



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 online buchbar.



Gesellschaft

Mittwoch, 3. August,
in 14-tägigem Rhythmus
werden 7 schriftliche
Tutorials per Mail
verschickt
Julia Hilgeroth-Buchner
40 €

Der kleine Bio-Gemüsegarten – Die Fülle des Spätsommers (222.1.006)

In diesem Kurs geht es um die Vorbereitung des Spätsommers und des Herbstes, um auch in der zweiten Jahreshälfte eine gute Ernte einbringen zu können. Im Mittelpunkt stehen der Anbau spätsommerlicher Gemüsesorten und die Pflege des Bodens im Sinne der Permakultur. Dazu gibt es viele Tipps und Tricks. Das Angebot schließt sich an den Sommerkurs „Der kleine Biogemüsegarten – Sommerliche Erntefreunden“ an, kann aber auch ohne Absolvierung des Vorläufers gebucht werden. Es richtet sich an Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Beinhaltet sind schriftliche Tutorials (Versand alle zwei Wochen per Mail) mit Hinweisen zu anfallenden Arbeiten rund um den Gemüseanbau und den Biogarten sowie passende saisonale Rezepte. Dazu kommen Fotos zu Arbeitsschritten, Geräten und Pflanzen sowie Buch- und Website-Empfehlungen. Der Kurs läuft über drei Monate und wird von Julia Hilgeroth-Buchner geleitet. Es besteht keine Präsenzpflicht am Bildschirm.



Kultur

Musik

Gitarrenkurs für Erwachsene (222.2.130)

Dienstag, 6. September,
18 bis 18.45 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
80 €

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 beim Kursleiter 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





Kultur

Dienstag, 6. September,
17.15 bis 18 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
80 €

Gitarrenkurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren (222.2.131)

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 beim Kursleiter 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, 12. September,
18.30 bis 20 Uhr –
8 Termine
Carmen Büchner
65 €

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene (222.2.003)

Wir nähen dein liebstes Schnittmuster, egal ob Hoodie oder Handtasche. In diesem Kurs lernst du die unterschiedlichen Stoffe und die dazugehörigen Nadeln bzw. Sticharten kennen. Wir erlernen das Einnähen von Reißverschlüssen in dehnbare Stoffe, bringen Druckknöpfe an und verarbeiten Softshell. Wer immer noch nicht genug hat, darf gerne noch applizieren.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nadeln, Garn, Stoffe (in Absprache mit der Kursleiterin) und Schere.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain



Gesundheit

Mittwoch, 20. Juli,
19.30 bis 21 Uhr –
1 Termin
Simone Häbel
15 €

Gesundheit – eine Frage des Lebensstils?! (222.3.059)

Lebensqualität und Gesundheit – selten zuvor waren diese Themen so präsent wie heute. Der individuelle Lebensstil hat spürbare Auswirkungen auf Energie, Wohlfühl und körperliche Gesundheit.

Lernen Sie die Grundsäulen der Ganzheitlichen Gesundheit kennen und steuern Sie damit Ihre Lebensqualität. Ein starkes Immunsystem, clevere Ernährung, ein bisschen Wissen um das Zusammenspiel von Körper und Seele – mehr braucht es nicht.

Mit Tipps und Anwendungsbeispielen erfahren Sie, wie Sie das Gelernte direkt umsetzen können. Nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand und finden Sie langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Mittwoch, 7. September,
9 bis 10 Uhr – 10 Termine
Christiane Rosum
40 €

Qi Gong ist Selbstfürsorge (222.3.016)

Für alle, die sich auf die langsamen, entspannenden und fließenden Bewegungen einlassen möchten. Für alle, die Freude daran haben, ihren Atem mit den Bewegungen vereinen zu lassen. Für alle, die Ihre Gedanken beruhigen wollen.

Warum Qi Gong?

