

Dozentin: Dora Greim

Kursentgelt: 86,50 €
Teilnehmerzahl: 5 - 10 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. AI 33/2025

Beginn: 11.03.2025, 12 Abende
Dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Beatrice Hennerici

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



Schwedisch für Anfänger I

Wollten Sie schon immer Schwedisch lernen? Dann ist jetzt die Zeit und dieser Kurs der richtige für Sie.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen und können schon einfache Gespräche in Schwedisch führen.

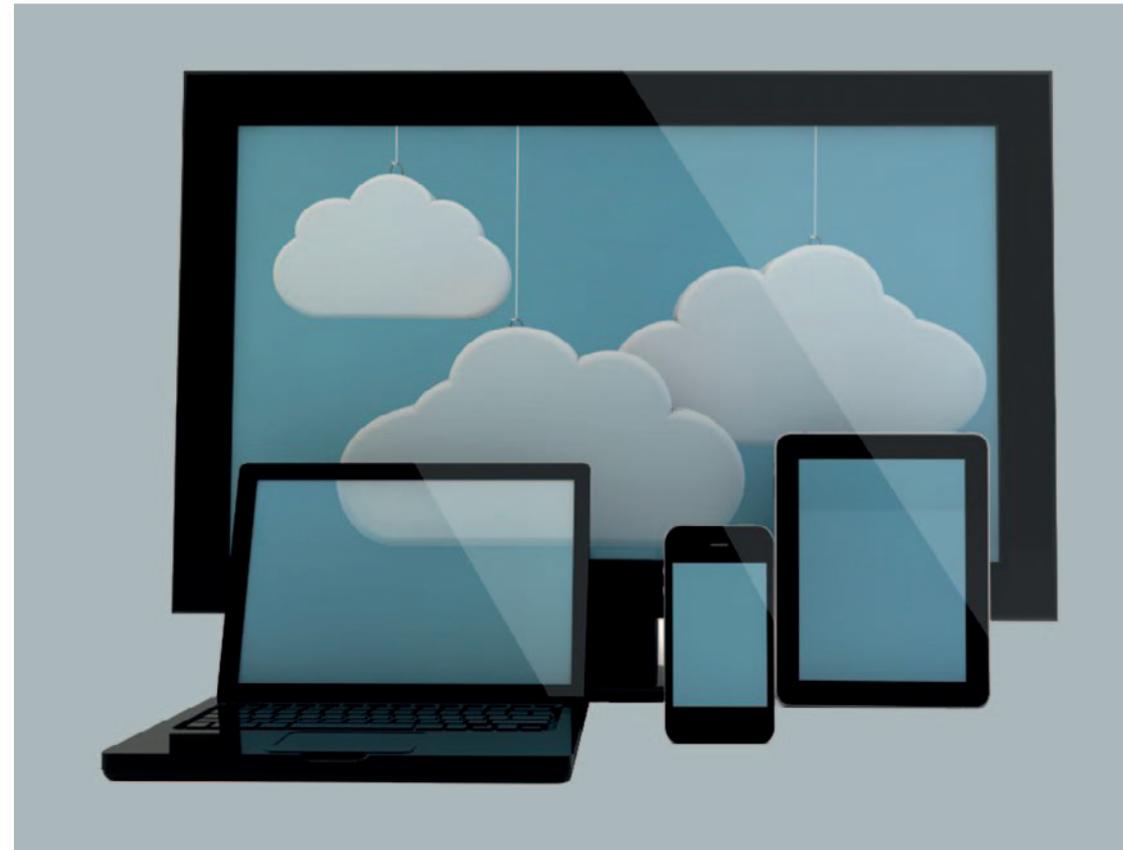
Durch die Grundkenntnisse in Schwedisch erhalten Sie auch Kenntnisse der schwedischen Kultur und Sitten.

Kurs Nr. AI 34/2025

Beginn: 05.03.2025, 8 Abende
Mittwochs, 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Dozentin: Gina Giulietta Sucker

Kursentgelt: 70,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen



EDV



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

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. AI 39/2025
Termine: 17.03., 18.03., 20.03.2025
3 Vormittage
09.30 - 12.45 Uhr

Kurs Nr. AI 40/2025
Termine: 19.05., 20.05., 22.05.2025
3 Abende
17.00 - 20.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursentgelt: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Word Einführung und Anwendungen

In einem Unternehmen fallen viele Aufgaben an, bei denen Textverarbeitung eine große Rolle spielt. Briefe werden an Kunden und Lieferanten geschrieben, Arbeitsverträge mit Beschäftigten geschlossen, Werbetexte erstellt, Rundschreiben an Abteilungen versandt.

