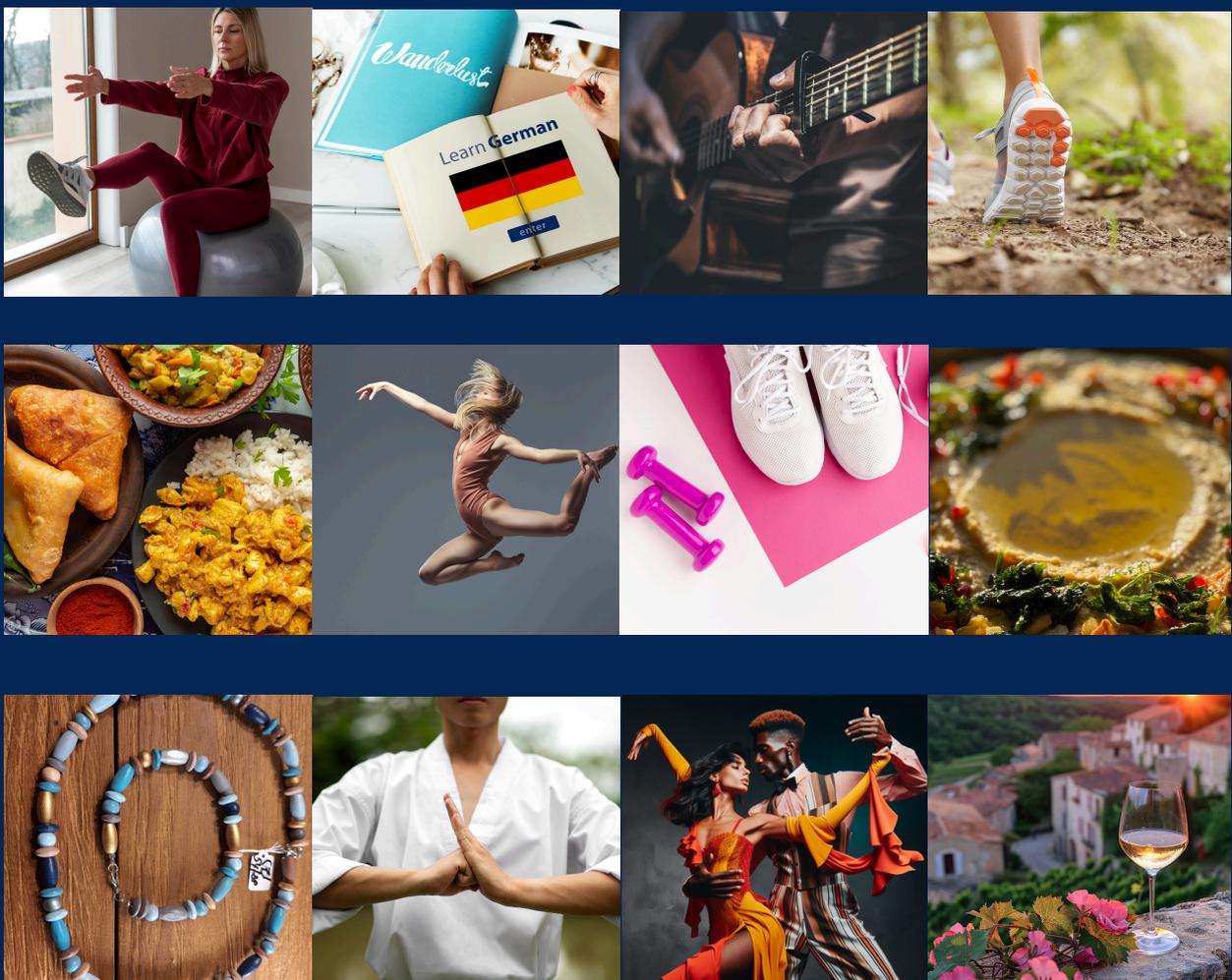


vhs

Volkshochschule

Betzdorf-Gebhardshain



Programm

Juli 2025 bis Dezember 2025

VHS-Theatergemeinde Betzdorf

Die Theatergemeinde Betzdorf bietet Ihnen die Möglichkeit, in die vielfältige Welt des Theaters einzutauchen. Ob Klassiker, zeitgenössische Stücke oder innovative Inszenierungen – das abwechslungsreiche Programm macht Kultur lebendig und zugänglich.

