

Programm

für das 1. Halbjahr 2012



...wo das Herz der Südpfalz schlägt.

Volkshochschule Bellheim

in der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Eine Einrichtung der Gemeinde Bellheim.

Tel. 07272 / 7008-605 | E-Mail: vhs@vg-bellheim.de

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
liebe Freunde der Volkshochschule Bellheim,

***Ein Mensch, der wenig gelernt hat,
ist wie der Frosch, der seinen Tümpel für einen großen See hält.***

-Aus Birma-

In diesen Spruch fließt sehr viel von dem ein, was Motivation und Inhalt von Lernen einerseits, Selbstverständnis und Wirklichkeit von Volkshochschule andererseits ausmacht. Lange dachten alle, dass mit dem Ende der Schulzeit, der Ausbildung, jetzt zunächst mal Schluss mit Lernen sei. Lernen wird dabei häufig mit Stress, Zwang und Fremdbestimmung in Verbindung gebracht, denen man sich zu entziehen sucht.

Gerade aber in unserem modernen Zeitalter müssen wir begreifen, dass Lernen ein Prozess ist, dem wir gewollt oder ungewollt ständig unterworfen sind, dass Lernen niemals aufhört, sondern es immer darum geht, sich ständig weiterzuentwickeln und weiterzubilden.

Dabei geht es einerseits darum, berufliche Kompetenzen zu erweitern, Zukunftsperspektiven zu entwickeln oder Interessen zu vertiefen, zum anderen stehen die Bewältigung von Umbruchphasen oder gesundheitliche Aspekte im Mittelpunkt.

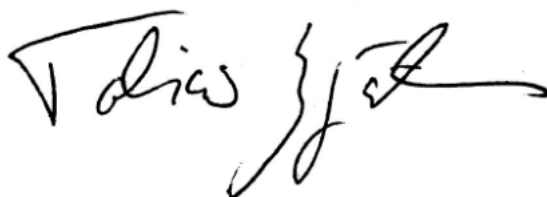
Damit gehört zu einem ganzheitlichen, zukunftsfähigen Bildungsstandort auch und gerade die Volkshochschule, die ein solches lebenslanges Lernen außerhalb und nach der schulischen Bildung möglich macht.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Dozentinnen und Dozenten leisten einen grundlegenden und unersetzbaren Beitrag zur persönlichen Weiterentwicklung der Teilnehmer, sie eröffnen neue Horizonte, machen Wege frei und helfen schwierige Situationen zu bewältigen. Darüber hinaus verbindet Lernen Menschen miteinander, es fördert soziale Kontakte, beeinflusst das Miteinander nachhaltig positiv. Oder, um es anders auszudrücken: Unsere VHS leistet einen wichtigen Beitrag, dass niemand von uns den Tümpel für den großen See hält.

Ich möchte Sie einladen, mit der VHS-Bellheim Ihre Wissenssteine individuell zusammenzubauen. Lassen Sie sich von dem neuen Programm anregen und vertrauen Sie auf die ausgewiesenen Kompetenzen und pädagogischen Fähigkeiten unseres Dozententeams.

Herzlich willkommen bei der VHS-Bellheim.

Ihr



Tobias Baumgärtner
Ortsbürgermeister



ALLES ZU IHRER VHS

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmeldung:

Anmeldungen können persönlich, schriftlich, per Fax, E-Mail oder Internet bis spätestens drei Werktage vor dem ersten Veranstaltungstermin erfolgen.

Bitte beachten Sie:

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da Kurse und Vorträge nur stattfinden, wenn die erforderliche Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Gehen mehr Anmeldungen ein, als Kursplätze vorhanden sind, so entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Abmeldung:

Eine Rücktrittserklärung muss bis spätestens einem Werktag vor dem ersten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle eingegangen sein. Bei späterem Rücktritt ist die volle Gebühr zu bezahlen.