Alle Schriftstücke müssen fehlerfrei und optisch ansprechend gestaltet sein. Word unterstützt die Anwender*innen bei diesen Aufgaben enorm. Der Kurs bietet nach einer kurzen Einführung in Word praktische Beispiele an, um Erfahrungen darin zu sammeln.

Kurs Nr. AI 41/2025
Beginn: 25.03.2025, 4 Abende
Dienstags: 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursentgelt: 60,00 €
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Excel

Einführung und Anwendungen

Excel gehört zu den Standardanwendungsprogrammen.

Es 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.

Mit Excel lassen sich viele unternehmerische und verwaltungstechnische Problemstellungen lösen.

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

Kurs Nr. AI 42/2025
Beginn: 10.03.2025, 6 Abende
Montags: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursentgelt: 85,00 €
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben





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 Hinter-

gründe, 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.

Kurs Nr. AI 37/2025
Termine: 20.05.2025 und 27.05.2025
2 Abende
Dienstags, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursentgelt: 30,00 €
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



Workshop

Medienkompetenz – achtsamer und gezielter Umgang mit Medien im Alltag

Achtsamkeit wird von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) u.a. als Haltung oder Zustand bezeichnet, in dem sich die geistige Aufmerksamkeit gezielt auf den gegenwärtigen Moment richtet. Es geht dabei auch um die Förderung des eigenen Bewusstseins, wie wir als Individuen bzw. soziale Wesen mit der Umwelt interagieren. Diese Umwelt hat sich mittlerweile jedoch verstärkt in die digitale Sphäre verschoben und bildet somit einen neuen und zugleich schnelllebigen Interaktions- sowie Kommunikationsraum.

Längst sind soziale Medien, digitale Nachrichtenportale, KIs, etc. zu unseren alltäglichen Begleitern geworden. Dabei bestimmt unser Nutzungsverhalten ebenfalls, wie sich diese Alltagsmedien um uns herum entwickeln. Wir sind entweder passive oder aktive Akteur*innen und können somit scheinbar entscheiden, welche Inhalte wir konsumieren bzw. verbreiten wollen.

Die Frage, inwiefern wir dabei wirklich die freie Wahl haben und wie sich ent-

scheidet, welchen Inhalten wir ausgesetzt werden, soll in diesem Workshop geklärt werden. Außerdem geht es darum, Ansätze vorzustellen, wie wir es schaffen können, den individuellen Medienkonsum aufmerksamer zu beobachten und ihn ggf. besser an unsere alltäglichen Bedürfnisse anzupassen.

Die Methodik umfasst einmal die Präsentation der thematischen Gliederung und Vorstellung der einzelnen Teilaspekte sowie die Diskussion in der Gruppe und eine kleine Einzelübung.

Kurs Nr. AI 38/2025
Termin: 28.05.2025 - 1 Abend
Mittwochs, 17.30 - 20.30 Uhr

Dozent: Gina Giulietta Sucker

Kursentgelt: 20,00 €
Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

2025

Märkte & Veranstaltungen der Stadt Mayen

Mayenzeit



VERKAUFSOFFENE SONNTAGE

- 23. März
 - 14. September
 - 12. Oktober
 - 30. November
- jeweils von 12.00 - 17.00 Uhr

WOCHENMARKT

Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag auf dem Mayener Marktplatz

FESTE UND VERANSTALTUNGEN

- Frühlingsmarkt/
Start in den Frühling 22. - 25. März
Foodtruckmeile 25. - 27. April
Autoschau 03. - 04. Mai
Brückenstraßenfest 14. Juni
Schützenfest 19. - 22. Juni
Kinderfest 28. Juni
Big Band Bundeswehr 14. Juli

74. Stein- und Burgfest mit
Handwerker- und Bauernmarkt 12. - 14. Sept
Festival der Magier und Hexen 13. - 14. Sept
25. Okt

KRAMMÄRKTE

- Halbfastenmarkt 25. März
Laurentiusmarkt 05. Aug
Lukasmarkt 14. - 15. Okt
Nikolausmarkt 02. Dez

- Holländischer Stoff- & Tuchmarkt 16. Mai u. 07. Nov

TRÖDELMARKT

- Pfingstmarkt 08. - 09. Juni

BURGFESTSPIELE

vom 01. Juni - 16. August 2025
www.burgfestspiele-mayen.de
Ticket-Hotline 02651 494942

SUMMERBEATS

Live-Musik in der Innenstadt 21.06. bis 16.08. immer samstags
Abschlussveranstaltung 23. August
SummerBeats

KIRMES

- Nitztal 12. - 14. Juli
Kürenberg 16. - 18. Aug
Hausen 06. - 07. Sept
Alzheim 19. - 22. Sept

