vhs Volkshochschule Mayen

Semester 2/2025

WISSENSWERTES

vhs 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.

2025

Mayenzeit

Märkte & Veranstaltungen der Stadt Mayen

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 13. - 14. Sept
Festival der Magier und Hexen	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 SummerBeats 23. August

KIRMES

Nitztal	12. - 14. Juli
Kürrenberg	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
Familientag	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 ERLEBNISWELTEN, MY, BRÜCKENGEMEINSCHAFT durchgeführt.

Mayen Stadt der Märkte

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

*Änderungen vorbehalten

VORWORT

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

wir freuen uns sehr, Ihnen das neue Programmheft der Volkshochschule Mayen präsentieren zu dürfen – gefüllt mit verschiedenen Kursen, Workshops und Veranstaltungen, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

In einer Welt, die sich ständig verändert, bleibt eines konstant: die Freude am Lernen und die Bereicherung, die es in unser Leben bringt. Ob Sie eine neue Sprache erlernen, Ihre kreativen Talente entfalten, digitale Kompetenzen ausbauen oder sich einfach zu einem spannenden Thema weiterbilden möchten – bei uns finden Sie den passenden Kurs.

Die VHS Mayen ist mehr als nur ein Ort des Lernens. Sie ist ein Treffpunkt für Menschen jeden Alters und jeder Herkunft, ein Raum für Austausch, Begegnung und gemeinsame Erfahrungen. Hier können Sie nicht nur Ihr Wissen erweitern, sondern auch neue Kontakte knüpfen und gemeinsam mit anderen wachsen.

Blättern Sie in Ruhe durch unser Programm und lassen Sie sich inspirieren. Wir sind sicher, dass auch für Sie das Richtige dabei ist.

Lassen Sie uns gemeinsam das Lernen zu einem schönen und bereichernden Erlebnis machen!

Werden Sie Teil unserer lebendigen Lern- und Bildungsgemeinschaft.

Herzliche Grüße

Ihr Team der Volkshochschule 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 eigenverantwortlichem 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 ausweisen, 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).

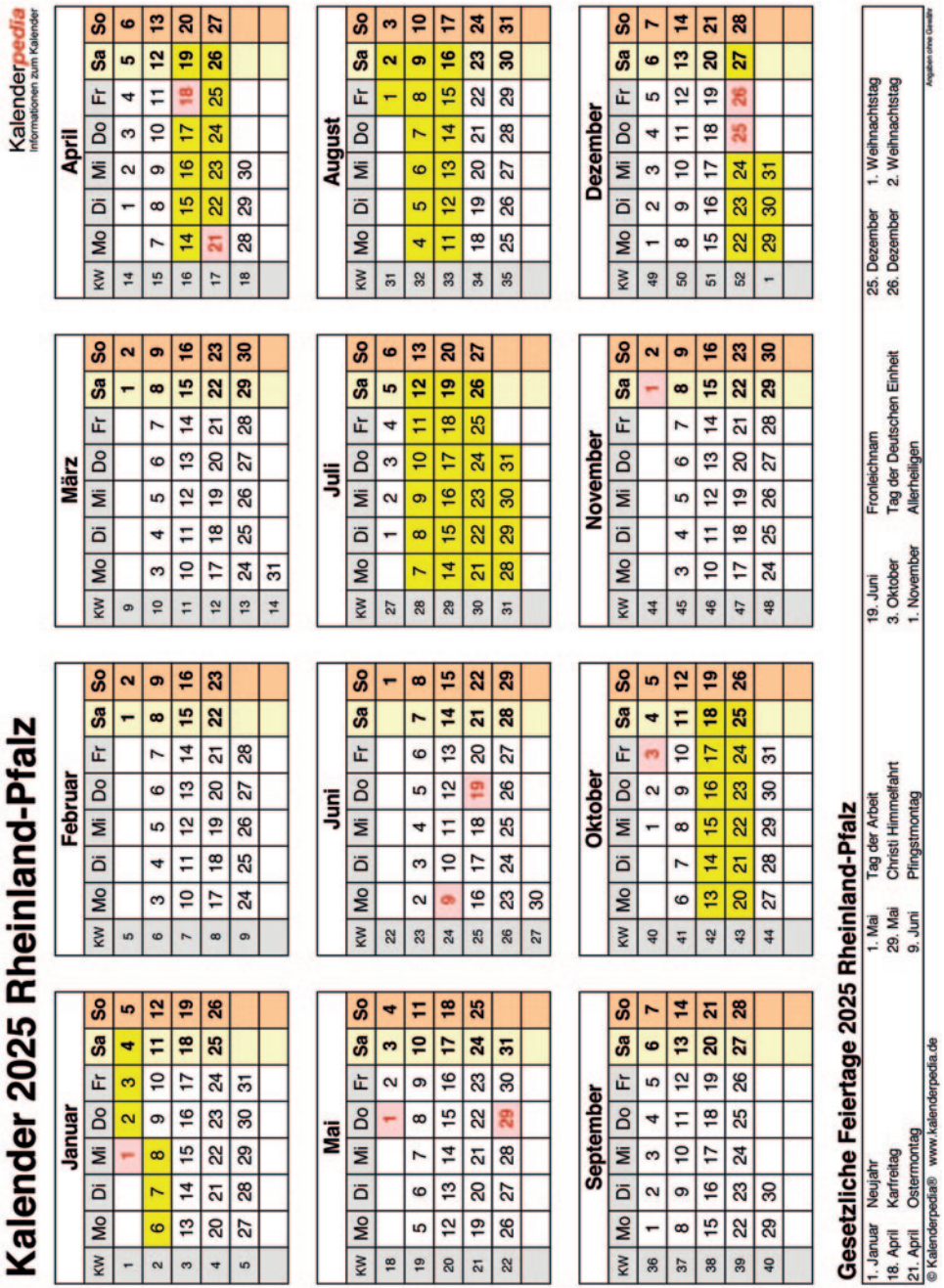
Urheberschutz
Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

