



## Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain

Hellerstraße 2 • 57518 Betzdorf  
Virginia Schäfer, Christina Heimlich  
☎ 02741/ 291 427 od. 411  
Telefax: 02741/291 7427 od. 7411  
E-Mail: vhs@vg-bg.de  
www.vg-bg.de



Die Kurse und Vorträge sind auch über die Homepage [www.vg-bg.de](http://www.vg-bg.de) online buchbar.



### Gesellschaft

#### Kräuterschätze aus Wiese und Garten (242.1.001)

**Donnerstag, 12. September,**  
18.00 bis 20.00 Uhr  
1 Termin  
Julia Hilgeroth-Buchner  
17 €

Wie wir unsere heimischen Wild- und Heilkräuter erkennen und nutzen können Sie sind für uns da, werden aber oft übersehen oder gar entfernt. Dabei sind unsere heimischen Wild- und Heilkräuter voller wertvoller Inhaltsstoffe für Körper und Seele. In diesem Kompaktseminar erklärt die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner anhand einer überschaubaren Auswahl an frischen Pflanzen, wie diese Schätze aus Wiese und Garten bestimmt, gesammelt und angewendet werden können. Zum Abschluss stellt die Gruppe einen feinen Sommerblüten-Honig zum Mitnehmen her. Es besteht während des Kurses auch ausreichend Gelegenheit zum Austausch.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



#### Komoot Schulung (242.1.006)

**Samstag, 14. September,**  
**Samstag, 21. September**  
und  
**Samstag, 28. September,**  
jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr  
3 Termine  
Stefan Greb  
30 €

Entdecken Sie die Welt der digitalen Navigation mit unserer exklusiven Komoot-Schulung an der Volkshochschule! In drei spannenden Tagen tauchen Sie in die faszinierende Welt der modernen Routenplanung und GPS-Navigation ein. In den ersten beiden Terminen, jeweils über zwei Stunden, lernen Sie alle Funktionen von Komoot kennen – von der individuellen Routenplanung bis zur Erstellung eigener Touren. Unser erfahrener Dozent zeigt Ihnen, wie Sie die App effektiv nutzen können, um Ihre Wander- und Radtouren optimal zu planen. Der Höhepunkt der Schulung erwartet Sie am dritten Tag: Eine gemeinsame Wanderung, bei der Sie Ihr frisch erworbenes Wissen direkt in der Praxis anwenden können! Genießen Sie die Natur, folgen Sie den von Ihnen selbst geplanten Routen und erleben Sie, wie einfach es ist, mit Komoot die perfekte Strecke für Ihre Bedürfnisse zu finden. Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz für dieses einzigartige Erlebnis und werden Sie zum Komoot-Experten! Melden Sie sich an der Volkshochschule an und entdecken Sie die Freude an einer perfekt geplanten Outdoor-Erfahrung. Wir freuen uns auf Sie!

- JUB Jugendbüro, Viktoriastraße 25 in Betzdorf

#### Ein Mini-Garten in Topf und Kübel – frisches Gemüse übers ganze Jahr (242.1.002)

**Montag, 16. September,**  
18.00 bis 20.00 Uhr  
1 Termin  
Julia Hilgeroth-Buchner  
17 €

Frisches Gemüse aus eigenem Anbau: Dieser Traum kann sich auch für Naturfreunde ohne eigenen Garten erfüllen. Nicht nur „Klassiker“ wie Salate oder Radieschen, sondern auch viele andere Gemüsesorten und Kräuter lassen sich mit wenig Aufwand in Töpfen, Kübeln und Blumenkästen säen oder pflanzen. In diesem Kurs mit der Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner lernen EinsteigerInnen, aber auch erfahrenere Gartenfans auf unterhaltsame Weise, wie passende Gemüsesorten ausgewählt, bei Bedarf selbst vorgezogen und auf Balkon, Terrasse oder Fensterbrett übers Jahr kultiviert werden können. Es besteht auch ausreichend Gelegenheit zum Austausch.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