Ihre Vorteile als Mitglied:
Genießen Sie hochkarätige Aufführungen, exklusive Veranstaltungen sowie attraktive Ermäßigungen – und werden Sie Teil einer lebendigen Kulturgemeinschaft!

Weitere Informationen zur Mitgliedschaft und zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie auf www.theatergemeinde-betzdorf.de oder direkt bei der VHS Betzdorf-Gebhardshain.



Ihre Ansprechpartnerinnen der Volkshochschule Betzdorf- Gebhardshain

Für Fragen zu unserem Kursangebot und der Theatergemeinde stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:



Christina Heimlich
02741/291-411
vhs@vg-bg.de



Emma Berndt
02741/291-134
vhs@vg-bg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem neuen Programmheft der Volkshochschule möchten wir Ihnen eine vielseitige Auswahl an Kursen und Veranstaltungen vorstellen, die wir gezielt auf die Bedürfnisse und Wünsche unserer Bürgerinnen und Bürger abgestimmt haben. Wir hoffen, dass auch für Sie interessante Angebote dabei sind.

Sollte ein Thema oder Kurs fehlen, das für Sie von Bedeutung ist, freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen. Ihre Anregungen sind für uns wertvoll, und wir nehmen diese gerne auf, um unser Programm weiterzuentwickeln. Ebenso laden wir Sie ein, sich bei Interesse als Kursleiter/in bei uns zu engagieren – wir sind gespannt auf Ihre Ideen und Vorschläge.

Die Volkshochschule ist eine zentrale Bildungsinstitution, die allen Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit bietet, sich unabhängig von Alter und Hintergrund weiterzuentwickeln und dabei lebenslanges Lernen zu fördern. Sie bietet allen die Möglichkeit, sich kontinuierlich weiterzubilden und neue Perspektiven zu gewinnen. Wie der bekannte Pädagoge Jean Piaget sagte: „Bildung ist nicht das Füllen eines Eimers, sondern das Entzünden eines Feuers.“ Bildung sollte uns inspirieren und unsere Neugier wecken – eine Haltung, die wir auch in unserem Programm fördern möchten.

Nutzen Sie das umfangreiche Bildungsangebot der Volkshochschule und entdecken Sie neue Möglichkeiten für Ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung. Wir freuen uns darauf, Sie bald bei einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen



Joachim Brenner, Bürgermeister



Veranstaltungsübersicht



- Studienfahrt Irland S. 1



- Gitarrenkurs für Erwachsene S. 2
- Gitarrenkurs für Kinder (8-12 Jahre) S. 2
- Salsa für Einsteiger S. 3
- Modern Dance S. 3
- Gitarre -ganz ohne Noten (Erwachsene) S. 3
- Gitarrenkurs für Kinder S. 3
- Schmuckdesign – Kreativität in Form und Farbe S. 4
- Makramee – Knoten für kreative Wohnideen S. 4



- Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke S. 5
- Tai Chi – Wege aus der Stress-Falle S. 5
- Rücken & Stretch S. 5
- Ruhe und Energie- das Geheimnis des Qi Gong! S. 6
- Qi Gong ist Selbstfürsorge S. 6
- Resilienz stärken S. 6
- Erste Hilfe am Tier S. 7
- Naturheilkundliche Hausapotheke für Tiere S. 7
- Salben und Tinkturen für Tiere S. 8
- Wellnessmassage für Hunde S. 8
- Indischer Spezialitätenkochkurs S. 9
- Levante Küche- Kochen wie Ottolenghi, modern, italienisch und israelisch interpretiert S. 9



- Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A1/A2 S. 10
- Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2.1 S. 10
- Englisch für Fortgeschrittene A2.2 S. 10



- Bauch Beine Po S. 11
- Ruhe und Kraft: Hatha Yoga für Körper und Geist S. 11
- Hatha-Yoga „Air Kadan“ S. 12
- Reaktives Walken S. 12



Irland erleben – Studienfahrt im September 2026

Grüne Hügel, raues Meer und herzliche Begegnungen – entdecken Sie Irland mit der VHS Betzdorf! Im September 2026 erwartet Sie eine besondere 8-tägige Flugreise voller Natur, Kultur und irischer Lebensfreude.