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.

Schulferienkalender Rheinland-Pfalz 2025

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



INHALTSÜBERSICHT

WISSENSWERTES 1

VORWORT 3

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN 5

GESELLSCHAFT 11
- Erbrecht 12
- Familienrecht 12
- Plötzlich Rente! – so geht`s weiter! Zukunft gestalten 13

KUNST UND KULTUR 15
- Afrikanisches Trommeln 16
- Kunstkurse 16

GESUNDHEIT UND FITNESS 17
- Mitmachvortrag „Gut leben mit Fibromyalgie“ 19
- Vinyasa Yoga 20
- Yoga für Senioren 20
- Baby und Mama Yoga 21
- Schwangerschaftsyoga 21
- Zumba 22
- Line Dance für Einsteiger 22

SPRACHEN 23
- Englisch für Anfänger 24
- Englisch Mixed IV 24
- Spanisch für Anfänger 25
- Französisch Conversation facile 25

EDV 27
- Umgang mit Smartphone/ iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen 28
- „KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität“ 29
- „Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“ 29
- „Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler) 30
- Word 31
- Excel 31
- KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen 33
- Klimawandel und Klimapolitik aus der Genderperspektive 34
- Worte, Wirkung, Wandel 34
- Grenzen setzen & blinde Flecken erhellen – Für eine Zukunft ohne Sexismus! 35
- Mit KI den Alltag meistern – Künstliche Intelligenz für Frauen 36

SPEZIAL 37
- Golf Schnupperkurs 38
- Golf-Platzreifekurs (DGV) 39
- Schnell, lecker und gesund kochen 40
- Man(n) kocht 40
- Energieversorgung als Spielball der Geopolitik? 43

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. AJ 07/2025
06.11.2025, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: RA Julia Kleitz

Kursgebühr: 25,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 20 Personen
Kursort: Stadtverwaltung Mayen,
Beratungszimmer 2,
Rosengasse, 56727 Mayen

Familienrecht

Problemstellung bei Trennung
und Scheidung

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

Kurs Nr. AJ 11/2025
25.11.2025, 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! – so geht`s weiter! Zukunft gestalten

„Manche Menschen planen einen zweiwöchigen Urlaub gründlicher, als ihren Ruhestand."

Dieses anonyme Zitat bringt die Situation auf den Punkt. Viele Menschen unterschätzen den Veränderungsprozess von der Arbeitswelt in den Ruhestand. Sie müssen für sich eine neue Rolle im Leben finden, neue Rituale verankern, Beziehungen neu definieren und sind stärker mit sich selbst und ihrem Partner konfrontiert. Die Sinnfrage wird ihnen vordringlicher bewusst und sie sehen sich ganz ungewohnten Belastungen ausgesetzt.

Der Ruhestand ist nach dem Erwachsenenalter der längste Lebensabschnitt, der nicht primär leistungsorientiert und fremdbestimmt ist.