## Vorankündigung Studienfahrt Vietnam (November 2025)

Begleiten Sie uns im November 2025 auf eine unvergessliche Studienfahrt durch Vietnam! Unsere Reise führt uns von der faszinierenden Hauptstadt Hanoi über die historische Kaiserstadt Hue und das malerische Hoi An bis hin zur pulsierenden Metropole Ho-Chi-Minh-Stadt. Entdecken Sie die kulturelle Vielfalt, die beeindruckende Architektur und die reiche Geschichte dieses faszinierenden Landes. Von den lebhaften Straßen Hanois bis zu den idyllischen Kanälen von Hoi An – jede Station dieser Reise verspricht unvergessliche Eindrücke und Erlebnisse.

Freuen Sie sich außerdem auf spektakuläre Abenteuer in der atemberaubenden Halong-Bucht, wo Sie die majestätischen Kalksteinfelsen und versteckten Höhlen erkunden können. Erleben Sie die Magie dieses UNESCO-Weltkulturerbes aus nächster Nähe.

Auch eine entspannte Fahrt auf dem mächtigen Mekong erwartet Sie. Hier können Sie das authentische Leben entlang des Flusses kennenlernen und die Schönheit der umliegenden Landschaften genießen.

Seien Sie dabei und erleben Sie Vietnam von Nord nach Süd auf einer einmaligen Studienfahrt! Weitere Informationen folgen in Kürze – sichern Sie sich schon jetzt Ihren Platz für dieses unvergessliche Abenteuer!

## Musik

### Gitarrenkurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren (242.2.131)

In kleinen Gruppen wird spielerisch das Melodiespiel auf der Gitarre vermittelt. Die ersten Schritte des Akkordspiels werden ebenfalls behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei Herrn Klaus Wolf (☎ 0177/8194895) ausgeliehen werden.

Die Leihgebühr beträgt 29 €.

Bitte Notenständer, das Gitarrenbuch „Gitarre spielen mit Lena und Tom 1“ (Verlagsnummer Boe 7306) mitbringen.

- Wolf's Musik, Kirchstraße 2 in Betzdorf

### Gitarrenkurs für Erwachsene (242.2.130)

Anhand von bekannten Songs werden die Grundakkorde auf der Gitarre erarbeitet und rhythmische Standardschlagmuster vermittelt. Zusätzlich werden Melodiespiel und einfache Zupfmuster behandelt.

Ein Leihinstrument kann für die Zeit des Kurses bei Herrn Klaus Wolf (☎ 0177/8194895) ausgeliehen werden. Die Leihgebühr beträgt 29 €.

Bitte Notenständer, das Gitarrenbuch „Gitarre spielen mit Lena und Tom 1“ (Verlagsnummer Boe 7306) mitbringen.

- Wolf's Musik, Kirchstraße 2 in Betzdorf

Montag, 2. September,  
16.30 bis 17.15 Uhr

12 Termine  
Klaus Wolf  
100 €

Dienstag, 3. September,  
18.30 bis 19.15 Uhr

12 Termine  
Klaus Wolf  
100 €

### Dozenten- Portrait



#### Klaus Wolf

*Nach seiner klassischen Ausbildung am Adorfschen Konservatorium hat Klaus Wolf sein Gitarrenspiel speziell auf der E-Gitarre durch Weiterbildungen in Köln vervollständigt. Seine langjährige Bühnenerfahrung hilft ihm ebenfalls bei der Vermittlung des Gitarrenspiels. Seit 1982 betreibt er seine Musikschule in Betzdorf, in der er selbst akustische und E-Gitarre unterrichtet.*





Neuer Termin

~~09.08.2024~~

**Freitag, 19. Juli,**  
17.00 bis 18.00 Uhr  
10 Termine  
Beate Windhagen  
☎ 0177/4300403  
55 €

## Reaktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils (242.3.071)

Reaktives Walken mit den 270 Gramm schweren Hanteln Togu Brasils ist eine effektive Übung für den gesamten Körper. Die Hanteln, gefüllt mit Sand, ermöglichen verschiedene Arten von Übungen während des Walkens, was Arme, Schultern, Rücken und Bauchmuskeln trainiert. Durch den Sandschwung werden auch tieferliegende Muskelfasern effektiv gestärkt. Das Training verbessert nicht nur die Ausdauer, sondern bietet auch eine Vielfalt an Übungen, die Spaß machen und die Koordination, Konzentration und Beweglichkeit fördern. Reaktives Walken ist für alle geeignet, die gerne draußen aktiv sind und ihre Gesundheit und Fitness verbessern möchten.