Programm-Highlights:

- Geführte Stadtbesichtigung in Dublin inkl. Besuch des Trinity College
- Aufenthalt im malerischen County Wicklow mit Besuch von Hayden's Farm und Verkostung von Bailey's
- Ring of Kerry, Muckross Gardens, traditionelle Schafschur und Torfstechen
- Die spektakulären Cliffs of Moher, Galway, Connemara, Kylemore Abbey und die Klosteranlage Clonmacnoise
- Backen von Scones mit Mrs. Connolly & Besuch einer originalen Whiskey Distillery

Reisedauer: 8 Tage

Reisetermin: September 2026

Flug ab/bis: Düsseldorf – Dublin

Kosten: Werden noch bekannt gegeben



Gitarrenkurs für Kinder (8-12 Jahre)

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 Wolf Tel. 0170-4939368 ausgeliehen werden.

Montag, 01. September, 17:00 bis 17:45 Uhr

12 Termine

100,00 € (Betzdorf)

Dozent: Klaus Wolf

Gitarrenkurs für Erwachsene

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 Wolf Tel. 0170-4939368 ausgeliehen werden.

Montag, 01. September, 17:45 bis 18:30 Uhr

12 Termine

100,00 € (Betzdorf)

Dozent: Klaus Wolf

Salsa für Einsteiger

Tauchen Sie ein in die Welt des Salsa und entdecken Sie die Freude am Tanzen! In diesem Kurs lernen Sie die Grundschritte, einfache Figuren und das typische Rhythmusgefühl – ganz ohne Vorkenntnisse.

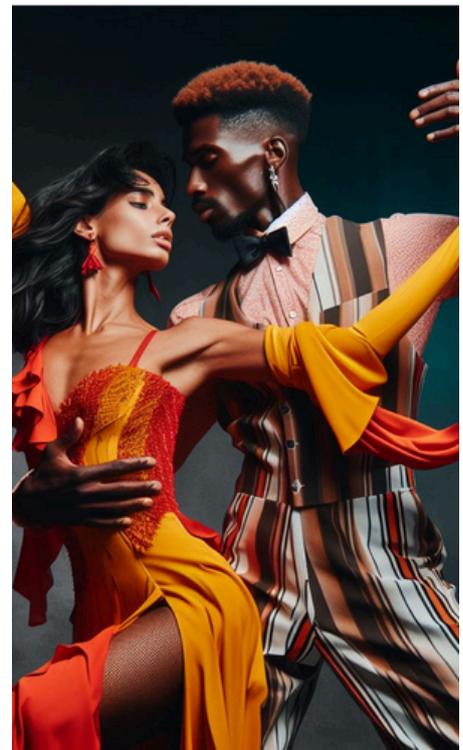
Ob allein oder mit Partner/in – alle sind herzlich willkommen. Lassen Sie sich von der Musik mitreißen!

Montag, 01. September, 19:00 bis 20:00 Uhr

10 Termine

40,00 € (Betzdorf)

Dozent: Jochen Niemietz





WIR SUCHEN DICH!

KOMM IN UNSER TEAM

Wir suchen einen kreativen, vielseitigen und engagierten Dozenten (m/w/d), der unser Team in den Bereichen **Kreativität, Sprachen, IT, Kunst oder Musik** verstärken möchte. Du bringst nicht nur Fachwissen, sondern auch Leidenschaft für die Vermittlung von Wissen und das Arbeiten mit Menschen mit? **Dann bist du bei uns genau richtig!**

Wen wir suchen:

- Wen wir suchen:
- Kreative Köpfe mit Freude an Malen, Zeichnen & Gestaltung
- Sprachtalente mit Erfahrung im Sprachunterricht oder als Muttersprachler
- Technikaffine mit IT-Know-how für Erwachsenenbildung
- Musikbegeisterte, die Gesang, Instrumente oder Musiktheorie vermitteln möchten

Ihre Aufgaben:

- Planung und Durchführung von Kursen, Workshops und Projekten für Erwachsene
- Praxisnahe und kreative Vermittlung Ihres Fachwissens
- Individuelle Förderung der Teilnehmenden in einem unterstützenden Lernumfeld

Für mehr Informationen sende uns bitte eine E-Mail oder rufe uns gerne an!

✉ vhs@vg-bg.de

☎ 02741/291-134/411





Modern Dance – Ausdruck durch Bewegung

Erleben Sie Tanz als Sprache der Gefühle! Modern Dance lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und Emotionen durch freie, fließende Bewegungen auszudrücken. In diesem Kurs steht nicht Technik, sondern das individuelle Erleben von Musik und Bewegung im Vordergrund.

