



The background of the entire image is a vibrant, abstract painting featuring a dense, chaotic composition of thick, impasto brushstrokes in a variety of colors including red, orange, yellow, green, blue, purple, and pink. The colors are layered and blended in a non-representational style, creating a textured and dynamic visual effect. A large, solid teal rectangular area is positioned in the center-right portion of the image, containing the text.

1. Semester
2026



**Bestes
Mobile Banking
ist einfach.**



skwws.de

Die Sparkassen-Apps sind Testsieger bei „Finanztest“ von Stiftung Warentest.
Nutzen auch Sie Deutschlands bestbewertete Banking-App.



Sparkasse
Westerwald-Sieg

Inhaltsverzeichnis

Informationen / Kursgebühren 4

1. Gesellschaft und Umwelt 6

2. Malerei und Gestaltung 7

Gestalten in Ton, Fotografie, Handarbeit

3. Ernährung 8

4. Bewegung 10

5. Lebensordnung / Entspannung 16

6. Sprachen 20

Englisch, Französisch, Spanisch

7. EDV und IT -

8. Beruf -

9. Besondere Kurse 24

Dozenten / Hinweise 26

Kreisvolkshochschule 28

Schul- und Sportzentrum 30

Neue Kurse sind mit **NEU** gekennzeichnet.

Vorstand der VHS Bad Marienberg e.V. in der Verbundsgemeinde Bad Marienberg

1. Vorsitzender	Andreas Heidrich, 56470 Bad Marienberg Tel. 02661 6268 0
2. Vorsitzender	Stephan Keßler, 56472 Hof Tel. 02661 6268 350
Geschäftsführer	Gerd Schell, 56470 Bad Marienberg Tel. 02661 63454 oder beruflich 02661 6268312
Geschäftsstelle	56470 Bad Marienberg, Kirburger Straße 4 Tel. 02661 63454 · Fax 02661 6268 201 info@vhs-bad-marienberg.de www.vhs-bad-marienberg.de
Schriftführerin	Dorothee Wenzelmann, 57648 Unnau Tel. 02661 910222
Schatzmeisterin	Kristina Willwacher, 56472 Hof Tel. 02661 981555
Bankkonten	Nassauische Sparkasse IBAN DE65 5105 0015 0920 0018 07 BIC NASSDE55XXX Sparkasse Westerwald-Sieg IBAN DE49 5735 1030 0042 003301 BIC MALADE51AKI

Änderungen des Programms vorbehalten.

Auflage: 2.500

Anfragen werden erbeten an den Geschäftsführer.

Sonderveranstaltungen werden durch Presse, Plakate, Einladungen etc. besonders angekündigt.

Gebühren sind bei Kursbeginn zu entrichten. Über die Zahlung der Gebühr stellen die Kursleiter auf Wunsch eine Quittung aus, die gleichzeitig als Teilnahmeausweis gilt. Bei nicht rechtzeitiger Abmeldung sind die Sachkosten (z.B. bei Kochkursen für bereits eingekaufte Lebensmittel) der VHS zu erstatten.

Mitgliedschaft in der Volkshochschule bringt Vorteile bei der Zahlung von Kursgebühren. Der Mitgliederbeitrag beträgt jährlich für Einzelpersonen 6,00 € und für Ehepaare 10,50 €.

Ermäßigungen von 10 % erhalten die Mitglieder der VHS Bad Marienberg bei allen Kursen; jedoch höchstens bis zu einem Betrag von 10,00 €. In Einzelfällen kann mit dem Geschäftsführer eine besondere Vereinbarung z.B. über Rentenzahlung, Geschwister- und Familienermäßigungen getroffen werden.

Bescheinigungen über die Teilnahme können bei regelmäßiger Mitarbeit am Ende eines Kurses ausgestellt werden.

Spenden werden auf eines der o.g. Konten erbeten. Auf Wunsch werden Spendenbescheinigungen für steuerliche Zwecke ausgestellt.

Haftung:

Für Unfälle während einer Veranstaltung oder auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort sowie für den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen aller Art übernimmt die Volkshochschule Bad Marienberg e.V. keinerlei Haftung.

Wichtig!

Die angegebenen Daten und Zeiten gelten als Anmeldetermin und gleichzeitig als Kurstermin.

Die Gebühren werden in BAR beim Dozenten bezahlt!

10,00 € müssen generell bei jedem Kurs am **ersten Abend** gezahlt werden! Die restliche Gebühr ist am 2. Abend fällig. Kostenlose „Schnupperabende“ sind leider nicht möglich!

Bei 1-tägigen Veranstaltungen ist die volle Kursgebühr bei Kursbeginn fällig!

Kursgebühr

1 Stunde zu 45 Minuten

3,80	€	je Stunde	bei	6-7 Teilnehmer
2,60	€	je Stunde	bei	8-9 Teilnehmer
2,10	€	je Stunde	bei	10-11 Teilnehmer
1,90	€	je Stunde	ab	12 Teilnehmern

1 Zeitstunde zu 60 Minuten

5,00	€	je Zeitstunde	bei	6-7 Teilnehmer
3,50	€	je Zeitstunde	bei	8-9 Teilnehmer
2,80	€	je Zeitstunde	bei	10-11 Teilnehmer
2,50	€	je Zeitstunde	ab	12 Teilnehmern

1 Doppelstunde zu 90 Minuten

7,60	€	je Doppelstd.	bei	6-7 Teilnehmer
5,20	€	je Doppelstd.	bei	8-9 Teilnehmer
4,20	€	je Doppelstd.	bei	10-11 Teilnehmer
3,80	€	je Doppelstd.	ab	12 Teilnehmern

Rechenbeispiel:

Kurs mit 10 Teilnehmern für 8 Stunden zu 45 Minuten:
2,10 € mal 8 = 16,80 € je Teilnehmer.