- Treffpunkt an der katholischen Kirche in Alsdorf



**Beate  
Windhagen**

Regelmäßiges Training im  
Fitnessstudio, Übungsleiterin  
C-Lizenz im Breitensport,  
DTB-Rückentrainerin,  
Aquafitnesstrainerin

**Dozenten-  
Portrait**

## Tai Chi – Wege aus der Stress-Falle (242.3.020)

*„Entspannungstechniken sind nichts für mich – je länger ich stillliege, umso unruhiger werde ich!“*

Das ist eine oft vernommene Aussage zu mentalen Entspannungstechniken. Dabei gibt es durchaus Alternativen: Die chinesische Atem- und Bewegungstherapie hat im Tai Chi eine meditative Gymnastik entwickelt, die mit langsam harmonisch fließenden Bewegungen im steten Wechsel von sanfter Spannung und Entspannung dabei hilft, Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden. Da die Übungen des Tai Chi im Gehen und Stehen durchgeführt werden, eignet sich diese Entspannungstechnik gut für den Büroalltag. Sie bietet wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz und stressbedingten Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Gymnastikhalle, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf



**Mittwoch, 28. August,**  
18.00 bis 18.45 Uhr  
15 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
85 €  
ab 8 Teilnehmer\*innen,  
80 € ab  
10 Teilnehmer\*innen

## Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke (242.3.022)

Die Lebenserwartung in unserer Gesellschaft steigt stetig an. Um auch im fortgeschrittenen Alter mobil zu bleiben (oder wieder zu werden), bietet die Sporttherapie geeignete Übungen, die Rücken und Gelenke entlasten. Das Training der Rumpfmuskulatur stabilisiert besonders die Wirbelsäule, wirkt sich aber auch positiv auf Hüft- und Schultergelenke aus. Akute und chronische Schmerzzustände werden durch regelmäßiges Üben verbessert und Haltungsschäden beseitigt.

Bitte Isomatte und Kopfstütze mitbringen.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Gymnastikhalle, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf

**Mittwoch, 28. August,**  
18.45 bis 19.30 Uhr  
15 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
85 €  
ab 8 Teilnehmer\*innen,  
80 € ab  
10 Teilnehmer\*innen



**Donnerstag, 29. August,**  
16.30 Uhr bis 17.15 Uhr  
10 Termine  
Nina Lommen  
55 €

### Rücken & Stretch (242.3.077)

Entdecken Sie in unserem Rücken- und Stretch-Kurs praktische Übungen zur Entspannung und Stärkung des Rückens. Lernen Sie verschiedene Stretching-Techniken kennen, um Verspannungen zu lösen und die Flexibilität zu verbessern. Unsere erfahrene Kursleiterin begleitet Sie durch individuell angepasste Übungen, damit Sie sich sicher und wohl fühlen. Für alle, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene.

- Turnhalle, Martin-Luther-Str. 31 in Betzdorf

**Donnerstag, 29. August,**  
17.30 Uhr bis 18.15 Uhr  
10 Termine  
Nina Lommen  
55 €

### BBP Bauch Beine Po (242.3.078)

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf gezielte Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur. Unter Anleitung einer erfahrenen Trainerin garantieren wir ein effektives und sicheres Training. Egal, ob Anfängerin oder Fortgeschrittene, dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern möchten. Machen Sie mit und bringen Sie Ihren Körper in Form! Dies dient dem Erhalt Ihrer körperlichen Fitness.