Donnerstag, 04. September, 18:00 bis 19:00 Uhr

10 Termine

40,00 € (Betzdorf)

Dozent: Jochen Niemitz

Gitarrenkurs an der VHS – Ganz ohne Noten, direkt ins Spiel! (Erwachsene)

Sie möchten Gitarre spielen, aber Noten sind nicht Ihr Ding? Kein Problem! In diesem praxisorientierten Kurs an der VHS lernen Sie Gitarre ganz ohne Notenlesen. Statt trockener Theorie steht das eigene Gehör im Mittelpunkt – wir greifen direkt in die Saiten und legen los. Ideal für Einsteiger*innen – ganz ohne Vorkenntnisse!

Dienstag, 19. August, 18:00 bis 19:00 Uhr

10 Termine

55,00 € (Gebhardshain)

Dozent: Dieter Schmidt

Gitarrenkurs für Kinder (8-12 Jahre)

In diesem Gitarrenkurs entdecken Kinder die Welt der Musik – ganz ohne Notenlesen! Mit viel Spaß, und Gehör geht es direkt ans Instrument. Wir lernen einfache Griffe, coole Rhythmen und bekannte Lieder, die sofort zum Mitspielen einladen. Der Kurs ist ideal für alle Kinder, die Gitarre lernen möchten, ohne vorher musikalische Vorkenntnisse zu haben. Hier steht die Freude am Spielen im Vordergrund!

Mittwoch, 20. August, 15:00 bis 16:00 Uhr oder
16:00 - bis 17:00 Uhr

10 Termine

55,00 € (Gebhardshain)

Dozent: Dieter Schmidt





Schmuckdesign – Kreativität in Form und Farbe

Entdecken Sie die Kunst, einzigartige Schmuckstücke selbst zu gestalten! In diesem Schnupperkurs lernen Sie, wie Perlen, Draht, Epoxidharz und verschiedenste Materialien wie Halbedelsteine, Holz, Glas oder Metall zu persönlichen Schmuckstücken werden. Der Fokus liegt auf kreativem Ausprobieren und dem Gestalten individueller Werke – ob für sich selbst oder als liebevolles Geschenk.

Mittwoch, 08. Oktober 2025, 18:00 bis 21:00 Uhr
ein Termin
15,00 € (Betzdorf)
Dozentin: Ulrike Behle

Makramee – Knoten für kreative Wohnideen

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Makramees! In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Knüpftechnik und gestalten stilvolle Dekorationen wie Wandbehänge, Pflanzenhänger oder Schlüsselanhänger. Mit einfachen Knoten und etwas Geduld entstehen handgemachte Unikate – ganz nach Ihrem Geschmack.

05. November, 18:00 - 21:00 Uhr
ein Termin
15,00 € (Betzdorf)
Dozentin: Ulrike Behle





Funktionsgymnastik zur Entlastung und Stabilisierung der Gelenke

Sporttherapie-Übungen stabilisieren die Wirbelsäule, entlasten Gelenke und lindern Schmerzen. Regelmäßiges Training verbessert Haltung und Beweglichkeit. Bitte Isomatte und Kopfstütze mitbringen.

Mittwoch, 20. August, 18:45 bis 19:00 Uhr

15 Termine

85,00 € ab 8 Teilnehmer

80,00 € ab 10 Teilnehmer (Betzdorf)

Dozent: Dr. Hans-Martin Kretzer

Tai Chi – Wege aus der Stress-Falle

„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.

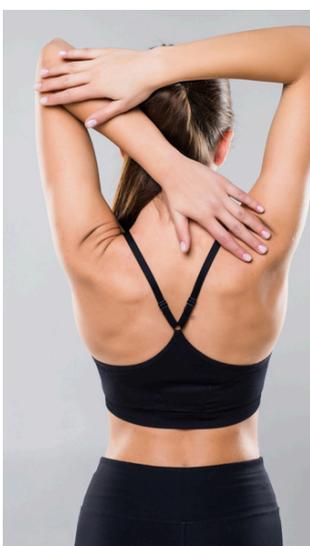
Mittwoch, 20. August, 18:00 bis 18:45 Uhr

15 Termine

85,00 € ab 8 Teilnehmer

80,00 € ab 10 Teilnehmer (Betzdorf)

Dozent: Hans-Martin Kretzer



Rücken & Stretch

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.