Fördermöglichkeiten der Kreis-Volkshochschule Westerwald für Teilnehmer:innen

Berechtigte erhalten gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises eine Ermäßigung. Mehrfachermäßigungen sind ausdrücklich nicht möglich!

a) Soziale Gründe

Über Gebührenermäßigungen oder -erlass für einzelne Personen aus sozialen Gründen wird grundsätzlich nur auf schriftlichen Antrag an die Kreis-vhs entschieden, der die Gründe, die zur Gebührenermäßigung führen müssten, enthält. Entsprechende Nachweise sind bei Antragstellung beizufügen.

b) Sonstige Gründe

Weitere Ausnahmen in besonderen Fällen zu individuellen Gebührenermäßigungen regelt ausschließlich die Kreis-vhs.

c) Für bestimmte Personengruppen

10 % für Menschen mit Beeinträchtigungen ab einem Behinderungsgrad von 50 %, je 10 % für Geschwisterkinder, 20 % für Inhaber einer Ehrenamtskarte
Wenden Sie sich bitte vertraulich an die Geschäftsstelle.

1. Gesellschaft und Umwelt

Gesellschaft

1.01

Klimafreundliches Kochen: Saisonale Küche – regional, gesund, lecker, nachhaltig

NEU

Zusammen mit den Klimaschutzmanagements der VG Bad Marienberg und des Westerwaldkreises planen die Volkshochschulen von Bad Marienberg und des Westerwaldkreises wieder einen besonderen Kochkurs. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie einfach und inspirierend es ist, klimafreundlich und genussvoll zu kochen!

Termin: wird noch festgelegt

Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg

1 x 180 Minuten

Henning Dörr, Christoph Brabender, Patrick George · Telefon 02661 6268303
henning.doerr@bad-marienberg.de · Anmeldung erforderlich.

Einige Punkte sind von uns noch abzustimmen. Wir informieren Sie über das Datum und weitere Einzelheiten des Kochkurses in einer besonderen Bekanntmachung.

1.02

Linedance

NEU

Linedance ist ein Tanz aus Amerika, der auf der ganzen Welt getanzt wird und sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Getanzt wird überwiegend alleine, aber gerne in größeren Gruppen. Linedance ist eine festgeschriebene Choreografie, die sich leicht erlernen lässt und jeder Altersgruppe gerecht wird. Von sehr leichten Anfängertänzen bis hin zur gehobenen Klasse lässt der Linedance nichts aus. Der Spaß in der Gemeinschaft und die Möglichkeit, Standardtänze überall auf der Welt tanzen zu können, lässt niemanden mehr los. Ob Mann oder Frau, egal welchen Alters, selbst Kinder finden leicht großen Gefallen an dieser Art der Bewegung. In diesem Kurs lernen Sie einige einfache bis mittelschwere Tänze, die überall auf der Welt gleich getanzt werden und von Anfang an viel Spaß bereiten. Ob alleine oder mit Partner - ob Mann, Frau oder Kind - jeder, der Spaß an Bewegung und Freude an der Musik hat, ist gerne beim Linedance gesehen.

Termin: Dienstag, 03.03.2026, 18.30 Uhr

Ort/Raum: Kleine Sporthalle (Zweifachhalle), Kirburger Str, Bad Marienberg

10 x 90 Minuten

Gabriele Mikolayczack · Telefon 0171-7358352 · gabriele.mikolayczack@gmail.com · Anmeldung erforderlich.

Bringen Sie bitte hallentaugliche Sportschuhe, etwas zu trinken, evtl. ein kleines Handtuch und gute Laune mit.

2. Malerei und Gestaltung

Malerei

2.01

Natur illustrieren: Eine kreative Entdeckungsreise

NEU

In diesem Kurs widmen wir uns zeichnerisch und malerisch dem Thema Natur in all ihren Facetten. Als Technik nutzen wir Mixed Media, denn sie ist ebenso vielfältig wie die Natur selbst. Das Experimentieren und Erkunden neuer Techniken und Materialien steht dabei im Vordergrund. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Inspiration und eine spielerische Herangehensweise an das Thema. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise in eine Welt der Formen, Farben und Texturen. Wir interpretieren Bekanntes neu und wecken damit unsere Kreativität. Ich stelle euch verschiedene Techniken vor – von der Aquarellskizze über die Collage bis zur Kohlezeichnung – und zeige, wie ihr sie miteinander kombinieren könnt. Wir zeichnen nach Objekten und Fotos, arrangieren unser eigenes Stillleben, erstellen Farbpaletten und Collagepapiere. Der Kurs soll euch dazu inspirieren, neue kreative Wege zu gehen und die Angst vor Fehlern hinter euch zu lassen. Vorkenntnisse in Malerei, Zeichnen oder Aquarellmalerei sind nicht erforderlich. Wichtig ist nur die Lust am Experimentieren und die Offenheit für neue Techniken.