- Turnhalle, Martin-Luther-Str. 31 in Betzdorf

**Montag, 2. September,**  
17.00 bis 18.30 Uhr  
11 Termine  
Karin Rubesch-Danowski  
und Brigitte Marbach  
75 €  
ab 10 Teilnehmer\*innen,  
65 €  
ab 12 Teilnehmer\*innen

### Ruhe und Kraft: Hatha Yoga für Körper und Geist (242.3.011)

Ein Mix aus Hormonyoga, progressiver Muskelentspannung und Meditation bringt innere Ruhe. Jeder kann mit Yoga beginnen, unabhängig von Alter oder Beweglichkeit. Die variablen Übungen im Airkadan Hatha-Yoga verbessern Beweglichkeit und Wohlbefinden. Lernen Sie die Grundlagen des Hatha-Yoga und finden Sie durch sanfte Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft. Der Kurs kombiniert Atemtechniken, Meditationsvariationen und klassische Hatha-Yoga-Übungen. Asanas und Pranayama harmonisieren Körper und Geist, stabilisieren das Nervensystem und beleben den Organismus. Hilfsmittel wie Matten, Gurte und Blöcke unterstützen dabei. Ideal für alle, die im Alltag mehr im Moment leben und innere Harmonie spüren möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke, Papier und Stift mitbringen! Falls vorhanden auch Gurte und Blöcke.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Gymnastikhalle, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf



**Nina Lommen**  
*Lizenzierte Fitness- und Gesundheitstrainerin, seit 2004 Kurstrainerin in Volkshochschulen, Fitnessstudios und therapeutischen Praxen*

Dozenten-  
Portrait



**Karin Rubesch-Danowski**  
*Yoga als Philosophie des Lebens, Mitglied im BDY, seit 1981 Yoga- und Meditationsunterricht, seit 1985 Kursleiterin der vhs Betzdorf-Gebhardshain*  
**Brigitte Marbach**  
*zweite Kursleiterin*

Dozenten-  
Portrait



Kurs 1: 242.3.018

**Mittwoch, 4. September,**  
18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs 2: 242.3.019

**Mittwoch, 4. September,**  
19.30 bis 21.00 Uhr

jeweils 12 Termine

Irma Büdenhölzer

jeweils 70 €

## Hatha-Yoga „Air Kadan“ (242.3.018 / 242.3.019)

Entdecken Sie in unserem VHS-Kurs die Welt des klassischen Hatha-Yoga und Pranayama. Dieser Kurs führt Sie durch eine Reihe von Hatha-Yoga-Übungen, die darauf abzielen, die Funktionen von Drüsen und Organen zu harmonisieren. Sie werden Ihre Muskeln und Bänder stärken, die Wirbelsäule dehnen und ihre Elastizität bewahren. Durch regelmäßige Praxis gewinnen Sie mehr Kraft, Flexibilität, Ausdauer und innere Balance.

Neben den körperlichen Übungen widmen wir uns intensiv der Atmung und Meditation. Die erlernten Pranayama-Techniken unterstützen Sie dabei, Ihre Atemmuster zu verbessern und die Energieflüsse im Körper zu regulieren. Eine abschließende Bergkristallmeditation hilft Ihnen, inneren Frieden und Harmonie zu finden.

Dieser Kurs bietet eine ganzheitliche Erfahrung, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Erleben Sie, wie Sie durch die Kombination von Bewegung, Atem und Meditation mehr Wohlbefinden und Gelassenheit in Ihren Alltag integrieren können.

Bitte bequeme Kleidung, Wollsocken, eine Decke, Kissen und eventuell eine Iso-Matte mitbringen.

● Bürgerhaus Rosenheim, Hachenburger Straße 3 in Rosenheim



**Irma  
Büdenhölzer**

*Yoga als Lebensgefühl &  
Philosophie des Lebens, über  
25 Jahre Yogaerfahrung, ab 2006:  
Ausbildung zur Yoga-Übungsleiterin,  
Kursleiterin der vhs Betzdorf-  
Gebardshain seit 2007.*

**Dozenten-  
Portrait**



**Kurs entfällt**

**Mittwoch, 4. September,**  
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
1 Termin

Katharina Reifenrath

17 €

## Die naturheilkundliche Stall- und Hausapotheke für Ihr Tier (242.3.081)

In diesem Seminar stelle ich Ihnen die wichtigsten naturheilkundlichen Mittel vor, die in einer Stall- bzw. Hausapotheke für Ihren tierischen Liebling nicht fehlen sollten. Zudem erkläre ich deren Wirkung und Anwendungsgebiete.

