



Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain

Hellerstraße 2 • 57518 Betzdorf
 Emma Berndt, Christina Heimlich
 ☎ 02741/ 291 134 od. 411
 E-Mail: vhs@vg-bg.de
 www.vg-bg.de



Die Kurse und Vorträge sind auch über die Homepage www.vg-bg.de online buchbar.



Gesellschaft

Schnupperkurs

„Dein Biogarten – Rund ums Jahr und leicht gemacht!“ (251.1.000)

Dienstag, 8. April,
 18.00 bis 20.00 Uhr
 1 Termin
 Julia Hilgeroth-Buchner
 17 €

In diesem Schnupperkurs mit der Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner erfahren NaturfreundInnen, wie der Anbau von gesundem Gemüse und Kräutern, aber auch die Einbeziehung naturnaher Blühpflanzen auf kleinster Fläche im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon rund ums Jahr gelingen können. Einsaaten, Pflanzungen und Pflege der Beete oder Topfkolonien werden anschaulich und leicht nachvollziehbar erläutert. Zudem gibt es viele Tipps aus der Praxis, eine Bücherpräsentation und „grüne“ Überraschungen.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



Schnupperkurs

„Dein Biogarten – Rund ums Jahr und leicht gemacht!“ (251.1.001)

Dienstag, 13. Mai,
 18.00 bis 20.00 Uhr
 1 Termin
 Julia Hilgeroth-Buchner
 17 €

In diesem Schnupperkurs mit der Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner erfahren NaturfreundInnen, wie der Anbau von gesundem Gemüse und Kräutern, aber auch die Einbeziehung naturnaher Blühpflanzen auf kleinster Fläche im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon rund ums Jahr gelingen können. Einsaaten, Pflanzungen und Pflege der Beete oder Topfkolonien werden anschaulich und leicht nachvollziehbar erläutert. Zudem gibt es viele Tipps aus der Praxis, eine Bücherpräsentation und „grüne“ Überraschungen.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Exkursion

Romanische Kirchen in Köln (251.1.010)

Samstags im April
 oder Mai,
 Der Preis richtet sich
 nach Anzahl der
 Anmeldungen und
 den derzeitigen Kosten
 für Zug/Bus

Entdecken Sie die beeindruckende Architektur und Geschichte der romanischen Kirchen in Köln bei einer exklusiven Exkursion. Köln ist berühmt für seine historischen Kirchenbauten, die im romanischen Stil errichtet wurden und ein einzigartiges Zeugnis mittelalterlicher Architektur und Kunst darstellen. Bei dieser Exkursion besuchen wir bedeutende Kirchen wie die Basilika St. Gereon, St. Pantaleon und die Kirche St. Maria im Kapitol und erfahren mehr über ihre Baugeschichte, kunsthistorische Schätze und religiöse Bedeutung. Lassen Sie sich von der Vielfalt und Schönheit der Kölner Romanik faszinieren und tauchen Sie ein in die Geschichte dieser beeindruckenden Bauwerke.

Die Exkursion findet nach Absprache und genügend Anmeldungen an einem Samstag im April oder Mai statt!



Musik

Montag, 13. Januar,
16.30 bis 17.15 Uhr
12 Termine
Klaus Wolf
100 €

Gitarrenkurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren (251.2.131)

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



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.

Dienstag, 14. Januar,
18.30 bis 19.15 Uhr
12 Termine
Klaus Wolf
100 €

Gitarrenkurs für Erwachsene (251.2.130)

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





Studienfahrt Vietnam (November 2025) (251.1.090)

Studienfahrt:

Sonntag, 2. November

bis

Donnerstag, 13. November

Infoabend:

Donnerstag, 6. März,

18.00 Uhr

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!

- Infoabend: Rathaus, Hellerstr. 2 in Betzdorf



Exkursion Die Geschichte des Karnevals in Köln (251.2.060)

Erleben Sie die faszinierende Geschichte des Kölner Karnevals bei einer spannenden Exkursion! Tauchen Sie ein in die Traditionen und Ursprünge der „fünften Jahreszeit“ und erfahren Sie mehr über die Entwicklung dieses weltbekannten Festes. Vom Mittelalter bis zur Gegenwart – wir entdecken, wie der Karneval in Köln zu dem wurde, was er heute ist: ein farbenfrohes Spektakel voller Geschichte, Humor und Kultur. Freuen Sie sich auf interessante Einblicke und Anekdoten rund um die Entstehung und die Bedeutung des Karnevals in der rheinischen Metropole.