Termin: Mittwoch, 04.02.2026, 19.00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus 5.04, Bad Marienberg

8 x 90 Minuten

Larissa Schütz · Illustratorin und Mediengestalterin

Telefon 0176 22887306 (per WhatsApp) · laraschuetz@gmail.com

Anmeldung erforderlich. Maximal 10 Teilnehmer

Eigene Materialien wie Pinsel, Aquarell- und Acrylfarben, Pastellkreiden, Buntstifte, Acrylmarker, Tusche & Co. können gerne zum Kurs mitgebracht werden. Eine detaillierte Materialliste erhalten die Teilnehmer:innen nach der Anmeldung. Auf Wunsch wird eine Einkaufsliste bevorzugter Materialien durch die Dozentin zusammengestellt.

MÄNNERMODE vom führenden Herrenausstatter der Region:

Marken - Männermode
auf über 1.200 qm !



56472 Hof - Tel. 0 26 61 / 57 52 - www.theis-herrenmode.de

2. Malerei und Gestaltung

Malerei

2.02 Malkurs – Acryl oder Aquarell

Sie möchten gerne ein eigenes Bild malen? In diesem Kurs haben Sie hierzu unkompliziert die Möglichkeit: Acryl oder Aquarell, kombiniert mit modernen Techniken. Der Kurs ist für Anfänger sowie für Fortgeschrittene geeignet.

Termin: Montag, 06.04.2026, 19.00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus 5.04, Bad Marienberg
10 x 120 Minuten

Edith Kirchhöfer · Telefon 0176-63856376 (18.00 bis 22.00 Uhr)
edith.kirchhoefer@gmx.de · Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Acryl- oder Aquarellfarben, Pinsel, weichen Bleistift, Unterlage für den Tisch, Papier oder Keilrahmen sowie zwei Wasserbehälter.

Gestaltung

2.03 Töpfern - Kreatives Arbeiten mit Ton

Der Kurs eignet sich für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Er vermittelt die handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen für keramische Arbeiten, Kenntnisse über das Material Ton, Ausdrücken von Hohlformen, Aufbau mit Tonwülsten, mit Platten, sowie die Herstellung der Glasuren und Engoben. Ziel ist es, die Freude am Werkstoff Ton zu fördern und eigene Ideen umzusetzen.

Termin: Mittwoch, 08.04.2026, 19.00 Uhr
Ort/Raum: Evangelisches Gymnasium, Bad Marienberg, Werkraum
10 x 120 Minuten

Edith Kirchhöfer · Telefon 0176 63856376 (18.00 bis 22.00 Uhr)
edith.kirchhoefer@gmx.de · Anmeldung erforderlich.

Zusätzliche Kosten fallen für den Ton sowie die Glasuren an. Eine Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung. Ton und Glasuren werden nach Absprache von der Kursleiterin beschafft.



Aleyna, Azubine

„... weil ich gern mit Menschen arbeite.“

Ausbildung, Duales Studium oder Praktikum bei der Naspa. Chance nutzen. Jetzt bewerben.



naspa.de/ausbildung





GESUND, BEWUSST, NACHHALTIG

Ernährung

Eine gesunde Ernährung ist essentiell für unsere körperliche Fitness und Leistungsfähigkeit, aber auch für unser Wohlbefinden. Denn nur, wenn wir unserem Körper wichtige Nährstoffe durch die Nahrung zuführen, kann er richtig funktionieren.

Gesunde Ernährung macht dann Spaß, wenn sie abwechslungsreich ist. Für eine vollwertige und ausgewogene Ernährung kommen am besten gesunde Lebensmittel auf den Speiseplan. Dazu gehören neben frischen und regionalen Produkten auch saisonale Lebensmittel – am besten in Bio-Qualität.

Bringen Sie für die Kochkurse bitte ein Getränk, gute Laune, evtl. ein eigenes Messer und Dosen für Reste mit.

3. Ernährung

Kochen

3.01

Levante Küche – vegetarisch

NEU

Der östliche Mittelmeerraum umfasst die Levante, also Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina. An diesem Kochabend tauchst du in die Welt der Cucina Levante ein, bunt, vielfältig, frisch, geschmacksintensiv und vor allem gesellig.

Termin: Samstag, 28.02.2026, 16.30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 210 Minuten

Ruth Burbach · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich.

3.02

Kochen nach Farben

Jetzt wird's bunt! Kochen nach Farben bedeutet, sich bei der Kreation der Gerichte in einer abgesteckten Farbwelt zu bewegen. Minimale Abweichungen sind erlaubt. Alle Gerichte sind vegetarisch oder vegan. Freuen Sie sich auf einen kunterbunten, leckeren Abend.

Termin: Samstag, 13.06.2026, 16.30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 210 Minuten

Ruth Burbach · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich.

3.03

Mit leichter Frühlingsküche die Sinne wecken

NEU

Mit dem Frühling kommt wieder der Appetit auf leichte, gesunde und frische Gerichte. Wir kochen mit Leichtigkeit und Raffinesse ein leckeres vegetarisches Menü. Mit frischem Gemüse, Obst und Kräutern der Saison feiern wir den Frühling und zaubern schnelle Frühlingsgerichte auf den Tisch.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 16.30 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Küche in Gebäude 8, Bad Marienberg
1 x 210 Minuten

Ruth Burbach · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich.

4. Bewegung



KNEIPP-ELEMENT

Bewegung

Sie baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen. Die Rede ist von der Bewegung: Wer sich regelmäßig sportlich ertüchtigt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes – auch der Geist wird nachhaltig entspannt.

