



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

Samstag, 9. März,
10.00 bis 16.00 Uhr –
1 Termin
Friedhelm Geldsetzer
30 € zuzüglich 2,50 € für
Tisch- und Infovorlage;
bitte vor Ort zahlen

Auslichtungs- und Erhaltungsschnitt (241.1.001)

Ein Obstbaum ist circa 20 bis 30 Jahre nicht geschnitten oder gepflegt worden? Was ist zu tun? Ein Radikalschnitt? Das wäre einer der größten Fehler, den man im Obstbaum machen würde! In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns mit Ursachen und Folgen von phytosanitären Missständen und den Erscheinungsformen früherer Vergreisung. Wir klären den Pflegeaufwand und die Maßnahmen, um vorzeitige Alterung am Obstbaum einzudämmen oder frühzeitig zu verhindern.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Verpflegung

- Freusburger Mühle



**Friedhelm
Geldsetzer**

*vielgefragter Pomologe,
überregional bekannter
Apfelkundler*

**Dozenten-
Portrait**



Donnerstag, 14. März,
18.00 bis 20.00 Uhr -
1 Termin
Julia Hilgeroth-Buchner
17 €

Schnupperkurs „Dein Biogarten – leicht gemacht!“ (241.1.005)

Einen eigenen Biogarten zu haben, das wünschen sich viele Menschen. Doch wie fängt man an, wenn es noch gar keine Ideen gibt und der Weg dorthin viel zu mühsam erscheint? In diesem Schnupperkurs mit der Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner erfahren Garten- und Naturfreund*innen, 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 gelingen können.

Die Anlage eines bodenschonenden Beetes, Einsaaten, Pflanzungen und Pflege 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





Klimafit Kurs (241.1.002)

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region? Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels? Wie können Sie selbst aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt neben wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel auch Informationen über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten und relevanten Akteur*innen in der Kommune vernetzen und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement in den Kurs eingebunden, sondern auch Initiativen und Expert*innen aus der Region.

klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mindestens 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die *vhs.cloud* bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

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

Komoot Schulung (241.1.006)

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



**Thorsten
Schneider**
*Klimaschutzpate
der VG Betzdorf-
Gebhardshain*

**Dozenten-
Portrait**

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

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

vhs



Musik

Dienstag, 30. Januar,
17.45 bis 18.30 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
100 €

Gitarrenkurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren (241.2.131)

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

Donnerstag, 1. Februar,
18.00 bis 18.45 Uhr –
12 Termine
Klaus Wolf
100 €

Gitarrenkurs für Erwachsene (241.2.130)

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 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



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.*

Einfach anders



CREAKTIV

**Werbedesign
für Handel
Gewerbe
Dienstleistung**

Altenkirchen
Tel. 02681-989564
www.cre-ak-tiv.de

Über 30 Jahre Erfahrung!



Kurs 241.3.014:

Mittwoch, 10. Januar,
10.30 bis 11.45 Uhr

Kurs 241.3.015:

Mittwoch, 13. März,
10.30 bis 11.45 Uhr –jeweils 8 Termine
Marita Wilhelm-Both
jeweils 55 €**Ruhe und Energie – das Geheimnis des Qi Gong! (241.3.014 / 241.3.015)**

Erlernen Sie Qi Gong! 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.*

Pilates erlernen (241.3.022 / 241.3.023)

Kurs 241.3.022:

Mittwoch, 10. Januar,
18.45 bis 19.30 Uhr

Kurs 241.3.023:

Mittwoch, 3. April,
18.45 bis 19.30 Uhr –jeweils 11 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
65 € ab8 Teilnehmer*innen,
60 € ab

10 Teilnehmer*innen

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

**Tai Chi Chuan erlernen (241.3.020 / 241.3.021)**

Kurs 241.3.020:

Mittwoch, 10. Januar,
18.00 bis 18.45 Uhr

Kurs 241.3.021:

Mittwoch, 3. April,
18.00 bis 18.45 Uhr –jeweils 11 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
jeweils 65 €ab 8 Teilnehmer*innen,
60 € ab

10 Teilnehmer*innen

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, 17. Januar,
19.30 bis 20.45 Uhr –
6 Termine
Dr. Hans Martin Kretzer
60 €
ab 8 Teilnehmer*innen,
55 €
ab 10 Teilnehmer*innen

Autogenes Training erlernen (241.3.058)

Autogenes Training ist unabhängig von Ort und Situation anwendbar. Es bietet 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

Kurs 241.3.016:
Mittwoch, 24. Januar,
08:45 bis 10.00 Uhr
Kurs 241.3.017:
Mittwoch, 3. April,
08:45 bis 10.00 Uhr –
jeweils 8 Termine
Christiane Rosum
jeweils 55 €

Mit Qi Gong Kraft schöpfen und Ruhe finden (241.3.016 / 241.3.017)

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. 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.

Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse und für jedes Alter möglich.

Bitte bequeme Kleidung und bequeme Schuhe oder Wollsocken mitbringen.

- Bürgerhaus Elkenroth, Schulweg 2 in Elkenroth

Hatha Yoga, Airkadan, Atmung, Intensivmeditation und Erfahrung mit den fünf Tibetern (241.3.011)

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 schwierige 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

Montag, 29. Januar,
17.00 bis 18.30 Uhr –
8 Termine
Karin Rubesch-Danowski
und Brigitte Marbach
56 €



Christiane Rosum
Qi Gong Lehrerin DQGG
Entspannungscoach
nach Peter Hess

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

**Hatha-Yoga „Air Kadan“ (241.3.018 / 241.3.019)****Atmung und Meditation**

Kurs 1: 241.3.018

Mittwoch, 14. Februar,
18.00 bis 19.30 Uhr

Kurs 2: 241.3.019

Mittwoch, 14. Februar,
19.30 bis 21.00 Uhr –jeweils 12 Termine
Irma Büdenhölzer
jeweils 70 €

Dieser Kurs umfasst Übungen des klassischen Hatha-Yoga und Pranayama (Atemtechniken und Meditation). Erlernen Sie die Übungen des Hatha-Yoga, welche die Funktion von Drüsen und Organen harmonisieren. 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

Rücken & Stretch (241.3.077)**Donnerstag, 15. Februar,**16.30 Uhr bis 17.15 Uhr –
10 Termine

Nina Lommen

55 €

Gezielte und schonende Kräftigungs- und Dehnübungen stärken die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken). Diese vorbeugenden Übungen erhöhen die Wirbelsäulengesundheit im Sinne einer Stabilisierung und Schonung. Daher ist der Kurs geeignet für alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen und einseitige Belastungen ausgleichen wollen. Dehnübungen helfen dem Körper die Geschmeidigkeit zu verleihen, die für eine gute Koordination und Spaß am Sport notwendig sind.

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

BBP Bauch Beine Po (241.3.078)**Donnerstag, 15. Februar,**17.30 Uhr bis 18.15 Uhr –
10 Termine

Nina Lommen

55 €

Der Kurs bietet eine ganzheitliche Körperkräftigung. Problemzonen werden gestrafft. Durch die vermittelten Bewegungsübungen werden gezielt die Muskelgruppen angesprochen, die oft vernachlässigt werden. Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur werden mobilisiert und die Kalorienverbrennung angeregt. Es werden unter qualifizierter Anleitung Bewegungsübungen vermittelt, die bei regelmäßiger Anwendung dem Erhalt der körperlichen Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Koordination dienen und einem Bewegungsmangel entgegenwirken. Dies dient dem Erhalt der körperlichen Gesundheit.

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

**Dozenten-
Portrait****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.



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

**Dozenten-
Portrait**



Mittwoch, 21. Februar
und

Mittwoch, 28. Februar,
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr –
2 Termine

Katharina Reifenrath
28 €

Seminar

1. Hilfe am Tier (241.3.080)

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



Mittwoch, 6. März,

18.00 Uhr bis 20.00 Uhr –
1 Termin

Katharina Reifenrath
17 €

Die naturheilkundliche Stall- und Hausapotheke für Ihr Tier (241.3.081)

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/Umschlagen, Verabreichen von Medikamenten etc.

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



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

Klangschalen Schnupperkurs (241.3.024 / 241.3.025)

Tauchen Sie in die harmonischen Klänge der Klangschalen ein! Erleben Sie die entspannende Welt der Klangschalen bei unserem exklusiven Schnupperkurs. In gemütlicher Atmosphäre entführt Sie unsere erfahrene Klangexpertin in die faszinierende Welt der Schwingungen und Töne. Machen Sie sich bereit für eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie die wohltuende Wirkung der Klangschalen auf Körper und Geist. Unser Schnupperkurs gibt Ihnen die Möglichkeit, die Magie der Klänge zu erleben. Lassen Sie sich verzaubern und erfahren Sie, wie die harmonischen Schwingungen der Klangschalen Ihre Sinne beleben können.