Die Exkursion findet nach Absprache und genügend Anmeldungen an einem Samstag im Februar statt! Der Preis richtet sich nach Anzahl der Anmeldungen und den derzeitigen Kosten für Zug/Bus.

Samstags im Februar,

Der Preis richtet sich

nach Anzahl der

Anmeldungen und

den derzeitigen Kosten

für Zug/Bus





Donnerstag, 9. Januar,
16.30 Uhr bis 17.15 Uhr
10 Termine
Nina Lommen
55 €

Rücken & Stretch (251.3.030)

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

Dozenten-
Portrait

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



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

Tai Chi – Wege aus der Stress-Falle (251.3.010)

„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-Nackengebiet.

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



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

Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke (251.3.020)

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, 15. Januar,
8.45 bis 10.00 Uhr
8 Termine
Christiane Rosum
55 €

Qi Gong ist Selbstfürsorge (251.3.011)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf langsame, entspannende und fließende Bewegungen einlassen möchten. Für diejenigen, die Freude daran haben, ihren Atem harmonisch mit den Bewegungen zu vereinen und ihren Geist zu beruhigen. Hier können Sie dem hektischen Mentalkarussell entkommen und mehr Gelassenheit finden. Gemeinsam üben wir die 18 Bewegungen in Einklang, ergänzt durch kleine Übungssequenzen und Abklopftechniken. Die Übungen werden mit anschaulichen Vorstellungsbildern begleitet und die Stunde endet in einer kurzen Meditation, die zur inneren Ruhe führt.

Bitte bequeme Kleidung, Rutschsocken o.ä. mitbringen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

**Dozenten-
Portrait**



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

Mittwoch, 15. Januar,
10.30 bis 11.45 Uhr
8 Termine
Marita Wilhelm-Both
55 €

Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qi Gong! (251.3.012)

Qi Gong-Übungen verbessern die Atmung, dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Das Qi, die universale Lebensenergie in der traditionellen chinesischen Medizin, wird durch sanfte, einfach zu erlernende Bewegungen aktiviert und Blockaden gelöst. Qi Gong weist den Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

**Dozenten-
Portrait**



**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.*



Montag, 10. März,
18.00 bis 19.30 Uhr
4 Termine
Cordula Schwarz
25 €

Kleine Atemschule- frei und entspannt atmen (251.3.013)

Unsere Atmung hat einen großen Einfluss auf unsere körperliche und psychische Gesundheit. Atemwegserkrankungen, nervöse Unruhe und viele stressbedingte Beschwerden und Krankheiten lassen sich durch richtiges Atmen positiv beeinflussen. In diesem Kurs lernen wir zunächst, unsere eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, um sie daraufhin durch effektive Übungen zu korrigieren.

- „Alte“ Martin-Luther-Grundschule, Martin-Luther-Str. 31 in Betzdorf



Mittwoch, 12. März,
18.00 bis 21.30 Uhr
1 Termin
Ritu Singh Chauhan
Groos
30 € inklusive
Lebensmittelgebühr

Indischer Spezialitätenkochkurs (251.3.050)

Entdecken Sie die köstliche Vielfalt der indischen Küche in unserem Spezialitätenkochkurs! Die indische Küche ist eine pikante Mischung aus süßen Früchten und exotischen Gewürzen die Ihre Sinne verzaubern wird. Unter der Anleitung von Ritu Singh Chauhan Groos, einer erfahrenen Kochexpertin, lernen Sie, sich selbst und andere mit leckeren indischen Gerichten zu verwöhnen – denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Die Kursteilnehmer*innen erhalten wertvolle Kochtipps und authentische Rezepte, die Ihnen helfen, die Aromen Indiens in Ihre eigene Küche zu bringen. Melden Sie sich an und lassen Sie sich von der Magie der indischen Küche begeistern!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher und Restegefäß.

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

Mittwoch, 19. März,
8.45 bis 10.00 Uhr
8 Termine
Christiane Rosum
55 €

Qi Gong ist Selbstfürsorge (251.3.014)

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich auf langsame, entspannende und fließende Bewegungen einlassen möchten. Für diejenigen, die Freude daran haben, ihren Atem harmonisch mit den Bewegungen zu vereinen und ihren Geist zu beruhigen. Hier können Sie dem hektischen Mentalkarussell entkommen und mehr Gelassenheit finden. Gemeinsam üben wir die 18 Bewegungen in Einklang, ergänzt durch kleine Übungssequenzen und Abklopftechniken. Die Übungen werden mit anschaulichen Vorstellungsbildern begleitet und die Stunde endet in einer kurzen Meditation, die zur inneren Ruhe führt.