Bereits Sebastian Kneipp wusste um den Wert der „vernünftigen Anstrengung“ und deren positive Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Dabei immer im Mittelpunkt: ein gesundes Maß, das statt Perfektion und Selbstoptimierung vielmehr dein persönliches Wohlbefinden in den Fokus rückt.

Änderungen und Informationen zur Bezugsschussung von Gesundheitskursen

Aufgrund der geänderten Rahmenbedingungen der Gesetzlichen Krankenkassen (GKV) hat sich die Bezugsschussung von Gesundheitskursen geändert. Die bundesweiten Richtlinien der Krankenkassen beinhalten eine Vielzahl von Kriterien, so dass nur ein Teil der Kurse bezugsschussfähig ist. Pro Versichertem und Kalenderjahr werden max. 2 Kurse bezuschusst, wenn Sie als Teilnehmer/in mind. zu 80% anwesend waren. Die meisten Krankenkassen sind der Zentralen Prüfstelle Prävention angeschlossen und erkennen nur Kurse an, die in der Datenbank der Prüfstelle aufgeführt sind. Das Anerkennungsverfahren liegen klar definierte Kriterien an Kursleiterqualifikation und Kurskonzept vor, zum Beispiel:

- Gruppengröße max. 15 Personen
- nur Einsteiger- und Wiederholungskurse (nicht Fortgeschrittenen-Kurse oder Dauerangebote)
- Kursdauer mind. 8 bis max. 12 Termine, max. 1080 Minuten
- Die Qualifikation Übungsleiter/Prävention wird nur anerkannt, wenn der/die Übungsleiter/in den Kurs in einem Sportverein mit dem Siegel Sport pro Gesundheit anbietet.
- Kursinhalte sind genau definiert über Methoden und Übungen (Handlungsfelder und Präventionsprinzipien)

Durch die neuen Rahmenbedingungen fallen alle Kurse aus der Bezugsschussung, die mind. eines der Kriterien nicht erfüllen. Dabei sind auch Kurse und Kursleitungen betroffen, die bereits langjährig bezuschusste Kurse angeboten haben. Nun aber nicht mehr den Prüfkriterien des Leitfadens Prävention der Krankenkassen entsprechen und durch das Online-Prüfverfahren der Zentralen Prüfstelle Prävention abgelehnt wurden, das keinerlei Ausnahmen zulässt. Wir sind an der Kursbezugsschussung der Teilnehmer/innen sehr interessiert. Aufgrund des neuen zentralen Anerkennungsverfahrens und der veränderten Rahmenbedingungen ist die Anzahl der bezugsschaffigen Kurse zurückgegangen. Bei Fragen zur Bezugsschussungspraxis wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse. Wir als Volkshochschule haben darauf leider nur bedingt Einfluss.

Bitte beachten Sie bei der Kurswahl:

Alle Kurse an der Volkshochschule sind qualitätsgesichert. Wichtiger als der Zuschuss der Krankenkasse ist, dass der Kurs Ihre Gesundheit fördert.

4. Bewegung

4.01 Wirbelwind - Sport für Eltern und Kind (ab 2 Jahren)

Spielerische Förderung von Grob- und Feinmotorik durch verschiedene Spiel-formen. Der Aufbau von vielfältigen Bewegungslandschaften schafft zudem mehr Selbstvertrauen. Die Kinder werden durch Spiel und Spaß in ihrem natürlichen Bewegungsdrang unterstützt und entwickeln so mehr Freude an der Bewegung. Die gemeinsamen sportlichen Erlebnisse in der Gruppe stärken die Beziehung zwischen Eltern und Kind. Zudem erhalten die Eltern Anregungen und Tipps für zu Hause.

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 16.10 Uhr
Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
15 x 60 Minuten

Anja Brenner · Telefon 0177 4188846 · 4ma.brenner.de@gmx.de
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Turnschuhe und gute Laune!

4.02 Turnmäuse unterwegs (ab 4 Jahren)

Große und kleine Spiele in der Sporthalle mit und ohne Geräte, Abenteuer Gerätekunst, Aufbau verschiedener Parcours zur Förderung koordinativer Fähig- und Fertigkeiten, Spaß und Spiel in der Gruppe, Tipps und Anleitungen für die Eltern.

Termin: Donnerstag, 05.02.2026, 16.30 Uhr
Ort/Raum: Große Sporthalle (Dreifachhalle), Kirburger Straße, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Anja Brenner und Antonia Brenner · Telefon 0177 4188846
4ma.brenner.de@gmx.de · Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportschuhe und viel gute Laune!

4.03 Aerobic / Steppaerobic / Bodywork

Gesamttraining zur Stärkung von Kreislauf und Muskulatur. Bauch – Beine – Po – Training zur Festigung. Steppaerobic – Choreografien zu rhythmischer Musik. Abwechslungsreicher Kurs für den gesamten Körper.

Termin: Bitte anfragen, 19.15 Uhr
Ort/Raum: Bürgerhalle Neunkhausen
10 x 60 Minuten

Liane Jenz · Telefon 0175 3632135 · hairforfunlian@web.de
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Steppbrett (es ist nur eine geringe Anzahl vorhanden), Gymnastikmatte, Getränke sowie bequeme Sportkleidung.

4. Bewegung

4.04 Funktionelles Rückentraining: Mehr als ein Training der Rückenmuskulatur

Kräftigung des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates. Stabilisierung der Rumpfmusculatur. Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit (z. B. sensomotorisches Training, Faszientraining, HIIT). Regelmäßige Bewegung hält uns definitiv jung, gesund und geistig fit!