Seien Sie dabei und gönnen Sie sich eine Auszeit voller Ruhe und Entspannung. Melden Sie sich jetzt für unseren Schnupperabend an und entdecken Sie die positive Kraft der Klangschalen. Wir freuen uns auf zwei Abende voller Klangzauber!

Um während der Dauer der Fantasiereise ruhig und entspannt liegen zu können ist es erforderlich folgende Dinge mitzubringen: Yoga-Matte, warme Decke, Kissen für Kopf und evtl. Rückenpolsterung und / oder Kniepolsterung und warme Socken.

- Clubraum Stadthalle, Hellerstraße 30 in Betzdorf



Silka Schneider

„Mit dem Kopf im Universum, den Händen beim Tun und den Füßen auf dem Boden.“ Mein Tun ist keine Arbeit, sondern Berufung und Passion. Schwerpunkt: therapeutische Klangwellenarbeit, Ausbildung bei unterschiedlichen Meistern.

Dozenten-Portrait

Kurs 241.3.024:

Mittwoch, 6. März,
17.30 bis 19.30 Uhr

Kurs 241.3.025:

Mittwoch, 20. März,
17.30 bis 19.30 Uhr –
jeweils 1 Termin
Silka Schneider
jeweils 17 €



Donnerstag, 11. April,
18.00 bis 20.00 Uhr –
1 Termin
Julia Hilgeroth-Buchner
17 €

Frühjahrsputz für den Körper – Mit Wildpflanzen ins neue Jahr (241.3.004)

Wenn der Winter vorüber ist, freut sich unser Körper über eine Frühjahrskur, die reinigt und neuen Schwung verleiht.

Dazu sind heimische Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe und Co. wie geschaffen. In diesem Workshop erklärt die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner, wie diese inhaltsreichen Pflanzen bestimmt, gesammelt und angewendet werden können. Außerdem stellt sie mit den Teilnehmenden ein „Oxymel“ aus Honig, Essig und Kräutern her. Im Anschluss an das Seminar ist Gelegenheit zum Austausch.

- 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

Freitag, 12. April,
17.00 bis 18.00 Uhr –
10 Termine
Beate Windhagen
55 €

Reaktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils (241.3.071)

Reaktives Walken ist aktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils. Die beiden Hanteln Togu Brasils sind je 270 Gramm schwer und mit Sand gefüllt. Während des Walkens mit den zwei Hanteln Togu Brasils werden viele verschiedene Übungen gemacht und so werden die Arme, die komplette Schulter- und Rückenpartie sowie Bauchmuskeln effektiv trainiert. Durch den Sand, der als Schwungmasse dient, werden speziell die tieferliegenden Muskelfasern effektiv trainiert. Dadurch ist das Reaktive Walken nicht nur ein effektives Ausdauertraining (= Herz- und Kreislauftraining), sondern auch ein Ganzkörpertraining. Durch die vielen unterschiedlichen Übungen ist das Reaktive Walken ein sehr abwechslungsreiches Training, das auch ganz viel Spaß macht und sehr kurzweilig ist. Beim Reaktiven Walken werden auch Koordination, Konzentration und die Beweglichkeit trainiert. Das Reaktive Walken trainiert und formt effektiv den ganzen Körper und ist für jeden geeignet, der gerne draußen in der Natur ist und was für seine Gesundheit und Fitness tun möchte.

- Treffpunkt an der katholischen Kirche in Alsdorf



Beate Windhagen

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

Dozenten-
Portrait





Mittwoch, 24. April,
18.00 Uhr bis 20.00 Uhr –
1 Termin
Katharina Reifenrath
17 €

Hundemassage - Wellnessabend für Vierbeiner (241.3.082)

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



Mittwoch, 5. Juni,
18.00 bis 21.30 Uhr –
1 Termin
Ritu Singh Chauhan Groos
30 € inklusive
Lebensmittelgebühr

Indischer Spezialitätenkochkurs (241.3.074)

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, 6. Juni,
14.00 bis 18.00 Uhr –
1 Termin
Silka Schneider
jeweils 39 €

Workshop

Klangschalen erlernen – mit allen Sinnen spielen, fühlen und erleben (241.3.026)

Ein Workshop für Erzieher und alle, die Kindern mit Klangarbeit Gutes tun möchten

Wie Bälle animieren Klangschalen sofort zum Anschlagen, ob mit dem Fingerknöchel oder einem Klöppel. Die Töne und Klangwellen wirken unmittelbar – wie ein Stromschlag, nur ohne Gefahr und sind viel schöner. In diesem Workshop lernen Sie den Umgang mit den Klangschalen in Theorie und Praxis und werden herangeführt an Klänge und Wellen und wie man diese den Kindern zu deren Wohl erlebbar und „begreifbar“ näherbringen kann.