Zwischen den theoretischen Teilen gibt es immer wieder Exkurse zur praktischen Anwendung, u.a. von Wickeln/Umschlägen, Verabreichen von Medikamenten etc.

● JUB Jugendbüro, Viktoriastraße 25 in Betzdorf



## Resilienz – unser psychisches Immunsystem! Schutz bei Stress und Belastungen (242.3.060)

Das Außen können wir nicht ändern, wie wir in den vergangenen Jahren erkennen mussten. Was uns stark macht, wie wir widerstandsfähiger und gesünder damit umgehen, sehr wohl! Lernen Sie Anregungen, Übungen und Strategien kennen, die Ihnen helfen, Herausforderungen souverän zu meistern, mit Problemen und belastenden Veränderungen souverän umgehen zu können. Eine stabile Gesundheit - unser höchstes Gut. Ein wichtiger Bestandteil ist die seelische Fürsorge. Stärken Sie ihr „psychisches“ Immunsystem und entdecken Sie Resilienz für sich.

● JUB Jugendbüro, Viktoriastraße 25 in Betzdorf

**Donnerstag, 5. September,**  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
1 Termin

Simone Häbel

18 €



**Mittwoch, 11. September,**  
9.00 bis 10.15 Uhr  
8 Termine  
Christiane Rosum  
55 €

### Qi Gong ist Selbstfürsorge (242.3.016)

Entdecken Sie die Kraft des Qi Gong. Tauchen Sie ein in eine Welt langsamer, fließender Bewegungen, die Körper und Geist harmonisieren. Erlernen Sie, wie Sie Ihren Atem mit Bewegung vereinen können, um Ihre Gedanken zu beruhigen und Ihre innere Ruhe zu finden. In dem Kurs werden Sie die 18 Bewegungen in Harmonie erlernen. Weitere kleine Übungssequenzen und Abklopfstechniken werden immer wieder gemeinsam geübt. Am Ende jeder Stunde findet eine kleine Meditation statt.

Bitte bequeme Kleidung, Rutschsocken o. Ä. mitbringen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

**Mittwoch, 11. September,**  
10.30 bis 11.45 Uhr  
8 Termine  
Marita Wilhelm-Both  
55 €

### Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qi Gong! (242.3.014)

Entdecken Sie die Welt des Qi Gong! Durch Qi Gong-Übungen können Sie Ihre Atmung verbessern, Ihren Körper dehnen und kräftigen sowie Ihre Muskeln geschmeidig machen. Die Übungen wirken sich auch positiv auf die Wirbelsäule aus. Indem Sie die universelle Lebensenergie, das Qi, aktivieren und Blockaden lösen, können Sie mit sanften und leicht erlernbaren Bewegungen ein Gefühl von Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele erreichen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth



**Kurs entfällt**

**Mittwoch, 11. September**  
und  
**Mittwoch, 18. September,**  
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
2 Termine  
Katharina Reifenrath  
28 €

### Seminar

#### 1. Hilfe am Tier (242.3.080)

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Tierhalter, die im Notfall mit einem Tier optimal auf dessen Erstversorgung vorbereitet sein wollen.

Sie erhalten in einem theoretischen Teil Grundlagen zur 1. Hilfe, zu den Normalwerten der verschiedenen Tierarten, zur Erkennung und zum Verhalten in verschiedenen Notfallsituationen, Tipps zum Inhalt der Notfalltasche und Behandlungsvorschläge.

Im praktischen Teil erlernen Sie das Fixieren des Tieres, das Kontrollieren der Normalwerte, das Anlegen von verschiedenen Verbänden und der Maulschlinge, die Wiederbelebung durch Mund zu Schnauzen Beatmung und Herzmassage.