Termin: Donnerstag, 29.01.2026, 19.00 Uhr

Ort/Raum: Mehrzweckhalle Hof

10 x 60 Minuten

Christina Willwacher · Telefon 02661 63777 · christina.willwacher@gmx.de
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch und ein Getränk.

4.05 Pilates I

Pilates ist ein ganzheitliches sanftes Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen aber meist schwächeren Muskeln angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Primär werden die Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln gekräftigt.

Termin: Mittwoch, 14.01.2026, 18.00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg

11 x 45 Minuten

Susanne Wallinowski · Telefon 02662 50593 · susiwalli@web.de
Telefonische Anmeldung erforderlich (hohe Nachfrage).

Bitte mitbringen: Handtuch, eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken.

4.06 Pilates II

Kursbeschreibung wie Pilates I

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 18.00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg

11 x 45 Minuten

Susanne Wallinowski · Telefon 02662 50593 · susiwalli@web.de
Telefonische Anmeldung erforderlich (hohe Nachfrage).

Bitte mitbringen: Handtuch, eigene Matte, bequeme Kleidung und evtl. dicke Socken.

4. Bewegung

4.07 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit I

Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, Wirbelsäulengymnastik, leichtes Herz-Kreislauf-Training für die Ausdauer, Dehnungs- und Entspannungsübungen zur Erhaltung/Förderung der Beweglichkeit und Problemzonengymnastik. Für jeden leicht zu erlernen und durchzuführen.

Termin: Mittwoch, 14.01.2026, 19.00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
11 x 60 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, eigene Matte
und evtl. ein Getränk

4.08 Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit II

Kursbeschreibung wie Funktionsgymnastik: Ausdauer und Beweglichkeit I

Termin: Mittwoch, 15.04.2026, 19.00 Uhr

Ort/Raum: Gymnastikhalle, Erlenweg, Bad Marienberg
11 x 60 Minuten

Susanne Wallinowski • Telefon 02662 50593 • susiwalli@web.de
Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallenturnschuhe, Handtuch, eigene Matte
und evtl. ein Getränk

4. Bewegung

4.09 Rückenfit

NEU

Mit einem komplexen Übungsprogramm kann die Bewegung verbessert und der gesamte Körper gekräftigt werden, um so Fehlbelastungen vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken. Denn ein beweglicher und kräftiger Körper kann muskuläre Dysbalancen, Fehl- und Überbelastungen besser parieren. Eine ausreichende Beweglichkeit ist die Voraussetzung für ein effektives Training und den Schutz vor Beschwerden des Bewegungsapparates. Ein trainierter Körper kann auch plötzlichen ungewohnten Belastungen, die sich im Alltag nicht immer vermeiden lassen, besser standhalten. Die wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur und die angrenzenden Bereiche wie Becken-Bein- und Schultergürtel-Arm-Region werden gekräftigt, sowie die Mobilität der Gelenke erhalten ggf. verbessert. Mit Freude bewegen und dies in den Alltag integrieren.

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 19.15 Uhr

Ort/Raum: Mehrzweckhalle Lautzenbrücken
10 x 60 Minuten

Mirjam Schütz • Telefon 0151 12759516
mirjam.schuetz@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

MÄNNERMODE
vom führenden Herrenausstatter der Region:

Marken - Männermode
auf über 1.200 qm !

Jheis

56472 Hof - Tel. 0 26 61 / 57 52 - www.theis-herrenmode.de

Bunte Vielfalt

ENNERS
ZEIT FÜR EINEN GUTEN SCHUH

BAD MARIENBERG | BISMARCKSTRASSE 21A
HACHENBURG | SAYNSTRASSE 45
TELEFONNUMMER 02661 - 5380 | WWW.ENNERS.DE

5. Lebensordnung/Entspannung



KNEIPP-ELEMENT



Lebensordnung

Arbeit, Alltag, allerlei Erwartungen und Anforderungen. Kaum ein paar Minuten, um mal innezuhalten: Für viele von uns kommt die Entspannung im stressigen Alltag deutlich zu kurz.

Dabei ist es gar nicht so schwer, ein Leben in Balance und mit mehr Achtsamkeit zu führen – zumindest nicht, wenn es nach Sebastian Kneipp geht. So lag für den Priester und Naturheilkundler der Schlüssel zu einem erfüllten und gesunden Leben vor allem in der richtigen Lebensordnung. Die Maxime lautete: „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“

5.01

Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung

Immer mehr Menschen leiden unter Stresssymptomen, der Ausgleich zwischen Aktivität und Erholung funktioniert nicht mehr, wir reagieren mit Konzentrations- und Schlafstörungen, Angst- und Unruhezuständen. Autogenes Training kombiniert mit progressiver Muskelentspannung ist eine bekannte, einfache und zuverlässige Methode der Selbstentspannung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Termin: Dienstag 03.02.2026, 18.00 Uhr

Ort/Raum: Turnhalle der Michale-Ende-Schule, Erlenweg 2a, Bad Marienberg
8 x 90 Minuten

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Telefon 0171 7235042 · info@borgmann-strunk.de

Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kl. Kissen. Bequeme Kleidung tragen.
Der Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

5.02

Yoga sanft und einfühlsam

Spezielle, sanfte Yoga-Übungen bauen Muskelverspannungen ab. Achtsamkeitsübungen helfen bewusst den eigenen Körper zu spüren. Tiefenentspannung aktiviert die Selbstheilungskräfte und hilft den gesamten Körper zu harmonisieren. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, geeignet für alle Altersstufen.