Diese Phase sollte positiv beginnen.

Das Leben nach dem Beruf ist viel zu wertvoll, um es dem Zufall zu überlassen

- Hilfen beim Übergang in die nachberufliche Zeit
- Anregungen für eine sinnvolle Lebensplanung nach dem Job

Kurs Nr. AJ 02/2025
Beginn: 06.10.2025, 1 Abend
Montag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Cornelia Bloss
(Heilpraktikerin
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen
Kursort: Haus der Jugend,
Im Trinnel, 56727 Mayen

Eifelmuseum

Ein Museum - Drei Ausstellungen

EifelTotal - Deutsches Schieferbergwerk
Erlebniswelten Grubenfeld

www.eifelmuseum-mayen.de

Mayenzeit
Eifelmuseum

ERLEBNISWELTEN
GRUBENFELD

KUNST UND KULTUR

Afrikanisches Trommeln

für Anfänger

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. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Die Dozentin bringt Ihnen das rhythmische Trommeln mit einer leicht zu erlernenden Methode bei.

Ganz nebenbei wird die Reaktionsschnelligkeit und Merkfähigkeit verbessert.

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
Kurs Nr. AJ 01/2025
Ab dem 03.09.2025, 10 Abende
Mittwochs, 19.00 - 20.30 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 eigenen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kurs Nr. AJ 21/2025
Beginn: Starttermine werden in den sozialen Medien und der Presse bekanntgegeben.

Dozentin: Judith Ellner

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen

GESUNDHEIT UND FITNESS

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

Fibromyalgie ist weit mehr als eine chronische, generalisierte Schmerzerkrankung. Man schätzt das 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 Hauptsymptom Kreise 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 Möglichkeiten, mit Fibromyalgie gut und versöhnt zu leben

Kurs Nr. AJ 35/2025
Beginn: 08.09.2025, 1 Abend
Montag, 18.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Cornelia Bloss
(Heilpraktikerin
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen
Kursort: Haus der Jugend (Jugendhaus),
Im Trinnel, 56727 Mayen.

Vinyasa Yoga

Vinyasa – Yoga ist ein dynamischer und kraftvoller Yogastil, der sich durchfließende Übergänge zwischen den einzelnen Asanas auszeichnet.

Die Intensität von Vinyasa-Yoga kann variieren und reicht von sanftem Yoga bis hin zum Power Yoga. Somit ist der Yoga Stil für alle Anfänger und Fortgeschrittene.

Yoga baut Stress ab und fördert die Entspannung, verbessert die Kraft, Flexibilität und Ausdauer; stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Kann Rückenschmerzen und Verspannungen lindern.

Mitzubringende Materialien:
Yogamatte, Blöcke, Meditationskissen, Decke, Yogagurt

Kurs Nr. AJ 28/2025
Beginn: 24.09.2025, 8 Abende
Mittwoch, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentin: Melanie Ruiz

Kursgebühr: 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, etwas zu trinken.

Kurs Nr. AJ 34/2025
Beginn: wird noch bekannt gegeben

Dozentin: : Melanie Ruiz

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

Baby und Mama Yoga
– Online –

Es sind keine vorherigen Yoga-Erfahrungen erforderlich.

Sie können ab dem 3. Monat bis 1 Jahr nach der Entbindung mit postnatalem Yoga beginnen.

Insider-TIPP:
Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie den Yoga-Kurs mit Ihrem Baby nicht entspannt genießen können. Babys lieben die Bewegung und Geräusche.

Probieren Sie es aus und erleben Sie die Magie selbst.

Kurs Nr. AJ 09/2025
Beginn: 30.09.2025, 10 Vormittage
– Online –
Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Dozentin: Nesara Pradeep Kumar

Kursgebühr: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen

Schwangerschaftsyoga
– Online –

Es sind keine vorherigen Yoga-Erfahrungen erforderlich. Mit Schwangerschaftsyoga kann ab der 10. Schwangerschaftswoche begonnen werden.

Kurs Nr. AJ 10/2025
Beginn: 30.09.2025, 10 Abende
– Online –
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Dozentin: Nesara Pradeep Kumar

Kursgebühr: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen

Zumba

Zumba-Tanz dich fit und hab Spaß dabei!

Du willst dich bewegen, magst Musik und suchst gute Laune?

Dann ist Zumba genau richtig für dich!

Wir tanzen gemeinsam zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue und Reggaeton – ganz ohne Stress, dafür mit viel Energie und Freude.