- Christophorus-Schule, Johannes-Krell-Straße 17 in Betzdorf

#### Dozenten-Portrait



**Christiane Rosum**  
Qi Gong Lehrerin DQGG  
Entspannungscoach  
nach Peter Hess

#### Marita Wilhelm-Both



Qi Gong-Praxis seit 1999,  
dreijährige Ausbildung mit  
Zertifikat nach den Richtlinien des  
Taijiquan & Qi Gong Netzwerk  
Deutschland e. V., seit 2005 als  
Kursleiterin für die vhs Betzdorf-  
Gebhardshain tätig.

#### Dozenten-Portrait



**Katharina Reifenrath**  
Sie liebt Tiere und die  
Naturheilkunde, seit 2009  
Tierheilpraktikerin, seit 2012 eigene  
Praxis, möchte Begeisterung für  
Tiere und Naturheilkunde in  
Kursen teilen.

#### Dozenten-Portrait



Neuer Termin  
Mittwoch, 20. November

**Mittwoch, 25. September,**  
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr  
1 Termin  
Katharina Reifenrath  
17 €

## Hundemassage „Wellnessabend für Vierbeiner“ (242.3.082)

Durch eine Massage werden Verspannungen gelöst, Schlackenstoffe abtransportiert, der Stoffwechsel angeregt und auf diese Weise die Gesundheit und das Wohlbefinden gesteigert. Zusätzlich stärkt die Berührung die Bindung zwischen Hundehalter und Hund. Die gemeinsame Zeit einer Massage schweißt sie als Team noch enger zusammen und das Vertrauen wird gestärkt. Gerade Hundesenioren genießen eine Massage sehr. Auch ängstliche und nervöse Hunde profitieren davon und kommen zur Ruhe. Eine Massage ist für jeden Hund geeignet, denn ihr Tier kann so sprichwörtlich „die Seele baumeln lassen“. In diesem Kurs erlernen Sie die theoretischen Grundlagen und verschiedenen Massagearten und -griffe, die für eine wohltuende Wellnessmassage für Ihren Hund nötig sind. Wenn möglich eigenen Hund oder Plüschtier (-hund) und eine Matte oder Decke mitbringen. Der Hund sollte zwei Stunden vor Beginn kein Futter mehr aufnehmen.

- Christophorus-Schule, Johannes-Krell-Straße 17 in Betzdorf



Kurs entfällt

**Donnerstag, 26. September,**  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
1 Termin  
Simone Häbel  
17 €

## Pupsegal – ist es nicht! Die geheimen Botschaften – Wunderwesen Darm (242.3.050)

Unser Darm ist DAS – lang unterschätze – Organ unserer Zeit. Sie kennen Blähungen, Völlegefühl, Durchfall, Verstopfung, Energielosigkeit ...? Unser Körper lügt nie – Ihr Darm hat was zu sagen. Lassen Sie sich auf das Wunderwerk Darm ein, die Schaltzentrale IHRER Gesundheit. Finden Sie mit nützlichem Wissen und praktischen Tipps zurück zu Ihrer Darmgesundheit. Für mehr Energie und Wohlgefühl in IHRER Mitte!

- JUB Jugendbüro, Viktoriastraße 25 in Betzdorf



### Simone Häbel

*Als ich vor einigen Jahren erste Symptome verschiedener Erkrankungen meiner Herkunftsfamilie an mir bemerkte, wollte ich ein „Ist vererbt, ist halt so“ nicht hinnehmen. Also begann ich mit dem Warum, Wann & Wieso. Ich begab mich auf meine persönliche Suche, um die entscheidenden Ursachen für Krankheiten und Beschwerden zu entdecken. Es folgten die Ausbildungen zur Gesundheitsberaterin (IHK) und dann zur Darmberaterin. Im Darm beginnt alles! Was wir ihm und uns an Nahrung und Aufmerksamkeit geben, entscheidet über unsere Gesundheit. Diese Erkenntnis veränderte für mich alles – und das gebe ich mit großer Freude in Vorträgen und Kochkursen weiter.*