Gebühren:

Mit der Teilnahme am Kurs oder/und der Unterschrift auf der Anmelde-Liste verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Gebühren werden in der Regel durch Überweisung oder bar eingezogen. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht. Die VHS kann Kurse wegen zu geringer Beteiligung absagen oder auf Wunsch der Interessenten mit einer geringeren Teilnehmerzahl gegen Gebührenaufschlag durchführen. Gebühren werden nur zurück erstattet, wenn eine Veranstaltung wegen geringer Beteiligung, nicht zustande kommt. Ein weitergehender Anspruch besteht nicht.

Haftung:

Die VHS Bellheim übernimmt als Veranstalter keine Haftung für Schäden und Unfälle.

Änderungen im Programm:

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten und werden rechtzeitig durch die Presse bekannt gegeben.

Die detaillierten Geschäftsbedingungen finden Sie im Online-Auftritt der Kreisvolkshochschule unter www.kreis-germersheim.de/kreisvolkshochschule, das topaktuelle Angebot der VHS-Bellheim online unter www.bellheim.de.



Impressum

Herausgeber:	VHS Bellheim, Gemeinde Bellheim
Verantwortlich:	Andrea Völker
Satz, Gestaltung, Layout:	Tobias Baumgärtner
Druck:	Verlag und Druck Linus-Wittich, Merchweiler

Inhalt

Vorträge auf einen Blick	Seite 4
Gesellschaft	Seite 5
Beruf	Seite 6
Sprachen	Seite 7
Gesundheit	Seite 11
Kultur	Seite 15
VHS für Kinder	Seite 17
Ihr Anmeldeformular	Seite 19

VORTRÄGE AUF EINEN BLICK

Berlin und der Osthaz – Diavortrag

Die Referenten Siegrun und Herbert Rosenland zeigen in ihrem audiovisuellen Reisebericht eindrucksvolle Bilder der deutschen Hauptstadt. Der Schwerpunkt liegt auf Berlin Mitte, ergänzt durch einen Beitrag über die „Rosinombomber“, die während der Blockade Berlins zur Legende wurden.

Im zweiten Teil des Vortrags steht der Osthaz mit den Städten Quedlinburg und Halberstadt im Mittelpunkt.

Leitung: Siegrun und Herbert Rosenland
Beginn: **Donnerstag, 22. März 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: frei, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Türkei

Die Referenten vermitteln in ihrem audiovisuellen Reisebericht Impressionen einer Reise mit dem Wohnmobil von Istanbul bis Antalya und zeigen die bedeutenden Kulturdenkmäler der türkischen Ägäis- und Mittelmeerküste. Im zweiten Teil des Vortrags steht die einzigartige Tuffsteinlandschaft Kappadokiens mit ihren markanten Felskegeln im Mittelpunkt.

Leitung: Siegrun und Herbert Rosenland, Josef Wegmann
Beginn: **Donnerstag, 02. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: frei, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Vollmachten und Testament in der kleinen und großen „Patchwork-Familie“

Der Vortrag informiert über Vorsorge- und Erbregelungen in Patchworkfamilien, die von Vorteil für alle Familienmitglieder sind und Streitigkeiten vermeiden können.

Leitung: Rechtsanwaltskanzlei Kerscher
Beginn: **Mittwoch, 08. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 5 Euro, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Reisefasten – 7 Tage für Ihre Gesundheit

Beim Fasten wird der Körper von innen her gereinigt, von Schlacken und Giften befreit, das Immunsystem gestärkt. Reisefasten bewirkt die Ausscheidung von überschüssigen Säuren und fördert das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Die Referentin, Gudrun Schweppenheiser, Säure-Fasten-Praktikerin, ärztlich geprüft, informiert in dem Vortrag über den Ablauf und die Auswirkungen einer Reisefastenwoche.