Bitte bequeme Kleidung, Rutschsocken o.ä. mitbringen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth



Mittwoch, 19. März,
10.30 bis 11.45 Uhr
8 Termine
Marita Wilhelm-Both
55 €

Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qi Gong! (251.3.015)

Qi Gong-Übungen verbessern die Atmung, dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Das Qi, die universale Lebensenergie in der traditionellen chinesischen Medizin, wird durch sanfte, einfach zu erlernende Bewegungen aktiviert und Blockaden gelöst. Qi Gong weist den Weg zur Harmonie von Körper, Geist und Seele.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

Mittwoch, 26. März,
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
1 Termin
Simone Häbel
18 €

Resilienz – unser psychisches Immunsystem! Schutz bei Stress und Belastungen (251.3.060)

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.

- Christophorus-Grundschule, Johann-Krell-Str. 17 in Betzdorf



Mittwoch, 2. April,
18.00 bis 20.00 Uhr
1 Termin
Julia Hilgeroth-Buchner
17 €

Der Kräutergarten der Frauen – Pflanzliche Helfer für Seele und Körper (251.3.000)

Frauen haben spezielle Bedürfnisse, wenn es um die Auswahl von Kräutern für ihre Gesunderhaltung geht. In diesem Kurs stellt die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner eine Auswahl an Helfern für Körper und Seele vor und erläutert deren Nutzung. Außerdem erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie „ihre“ Kräuter in der Natur finden oder bei Bedarf selbst im Garten oder in Topf und Kübel anbauen können. Dazu sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Natürlich gibt es auch genug Raum für Fragen und Gespräche.

Wichtiger Hinweis: Der Kurs dient ausschließlich der Beratung und Empfehlung. Er ersetzt nicht die Diagnose bzw. Verordnung eines Arztes oder Heilpraktikers.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Str. 2, Gebhardshain



Dienstag, 29. April,
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr
1 Termin
Julia Hilgeroth-Buchner
17 €

Frühjahrsputz für den Körper – Mit Wildpflanzen ins neue Jahr (251.3.001)

Wenn der Winter vorüber ist, freut sich unser Körper über eine Frühjahrskur, die die Zellen reinigt und neuen Schwung verleiht. Dazu sind heimische Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe und Co. wie geschaffen. In diesem Workshop lernen Sie, wie diese inhaltsreichen Pflanzen bestimmt, gesammelt und angewendet werden können. Außerdem stellen Sie ein „Oxymel“ aus Honig, Essig und Kräutern her. Im Anschluss an das Seminar ist Gelegenheit zum Austausch.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Str. 2, Gebhardshain



Dozenten- Portrait

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.

Mittwoch, 14. Mai,
18.00 Uhr bis 21.00 Uhr
1 Termin
Simone Häbel
32 € inkl. Lebensmittelge-
bühr

Levante Küche – Kochen wie Ottolenghi – modern italienisch und israelisch interpretiert (251.3.052)

In diesem Kochkurs entführen wir in die Aromenwelt des östlichen Mittelmeerraums- mit frischen Kräutern, lebendigen Gewürzen und farbenfrohen, pflanzenbasierten Gerichten. Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt mit einzigartigen Gewürzen z.B. Sumach und Zaatar.

Inspiriert von Ottolenghis Küche, die durch seine italienischen, israelischen und deutschen Wurzeln geprägt ist, kreieren wir gemeinsam köstliche Gerichte, die perfekt zum Teilen und Genießen in geselliger Runde sind. Freuen Sie sich auf kulinarische Kreativität und einen genussvollen Abend voller Geschmacksexplosionen!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, scharfes Messer, Behälter für Reste, ggf. Schreibzeug

Dieser Kochkurs ist besonders geeignet für Teilnehmer mit grundlegenden Kochkenntnissen.

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





Mittwoch, 25. Juni,
18.00 bis 21.00 Uhr
1 Termin
Simone Häbel
30 €
inkl. Lebensmittelgebühr

Power Bowls – So muss Glück schmecken (251.3.051)

Wir zaubern aus köstlichen, vegetarischen Zutaten eine bunte Vielfalt – ganz nach individuellem Geschmack.