Gelenke, Muskeln und Faszien werden sanft bewegt, dadurch werden die Gelenke geschmeidiger, Muskeln und Faszien werden behutsam gedehnt. Der Atem wird beruhigt und dadurch kann sich der Geist beruhigen. Aus dem Mentalkarussell aussteigen und gelassener werden. In dem Kurs werden die 18 Bewegungen in Harmonie, weitere kleine Übungssequenzen und Abklopftechniken immer wieder geübt. Die Übungen werden mit Vorstellungsbildern untermalt. Die Stunde wird mit einer kleinen Meditation abgeschlossen.

Bitte bequeme Kleidung, Rutschsocken o.ä. mitbringen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth





Mittwoch, 7. September,
10.30 bis 11.30 Uhr –
10 Termine
Marita Wilhelm-Both
40 €

Herz – Qi Gong (222.3.014)

Das Herz – Qi Gong besteht aus insgesamt acht verschiedenen Übungen, die nacheinander praktiziert werden. Sie beruhigen das Herz und stabilisieren den Kreislauf. Die Bewegungen ermöglichen es dem Qi, im Organismus ungestört zu fließen. Dadurch werden auch die Organe besser versorgt.

Die Übungen sind leicht und in jedem Alter erlernbar. Bequeme Kleidung und warme Socken sind empfehlenswert.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

Mittwoch, 7. September,
18.15 bis 19 Uhr –
14 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
65 €

Tai Chi Chuan (222.3.020)

Tai Chi Chuan ist eine traditionelle chinesische Bewegungslehre. Auch heute wird sie in China von vielen Menschen täglich ausgeübt. Sie ist im Westen unter den Begriffen „Chinesisches Schattenboxen“ und „Chinesische Heilgymnastik“ bekannt. Das gesamte heilkundliche Wissen der Chinesen hat hier seinen Niederschlag gefunden. Langsam harmonisch fließende Bewegungen im steten Wechsel von Tun und Lassen, Öffnen und Schließen, Steigen und Sinken, Spannen und Entspannen helfen dem Übenden, mit seinem Körper und seiner Energie bewusster umzugehen und zu seiner Mitte zu finden. Ziel des Kurses ist es, mehr Sensibilität für sich selbst zu entwickeln, mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Beweglichkeit zu finden. In diesem Kurs lernen Sie die Grundformen des Tai Chi Chuan und eine in sich abgeschlossene kleine Tai Chi-Form, die „Harmonie“. Außerdem arbeiten wir auf die „Peking-Kurz-Form“ im Yang-Stil hin.

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

Mittwoch, 7. September,
19 bis 19.45 Uhr –
14 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
65 €

Pilates (222.3.021)

Das sanfte Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates bringt schnelle Erfolge und kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasche Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Isomatte, Handtuch, flaches Kissen mitbringen.

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

Montag, 12. September,
17 bis 18.30 Uhr –
8 Termine
Karin Rubesch-Danowski
56 €

Hatha Yoga, Airkadan, Atmung, Intensivmeditation und Erfahrung mit den fünf Tibetern (222.3.011)

Ein Mix aus Hormonyoga, progressiver Muskelentspannung und Meditation um zur inneren Ruhe zu kommen

Ein Einstieg ins Yoga ist für jeden möglich; Alter und Beweglichkeit spielen dabei keine Rolle. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Airkadan Hatha-Yoga sind so variabel und vielseitig, dass sich für jeden mit den passenden Asanas eine Verbesserung der Beweglichkeit und des allgemeinen Befindens erreichen lässt. Lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete, fließende Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus verschiedenen intensiven Atemtechniken und Meditationsvariationen, gepaart mit verschiedenen Übungen des klassischen Hatha-Yoga sowie diversen Air-Kadan-Techniken. Die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemtechniken (Pranayama) hilft, das Leben möglichst ideal zu beeinflussen. Die Asanas wirken ausgleichend auf den Körper, beleben den Organismus, festigen Haut und Bindegewebe und stabilisieren das Nervensystem. Durch das Zusammenspiel von Asanas und Pranayama werden Körper und Geist optimal aufeinander abgestimmt und eine tiefe, innere Harmonie kann erreicht werden. Zum Teil werden bei den Übungen Hilfsmittel wie rutschfeste Matten, Gurte, Klötze, Blöcke, Bänder und Rollen genutzt, die den Yoga-Übenden helfen, auch schwierigere Asanas einzunehmen und die Übungen zu intensivieren. Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft, Lebensfreude und innere Harmonie zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