### Dozenten-Portrait

Neuer Termin  
Mittwoch, 27. November

**Donnerstag, 10. Oktober,**  
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
1 Termin  
Simone Häbel  
18 €

## Resilienz – unser psychisches Immunsystem! Schutz bei Stress und Belastungen (242.3.061)

Das Außen können wir nicht ändern, wie wir in den vergangenen Jahren erkennen mussten. Was uns stark macht, wie wir widerstandsfähiger und gesünder damit umgehen, sehr wohl! Lernen Sie Anregungen, Übungen und Strategien kennen, die Ihnen helfen, Herausforderungen souverän zu meistern, mit Problemen und belastenden Veränderungen souverän umgehen zu können. Eine stabile Gesundheit - unser höchstes Gut. Ein wichtiger Bestandteil ist die seelische Fürsorge. Stärken Sie ihr „psychisches“ Immunsystem und entdecken Sie Resilienz für sich.

- Christophorus-Schule, Johannes-Krell-Straße 17 in Betzdorf



**Mittwoch, 30. Oktober,**  
 19.30 bis 20.45 Uhr  
 6 Termine  
 Dr. Hans Martin Kretzer  
 60 €  
 ab 8 Teilnehmer\*innen,  
 55 €  
 ab 10 Teilnehmer\*innen

### Tiefenmuskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training (242.3.058)

Die beiden klassischen Entspannungstechniken sind gut kombinierbar und unabhängig von Ort und Situation anwendbar. Sie bieten wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz, Tinnitus, Angstzuständen und stressbedingten Muskelverspannungen, die sich oft im Schulter- und Nackenbereich bemerkbar machen.

Der Sporttherapeut Dr. H. M. Kretzer vermittelt das Autogene Training seit 1989 erfolgreich und geht sensibel und individuell auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmenden ein.

Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrolle mitbringen.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Gymnastikhalle, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf



**Mittwoch, 30. Oktober,**  
 18.00 bis 21.30 Uhr  
 1 Termin  
 Ritu Singh Chauhan Groos  
 30 € inklusive  
 Lebensmittelgebühr

### Indischer Spezialitätenkochkurs (242.3.074)

Die indische Küche ist eine pikante Mischung aus süßen Früchten und exotischen Gewürzen. Lernen Sie, sich selbst und andere zu verwöhnen, denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Ritu Singh Chauhan Groos, Kochexpertin, bereitet mit interessierten Teilnehmer\*innen leckere indische Gerichte zu. Die Kursteilnehmer\*innen erhalten viele tolle Kochtipps und Rezepte.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus (Schulküche), Auf dem Bühl 1 in Betzdorf

**Donnerstag, 7. November,**  
 18.00 bis 21.00 Uhr  
 1 Termin  
 Simone Häbel  
 30 € inklusive  
 Lebensmittelgebühr

### Bowls – So schmecken Energie & Glück aus der Schüssel (242.3.075)

Buddha-Bowl – eine Schale vollgepackt mit herrlichen Zutaten!

Längst kein Trend mehr, sondern eine Möglichkeit sich bewusst gesund und ausgewogen zu ernähren - einfach und schnell. Wir kreieren Buddha Bowls, randvoll mit köstlichen Lebensmitteln, Vitaminen, essentiellen Nährstoffen ... in bunter Vielfalt. Kombinieren Sie einfach Ihre Lieblingszutaten nach dem Baukastensystem. Gesund und bunt – Energie aus der Schüssel – variabel und alltagstauglich.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein Geschirrtuch, ein Spültuch, scharfes Messer, Gefäß für Reste

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus (Schulküche), Auf dem Bühl 1 in Betzdorf

**Dienstag, 12. November,**  
 18.00 bis 20.00 Uhr  
 1 Termin  
 Julia Hilgeroth-Buchner  
 17 €

### Winterkräuter-Wohlfühlabend für Frauen (242.3.073)

Wenn es draußen Winter wird, dann vermissen gerade Frauen das Licht und die Leichtigkeit der warmen Monate. Heil- und Wildkräuter aus Wiese und Garten können nun auf ganz einfache Weise helfen, um bis zum Erwachen der Natur im Frühjahr nervlich und körperlich gestärkt zu bleiben. In diesem Kompaktkurs entführt die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner leicht verständlich in die wunderbare Welt dieser Pflanzenschätze. Dabei geht es nicht nur um die Auswahl und die Anwendung in Tees und Tinkturen, es werden auch Bücher, Rezepte und kleine Geschichten zum Thema vorgestellt. Ein Abend mit Wohlfühlgarantie!