Leitung: Gudrun Schweppenheiser
Beginn: **Donnerstag, 09. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 5 Euro, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Bachblüten

Der Vortrag gibt eine kurze Einführung in die Bachblüthenherapie, erläutert was Bachblüten sind, wie sie wirken und wann sie angewendet werden. Die natürlichen Heilkräuter können bei vielen kleineren Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erkältungen oder Magenbeschwerden Linderung verschaffen.

Leitung: Christa Fraatz, Apothekerin
Beginn: **Donnerstag, 08. März 2012, 19:00 – 21:15 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 8 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

Sternwarte Bellheim

Anfang 2010 gegründet, möchte sich der Verein „Sternwarte e.V.“ hier kurz vorstellen:

Neben der technisch-administrativen Betreuung der Sternwarte ist es das Ziel des Vereins, allen an den Sternen Interessierten einen Treffpunkt zu bieten. Besucher können sich an den monatlichen öffentlichen Beobachtungsabenden einen eigenen Eindruck von der Sternenwelt verschaffen. Daneben bietet der Verein für Schulen, VHS und Kinderhorte im Großraum Karlsruhe – Gernsheim – Landau kostenlose Vortrags- und Beobachtungsabende vor Ort oder an der Sternwarte an, um die „Faszination Universum“ näher zu bringen. Seit vier Jahren wird außerdem ein überregionales Teleskoptreffen im Herzen des Naturparks Pfälzer Wald veranstaltet.

Bereits jetzt hat sich die Sternwarte am Schwimmpark Bellheim zu einem Anziehungspunkt für Amateurastronomen und Besucher aus nah und fern entwickelt, ist Bellheim doch die einzige Gemeinde in der südlichen Pfalz mit einer derartigen Einrichtung.

Termine und Kontakt über die Homepage

<http://www.sternwarte-bellheim.de>



[1] GESELLSCHAFT

HEIMAT- UND LÄNDERKUNDE

Berlin und der Osthaz – Diavortrag

Die Referenten Siegrun und Herbert Rosenland zeigen in ihrem audiovisuellen Reisebericht eindrucksvolle Bilder der deutschen Hauptstadt. Der Schwerpunkt liegt auf Berlin Mitte, ergänzt durch einen Beitrag über die „Rosinobomber“, die während der Blockade Berlins zur Legende wurden. Im zweiten Teil des Vortrags steht der Osthaz mit den Städten Quedlinburg und Halberstadt im Mittelpunkt.

Leitung: Siegrun und Herbert Rosenland
Beginn: **Donnerstag, 22. März 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: frei, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Türkei

Die Referenten vermitteln in ihrem audiovisuellen Reisebericht Impressionen einer Reise mit dem Wohnmobil von Istanbul bis Antalya und zeigen die bedeutenden Kulturdenkmäler der türkischen Ägäis- und Mittelmeerküste.

Im zweiten Teil des Vortrags steht die einzigartige Tuffsteinlandschaft Kappadokiens mit ihren markanten Felskegeln im Mittelpunkt.

Leitung: Siegrun und Herbert Rosenland, Josef Wegmann
Beginn: **Donnerstag, 02. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: frei, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

PÄDAGOGIK / ERZIEHUNGSFRAGEN

Babys fördern mit PEKIP (Prager-Eltern-Kind-Programm) – Aufbaukurs I

Für Eltern mit ihren Kindern ab der 6. Lebenswoche. Das Programm kann fortgesetzt werden bis die Kinder etwa ein Jahr alt sind. Der Aufbaukurs ist für Kinder geeignet, die 7–8 Monate alt sind.

Die Geburt eines Kindes bringt viele Veränderungen für das Leben der Eltern. PEKIP ist eine angeleitete Entwicklungsbegleitung für Eltern und ihre Babys im ersten Lebensjahr.