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



Kurs 1 (222.3.018)

Mittwoch, 14. September,
18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2 (222.3.019)

Mittwoch, 14. September,
19.30 bis 21 Uhr –
jeweils 10 Termine
Irma Büdenhölzer
jeweils 65 €

Hatha-Yoga „Air Kadan“ (222.3.018 + 222.3.019)

Atmung und Meditation

Dieser Kurs umfasst Übungen des klassischen Hatha-Yoga und Pranayama (Atemtechniken und Meditation). Die Übungen des Hatha-Yoga harmonisieren die Funktion von Drüsen und Organen. Sie stärken Muskeln und Bänder. Die Wirbelsäule wird gedehnt und elastisch gehalten. Sie werden mehr Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und innere Mitte finden. Mit einer Bergkristallmeditation wird innerer Friede und Harmonie erreicht. All diese Bereiche ergeben zusammen eine Einheit; Körper, Geist und Seele in Einklang finden.

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

- Bürgerhaus Rosenheim, Hachenburger Straße 3 in Rosenheim



Mittwoch, 14. September,
17.30 bis 18.15 Uhr –
5 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
25 €

Sporttherapie: Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkproblemen (222.3.055)

Die moderne Lebensweise hat dazu geführt, dass nahezu jeder Erwachsene und in zunehmendem Maße auch schon Jugendliche unter zeitweisen oder chronischen Gelenk- und Rückenschmerzen leiden. Ursache sind fast immer Haltungsschwächen durch unzureichend trainierte Muskulatur. Mit Hilfe der Sporttherapie können diese Fehlhaltungen bewusst gemacht und bearbeitet werden.

Dr. Hans Martin Kretzer arbeitet seit 1989 als selbstständiger Sporttherapeut und vermittelt Übungen aus dem Bereich Pilates/Funktionsgymnastik individuell an die Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer*innen angepasst.

Ziel ist ein effektives Übungsprogramm für das häusliche Training.

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



Donnerstag, 6. Oktober,
19:30 bis 21.00 Uhr –
1 Termin
Simone Häbel
15 €

Pupsegal – ist es nicht! Die geheimen Botschaften – Zuhören & Entschlüsseln – Wunderwesen Darm! (222.3.060)

Unser Darm ist DAS – lang unterschätzte – 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 Wohlfühl in IHRER Mitte!

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Mittwoch, 2. November,
19.45 bis 21.15 Uhr –
8 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
75 €

Tiefmuskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training (222.3.058)

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 Kursteilnehmer*innen ein.

Bitte Isomatte, Decke und evtl. Nackenrolle mitbringen.

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





Donnerstag, 3. November,
18 bis 21 Uhr – 1 Termin
Simone Häbel
37 €

Bowls – So schmecken Energie & Glück aus der Schüssel (222.3.061)

Buddha-Bowl – eine Schale vollgepackt mit herbstlichen-herrlichen Zutaten, ganz im Sinne einer gesunden und ausgewogenen Ernährung – einfach und schnell. Wir kreieren Buddha Bowls, randvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen, komplexen Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten. Kombinieren Sie einfach Ihre Lieblingszutaten nach Baukastensystem.

Gesund und bunt – Energie aus der Schüssel.

