

Terminkalender 2018

Januar 2018:

08.01.2018	Mo	1 x	Die Hirudo-/Blutegeltherapie
ab 08.01.2018	Mo	10 x	Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Karate
11.01.2018	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor Windows 10?
ab 12.01.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
ab 15.01.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger Forts. A 1.2
ab 16.01.2018	Di	2x	Gib Viren keine Chance
16.01.2018	Di	1 x	Liebe dich selbst!
ab 16.01.2018	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
ab 16.01.2018	Di	10 x	Pilates-Training
17.01.2018	Mi	10x	Bauchtanz für Anfänger - Orientalischer Tanz
17.01.2018	Mi	1 x	Gesund durch Vitamin D
ab 19.01.2018	Fr	15 x	Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen
22.01.2018	Mo	1 x	Vortrag: Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit
ab 23.01.2018	Di	7 x	Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 25.01.2018	Do	7 x	Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 28.01.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
ab 30.01.2018	Di	5 x	Ein gutes Gedächtnis ist erlernbar
30.01.2018	Di	1 x	Tue was dein Herz dir sagt!
ab 30.01.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 30.01.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
Jan 18	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Februar 2018:

01.02.2018	Do	1 x	Gesundheit beginnt im Darm
05.02.2018	Mo	1 x	Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
ab 19.02.2018	Mo	4 x	Achtsam leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Anfängerkurs
ab 19.02.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 20.02.2018	Di	5 x	Traditionelle Eifeler Küche
20.02.2018	Di	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
ab 20.02.2018	Di	10 x	Zumba
21.02.2018	Mi	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung
22.02.2018	Do	1 x	Die Kunst der heilenden Berührung
24.02.2018	Sa	1 x	Leichter lernen mit MNEMO(Merk-)techniken
28.02.2018	Mi	1x	Vortrag: Fit ab 50 - Wie bleibe ich vital?
Februar 2018:	Do	10x	Aquarellmalen

März 2018:

01.03.2018	Do	1 x	Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Handreflexzonenmassage
ab 02.03.2018	Fr	3 x	Kochen für Männer
ab 05.03.2018	Mo	2 x	Wintergemüse
05.03.2018	Mo	1 x	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen
ab 06.03.2018	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
ab 06.03.2018	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
ab 06.03.2018	Di	1 x	Finger-Yoga
07.03.2018	Mi	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme ... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
ab 08.03.2018	Do	6 x	Gourmetküche
08.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
08.03.2018	Do	1 x	Selbstbefreiung durch Hingabe - Impulse für ein "leichteres" Leben
08.03.2018	Do	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens
09.03.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
10.03.2018	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik
12.03.2018	Mo	1 x	Erben, Vererben, Schenkungen
ab 12.03.2018	Mo	5 x	Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
13.03.2018	Di	1 x	Wege zur Gelassenheit

14.03.2018	Mi	1 x	Allergien, Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?
15.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenenkurs
16.03.2018	Fr	1 x	Edelsteinschmuck
16.03.2018	Fr	1 x	Homöopathische Erste Hilfe
22.03.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
24.03.2018	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
24.03.2018	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen ... Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen

April 2018:

06.04.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
ab 09.04.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Fortgeschr. A 2.1
09.04.2018	Mo	1 x	Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern
ab 09.04.2018	Mo	11 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
ab 10.04.2018	Di	10 x	Luxemburgisch
12.04.2018	Do	1 x	Schnupperabend: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ab 13.04.2018	Fr	10x	Zumba Kids
14.04.2018	Sa	1 x	Bogenschießen
16.04.2018	Mo	1 x	Brotaufstriche
17.04.2018	Di	1 x	Facetten der römischen Küche
18.04.2018	Mi	1 x	Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...
19.04.2018	Do	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
20.04.2018	Fr	1 x	Blaudruck
20.04.2018	Fr	6x	LaufYoga (Breathwalk®): Atmen - Gehen - Entapannen
23.04.2018	Mo	1 x	Indisches Kochen
23.04.2018	Mo	1 x	Praxisabend: Achtsam leben
ab 24.04.2018	Di	8 x	Autogenes Training
ab 29.04.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
Apr 18	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
Apr 18	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Mai 2018:

ab 06.05.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
07.05.2018	Mo	1 x	Spanisches Kochen
ab 07.05.2018	Mo	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
08.05.2018	Di	7 x	Digitale Fotografie - Aufnahmen und Bearbeitung
ab 08.05.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 08.05.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
08.05.2018	Di		GAK-Frühjahrsexkursion "Frankfurt und Taunus"
09.05.2018	Mi	1 x	Lust auf coole Cocktails?
12.05.2018	Sa	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
14.05.2018	Mo	1 x	Spargelzeit - Klassische Rezepte mit Spargel und Erdbeeren
ab 14.05.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 22.05.2018	Di	10 x	Zumba
ab 25.05.2018	Fr	15 x	Englisch für Anfänger

Juni 2018:

06.06.2018	Mi	1 x	Schmerz lass nach - Vorstellung der multimodalen Schmerztherapie
ab 11.06.2018	Mo	3 x	Brote aus dem eigenen Herd
12.06.2018	Di	1 x	Heilsame Beziehungen
13.06.2018	Mi	1 x	Allergien, Unverträglichkeiten - Müssen Sie wirklich damit leben?
16.06.2018	Sa	1 x	Abenteuer Wald
ab 17.06.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
24.06. - 01.07.2018			Jahresexkursion "Höhepunkte der Regionen Provence-Alpes-Côte d'Azur"

Sommerferien 25.06. -
03.08.2018

Juli 2018:

ab 29.07.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
---------------	----	-----	---

August 2018:

ab 06.08.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger - A1.1
11.08.2018	Sa		Tagesfahrt "Rhein in Flammen"
ab 12.08.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
16.08.2018	Do	1 x	Wie schütze ich mich vor Windows 10?
16.08.2018	Do	1 x	Finger-Yoga
ab 17.08.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
ab 20.08.2018	Mo	2x	Vegetarische Küche
ab 21.08.2018	Di	5 x	Einblicke in die Welt des Internet
ab 23.08.2018	Do	6 x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
ab 24.08.2018	Fr	6 x	LaufYoga (Breathwalk®): Atmen - Gehen - Entspannen
25.08.2018	Sa	1 x	Bogenschießen
Aug 18	Di	10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

September 2018:

03.09.2018	Mo	3 x	Die 12 Schüssler-Salze - Salze des Lebens
03.09.2018	Mo	1 x	Die Hirudo-/Blutegeltherapie
ab 03.09.2018	Mo	28 x	Gesundheitsorientiertes präventives Ausgleichstraining
ab 04.09.2018	Di	3 x	Stress und Verspannungen einfach abschütteln mit TRE
05.09.2018	Mi	1 x	Gewichtsreduktion und Stoffwechselaktivierung
ab 09.09.2018	So	6 x	6-Einheiten-Golf-Grundkurs für Anfänger
ab 10.09.2018	Mo	3 x	Brote aus dem eigenen Herd
ab 10.09.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 11.09.2018	Di	8 x	Farben (er)leben in der Aquarellmalerei
ab 11.09.2018	Di	6 x	Form - Feuer - Farbe
ab 11.09.2018	Di	10 x	Zumba
13.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Anfängerkurs
13.09.2018	Do	1 x	Dein inneres Kind heilen - Vortrag mit Meditation
14.09.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
16.09.2018	So	1 x	Wald tut gut! Gesundheit und Wohlbefinden aus dem Wald
20.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Fortgeschrittenenkurs
22.09.2018	Sa	1 x	Was Frauen (wissen) wollen ... Mit typgerechten Farben an Ausstrahlung gewinnen
24.09.2018	Mo	1 x	Spanisches Kochen
26.09.2018	Mi	1 x	Infekte, Magen-Darmprobleme ... verstehen, bekämpfen, vorbeugen
27.09.2018	Do	1 x	Whisky - Wasser des Lebens - Sensorik
27.09.2018	Do	1 x	Leinenlos - altem Bauernleinen neues Leben einhauchen
29.09.2018	Sa	1 x	Landschaftsfotografie
Sep 18	Di	10 x	Fitness- und Ausdauertraining
Sep 18	Di	10 x	Pilates-Training