Donnerstag, 04. September, 16:30 bis 17:15 Uhr

10 Termine

55,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Nina Lommen



Ruhe und Energie - das Geheimnis des 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.

Mittwoch 03. September, 10:30 bis 11:45 Uhr

8 Termine

55,00€ (Elkenroth)

Dozentin: Marita Wilhelm-Both

Qi Gong ist Selbstfürsorge

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 Abklopfetechniken. Die Übungen werden mit anschaulichen Vorstellungsbildern begleitet und die Stunde endet in einer kurzen Meditation, die zur inneren Ruhe führt.

Mittwoch, 17. September, 08:45 bis 10:00 Uhr

8 Termine

55,00 € (Elkenroth)

Dozentin: Christiane Rosum



Resilienz stärken - Fit für Stress und Belastungen

Wie wir mit Belastungen umgehen, entscheidet oft mehr als die Belastung selbst. In diesem Workshop lernen Sie Strategien und Übungen kennen, um Ihre innere Stärke zu entdecken und zu festigen.

Im Fokus stehen Ihre Ressourcen, seelische Gesundheit und praktische Impulse zur Stärkung Ihres „psychischen Immunsystems“.

Mittwoch, 19. November, 19:30 bis 21:00 Uhr

1 Termin

18,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Simone Häbel



Erste Hilfe am Tier

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!

Samstag, 11. Oktober 2025, 10.00 Uhr bis 15.00 Uhr

ein Termin

30,00 €

Dozentin: Katharina Reifenrath

Naturheilkundliche Hausapotheke für Tiere

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 ect. .

Mittwoch, 24. September, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

ein Termin

17,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Katharina Reifenrath



Salben und Tinkturen herstellen für Tiere

In diesem praxisorientierten Kurs lernst du, wie du heilende Salben und Tinkturen aus natürlichen Zutaten speziell für Tiere herstellst. Pflanzliche Zubereitungen können eine sanfte und wirksame Ergänzung zur tierischen Hausapotheke sein. Du erfährst, welche Heilpflanzen für Tiere geeignet sind, wie man sie richtig verarbeitet und worauf bei der Anwendung zu achten ist. Ideal für Tierliebhaber*innen, die ihre Vierbeiner auf natürliche Weise unterstützen möchten!

Samstag, 15. November, 10:00 bis 15:00 Uhr

ein Termin

30,00 €

Dozentin: Katharina Reifenrath



Wellnessmassage für Hunde

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 2h vor Beginn kein Futter mehr aufnehmen.

Mittwoch, 29. Oktober, 18.00 Uhr bis 20.00 Uhr

ein Termin

17,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Katharina Reifenrath



Indischer Spezialitätenkochkurs

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!

Mittwoch, 01. Oktober, 18.00 bis 21.30 Uhr
ein Termin

30,00 € inkl. Lebensmittelgebühr (Betzdorf)
Dozentin: Ritu Singh Chauhan Groos

Levante Küche- Kochen wie Ottolenghi

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.

Inspiziert 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!

Mittwoch, 29. Oktober, 18.00 bis 21.00 Uhr
ein Termin

32,00 € inkl. Lebensmittelgebühr (Betzdorf)
Dozentin: Simone Häbel



VERSCHENKE BILDUNG – DER PERFEKTE GUTSCHEIN VON DER VHS BETZDORF-GEHARDSHAIN!

Warum ein VHS-Gutschein?

- Vielfältige Kursangebote: Sprachkurse, Kunst, Fitness, Musik, digitale Kompetenzen und vieles mehr!
- Flexibilität: Der Gutschein kann für jedes Kursangebot eingelöst werden – perfekt für jedes Interesse und jedes Alter.
- Bildung für alle: Ein Geschenk, das sowohl junge als auch erfahrene Lernende begeistert!



Lass dich von der Vielfalt inspirieren und mach Bildung zu einem Geschenk, das wirklich weiterhilft!

So einfach gehts!

1. Besuche die VHS Betzdorf-Gebhardshain.
2. Wähle den Betrag oder den Kurs für den Gutschein.
3. Verschenke ihn an Freunde, Familie oder Kollegen – oder gönne dir selbst eine Weiterbildung!



Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A2

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. 4-5 vhs-Semester) gelernt haben und einen Wiedereinstieg suchen.