Termin: Montag, 13.04.2026, 17.00 Uhr

Ort/Raum: Dorfgemeinschaftshaus Dreisbach
10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com
Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und Gymnastikmatte.
Bequeme Kleidung tragen.

5. Lebensordnung/Entspannung

5.03

Yoga für den Bauch

Der Bauch gilt in vielen Kulturen als Zentrum unserer Kraft. Gezielte Übungen stärken die körperliche und seelische Mitte. Bewusstes Bewegen und Atmung beeinflussen die Körperhaltung und die Psyche gleichermaßen. Bauchyoga-Übungen kräftigen alle Bauch- und Rückenmuskeln sowie die innere Beckenbodenmuskulatur.

Termin: Montag, 13.04.2026, 18.30 Uhr

Ort/Raum: Dorfgemeinschaftshaus Dreisbach

10 x 90 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke und Gymnastikmatte.

Bequeme Kleidung tragen.

5.04

Visionboard Workshop

Deine Vision ist der wichtigste Treibstoff für Deine Lebendigkeit. Mit einem Ziel am Horizont kannst Du wie ein Segelboot die Segel setzen und richtige Entscheidungen treffen. Es macht glücklich, groß zu denken und es schenkt Selbstbewusstsein, seine Wünsche zu kennen. Durch den Visionboard-Workshop siehst Du deine Wünsche klar - und durch diese Klarheit wirst Du sie wie durch Zauberhand in Dein Leben ziehen.

Termin: Samstag, 07.02.2026, 14.00 Uhr

Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg

1 x 180 Minuten

Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV

Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

Anmeldung erforderlich, begrenzte Teilnehmerzahl.

Materialliste bitte erfragen.



bücher



schreibwaren



geschenke



spielwaren

DERO + DESIGN



**Bismarckstraße 10
56470 Bad Marienberg
Fon: 0 26 61| 91 17 0
Fax: 0 26 61| 91 17 17
www.buchhandlung-mille.de**

6. Sprachen

Englisch

6.01 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen I

Englischkenntnisse auffrischen für den Beruf oder die Freizeit. Abwechslungsreiche Gestaltung mit viel Konversation sowie Grundlagenvermittlung.

Termin: Mittwoch, 28.01.2026, 18.30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Susanne Diehl · Telefon 02661 64931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

6.02 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen II

Englisch sprechen, schreiben, verstehen – all dies wird in diesem Kurs in abwechslungsreicher Weise vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und auch sehr gut für Wiedereinsteiger.

Termin: Dienstag, 27.01.2026, 19.00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.01, Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Susanne Diehl · Telefon 02661 64931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

6.03 Englisch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (Vormittagskurs)

Englisch sprechen, schreiben, verstehen – all dies wird in diesem Kurs in abwechslungsreicher Weise vermittelt. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende mit Vorkenntnissen und auch sehr gut für Wiedereinsteiger.

Termin: Montag, 26.01.2026, 09.30 Uhr
Ort/Raum: Jugendbahnhof Bad Marienberg
10 x 90 Minuten

Susanne Diehl · Telefon 02661 64931 · diehlsusanne1202@t-online.de
Anmeldung erforderlich.

6. Sprachen

Französisch

6.04 Französisch für Anfänger I

Grundlagen, die für den privaten und beruflichen Bereich nutzbar sind. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 19.30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
Anmeldung erforderlich.

6.05 Französisch für Anfänger II

Kursbeschreibung wie 6.04.

Termin: Dienstag, 03.02.2026, 18.00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
Anmeldung erforderlich.

6.06 Französisch Konversation

In Dialogen und Alltagssituationen soll die Sprachfertigkeit in der Fremdsprache gefördert werden. Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse im Umfang von drei bis vier Jahren Französischunterricht.

Termin: Mittwoch, 04.02.2026, 19.30 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
Anmeldung erforderlich.

6.07 Französisch für Fortgeschrittene

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen von 1 - 2 Jahren VHS o.ä. Unterricht.

Termin: Montag, 02.02.2026, 19.00 Uhr
Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.01, Bad Marienberg
15 x 90 Minuten

Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
Anmeldung erforderlich.

6. Sprachen

Spanisch

6.08 Spanisch für Anfänger A1.1

Dieser Anfängerkurs Teil 1 ist für Teilnehmer:innen, die noch keine Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen. Mit sehr viel Freude bringe ich Ihnen meine Kultur und meine Muttersprache bei. In meinem Kurs vermittele ich auch interessante Ausdrücke für den Urlaub in Spanien und Lateinamerika.

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 19.30 Uhr
 Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03, Bad Marienberg
 13 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)
 Telefon 0176 43425496 · noelia-delossantos@gmx.de
 Anmeldung erforderlich.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

6.09 Spanisch für Anfänger A1.2

Dieser Anfängerkurs Teil 2 ist für Teilnehmer:innen, die bereits geringe Vorkenntnisse in der spanischen Sprache besitzen. Mit sehr viel Freude werden Einblicke in die spanische Kultur und Sprache vermittelt. Hierzu gehören auch interessante Ausdrücke für den Urlaub.