Mixen, was Freude macht und gesunde Leckereien kreieren, die sich zu einer ausgewogenen Mahlzeit in einer Schüssel vereinen.

Vielseitig, einfach und flexibel – keine vorübergehende Mode, sondern eine bewusste, abwechslungsreiche Art Ernährung, die Energie und Farbe in den Alltag bringt.

Gesund, bunt und voller Power – eine Schüssel als Energiequelle – perfekt für jeden Tag!

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

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

Donnerstag, 13. März,
18.00 Uhr bis 20.30 Uhr
1 Termin
Yvonne Schäfer
18 €

Achtsamkeitsschreiben (251.3.061)

Lassen Sie sich von der Kraft des achtsamen Schreibens inspirieren! Studien von Professor James Pennebaker zeigen, wie positiv Schreiben das seelische Wohlbefinden beeinflusst. In diesem Kurs verbinden wir Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Bodyscan mit kreativen Schreibimpulsen und Schreibtherapie. Fantasiereisen helfen, zu entschleunigen, neue Energie zu tanken und die Kreativität zu fördern. Entdecken Sie, wie das Schreiben Sie auf eine emotionale Reise ins Unterbewusstsein führt. Als ausgebildete Schreibtherapeutin begleite ich Sie dabei.

- Schreibkeller, Nauroth

Donnerstag, 9. Januar,
17.30 Uhr bis 18.15 Uhr
10 Termine
Nina Lommen
55 €

BBP Bauch Beine Po (251.11.000)

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, Betzdorf



Montag, 3. Februar,
 17.00 bis 18.30 Uhr
 8 Termine
 Karin Rubesch-Danowski
 (Bund der Yogalehrer) +
 Brigitte Marbach
 75 €
 ab 10 Teilnehmer*innen,
 65 €
 ab 12 Teilnehmer*innen

Ruhe und Kraft: Hatha Yoga für Körper und Geist (251.11.001)

Dieser intensive Kurs kombiniert Hatha Yoga, Airkadan, Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Fokus liegt auf Hormonyoga, Muskelentspannung und intensiven Meditationseinheiten, um das hormonelle Gleichgewicht zu fördern, die Muskulatur zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Atemtechniken unterstützen die Tiefenentspannung und beruhigen den Geist. Der Kurs eignet sich für alle, die Stress abbauen, innere Ruhe finden und Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten.

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, Betzdorf



**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: 251.11.002
Mittwoch, 12. März,
 18.00 bis 19.30 Uhr
 Kurs 2: 251.11.003
Mittwoch, 12. März,
 19.30 bis 21.00 Uhr
 jeweils 12 Termine
 Irma Büdenhölzer
 jeweils 70 €

Hatha-Yoga „Air Kadan“ (251.11.002 / 251.11.003)

Erleben Sie die transformative Kraft von Hatha-Yoga und Pranayama in unserem VHS-Kurs. Durch gezielte Übungen stärken Sie Muskeln und Bänder, dehnen die Wirbelsäule und fördern ihre Elastizität. Regelmäßige Praxis bringt Ihnen mehr Kraft, Flexibilität und innere Balance. Neben den Körperübungen liegt der Fokus auf Atemtechniken und Meditation. Pranayama verbessert Ihre Atemmuster und reguliert die Energieflüsse im Körper. Eine abschließende Bergkristallmeditation fördert inneren Frieden. Integrieren Sie mehr Wohlbefinden und Gelassenheit in Ihren Alltag durch die Verbindung von Bewegung, Atem und Meditation.

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

● Bürgerhaus Rosenheim, Hachenburger Straße 3, 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



Freitag, 11. April,
17.00 bis 18.00 Uhr
10 Termine
Beate Windhagen
55 €

Reaktives Walken (251.11.004)

Reaktives Walken ist ein aktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils (je 270 g, mit Sand gefüllt). Während des Walkens werden Arme, Schultern, Rücken und Bauchmuskeln trainiert. Der Sand als Schwungmasse aktiviert tiefere Muskelfasern, wodurch das Training sowohl Ausdauer als auch Ganzkörperfitness fördert. Es ist abwechslungsreich, gelenkschonend, steigert Kondition und Koordination und verbrennt viele Kalorien. Zusätzlich wird die Konzentration und Beweglichkeit verbessert. Reaktives Walken eignet sich für alle, die in der Natur aktiv sein und ihre Gesundheit fördern möchte.

