



## Volkshochschule Betzdorf-Gebhardshain

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



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



### Gesellschaft

**Samstag, 18. März,**  
10 bis 16 Uhr –  
1 Termin  
Friedhelm Geldsetzer  
30 €

#### **Auslichtungs-und Erhaltungsschnitt (231.1.001)**

Ein Obstbaum ist circa 20 bis 30 Jahre nicht geschnitten oder gepflegt worden? Was ist zu tun? Ein radikal – Schnitt? Das wäre einer der größten Fehler, den man im Obstbau 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.  
10.00 – 12.30 Uhr: Theoretische Einführung anhand einer Power Point-Projektion  
12.30 – 13.30 Uhr: Mittagspause  
13.30 – 16.00 Uhr: Praktische Übungen  
Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Pausenbrot; Tisch und Info-Vorlage 2,50 € pro TN (bitte vor Ort zahlen)

- Der theoretische Teil findet in den Räumlichkeiten der Freusburger Mühle statt, der praktische Teil auf einer Obstwiese an der Freusburger Mühle



**Donnerstag, 20. April,**  
18 bis 21 Uhr –  
1 Termin  
Julia Hilgeroth-Buchner  
17 €

#### **Gärtner dich glücklich! (231.1.003)**

##### ***Ein Wohlfühl-Workshop für Frauen***

Frauen gärtnern anders als Männer. Sie nutzen gerne ihre Intuition, haben andere Bedürfnisse, wenn es um Pflanzenauswahl und Gestaltung geht und wählen spezifische Kräuter für ihre Gesunderhaltung. Dieser Workshop mit der Wildkräuter- und Heilpflanzenpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner richtet sich an alle Frauen, die mehr darüber wissen möchten, wie sie sich ein kleines, pflegeleichtes „Rundum-glücklich-Bee“ anlegen und die Geschenke der Natur rund ums Jahr nutzen können. Neben Tipps zum Anbau und zur Verarbeitung von Pflanzen wird es auch kleine Geschichten für die Seele und schnell umzusetzende Wohlfühl-Rezepte geben. Natürlich gibt es auch genug Raum für Fragen und Gespräche.

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





**Montag, 8. Mai,**  
19 bis 21 Uhr –  
1 Termin  
Julia Hilgeroth-Buchner  
15 €

## Dein Biogarten – Erste Schritte zum Naturparadies der Zukunft (231.1.005)

Knackiger Salat, wildromantische Staudenbeete oder Blümmischungen für Biene und Co., alles auf Basis der Permakultur und ganz einfach gemacht – das verspricht der dreiteilige Kompaktkurs „Dein Biogarten - Erste Schritte zum Naturparadies der Zukunft“.

Das Angebot richtet sich an Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse, aber auch an erfahrenere Gärtner\*innen und zeigt, wie einfach die Gestaltung eines naturnahen Gartens sein kann. Die Anlage eines Beetes, Einsaaten, Pflanzungen und Pflege werden anschaulich und leicht nachvollziehbar erläutert. Natürlich wird auch über die künftige Herausforderung des Wassermanagements beraten. Zudem gibt es viele Tipps aus der Praxis, Bücherpräsentationen, Website-Hinweise und andere „grüne“ Überraschungen.

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



### 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



## Kultur

### Musik

## Gitarrenkurs für Erwachsene (231.2.130)

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.*



**Dienstag, 17. Januar,**  
18 bis 18.45 Uhr –  
12 Termine  
Klaus Wolf  
90 €

## Gitarrenkurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren (231.2.131)

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

**Dienstag, 17. Januar,**  
17.15 bis 18 Uhr –  
12 Termine  
Klaus Wolf  
90 €



**Donnerstag, 1. Juni,**  
20 bis 21.30 Uhr –  
5 Termine  
Kay Steffens  
50 €



## Bluesharp/Mundharmonika spielen(d) lernen (231.2.132)

Mundharmonika spielend lernen ohne Noten oder Theoriekenntnisse.

Gelehrt wird das Spielen der Bluesharp/Mundharmonika, welche häufig im Blues, Pop, Rock, Country und in der Volksmusik gespielt wird. Klein, vielfältig einsetzbar und oft unterschätzt. Ein vollwertiges Instrument für die Hosentasche.

Es wird Wissen rund um das Thema Mundharmonika/Bluesharp, über Atem- und Grundtechniken des Spielens vermittelt. Mitzubringen: eine diatonische Richter-Mundharmonika, auch Bluesharp genannt. Dabei handelt es sich um eine diatonische Mundharmonika in „Richterstimmung“, die über zehn Kanzellen/Blasöffnungen verfügt. Z.B. von Seydel oder Hohner.

Ein entsprechendes Instrument kann vorab über unseren Dozenten vergünstigt bezogen werden. Unter ☎ 0176 - 346 443 92 steht er auch mit Tipps zum Kauf zur Verfügung.