Zusammen in einer festen Gruppe mit anderen Müttern und ihren Babys lernen die Mütter durch gezielte und altersgerechte Spiel- und Bewegungsanregungen auf der Grundlage des Prager-Eltern-Kind-Programmes die körperlichen, geistigen und spielerischen Fähigkeiten ihrer Kinder zu fördern. Weiterhin lernen sie durch das liebevolle Beobachten ihrer Babys, die individuellen Eigenschaften ihrer Babys zu erkennen und ihre Kompetenzen im Umgang mit dem Baby zu vertiefen.

Der Kurs ist für alle Babys, die von Mai - Juni 2011 geboren sind, geeignet, da es wichtig ist, dass die Babys in etwa das gleiche Alter haben. Nähere Informationen erhalten Sie von der PEKIP-Leiterin, Frau Gadinger-Moser, Tel. 06348/919433.

Leitung Heidi Gadinger-Moser
Beginn: **Mittwoch, 11. Januar 2012, 15:30 – 17:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Rebenweg, Kindergarten Spatzennest, Turnraum
Gebühr: 80 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Mitzubringen sind: Moltonunterlage, Handtuch, evtl. Kleidung zum Wechseln

RECHT

Vollmachten und Testament in der kleinen und großen „Patchwork-Familie“

Der Vortrag informiert über Vorsorge- und Erbregelungen in Patchworkfamilien, die von Vorteil für alle Familienmitglieder sind und Streitigkeiten vermeiden können.

Leitung: Rechtsanwaltskanzlei Kerschner
Beginn: **Mittwoch, 08. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 5 Euro, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

[2] BERUF

BEI ALLEN EDV-KURSEN STEHT JEDEM TEILNEHMER EIN EIGENER PC ZUR VERFÜGUNG!

EDV-ANWENDUNGEN

Das erste Mal am Computer – EDV-Kurs für Senioren und Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die zum ersten Mal mit einem Computer umgehen möchten. Haben Sie keine Angst, denn Sie werden schon beim ersten Computer-Rendezvous merken, dass alles einfacher ist, als man zunächst denkt. Am Ende des Kurses werden Sie wissen, wie ein Computer funktioniert; wie man mit der Maus umgeht; wie man Schriftstücke in Word erstellen und bearbeiten kann; wie man einfache Tabellen und Diagramme in Excel erstellt, wie man Dateien im PC speichert, pflegt und sortiert und wie man sich im Internet zurecht finden kann.

Zugangsvoraussetzung: keine

Leitung: Alexandra Worst
Beginn: **Donnerstag, 02. Februar 2012, 17:00 – 18:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, EDV-Raum
Gebühr: 38 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.

EDV-Kurs für Senioren und Anfänger - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die den Anfängerkurs besucht haben oder bereits Kenntnisse im Umgang mit dem PC haben. Die Teilnehmer lernen Briefe und Schriftstücke zu gestalten, Tabellen und Rechnungen mit Hilfe des Tabellen- Kalkulationsprogramms Excel zu erstellen, E-Mails zu versenden (mit Anhang wie Bild oder Datei) und erfahren, wie man Fotos von Kamera oder CD auf dem PC speichern und bearbeiten kann.

Leitung: Alexandra Worst
Beginn: **Donnerstag, 19. April 2012, 17:00 – 18:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, EDV-Raum
Gebühr: 26 Euro, 4 Termine, 8 Ustd.

Ihr Laptop – Einführung in die Arbeit am eigenen PC

Werden Sie vertraut mit Ihrem eigenen Laptop. Bei diesem Kurs, der in der Kleingruppe mit 6 - 8 Teilnehmern statt findet, bringt jeder Teilnehmer seinen eigenen Laptop mit. Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in das Betriebssystem Windows. Es bleibt auch Zeit für eigene Fragestellungen, wie z.B. das Bearbeiten von Bildern am PC.

Leitung:	Rainer Gaab
Beginn:	Donnerstag, 01. März 2012, 19:00 – 21:15 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, EDV-Raum
Gebühr:	48 Euro, 4 Termine, 12 Ustd., Kleingruppe: 6 - 8 Teilnehmer
Arbeitsmaterial:	Laptop, Netzstecker, ggfs. Maus

Handy – Der Umgang mit dem Mobiltelefon

Der Kurs richtet sich besonders an Senioren, die unsicher im Umgang mit dem Handy sind. Sie lernen die Grund- und Zusatzfunktionen des Handys kennen.