Oktober 2018:

03.10. - 07.10.2018			Mehrtagesfahrt "Goldener Herbst in der Schweiz"
05.10.2018	Fr	1 x	Sachkundelehrgang Motorsäge - Basis I
08.10.2018	Mo	1 x	Fit und abwehrgestärkt durch Säure-Basen-Balance
ab 15.10.2018	Mo+Fr	15 x	Deutsch für ausländische Mitbürger - Anfänger Forts. A 1.2
15.10.2018	Mo	1 x	Indisches Kochen
ab 15.10.2018	Mo	15 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene (vormittags)
16.10.2018	Di	7 x	Word (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 16.10.2018	Di	10 x	Yoga Spezial - Sanfter Einstieg
ab 16.10.2018	Di	10 x	Sanftes Yoga
17.10.2018	Mi	1 x	Gesundheit beginnt im Darm
ab 17.10.2018	Mi	15 x	Fit und gesund - Gesundheitsprogramm für Erwachsene (abends)
ab 18.10.2018	Do	6 x	Man(n) kocht selbst

ab 18.10.2018	Do	7 x	Excel (2007, 2013 und 2016) für Einsteiger
ab 18.10.2018	Do	15 x	Rücken-Fit
ab 18.10.2018	Do	6 x	Heilmeditationen für Körper, Geist und Seele
ab 19.10.2018	Fr	6 x	Selbstverteidigung mit "Köpfchen"
ab 22.10.2018	Mo	2 x	Zubereiten mit dem Wok
ab 22.10.2018	Mo	5 x	Ich mach mein Ding! - Selbstcoaching für Ihr Berufs- und Privatleben
22.10.2018	Mo	1 x	Gesundheit in deinen Händen - Einführung in die Fußreflexzonenmassage
23.10.2018	Di	1 x	Die Kunst der heilenden Berührung
23.10.2018	Di		GAK-Herbstexkursion "Lothringen - Kernland Europas"
26.10.2018	Fr	1 x	Blaudruck
ab 28.10.2018	So	8 x	Tanzen lernen leicht gemacht
30.10.2018	Di	1 x	Tue was dein Herz dir sagt!
Okt 18	Sa	1 x	Bauchtanz - Workshop auf moderne orientalische Musik

November 2018:

ab 02.11.2018	Fr	15 x	Französisch für Anfänger
05.11.2018	Mo	1 x	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Rücken-/Spannungskopfschmerzen
ab 06.11.2018	Di	2 x	Familien- und Heimatkundeseminar
ab 07.11.2018	Mi	2 x	Kartoffelgerichte
ab 09.11.2018	Fr	10 x	Zumba Kids
12.11.2018	Mo	1x	Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung
13.11.2018	Di	1 x	Liebe dich selbst!
14.11.2018	Mi	1 x	Wenn die Hormone Achterbahn fahren ...
14.11.2017	Mi	1x	Rückenschmerzen - Präventionsmaßnahmen
ab 15.11.2018	Do	5 x	Wohlbefinden und Gelassenheit durch Meditation
17.11.2018	Sa	1 x	Fußreflexzonenmassage
ab 21.11.2018	Mi	2 x	Leichte Köstlichkeiten für die Feiertage
23.11.2018	Fr	1 x	Edelsteinschmuck
28.11.2018	Mi	1 x	Gesund durch Vitamin D
30.11.2018	Fr	1 x	In der Weihnachtsbäckerei - Plätzchenbacken für Grundschul Kinder
November 2018		1 x	Schutz vor ungebetenen Gästen - Einbruchschutz
November 2018		10 x	Gymnastikkurs zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit

Dezember 2018:

01.12.2018	Sa		Tagesfahrt "Weihnachtsmärkte Mainz und Darmstadt"
ab 03.12.2018	Mo	10 x	Yoga
ab 04.12.2018	Di	10 x	Zumba
10.12.2018	Mo	1 x	Praxisabend: Achtsam leben
10.12.2018	Mo	1 x	Bluthochdruck aus der Sicht von Heilpraktikern