Bei Erwachsenen, aber ganz besonders auch bei Kindern setzen Klangschalen Reize und stimulieren Körper, Geist und Seele. Sie sensibilisieren das Fühlen und Hören und fördern Fantasie und Kreativität. Sie regen Konzentration und Ausdauer an und schulen die Sinneswahrnehmung als Grundlage für Kommunikation und Lernen; dabei werden die Grob- und Feinmotorik spielerisch gefördert. Gehen Sie mit mir gemeinsam auf eine freudige Entdeckungsreise zu Ihrer eigenen, unbekannteren Zwiesprache mit den Klangschalen durch Selbsterfahrung im aktiven Tun und Erleben. Dann können Sie auch Ihre Erlebnisse mit den Klangschalen umsetzen und an die Kinder weitergeben.

Hinweis: Dieser Workshop mit einem Umfang von vier Stunden ist der Einstieg in das KLIK®-Weiterbildungssystem.

- Clubraum Stadthalle, Hellerstraße 30 in Betzdorf





Dienstag, 20. Februar,
17.30 bis 19.00 Uhr –
8 Termine
Claudia Berndt
65 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen – A2 (241.4.060)

Dieser Kurs ist speziell für Teilnehmer*innen konzipiert, die schon einmal grundlegende Sprachkenntnisse, vielleicht vor langer Zeit, erworben haben.

Er bietet einen unterhaltsamen Einstieg in die Welt der englischen Sprache und Kultur. Perfekt geeignet ist der Kurs für diejenigen, die mit wenig Aufwand klassische Urlaubssituationen sicher auf Englisch meistern möchten. Gleichzeitig eignet er sich auch, um über die Themen Familie, Freunde und Freizeitbeschäftigungen zu sprechen. In diesem Kurs üben Sie gezielt Redewendungen und verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit auf vielfältige und abwechslungsreiche Weise. Unkomplizierte Erklärungen von Grammatikstrukturen runden das Kursangebot ab.

Lehrbuch: Sterling Silver 2, ISBN 978-3-464-20580-8 Cornelsen Verlag
voraussichtlich ab Unit 16

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

Claudia Berndt
Englisch und Französisch, TELC Englisch Prüferin dual level



Dozenten-Portrait



Dienstag, 20. Februar,
19.00 bis 20.30 Uhr –
8 Termine
Claudia Berndt
65 €

Englisch für Fortgeschrittene – A2 (241.4.061)

Dieser Folgekurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits über gute Vorkenntnisse verfügen. Sie beherrschen das Bilden von Sätzen für konkrete Situationen und können über sich selbst berichten. Die Lernenden werden in diesem Kurs viel Freude an verschiedenen sprachlichen Übungen haben, die dem realen Alltag entnommen sind. Sie lernen, an einfachen Gesprächen teilzunehmen und Fragen zu stellen. Besonderes Augenmerk wird auf den Wortschatz und gängige Redewendungen gelegt, die bei Reisen nützlich sind. Klar verständliche Erläuterungen grammatischer Strukturen runden den Kurs ab.

Lehrbuch: Sterling Silver 2 voraussichtlich ab Unit 22, ISBN 978-3-464-20580-8 Cornelsen Verlag, bitte beachten Sie, dass das Buch nicht bestellt werden sollte.

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

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.



Dienstag, 20. Februar,
19.35 bis 21.05 Uhr –
12 Termine
Ana Böhm
75 €

Spanisch für Einsteiger – A1 (241.4.220)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon 3 bis 4 Semester Spanisch an der Volkshochschule gelernt haben.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Dozenten-Portrait

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger – A1/A2 (241.4.222)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einige Semester Spanisch an der Volkshochschule gelernt haben.

Lehrwerk: Con gusto nuevo A1

- Westerwaldschule Gebhardshain, Steinebacher Straße 12 in Gebhardshain

Dienstag, 20. Februar,
18.00 bis 19.30 Uhr –
12 Termine
Ana Böhm
75 €