Die Schritte sind einfach und für alle geeignet – egal ob du schon Erfahrung hast oder ganz neu dabei bist. Hauptsache du hast Lust auf Bewegung und gute Stimmung.

Kurs Nr. AJ 12/2025
Beginn: 03.09.2025, 10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Sophia Huber

Kursgebühr: 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. AJ 27/2025
Beginn: November 2025
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.

SPRACHEN

Englisch für Anfänger

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben oder schon einen Anfängerkurs besucht haben. Es wird mit den Teilnehmenden ein Grundwortschatz aufgebaut und einfache Grundlagen der englischen Grammatik erarbeitet. Der Part „Language & Culture“, aber auch Herbst- und Winter-Topics sind weiterhin wichtig.

Es geht im Buch English Network Now Starter/ ISBN: 978-3-12-606585-6 mit Unit 2 „In Town“ weiter.

Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs Nr. AJ 18/2025
Beginn: 28.08.2025, 15 Abende
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 81,50 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

Englisch Mixed IV
(Fortsetzung des Mixed III)

Fast jeder hat irgendwann einmal Englisch gelernt, aber sobald wir in die Situation kommen es zu sprechen oder etwas schriftlich zu formulieren, fehlen uns die Worte. In diesem Kurs wiederholen wir grundlegende Grammatik und den Wortschatz, der für eine erfolgreiche Kommunikation über Alltagsthemen, Urlaub und Aktuelles erforderlich ist. Auch die Aussprache, und der Part „Language & Culture“, aber auch Herbst- und Winter-Topics sind weiterhin wichtig.

Es geht im Buch English Network Now A1/ ISBN: 978-3-12-606588-7 mit Unit 2 „Weekdays & Weekends“ weiter.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Kurs Nr. AJ 19/2025
Beginn: 28.08.2025, 15 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 81,50 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

Spanisch für Anfänger
mit geringen 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.

Er hilft Ihnen Ihre Spanischkenntnisse aufzufrischen oder neu zu lernen.

Kurs Nr. AJ 22/2025
Beginn: 01.09.2025, 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

Kursgebühr: 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. AJ 33/2025
Beginn: 02.09.2025, 12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Beatrice Hennerici

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

evm
Wir bringen Umweltprojekte zum Wachsen
Wir unterstützen Projekte rund um Sport, Soziales, Bildung, Kultur und Umwelt
www.evm.de

TRINK RIO
Erfahre mehr über Matthias im RHODIUS Podcast.
Überall wo es Podcasts gibt oder QR-Code scannen!
CLASSIC
RHODIUS
„Nicht jeder kann alles werden, aber jeder kann seine Leidenschaft finden."
Matthias Steffens
Schreinermeister

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. AJ 39/2025
Termine: 25.08., 28.08., 29.08.2025
3 Abende
17.00 - 20.15 Uhr

Kurs Nr. AJ 40/2025
Termine: 03.11., 06.11., 07.11.2025
3 Abende
17.00 - 20.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursgebühr: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 6-8 Teilnehmer
Kursort: Jugendhaus Mayen,
Im Hombrich 1, 56727 Mayen

„KI im Alltag – Ihr digitaler Assistent für mehr Lebensqualität"
– Online –

In diesem praxisnahen Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie KI gewinnbringend in ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten – ohne Vorkenntnisse.

Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung – die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Kurs Nr. AJ 29/2025
Mittwoch,15.10.2025
18.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Dozent: Arno S. Schimmelpfennig

Kursgebühr: 35,00 €
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 Kopfrechen-Tricks.

Kurs Nr. AJ 39/2025
Donnerstag, 09.10.2025
19.30 Uhr bis 21.30 Uhr

Dozent: Helmut Lange
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 35,00 €
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 Vokabel 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 „Vokabel 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. AJ 26/2025
Donnerstag, 13.11.2025
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Dozent: Arno S. Schimmelpfennig

Kursgebühr: 35,00 €
Onlinekurs
Bei Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink und eine Anleitung für die Teilnahme.

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 den Anwender in diesen Aufgaben und erleichtert diese Aufgaben enorm.

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

Kurs Nr. AJ 41/2025
Beginn: 28.10.2025, 3 Abende
Dienstag: 18.30 Uhr bis 20.45 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 70,00 €
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. AJ 42/2025
Beginn: 29.10.2025, 3 Abende
Mittwoch: 18.30 Uhr bis 20.45 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr 70,00 €
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 das 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.