620. LUKASMARKT

Das größte Volksfest im nördlichen Rheinland-Pfalz

- Vergnügungspark 11. - 19. Okt
Pferdemarkt 14. Okt
Schafmarkt 15. Okt
Familihtag 16. Okt
Feuerwerk 19. Okt

weitere Infos unter: www.lukasmarkt.de

RUND UM WEIHNACHTEN

Mayener Weihnachtsmarkt vom 28. Nov bis 21. Dez

- Freitag von 12.00 - 21.00 Uhr
Samstag von 11.00 - 22.00 Uhr
Sonntag von 13.00 - 20.00 Uhr

- Christmas-Shopping 18. Dez

Einige Veranstaltungen werden in Kooperation mit



MARKTAMT
marktamt@mayen.de
02651 88-2111 / 2201

*Änderungen vorbehalten

Mayen Stadt der Märkte



SPEZIAL



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.

Golf Schnupperkurs – probieren Sie es aus!

Kurs Nr. AH 28/2025

Kurstermine:

Sonntag:	04.05.2025	14.00 Uhr
Sonntag:	15.06.2025	14.00 Uhr
Sonntag:	27.07.2025	14.00 Uhr
Sonntag:	17.08.2025	14.00 Uhr
Mittwoch:	03.09.2025	14.00 Uhr

Dauer: 3 - 4,5 Stunden

Kursleitung: Golfclub Cochem-Mosel e.V.

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



Golf-Platzreifekurs (DGV)

Sie möchten möglichst schnell das Golfspielen lernen und erlernen? In diesem Kurs lernen Sie durch die qualifizierten Golflehrer des Golfclub Cochem/Mosel e.V. alle Bereiche des Golfspiels näher kennen. Der Kurs schließt mit der praktischen und theoretischen Prüfung der DGV Platzreife ab.

Die erfolgreiche Teilnahme an dem Platzreifekurs gilt als Nachweis, dass Sie Technik, Regeln und Etikette des Golfspiels sicher beherrschen. Des Weiteren zeigen Sie mit der Platzreife, dass Sie fähig sind, einen zügigen Spielverlauf zu gewährleisten und sich, wie auch die anderen Golfspieler auf dem Golfplatz, nicht gefährden. Der Nachweis über die Platzreife ist auch für die Nutzung von Golfplätzen erforderlich.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieses Kurses dürfen ab dem zweiten Kurstag auch außerhalb des Unterrichts selbständig auf dem Übungsplatz Eifel Course (9-Loch-Platz) spielen.

Die Ausrüstung wird Ihnen für die Dauer des Kurses gestellt.

Inklusivleistungen:

- Unterricht durch einen PGA-Professional oder lizenzierten Trainer
- Unbegrenztes Golfspiel auf dem 9-Loch-Platz für die Dauer des Kurses

- Ballkarten für insgesamt 450 Rangbälle
- Halber Leihschlägersatz für die Dauer des Kurses
- Unterrichtsmaterial für die Regelprüfung (leihweise)

Kurs Nr. AI 27/2025

Dauer: 5 Termine insgesamt 11 Zeitstunden (4 x 2 Zeitstunden Übung, am letzten Tag findet die Platzreife-Prüfung statt (2,5h Praxis Anschluss 0,5h Theorieprüfung)

1. Kurstermin:

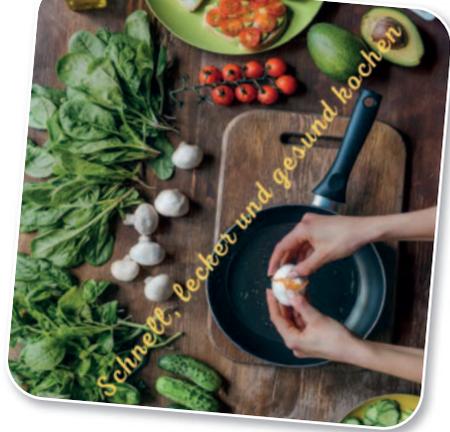
Erster Termin:
 Sonntag: 29.06.2025 – 11.00 - 13.00 Uhr
 Letzter Termin:
 Sonntag: 03.08.2024 – 11.00 - 14.00 Uhr
 (Prüfungstermin)

2. Kurstermin:

Erster Termin:
 Sonntag: 24.08.2025 – 11.00 - 13.00 Uhr
 Letzter Termin:
 Sonntag: 21.09.2024 – 11.00 14.00 Uhr
 (Prüfungstermin)

Kursleitung: Golfclub Cochem-Mosel e.V.