Dienstag, 02. September, 18:30 bis 20:00 Uhr

12 Termine

60,00 € (Gebhardshain)

Dozentin: Ana Böhm

Englisch für Lernende mit Vorkenntnissen A2.1

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.

Dienstag, 26. August, 17:30 bis 19:00 Uhr

9 Termine

60,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Claudia Berndt

Englisch für Fortgeschrittene A2.2

Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die ihre A2-Grundkenntnisse erweitern möchten. Wir setzen das Kursbuch ab Unit 4 fort und konzentrieren uns auf Alltagssituationen und Reisen. Der Fokus liegt auf authentischen Dialogen und praxisnahen Übungen, um den Wortschatz zu erweitern und die Sprachsicherheit zu fördern. Interessante Einblicke in Land und Kultur machen den Lernstoff abwechslungsreich.

Dienstag, 26. August, 19:00 bis 20:30 Uhr

9 Termine

60,00 € (Betzdorf)

Dozentin Claudia Berndt





BBP Bauch Beine Po

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.

Donnerstag, 04. September, 17:30 bis 18:15 Uhr

10 Termine

55,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Nina Lommen

Ruhe und Kraft: Hatha Yoga für Körper und Geist

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.

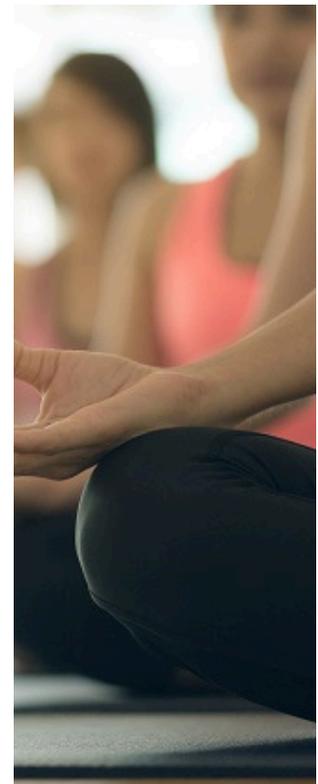
Montag, 01. September, 17:00 bis 18:30 Uhr

8 Termine

ab 10 Personen 75,00 €

ab 12 Personen 65,00 € (Betzdorf)

Dozentin: Karin Rubesch-Danowski (Mitglied im BDY)





Hatha-Yoga „Air Kadan“

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.

Mittwoch, 24. September, 18:00 bis 19:30 Uhr

Mittwoch, 24. September, 19:30 bis 21:00 Uhr

jeweils 12 Termine

70,00 € (Rosenheim)

Dozentin: Irma Büdenhölzer

Reaktives Walken

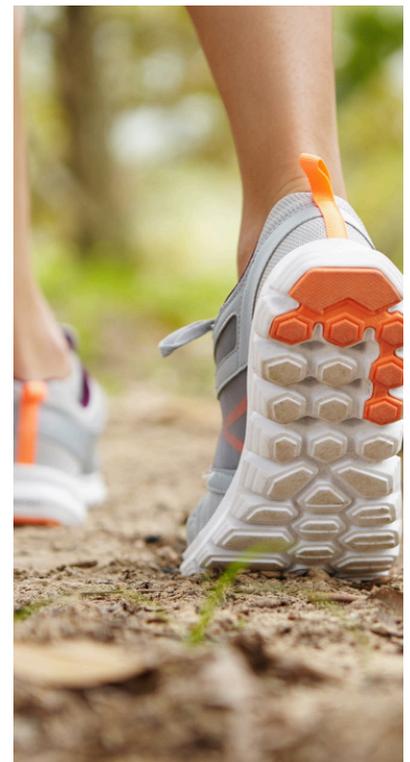
Reaktives Walken ist ein aktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils (je 270 g, mit Sand gefüllt). Während des Walkens werden Arme, Schultern, Rücken und Bauchmuskeln trainiert. Der Sand als Schwungmasse aktiviert tiefere Muskelfasern, wodurch das Training sowohl Ausdauer als auch Ganzkörperfitness fördert. 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.