## Gesundheit



Kurs 1:  
**Mittwoch, 11. Januar,**  
10.30 bis 11.45 Uhr  
Kurs 2:  
**Mittwoch, 29. März,**  
10.30 bis 11.45 Uhr –  
jeweils 8 Termine  
Marita Wilhelm-Both  
jeweils 55 €

## Herz – Qi Gong erlernen (231.3.014/231.3.015)

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



**Marita  
Wilhelm-Both**

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

**Dozenten-  
Portrait**

Kurs 1:  
**Mittwoch, 11. Januar,**  
9 bis 10.15 Uhr  
Kurs 2:  
**Mittwoch, 29. März,**  
9 bis 10.15 Uhr –  
jeweils 8 Termine  
Christiane Rosum  
jeweils 55 €

## Qi Gong ist Selbstfürsorge (231.3.016/231.3.017)

Der Kurs ist für alle geeignet, 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 lernen wollen Ihre Gedanken zu beruhigen und aus dem Mentalkarussell auszusteigen und gelassener zu 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



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

**Dozenten-  
Portrait**





Kurs 1:

**Mittwoch, 1. März,**  
18 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:

**Mittwoch, 1. März,**  
19.30 bis 21 Uhr –  
jeweils 10 Termine  
Irma Büdenhölzer  
jeweils 65 €**Hatha-Yoga „Air Kadan“ (231.3.018/231.3.019)***Atmung und Meditation*

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

**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.*

**Tai Chi Chuan erlernen (231.3.020/231.3.021)**

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



Kurs 1:

**Mittwoch, 11. Januar,**  
18 bis 18.45 Uhr

Kurs 2:

**Mittwoch, 12. April,**  
18 bis 18:45 Uhr –  
jeweils 12 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
jeweils 65 €**Pilates erlernen (231.3.022/231.3.023)**

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

Kurs 1:

**Mittwoch, 11. Januar,**  
18.45 bis 19.30 Uhr

Kurs 2:

**Mittwoch, 12. April,**  
18.45 bis 19.30 Uhr –  
jeweils 12 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
jeweils 65 €



**Mittwoch, 1. Februar,**  
19.30 bis 21 Uhr –  
8 Termine  
Dr. Hans Martin Kretzer  
75 €

## Tiefmuskelentspannung nach Jacobsen und Autogenes Training erlernen (231.3.058)

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, 9. Februar,**  
19.30 bis 21 Uhr –  
1 Termin  
Simone Häbel  
15 €

## Gesundheit – eine Frage des Lebensstils?! (231.3.059)

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.

- Christophorus-Schule, Johannes-Krell-Straße 17 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**

## Pupsegal – ist es nicht! Die geheimen Botschaften – Zuhören & Entschlüsseln – Wunderwesen Darm! (231.3.060)

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!

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

**Donnerstag, 26. Januar,**  
19:30 bis 21 Uhr –  
1 Termin  
Simone Häbel  
15 €



## Hatha Yoga, Airkadan, Atmung, Intensivmeditation und Erfahrung mit den fünf Tibetern (231.3.011)

Montag, 30. Januar,  
17 bis 18.30 Uhr –

8 Termine

Karin Rubesch-Danowski  
und Brigitte Marbach

56 €

*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

## Mamasté – Deine kleine Yoga Auszeit (231.3.070)

Montag, 6. März,  
10 bis 10.45 Uhr –

8 Termine

Lisa Mies-Bender

65 €

Gönne dir eine kleine Auszeit im „Mama Alltag“. Zeit für dich! Erlebe und lerne, wie wir in diesem Kurs mit Yoga deine körperliche Mitte (Bauch, Rücken, Beckenboden) stärken sowie deinen Schulter- und Nackenbereich lockern. Mithilfe von Atemübungen und Entspannung werden deine Akkus voll aufgeladen und du kannst dabei deinen eigenen Bedürfnissen wieder einen Raum schenken.

- Stadthalle Betzdorf, Hellerstraße 30 in Betzdorf (Clubraum 3)

## Frühjahrsputz für den Körper – Mit Wildkräutern ins neue Jahr (231.3.004)

Donnerstag, 23. März,  
18 bis 21 Uhr –

1 Termin

Julia Hilgeroth-Buchner

17 €

Wenn der Winter vorüber ist, freut sich unser Körper über eine Frühjahrskur, die reinigt, entschlackt und neuen Schwung verleiht. Dazu sind heimische Wildkräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Gundelrebe und Co. wie geschaffen. In diesem Kompaktkurs erklärt die Wildpflanzen- und Heilkräuterpädagogin Julia Hilgeroth-Buchner leicht verständlich, wie diese grünen, sehr inhaltsreichen Pflanzen bestimmt, gesammelt und angewendet werden können. Abgerundet wird der Abend mit einer Bücherpräsentation und praktischen Übungen. Natürlich gibt es auch genug Raum für Gespräche und Fragen.