Kursentgelt: 190,00 €
 Kursort: Golf-Club Cochem/Mosel e.V.
 Am Kellerborn 2, 56814 Ediger-Eller



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. AI 26/2025

Beginn: wird noch bekannt gegeben, 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

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

Seit 13 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 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. AI 03/2025

laufend jeden Monat, Einstieg jeder Zeit möglich. Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Freitags, 18.00 – 22.00 Uhr

Ansprechpartner während des Kurses: Jakob Müller

Kursentgelt: 4,00 € pro Abend

Teilnehmerzahl: 8-12 Personen

Kursort: Schulküche der

Grundschule St.-Veit,

Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



Energieversorgung als Spielball der Geopolitik? Deutsche Erdgasimporte in unruhigen Zeiten

Die internationale Politik wird immer unberechenbarer. Das gilt nicht zuletzt für die Energieversorgung. Auch wenn die Erneuerbaren in Deutschland einen immer größeren Teil der Stromerzeugung ausmachen, ist klar: Ohne Erdgas wird es mindestens für die nächsten zehn Jahren nicht gehen. Aber wo soll das Gas herkommen? Während die Beziehungen mit Russland auf absehbare Zeit belastet sind, fallen nun auch die USA als zuverlässiger Partner weg. Aber auch in Norwegen wird die Energiepolitik der EU immer lauter kritisiert. Während Deutschland abhängig vom Erdgas bleibt, werden die Lieferungen zunehmend zu einem Machtinstrument im geopolitischen Spiel der Großmächte. Wie sicher ist die deutsche Energieversorgung eigentlich noch? Dieser Frage will der Vortrag nachgehen. Dargestellt werden sollen die aktuelle und zukünftige Rolle von Erdgas, die wichtigsten Lieferanten und Verbraucher, sowie die Risiken und Handlungsmöglichkeiten, die sich daraus für Deutschland und Europa ergeben. Können wir uns auf unsere Gasimporte verlassen? Oder müssen wir aktiver werden, um große Gefahren abzuwehren?

Kurs Nr. AI 16/2025

Termin: 16.05.2025, 1 Abend

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentin: Michael Sander,

freiberuflicher Analyst für Energierohstoffe mit Schwerpunkt auf den LNG-Märkten. Zuvor war er unter anderem am Forschungszentrum Jülich und als Gastwissenschaftler an der London School of Economics tätig.

Kursentgelt: 20,00 €

Teilnehmerzahl: 6 - 15 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



Erdgas und LNG in der Energiewende: Wie beeinflussen Weltmärkte die deutsche Versorgungssicherheit?

Aufbauend auf den Vortrag zur Geopolitik der deutschen Gasversorgung am 16. Mai werden in zwei weiteren Veranstaltungen die Verbindungen zwischen internationalen Gasmärkten und Versorgungssicherheit untersucht. Wie setzen sich eigentlich die Kosten für die Gasimporte zusammen? Wer bestimmt den Gaspreis und wie funktioniert das? Wie genau hängen die deutschen Preise mit Trumps Energiepolitik und dem Wirtschaftswachstum in China zusammen? Wie kommt das Erdgas überhaupt nach Deutschland? Und welche Rolle spielt eigentlich das Wetter? Diese Fragen sollen in zwei Veranstaltungen grundlegend geklärt werden. Der Kurs richtet sich an Menschen mit Interesse an den globalen Gasmärkten und daran, wie Finanzunternehmen auch die deutschen Energiepreise beeinflussen.

Kurs Nr. AI 15/2025

Termine: 23.05.2025 & 30.05.2025, 2 Abende

Freitags, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentin: Michael Sander,

freiberuflicher Analyst für Energierohstoffe mit Schwerpunkt auf den LNG-Märkten. Zuvor war er unter anderem am Forschungszentrum Jülich und als Gastwissenschaftler an der London School of Economics tätig.

Kursentgelt: 36,00 €

Teilnehmerzahl: 6 - 15 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

Jetzt registrieren und profitieren!

Mit MeinPlus-Cashback clever sparen.

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

MeinPlus
Meine Vorteilswelt

Mit unserem Cashback-System maximale Vorteile nutzen!
Einfach anmelden und bares Geld bei jedem Einkauf sparen.

Mehr Infos unter:
<https://vr-rheinahreifel.meinplus.de>



Mehr Infos: einfach fotografieren!



VR Bank RheinAhrEifel eG

*„Ich kann nur dazu
motivieren, dass
zu tun, was
man möchte.“*

Erfahre mehr
über Laura im
RHODIUS Podcast.



Überall wo es
Podcasts gibt
oder QR-Code
scannen!

Laura Stangier
Gründerin von „Glowfood“
und Powerfrau



TRINK