Kursinhalte: Handy einschalten, PIN eingeben, Wählen, Wahlwiederholung und Taste sperre, das Telefonbuch für den individuellen Gebrauch einrichten, Umgang mit der Mailbox, SMS empfangen und versenden, Fotografieren und Bilder auf den PC laden, Kartenguthaben aufladen.

Bitte bringen Sie ihr eigenes Handy mit geladenem Akku und der dazugehörigen Bedienungsanleitung mit, sowie ein USB-Kabel für den PC.

Leitung:	Alexandra Worst
Beginn:	Dienstag, 31. Januar 2012, 17:00 – 20:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, EDV-Raum
Gebühr:	15 Euro, 1 Termine, 4 Ustd.

[3] SPRACHEN

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) - Spracheneinstufung

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt.

Dieser Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveau-Stufen festlegt. Dieses Instrument schafft mehr Transparenz beim Sprachenlernen in Europa.

Für die Teilnehmer/innen an Sprachkursen hat dies folgende Vorteile:

- *Sie können Ihre eigenen Lernfortschritte auf jeder der sechs Stufen messen (Stufen: A1 - A2 - B1 - B2 - C1 - C2).*
- *Fast jede Lernstufe kann durch eine Prüfung abgeschlossen werden.*
- *Dadurch sind Ihre individuellen Sprachkenntnisse bzw. Sprachen-Zertifikate europaweit vergleichbar und anerkannt.*

Sprachenlernen mit System

Für die wichtigsten Sprachen gibt es spezielle Einstufungsteste. Im Internet finden Sie auf der Website unter <http://www.vhs-einstufungstest.de> ein Instrument zur Einstufung Ihrer Sprachkenntnisse.

Zusätzlich finden Sie unter <http://cefr-test.cornelsen.de/html/vhsinfos.html> einen Test der die Bereiche Hörverstehen, Leseverstehen und kommunikative Strukturen abdeckt.

Die Sprachkurse der Kreisvolkshochschule Germersheim sind in Anlehnung an den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) in 6 Niveau-Stufen gegliedert. In den einzelnen Übersichten finden Sie Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Bei regelmäßiger, aktiver Teilnahme sollten Sie am Ende der Niveaustufe Folgendes können:

	Stufe A1	Stufe A2	Stufe B1	Stufe B2	Stufe C1	Stufe C2
Hören	einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen	einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen	das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird	im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird	Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen	ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen	sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen	kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen	in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben	sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten	sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken	sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen	einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder / Plakate	kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen	Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen	Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen	komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen	jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben	Formular, z. B. im Hotel, ausfüllen	kurze Notizen und Mitteilungen	persönliche Briefe schreiben	detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte schreiben	sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben	anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

ENGLISCH

Englisch A 1 – Teil 2

Ein Kurs für TeilnehmerInnen, bei denen in der Schulzeit Englisch noch nicht auf dem Stundenplan stand. (Generation 50 +) Wenn Sie in unserer englischsprachigen Welt endlich mitreden wollen, sind Sie herzlich willkommen, denn zum Anfangen ist es nie zu spät. Vorkenntnisse von ca. 1 - 2 Jahren Englischunterricht sind erforderlich. Der Kurs führt sie kommunikativ und ohne Stress in die neue Sprachwelt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Einstufungsberatung bei der Kursleiterin. Tel. 07272/4798

Leitung: Maria Kern
Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 10:45 – 12:15 Uhr
 Ort: Bellheim, Friedrich-Schneider-Halle, Nebenraum
 Gebühr: 60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Fairway A 1, Unit 8, Klett Verlag