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



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

**Dozenten-  
Portrait**





**Freitag, 14. April,**  
18.15 bis 19.15 Uhr –  
10 Termine  
Beate Windhagen  
55 €

### Reaktives Walken mit den Hanteln Togu Brasils (231.3.071)

REAKTIV WALKING trainiert und formt effektiv den ganzen Körper. Es ist einfach zu lernen, schonend für die Gelenke und bietet einen optimal dosierbaren Trainingseffekt durch die individuelle Befüllung der Hanteln. Die komplette Schulterpartie, die Rücken- und Bauchmuskulatur wird bis in die Tiefen mittrainiert. Speziell wird auch das Bindegewebe an den Oberarmen gestärkt.

In der Kombination mit dem extra entwickelten Übungsprogramm für den Oberkörper mit den Hanteln, wird REAKTIV WALKING zu einer gesunden und sehr effektiven Trainingsform.

- Konditions- und koordinationssteigernd
- Hoher Kalorienverbrauch
- Gelenkschonend/Gelenkfördernd
- Körperstraffend

Im Gegensatz zu normalen „Hanteln“ dient der Sand im Inneren als Schwungmasse. Der dadurch entstehende Impuls führt zu sensationellen Trainingseffekten. Durch den Armschwung schleudert der Sand im Inneren der Togu Brasils von der einen Seite zur anderen. Hierdurch entsteht der gewünschte, spür- und hörbare Impuls. Der Impuls trainiert auch tieferliegendes Muskel- bzw. Bindegewebe und führt gleichzeitig zu einem Gelenkschutz durch Muskelvorspannung.

- Treffpunkt ist die Katholische Kirche in Alsdorf

**Montag, 16. Januar,**  
18 bis 21 Uhr –  
1 Termin  
Julia Hilgeroth-Buchner  
17 €

### Winterkräuter-Wohlfühlabend für Frauen (231.3.002)

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

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

**Montag, 30. Januar,**  
20.30 bis 21.30 Uhr –  
8 Termine  
Jochen Niemietz  
45 €

### Zumba® (231.3.063)

Heiße rhythmische Musik und ein Ganzkörper-workout, das Spaß macht. Perfekt abgestimmte Choreographien, die aus verschiedenen Tanzelementen wie Reaggeton, Cumbia, Tango, Salsa, Merengue und Bauchtanz bestehen, bringen Sie ins Schwitzen. Kombiniert mit Aerobic und Hiphop rundet es das Ganze ab und verspricht Spaß an der Bewegung und ein abwechslungsreiches Training.

Sie wollten schon immer einmal Zumba erlernen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

- Alte Martin-Luther-Schule (Turnhalle), Martin-Luther-Straße 31 in Betzdorf



**Beate  
Windhagen**

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

**Dozenten-  
Portrait**





**Dienstag, 10. Januar,**  
19.40 bis 21.10 Uhr –  
12 Termine  
Ana Böhm  
72 €

### Spanisch für Einsteiger – A1 (231.4.220)

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon 2 bis 3 Semester Spanisch an der Volkshochschule gelernt haben.

- 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, 7. März,**  
17.30 bis 19 Uhr –  
10 Termine  
Claudia Berndt  
65 €

### Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen – A1/A2 (231.4.060)

Der Kurs ist für Teilnehmer\*innen geeignet, die bereits vor langer Zeit schon einmal geringe Sprachkenntnisse erworben hatten.

Er bietet Ihnen einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache und Kultur. Ideal ist der Kurs für Sie, wenn Sie mit wenig Lernaufwand die klassischen Urlaubssituationen im Englischen sicher bewältigen möchten, er ist aber auch geeignet zum „Pflegen“ von Familien- und Freundeskontakten. So üben Sie gezielt Redewendungen und trainieren die Kommunikation auf abwechslungsreiche Weise. Einfache Erklärungen der Grammatikstrukturen runden den Kurs ab.

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

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



**Claudia Berndt**

*Englisch und Französisch, TELC Englisch Prüferin dual level*

**Dozenten-Portrait**

**Dienstag, 7. März,**  
19 bis 20.30 Uhr –  
10 Termine  
Claudia Berndt  
65 €

### Englisch für fortgeschrittene Anfänger – A2 (231.4.061)

Dieser Folgekurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die bereits über Vorkenntnisse verfügen. Sie können einfache Sätze für konkrete Situationen bilden und über sich erzählen. Viel Spaß haben die Lernenden in diesem Kurs bei verschiedenen Sprachanlässen und Übungen, die dem realistischen Alltag entnommen sind. Sie lernen an einfachen Gesprächen teilzunehmen und Fragen zu stellen. Besondere Aufmerksamkeit wird dem Wortschatz und den Redewendungen geschenkt, die auf Reisen von Nutzen sind. Verständliche Grammatikerklärungen runden den Kurs ab und gehören zum Spracherwerb dazu.

Lehrbuch: Sterling Silver 2 voraussichtlich ab Unit 15, ISBN 978-3-464-20580-8 Cornelsen Verlag

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