Freitag, 22. August, 17:00 bis 18:00 Uhr

8 Termine

45,00 € (Alsdorf)

Dozentin: Beate Windhagen



Verbandsgemeinde Betzdorf-Gebhardshain
VHS
Hellerstraße 2
57518 Betzdorf

Anmeldung

Hiermit belege ich verbindlich folgende Veranstaltung:

Kurstitel	
Kursbeginn	
Name	
Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Wohnort	
Geburtsdatum	
Telefon / Mobil	
E-Mail	
Geschlecht	

- Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.
- Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten * gemäß der Datenschutzerklärung weiterverarbeitet werden. *
- Ich habe die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen. *

* Zutreffendes bitte ankreuzen.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Datenschutzerklärung

Wir, die Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain, nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst. Die Erhebung und Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt im Einklang mit den gesetzlichen Datenschutzvorschriften, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG).

1. Verantwortlicher

Verantwortlich für die Datenverarbeitung ist:
Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain
Hellerstraße 2
57518 Betzdorf
Telefon: 02741 291-134
E-Mail: emma.berndt@vg-bg.de

2. Zweck der Datenverarbeitung

Die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten (Name, Adresse, Telefonnummer und E-Mail-Adresse) werden ausschließlich zur Bearbeitung Ihrer Anmeldung und zur Durchführung des Kurses verarbeitet.

3. Rechtsgrundlage

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf Grundlage von Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO (Erfüllung eines Vertrags oder Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen).

4. Weitergabe der Daten

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn, dies ist für die Durchführung des Kurses erforderlich oder gesetzlich vorgeschrieben.

5. Dauer der Speicherung

Ihre Daten werden nur so lange gespeichert, wie dies für die Erfüllung des Zwecks erforderlich ist oder gesetzliche Aufbewahrungsfristen bestehen.

6. Ihre Rechte

Sie haben das Recht, Auskunft über Ihre gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten berichtigen zu lassen oder die Löschung Ihrer Daten zu verlangen, sofern keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen.

Weiterhin haben Sie das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit sowie das Recht, eine Beschwerde bei der zuständigen Datenschutzaufsichtsbehörde einzureichen.

7. Kontakt

Für Fragen zum Datenschutz können Sie sich an unseren Datenschutzbeauftragten wenden:

Sascha Hensel
Rathaus Betzdorf
Hellerstraße 2
57518 Betzdorf
Telefon: 02741 291-124
E-Mail: datenschutz@vg-bg.de

8. Einwilligung

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich mit der Verarbeitung Ihrer Daten gemäß dieser Datenschutzerklärung einverstanden.

Gebührenordnung

1. Gebührenpflicht und -schuldner

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührenordnung zu zahlen. Gebührenschildner ist der Teilnehmer.

2. Höhe der Teilnehmergebühren

(1) Die Teilnehmergebühren betragen, vorbehaltlich der Nummer 4, für Kurse, Seminare und Lehrgänge mindestens 2,60 € pro Unterrichtsstunde (UStd. = 45 Minuten). Im Hinblick auf kursspezifische Aspekte (z.B. Mindest- und Höchstteilnehmerzahl; Kurzzeitkurse; personelle, sächliche, technische, räumliche, finanzielle Gesichtspunkte) können für Kurse, Seminare und Lehrgänge Preiszuschläge erhoben werden. Die Teilnehmergebühren können individuell pro Kurs, Seminar oder Lehrgang nach Aufwand und Förderart und unter Berücksichtigung von kursspezifischen Besonderheiten kalkuliert werden. Die Teilnehmergebühr wird auf die erste Stelle nach dem Komma aufgerundet.

(2) Die Teilnehmergebühren und Ermäßigungen für Veranstaltungen der VHS-Theatergemeinde werden separat kalkuliert.

(3) Veranstaltungen, die der Förderung des Bildungsangebotes dienen oder in einem besonderen öffentlichen oder bildungspolitischen Interesse liegen, können mit niedrigeren Gebührensätzen oder kostenfrei durchgeführt werden

3. Sonstige Veranstaltungsgebühren

Für die Teilnahme an Vorträgen, Diskussionsrunden und Sonderveranstaltungen werden - vorbehaltlich der Nummer 2 Abs. 3 - mindestens 3,00 € pro Person erhoben. Bei kostenintensiven Veranstaltungen werden die Teilnehmergebühren auf der Grundlage der der Volkshochschule entstandenen Gesamtkosten festgesetzt.