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



**Julia Hilgeroth-Buchner**  
*Ich wohne mit meinem Mann in Birnbach in der Nähe von Altenkirchen im Westerwald. Ich bin freiberufliche Autorin und meine zweite Leidenschaft gilt seit vielen Jahren dem Biogärtnern und der Natur- und Kräuterheilkunde.*

**Dozenten-Portrait**



**Dienstag, 27. August,**  
18.00 bis 19.30 Uhr  
12 Termine  
Ana Böhm  
75 €

### Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A1/A2 (242.4.222)

Seit ein paar Jahren lernen wir zusammen „Con gusto“, mit Freude, die spanischsprachige Welt kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Spanisch (z. B. 4 bis 5 vhs-Semester) gelernt haben und einen Wiedereinstieg suchen.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



**Ana Böhm**

*Ich bin in Kolumbien geboren. Ich lebe seit über zwanzig Jahren in Deutschland, bin verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Neben meiner Muttersprache Spanisch und der deutschen Sprache beherrsche ich durch mein Studium in den USA auch Englisch in Wort und Schrift. Ich arbeite sehr gerne mit Menschen zusammen und freue mich deshalb sehr darauf, Ihnen die spanische Sprache mit Begeisterung zu vermitteln.*

**Dozenten-Portrait**

**Dienstag, 27. August,**  
19.35 bis 21.05 Uhr  
12 Termine  
Ana Böhm  
75 €

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1 (242.4.220)

Der Kurs richtet sich an Interessent\*innen, die schon 3+ Semester Spanisch an der vhs besucht haben. Wir arbeiten weiter an den wichtigsten Strukturen für den Alltag.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1, ca. Lektion 9

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

### Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2.1 (242.4.060)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits über grundlegende Sprachkenntnisse verfügen. Er eröffnet die Tür zu einer faszinierenden Welt: der englischen Sprache mit Kultur. Perfekt für diejenigen, die mit Leichtigkeit klassische Urlaubssituationen auf Englisch meistern möchten. Doch nicht nur das – dieser Kurs lädt auch dazu ein, über Themen wie Familie, Freunde und Freizeitbeschäftigungen zu plaudern. Sie werden gezielt Redewendungen üben und Ihre Kommunikationsfähigkeiten auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise verbessern. Leicht verständliche Erklärungen grammatischer Strukturen runden das Kursangebot ab.

Are you ready to join the course? You are welcome!

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-20580-8 Cornelsen Verlag voraussichtlich ab Unit 20

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf



**Claudia Berndt**

*Englisch und Französisch, TELC Englisch Prüferin dual level*

**Dozenten-Portrait**

**Dienstag, 3. September,**  
17.30 bis 19.00 Uhr  
9 Termine  
Claudia Berndt  
60 €

### Englisch für Fortgeschrittene A2.2 (242.4.061)

You are welcome to join this follow-up course! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, mit soliden Kenntnissen. Sie beherrschen bereits das Bilden von Sätzen für konkrete Situationen und können auch über sich selbst berichten.

In diesem Kurs werden die Lernenden viel Freude und vor allem Spaß an verschiedenen sprachlichen Übungen haben, die dem realen Alltag, besonders auf Reisen entnommen sind. Sie werden lernen, an einfachen Gesprächen teilzunehmen und Fragen zu stellen.

Gleichzeitig werden Sie Interessantes über Land und Leute erfahren.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: EASY Englisch upgrade A2.2.

- Bertha-von-Suttner-Realschule plus, Auf dem Bühl 1 in Betzdorf