Kurs Nr. AJ 37/2025
Termine: 27.10.2025 und 03.11.2025
2 Abende
Montag, 18.30 Uhr - 20.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 33,00 €
Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Klimawandel und Klimapolitik aus der Genderperspektive

In der Klimapolitik finden das Geschlechterverhältnis und die Perspektive von Frauen bisher wenig Beachtung.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen von Klimawandel und -politik gibt der Vortrag einen Überblick über das, was wir über Geschlecht und Klima wissen und stellt Lösungen vor, wie Klimapolitik auf nationaler und kommunaler Ebene gerechter gestaltet werden kann.

Kurs Nr. AJ 03/2025
Termin: 11.09.2025
Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Referentin: **Gotelind Alber**
Mitbegründerin und Vorstandsmitglied des Netzwerks GenderCC, Women for Climate Justice

Kursgebühr: kostenfrei
Kursort: online
Anmeldung erforderlich

Worte, Wirkung, Wandel

Die Sprache verändert sich ständig. Hilft uns der Wandel der Sprache, die Welt zu verändern? Reicht es zu gendern und wir werden plötzlich gleichberechtigt?

Sie lernen, welchen Einfluss Sprache auf die Wahrnehmung der Wirklichkeit hat und warum strukturelle Veränderung so schwerfällt. Sie bekommen konkrete Impulse zu sprachlichen Mitteln, die aktiv zu Verständigung und gutem Miteinander beitragen.

Kurs Nr. AJ 04/2025
Termin: 08.10.2025
Mittwoch, 19.00 - 21.15 Uhr

Referentin: **Renate Welkenbach**
Beraterin, Coach, Gestalterin, Sprecherin, Trainerin

Kursgebühr: kostenfrei
Kursort: online
Anmeldung erforderlich

Digitale Kooperationen (Web-Kurse für Frauen)

Grenzen setzen & blinde Flecken erhellen – Für eine Zukunft ohne Sexismus!

Sexismus ist mehr als ein dummer Spruch – er ist Teil von sexualisierter Gewalt – und ein gesellschaftliches Problem. In diesem Vortrag lernen Sie, Grenzverletzungen zu erkennen und souverän zu reagieren – für sich und andere. Sie erhellen blinde Flecken und stärken Ihre Fähigkeit, respektvoll, klar und wirksam zu handeln. Für eine Kultur, in der Respekt zählt – und Sie sich sicher fühlen.

Kurs Nr. AJ 05/2025
Termin: 04.12.2025
Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Referentin: **Verena Arps-Roelle**
Initiatorin von act & protect® – gegen sexualisierte Gewalt

Kursgebühr: kostenfrei
Kursort: online
Anmeldung erforderlich

Mit KI den Alltag meistern – Künstliche Intelligenz für Frauen

Das Webinar bietet neben einem rechtlichen Einblick zum Thema Datenschutz und zum EU-AI-Act einen Überblick über den Forschungsstand zum sog. „KI-GenderGAP“ sowie Hinweise zu aktuellen KI-Tools und deren Nutzungsmöglichkeiten. Sie erfahren, wie Sie schnell die ersten Schritte in die KI-Welt wagen können.

Kurs Nr. AJ 08/2025
Termin: 06.11.2025
Donnerstag, 20.00 - 21.30 Uhr

Referentin: **Anja Katharina Bezold**
Autorin, Gründerin einer KI-Plattform und Führungskraft im Bildungsbereich

Kursgebühr: kostenfrei
Kursort: online
Anmeldung erforderlich

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.

Kurs Nr. AJ 31/2025

Kurstermine:

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.

Kursgebühr: 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 Golfspielens 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 Golfspielens 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. AJ 25/2025
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

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.

Kursgebühr: 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. AJ 13/2025
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

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. AJ 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

Kursgebühr: 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. AJ 16/2025
Termin: Oktober 2025, 1 Abend
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozent: 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.

Kursgebühr: 25,00 €
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. AJ 15/2025
Termine: November 2025, 2 Abende
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozent: 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.

Kursgebühr: 40,00 €
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 Verrechnungscheck beigefügt

☐ Wird von mir überwiesen.

_____
Unterschrift für Einzugsermächtigung

TEAM WEIG
Profis für Recycling, Karton & Verpackungen
WEIG
driven by care
TEAM WEIG
PAPPENHEIMER
Von Papiertechnologe (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