A 1 – Teil 2

Ein Kurs für TeilnehmerInnen, bei denen in der Schulzeit Englisch noch nicht auf dem Stundenplan stand. (Generation 50 +) Wenn Sie in unserer englischsprachigen Welt endlich mitreden wollen, sind Sie herzlich willkommen, denn zum Anfangen ist es nie zu spät. Vorkenntnisse von ca. 1-2 Jahren Englischunterricht sind erforderlich. Der Kurs führt sie kommunikativ und ohne Stress in die neue Sprachwelt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Einstufungsberatung bei der Kursleiterin. Tel. 07272/4798

Leitung: Maria Kern
Beginn: Mittwoch, 08. Februar 2012, 09:30 – 11:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Friedrich-Schneider-Halle, Nebenraum
 Gebühr: 60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Fairway A 1, Unit 9/10, Klett Verlag

Englisch A 1 – Teil 3

Ein Kurs für TeilnehmerInnen, bei denen in der Schulzeit Englisch noch nicht auf dem Stundenplan stand, die aber schon über Grundkenntnisse aus den vorherigen Kursen verfügen. (Generation 50 +). Die TeilnehmerInnen vertiefen ihre Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Wortschatz in der Fremdsprache. Voraussetzung: ca. 2 Jahre Englischunterricht. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Einstufungsberatung bei der Kursleiterin. Tel. 07272/4798

Leitung: Maria Kern
Beginn: Montag, 06. Februar 2012, 9:00 – 10:30 Uhr
 Ort: Bellheim, Friedrich-Schneider-Halle, Nebenraum
 Gebühr: 60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Fairway A 1, Unit 13/14, Klett Verlag

Englisch A 2 – Teil 3

Für TeilnehmerInnen mit guten Grundkenntnissen. Kommunikative Fähigkeiten und Grammatikkenntnisse werden erweitert, wobei die Bewältigung alltäglicher Sprechsituationen im Mittelpunkt steht.

Quereinsteiger sind willkommen! Voraussetzung: ca. 4 Jahre Englischunterricht.

Einstufungsberatung bei der Kursleiterin Tel. (07272) 4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn:	Dienstag, 07. Februar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Fairway A2, Unit 14, Klett Verlag

Englisch A 2 – Teil 3

Für WiedereinsteigerInnen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache für Situationen des täglichen Lebens.

Quereinsteiger sind willkommen! Voraussetzung ca. 4 Jahre Englischunterricht.

Einstufungsberatung bei der Kursleiterin Tel. (07272) 4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn Kurs A:	Dienstag, 07. Februar 2012, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Friedrich Schneider-Halle, Nebenraum
Gebühr:	60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung:	Maria Kern
Beginn Kurs B:	(Zusatzkurs, wenn Kurs 1 belegt ist) Dienstag, 07. Februar 2012, 10:45 – 12:15 Uhr
Ort:	Bellheim, Friedrich Schneider-Halle, Nebenraum
Gebühr:	60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	wird im Kurs bekannt gegeben

Englisch B 1 – Teil 2

Für TeilnehmerInnen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern aber auch ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt.

Quereinsteiger sind willkommen! Voraussetzung ca. 5 – 6 Jahre Englischunterricht.

Einstufungsberatung bei der Kursleiterin: (07272) 4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn:	Mittwoch, 08. Februar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Fairway B 1, Unit 8/9, Klett-Verlag

Englisch B 1 – Teil 2

Für TeilnehmerInnen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern aber auch ihre Grammatikkenntnisse vertiefen möchten. Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt.

Quereinsteiger sind willkommen! Voraussetzung ca. 5 – 6 Jahre Englischunterricht.

Einstufungsberatung bei der Kursleiterin: (07272) 4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn:	Montag, 06. Februar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	60 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Fairway B 1, Unit 4, Klett-Verlag

ITALIENISCH

Italienisch für Anfänger A 1 - Teil 2

Ein Sprachkurs für TeilnehmerInnen, die bereits erste Kenntnisse in der Fremdsprache erworben haben. Quereinsteiger sind willkommen! Einstufungsberatung bei der Kursleiterin.