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 19.30 Uhr
 Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03, Bad Marienberg
 11 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)
 Telefon 0176 43425496 · noelia-delossantos@gmx.de
 Anmeldung erforderlich.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

6.10 Spanisch Stufe A1.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen mit wenig Vorkenntnissen. Wir führen mit viel Freude kleine Gespräche und wenden dabei das Perfekt an, erweitern die Grammatik und lernen weitere Vokabeln.

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 18.00 Uhr
 Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03
 11 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)
 Telefon 0176 43425496 · noelia-delossantos@gmx.de
 Anmeldung erforderlich.
 Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6

6. Sprachen

Spanisch

6.10 Spanisch für Anfänger A2.3

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die schon die Vergangenheitsform kennen. In diesem Kurs üben wir das Konditional sowie direkte und indirekte Pronomen, führen interessante Gespräche zu den Themen „Gesundheit“ und „Urlaub“ und lernen den verneinten Imperativ.

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 18.00 Uhr
 Ort/Raum: Realschule plus, Raum 6.03, Bad Marienberg
 13 x 90 Minuten

Noelia Victoria De Los Santos Reyes (Muttersprachlerin)
 Telefon 0176 43425496 · noelia-delossantos@gmx.de
 Anmeldung erforderlich.
 Lehrbuch: Caminos neu A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514956-4

9. Besondere Kurse

9.01 Creative Writing

Ziel des Kurses ist es, den Teilnehmer*innen die Fähigkeit zu vermitteln, eigenständig ein Buch zu schreiben. Nach den Grundlagen (Arbeit des Autors, Überblick über das Verlagswesen, Vermarktung eines Buches) steht die Textarbeit im Vordergrund. Dabei geht es unter anderem um - den gelungenen Handlungsentwurf - die Figurenentwicklung - den richtigen Anfang - den angemessenen Spannungsbogen - die Anwendungen geeigneter Erzähltechniken - Vergleiche und Metaphern - Verfassen eines Exposés. Neben fiktionalen können auch nicht fiktionale Texte erarbeitet werden.

Termin: Samstag (Termin in Abstimmung mit Ihnen), 14.00 Uhr
 Ort/Raum: Realschule plus, Raum 5.02, Bad Marienberg
 1 x 180 Minuten

Christoph Kloft · Telefon 02663 968924 · info@christoph-kloft.de
 Anmeldung erforderlich. Bei großer Nachfrage führen wir den Kurs mehrfach durch.

Hinweise

Ferientermine 2026

Osterferien 30.03.26 – 10.04.26
Sommerferien 29.06.26 – 07.08.26
Während der Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Impressum

Konzept, Gestaltung und Realisation: www.dreiwerbung.de
Bildquellen: Motiv Titel: istockphoto/agsandrew, Fotos: istockphoto/
IvanMikhaylov, pixabay/Devanath | Textquellen: www.kneipp.com

www.da-wo-ich-bin.de

Da, wo ich bin -
Banking immer und überall.

Icons representing various banking services:

- Home
- Phone
- Email
- Video call
- Speech bubble
- Laptop
- Smartphone
- Laptop
- Bell
- Card
- Cart
- WhatsApp

Entdecken Sie die Vielfalt unserer Services.
Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Ob in der Filiale, von zuhause oder unterwegs:
Wir sind für Sie da. Unabhängig von Öffnungszeiten
und ganz egal, wo auf der Welt Sie sich gerade befinden.

Westerwald Bank eG
Volks- und Raiffeisenbank

Dozenten

1. Gesellschaft und Umwelt

Henning Dörr · Telefon 02661-6268303 · henning.doerr@bad-marienberg.de
Gabriele Mikolayczack · Telefon 0171-7358352 · gabriele.mikolayczack@gmail.com

2. Gestaltung

Larissa Schütz, Illustratorin und Mediengestalterin · laraschuetz@gmail.com
Edith Kirchhöfer · Telefon 0176-63856376 ab 18.00 Uhr · edith.kirchhoefer@gmx.de

3. Ernährung

Ruth Burbach
Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

4. Bewegung

Anja Brenner · Telefon 0177 4188846 · 4ma.brenner@gmx.de
Liane Jenz · Telefon 0175 3632135 · hairforfunlanie@web.de
Mirjam Schütz · Telefon 0151 12759516 · mirjam.schuetz@t-online.de
Christina Willwacher · Telefon 02661 63777 · christina.willwacher@gmx.de
Susanne Wallinowski · Telefon 02662 50593 · susiwalli@web.de

5. Lebensordnung / Entspannung

Christel Borgmann-Strunk, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Telefon 0171 7235042 · info@borgmann-strunk.de
Ruth Burbach, Yogalehrerin BYV · Telefon 0173 6230550 · shivayah@aol.com

6. Sprachen

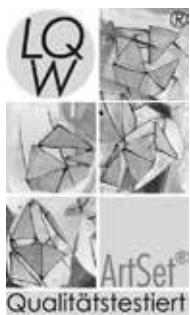
Susanne Diehl · Telefon 0266164931 · diehsusanne1202@t-online.de
Jeannine Diehl · Telefon 02661 5492 oder 0171 3875493 · jeanne.di@web.de
Noelia Victoria De Los Santos Reyes · Telefon 0176 43425496 ·
noelia-delossantos@gmx.de

9. Besondere Kurse

Christoph Kloft · Telefon 02663 968924 · info@christoph-kloft.de

Info und Anmeldung:

Kreis-vhs (Hauptstelle)
Peter-Altmeier-Platz 1
56410 Montabaur
Tel.: 02602 / 124-420
Fax: 02602 / 124-578
info@vhs-ww.de



Wir sind als Einrichtung
zertifiziert nach
LQW 3 ...

telc
LANGUAGE TESTS



und
Prüfungszentrum für
europaeinheitliche
Prüfungen.

vhs

Kreis-Volkshochschule
Westerwald e.V.

vhs-ww.de

Mit uns
starten
Sie durch ...