4. Gebührenermäßigung und Gebührenbefreiung

(1) Die gemäß Nummer 2 zu entrichtenden Gebühren werden, mit Ausnahme der Nummer 2 Abs. 2, bei Nachweis der nachstehend genannten Voraussetzungen um 50 % ermäßigt:

für Gebührenschildner, die Leistungen nach dem SGB II, III, XII (z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen oder die über ein entsprechend geringes Einkommen (bis max. 10% über dem Sozialhilfesatz) verfügen.

(2) Inhaber der Ehrenamtskarte Rheinland-Pfalz erhalten, mit Ausnahme der Nummer 2 Abs. 2, eine Ermäßigung in Höhe von 50 % beim Besuch eines Kurses, eines Seminars oder eines Lehrgangs der Volkshochschule.

(3) Die Ermäßigungen gelten nicht, wenn durch Dritte (z.B. Agentur für Arbeit oder andere Träger) eine Kostenübernahme möglich ist bzw. erfolgt.

(4) Im Übrigen gilt, dass niemand durch eine wirtschaftliche Notlage vom Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule abgehalten werden soll. In besonderen sozialen Härtefällen können die Gebühren ermäßigt oder ganz erlassen werden.

(5) Auf Auslagen wie Lehr- und Lernmittel, Eintrittsgelder etc. wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgenommen werden. Im Einzelfall entscheidet die Geschäftsstelle.

5. Anmeldungen, Zahlungsweise, Probebesuch

(1) Grundsätzlich müssen Anmeldungen zu den Veranstaltungen vor Beginn erfolgen. In Ausnahmefällen können auch zu einem späteren Zeitpunkt Anmeldungen vorgenommen werden, sofern pädagogische oder organisatorische Gründe dem nicht entgegenstehen. Die Durchführung eines Kurses ist grundsätzlich gesichert, wenn mindestens 8 Anmeldungen vorliegen, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. Bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl können auf freiwilliger Basis andere Bedingungen zwischen Hörern, Kursleitern und Volkshochschule vereinbart werden.

(2) Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung der Gebühr. Bei Fernbleiben oder Abbruch muss grundsätzlich die gesamte Gebühr gezahlt werden, sofern keine fristgerechte und formgerechte Abmeldung erfolgte.

(3) Die Teilnehmergebühren werden grundsätzlich mit der Anmeldung fällig. Die Gebührenfestsetzung erfolgt durch schriftlichen Bescheid.

(4) Ein Probebesuch „Schnupperstunde“ kann zwischen dem Teilnehmer und der Volkshochschule für den ersten Unterrichtstag eines Kurses, eines Seminars oder eines Lehrgangs vereinbart werden, sofern die Kursausschreibung nichts anderes bestimmt. Bei Wochenend- und Kurzzeitveranstaltungen ist kein Probebesuch möglich. Die sogenannte „Schnupperstunde“ soll dem Interessenten die Möglichkeit bieten, sich einen ersten Eindruck des Kursangebotes zu verschaffen. Nähere Einzelheiten kann die Volkshochschule bestimmen.

6. Abmeldungen

Die Abmeldung von einer Veranstaltung muss grundsätzlich 5 Kalendertage vor dem ersten Veranstaltungstag schriftlich bei der Volkshochschule vorliegen, sofern keine andere Regelung in der Veranstaltungsbeschreibung festgelegt wurde. Spätere Abmeldungen ohne wichtigen Grund können grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden, was zur vollen Zahlungspflicht führt. Ein wichtiger Grund liegt z.B. bei Krankheit (Nachweis erforderlich) oder einem Trauerfall vor. Es ist möglich, einen Ersatzteilnehmer zu benennen.

7. Rückzahlung von Gebühren

Die Rückzahlung von Gebühren erfolgt nur, wenn eine Veranstaltung nicht durchgeführt werden kann. Teilnehmer, die Veranstaltungen aus persönlichen Gründen abbrechen, haben keinen Anspruch auf Rückerstattung. Für einzelne, nicht besuchte Veranstaltungstage wird die anteilige Gebühr nicht zurückerstattet.

8. Beitreibung von rückständigen Gebühren

Rückständige Gebühren werden nach den Vorschriften des Verwaltungsvollstreckungsgesetzes Rheinland-Pfalz in der jeweils gültigen Fassung beigetrieben.

Hinweis: Sprachliche Gleichstellung Personen- und Funktionsbezeichnungen gelten jeweils in weiblicher und männlicher Form. Soweit dies nur in einer Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung.

Bildmaterial von Pixabay, Freepik und den Dozenten