- Treffpunkt an der kath. Kirche in Alsdorf



**Beate
Windhagen**

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

**Dozenten-
Portrait**

Montag, 28. April,
17.00 bis 18.30 Uhr
8 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 (251.11.005)

Dieser intensive Kurs kombiniert Hatha Yoga, Aikadan, Atemtechniken und Meditation, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Der Fokus liegt auf Hormonyoga, Muskelentspannung und intensiven Meditationseinheiten, um das hormonelle Gleichgewicht zu fördern, die Muskulatur zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Atemtechniken unterstützen die Tiefenentspannung und beruhigen den Geist. Der Kurs eignet sich für alle, die Stress abbauen, innere Ruhe finden und Achtsamkeit in ihr Leben integrieren möchten.

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, Betzdorf





Dienstag, 11. Februar,
18.30 bis 20.00 Uhr
12 Termine
Ana Böhm
60 €

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A1/A2 (251.4.222)

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, 25. Februar,
17.30 bis 19.00 Uhr
9 Termine
Claudia Berndt
60 €

Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2.1 (251.4.060)

Dieser Kurs ist ideal für Lernende mit guten Grundkenntnissen, die jetzt mit dem Lehrbuch beginnen und sicherer in der englischen Sprache werden möchten. Die erste Unit haben wir allerdings schon bearbeitet. Mit unserem neuen Lehrbuch werden die wichtigsten sprachlichen Mittel für alltägliche Situationen, besonders auf Reisen, weiter eingeführt und geübt. Die Lernenden verbessern ihre Ausdrucksfähigkeit in realitätsnahen Dialogen und erfahren dabei auch Spannendes über die Kultur und Lebensweise englischsprachiger Länder.

Mit einer sorgfältig dosierten Lernmenge und vielen Wiederholungsmöglichkeiten wird der Lernfortschritt angenehm und effektiv gestaltet. Der Kurs bietet eine fundierte Grundlage für den sicheren Einstieg in die Kommunikation und macht Freude am Erlernen der Sprache.

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, 25. Februar,
19.00 bis 20.30 Uhr
9 Termine
Claudia Berndt
60 €

Englisch für Fortgeschrittene A2.2 (251.4.061)

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre vorhandenen Grundkenntnisse auf A2-Niveau weiter ausbauen möchten. Wir setzen das Kursbuch ab Unit 4 fort und vertiefen die wichtigsten Ausdrucksweisen für Alltagssituationen und das Reisen. Der Schwerpunkt liegt auf authentischen Dialogen und praxisnahen Übungen, um sprachlich sicherer zu werden und den aktiven Wortschatz zu erweitern.

Mit interessanten Einblicken in Land und Kultur wird der Lernstoff lebendig und abwechslungsreich gestaltet. Durch eine ausgewogene Balance von Üben und Wiederholen wird ein nachhaltiger Lernerfolg gewährleistet. Der Kurs bietet die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse zu festigen und neue Themen gezielt zu erarbeiten – und dabei kommt auch der Spaß nicht zu kurz!

Lehrbuch: Buch: ISBN 978-3-06-122720-3, Easy English Upgrade Cornelsen Verlag

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



Mittwoch, 12. März,
18.00 bis 19.30 Uhr
8 Termine
Jürgen Klose
55 €

Business Englisch – Erfolgreich im internationalen Berufsumfeld (251.4.065)

Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse für den Beruf! In unserem Business-Englisch-Kurs lernen Sie, sich sicher in internationalen Geschäftskontexten zu bewegen. Der Kurs hilft Ihnen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten für Verhandlungen, Meetings, Präsentationen und E-Mails zu stärken. Durch praxisnahe Übungen erweitern Sie Ihren Wortschatz und trainieren wichtige Redewendungen für den Berufsalltag. Steigern Sie Ihre Karrierechancen und werden Sie fit für die globalisierte Arbeitswelt. Melden Sie sich jetzt an und bereiten Sie sich auf den internationalen Berufsalltag vor!

- „Alte“ Martin-Luther-Grundschule, Martin-Luther-Str. 31, Betzdorf



Schade, wenn wir einen Kurs
oder einen Vortrag wegen
zu weniger Anmeldungen
absagen mussten,
weil wir nicht wussten,
dass Sie teilnehmen wollten.

vhs

Daher unsere Bitte:
Melden Sie sich frühzeitig
bei uns an!
Danke.