Bitte bringen Sie Schreibzeug, ein Geschirrtuch, ein Spültuch und ein scharfes Messer mit.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Mittwoch, 16. November,
19:30 bis 21.00 Uhr –
1 Termin
Simone Häbel
15 €

Gesundheit – eine Frage des Lebensstils?! (222.3.062)

Lebensqualität und Gesundheit – selten zuvor waren diese Themen so präsent wie heute. Der individuelle Lebensstil hat spürbare Auswirkungen auf Energie, Wohlgefühl und körperliche Gesundheit.

Lernen Sie die Grundsäulen der Ganzheitlichen Gesundheit kennen und steuern Sie damit Ihre Lebensqualität. Ein starkes Immunsystem, clevere Ernährung, ein bisschen Wissen um das Zusammenspiel von Körper und Seele – mehr braucht es nicht. Mit Tipps und Anwendungsbeispielen erfahren Sie, wie Sie das Gelernte direkt umsetzen können. Nehmen Sie Ihre Gesundheit aktiv in die Hand und finden Sie langfristig zu mehr Energie und Lebensfreude.

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Sprachen



Dienstag, 6. September,
17.30 bis 19 Uhr –
8 Termine
Claudia Berndt
45 €

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1/A2 (222.4.060)

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die z.B. vor langer Zeit durch einen Besuch eines VHS Kurses erworben wurden. Inhaltlich befasst sich dieser Kurs mit alltäglichen Situationen während des Reisens, ist aber auch geeignet zum Pflegen von Familien- und Freundeskontakten. In Ihrem Englischbuch erhalten Sie nach jeder Unit eine kleine Zusammenfassung englisch-deutscher Redeformulierungen, so genannte „useful phrases“, die beim Erlernen der Sprache sehr hilfreich sind. Grammatikstrukturen werden ebenfalls auf einfache Weise eingeübt.

Dieser Kurs ist ein Folgekurs.

Lehrbuch: Sterling Silver 2 (ISBN 978-3-464-20580-8 aus dem Cornelsen Verlag), voraussichtlich ab Unit 5

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





Sprachen

Dienstag, 6. September,
19 bis 20.30 Uhr –
8 Termine
Claudia Berndt
45 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger – A2 (222.4.61)

Dieser Folgekurs vermittelt in einem angemessenen Lerntempo und mit viel Freude die englische Sprache. Er richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Verschiedene Sprachanlässe und Übungen sind dem realistischen Alltag entnommen. Sie lernen an einfachen Gesprächen teilzunehmen, Fragen zu stellen und über sich zu erzählen. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Wortschatz und den Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind.

Lehrbuch: Sterling Silver 2 (ISBN 978-3-464-20580-8 aus dem Cornelsen Verlag), voraussichtlich ab Unit 13

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



Dienstag, 13. September,
18 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Ana Böhm
72 €

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger – A1/A2 (222.4.222)

Seit ein paar Jahre lernen wir zusammen „Con gusto“, mit Freude, die spanischsprachige Welt kennen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon ein wenig Spanisch (z.B. 2-3 VHS-Semester) gelernt haben und eine Wiedereinstieg suchen.

Wir lernen mit dem Lehrwerk „Con gusto A1“ ab circa Lektion 8.

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



Beruf

Dienstag, 6. September,
19 bis 21 Uhr –
10 Termine
Hans Christoph Pfeiffer
70 €

Rechnen ohne Computer (222.5.000)

Dieser Kurs der Volkshochschule beschäftigt sich mit Zahlen.

In unterhaltsamer Form erarbeiten wir die Grundlagen des Rechnens. Grundbegriffe, Grundrechnungsarten, Bruchrechnung, Mengenlehre und Gleichungen sind einige Stichworte aus dem Inhalt. Wie früher in der Schule ist dies mit etwas Arbeit verbunden. Wir erleben jedoch, wie umfassend Zahlen in unser tägliches Leben eingreifen. Für Jung und Alt sind diese Übungen interessanter als die Rätselcken der Zeitungen um die geistige Beweglichkeit zu erhalten.

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