Als Ergänzung zum Angebot
Ihrer örtlichen vhs bietet die
Kreis-vhs überregionale Ange-
bote für den gesamten Wester-
waldkreis an. Diese sind meist
beruflich orientiert und können
zum Teil mit einer Prüfung
abgeschlossen werden.



Sprachen



Beruf/EDV



Gesundheit



Kultur



Gesellschaft

SPRACHEN FÜR DEN BERUF

Englisch, Spanisch, Italienisch

DEUTSCH FÜR ZUWANDERER

einschließlich „Deutsch-Test für Zuwanderer“

FREMDSPRACHEN

verschiedene Lernstufen mit Prüfungen
(telc, Cambridge)

BERUF / EDV

Rhetorik / Kaufmännische und Technische EDV

FORTBILDUNGEN FÜR ERZIEHER/INNEN

QUALIFIZIERUNG IN DER KINDERTAGESPFLEGE

in Kooperation mit dem Kreisjugendamt

GESELLSCHAFT /POLITISCHE BILDUNG

EINBÜRGERUNGSTEST

ALPHABETISIERUNG

BERUFSREIFE (HAUPTSCHULABSCHLUSS)
nachholen



Grundbildung

Schul- und Sportzentrum Bad Marienberg



Skate-Anlage

Rasensportplatz

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Jugendverkehrsschule

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Tennisanlagen

Träger: Tennisclub Bad Marienberg

Große Sporthalle

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Kleinspielfeld

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Kleine Sporthalle

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Forum

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg

Evangelisches Gymnasium

Träger: Evangelische Kirche

Marie-Curie-Realschule plus

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



Westerwald-Jugendherberge/Jugendgästehaus

Träger: DJH Rheinland-Pfalz/Saarland



Wolfsteinschule - Grundschule

Träger: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



Michael-Ende-Schule - Förderschule L

Träger: Westerwaldkreis



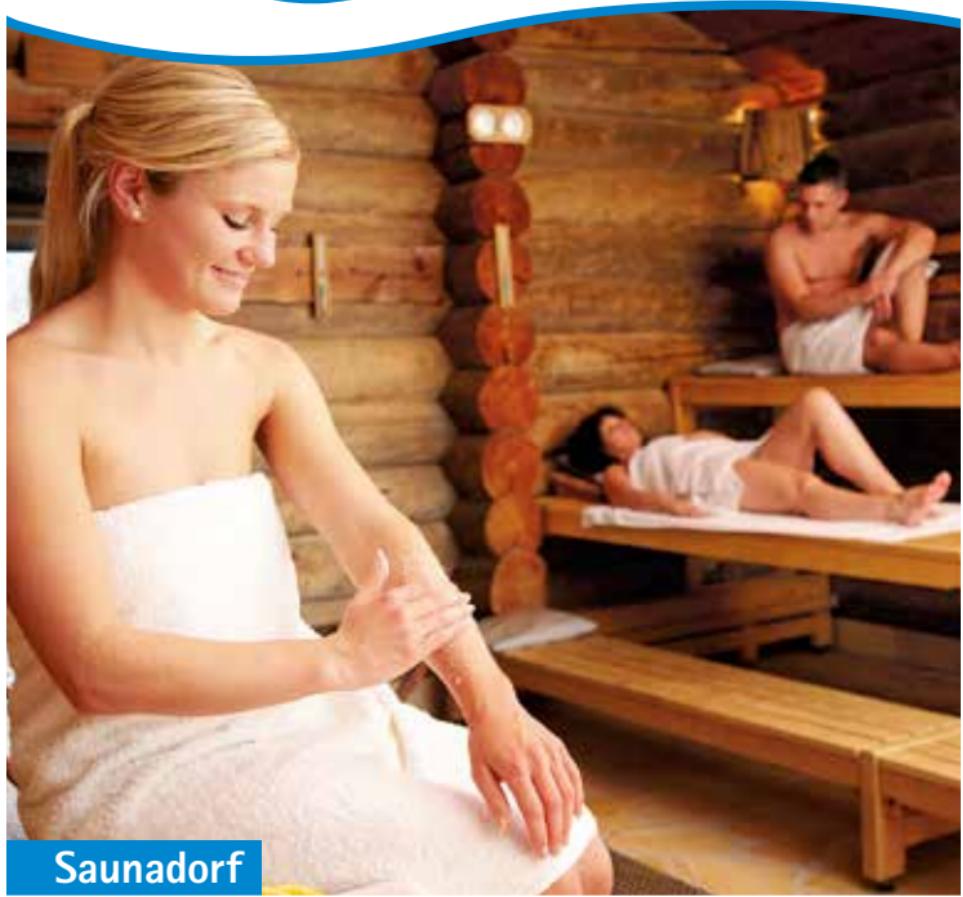
Zentraler Omnibusbahnhof - ZOB

Träger: Stadt Bad Marienberg



MarienBad

... hier geht's mir gut!



Sauneldorf



Schwimmbad



Bistro



Wellness und Day Spa



Wohnmobilpark

Erleben Sie auf über 3.000 m²
Erholung und Entspannung pur!
Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag!

www.marienbad-info.de