Leitung:	Anna Fiorenza
Beginn:	Donnerstag, 23. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	40 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Italienisch A 1 – Teil 3

Vormittagskurs

Die TeilnehmerInnen vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits erste Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Quereinsteiger sind willkommen! Einstufungsberatung bei der Kursleiterin.

Leitung:	Anna Fiorenza
Beginn:	Donnerstag, 23. Februar 2012, 09:30 – 11:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Friedrich-Schneider-Halle, Nebenraum
Gebühr:	40 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben.

Italienisch B 1 – Teil 1

Die Teilnehmer vertiefen ihre Grammatikkenntnisse, erweitern Vokabelschatz und Dialogfähigkeit. Quereinsteiger sind willkommen! Einstufungsberatung bei der Kursleiterin.

Leitung:	Anna Fiorenza
Beginn:	Dienstag 28. Februar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Zeiskam, Rathaus
Gebühr:	40 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

SPANISCH

Spanisch für Anfänger A 2 – Teil 1, Kurs A

Die TeilnehmerInnen vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz aus dem vorangegangenen Kurs. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits erste Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Quereinsteiger sind willkommen! Einstufungsberatung beim Kursleiter.

Leitung:	Raul Zuniga de Retamales
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	48 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben

Spanisch für Anfänger A 2 – Teil 1, Kurs B

Die TeilnehmerInnen vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz aus dem vorangegangenen Kurs. Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits erste Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Quereinsteiger sind willkommen. Einstufungsberatung beim Kursleiter.

Leitung:	Raul Zuniga de Retamales
Beginn:	Dienstag, 28. Februar 2012, 19:45 – 21:15 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	48 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben

ENTSPANNUNG – KÖRPERBEWUSSTSEIN

Yoga Aufbaukurs

Die TeilnehmerInnen lernen durch dynamische und statische Übungen des Hatha-Yoga die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen, sowie die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten und zu verbessern. Durch die Koordination von Körper- und Atemübungen finden die TeilnehmerInnen zu ihrem eigenen Rhythmus und wirken Verspannungen und Stress entgegen. Anfänger können in diesen Kurs noch einsteigen.

Leitung: Stefanie DruX-Adam, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Dienstag, 17. Januar 2012, 18:15 – 19:45 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 81 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Yoga am Vormittag für Fortgeschrittene

Der Kurs vertieft die in den vorangegangenen Kursen erworbenen Kenntnisse und intensiviert die Übungen des Hatha-Yoga. Teilnehmerzahl begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 18. Januar 2012, 8:30 – 10:00 Uhr**
Ort: Knittelsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Kleiner Saal
Gebühr: 67 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 18. April 2012, 8:30 – 10:00 Uhr**
Ort: Knittelsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Kleiner Saal
Gebühr: 67 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Yoga

Yoga zu praktizieren bedeutet Bewusstheit in Körper und Geist zu kultivieren. Das im Kurs vermittelte Hatha-Yoga ist ein Weg durch sanfte dynamische und statische Körperübungen den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern. Durch Atembeobachtung und Atemübungen lernen die Teilnehmer die eigenen Grenzen zu erkennen, sowie den eigenen Rhythmus zu finden und wirken damit inneren Verspannungen entgegen. Dadurch wachsen Selbstvertrauen und Lebensfreude. Teilnehmerzahl begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 18. Januar 2012, 17:30 – 19:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Seniorenzentrum Haus Edelberg, Gymnastikraum
Gebühr: 67 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 18. April 2012, 17:30 – 19:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Seniorenzentrum Haus Edelberg, Gymnastikraum
Gebühr: 67 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Yoga Aufbaukurs

Yoga zu praktizieren bedeutet Bewusstheit in Körper und Geist zu kultivieren. Das im Kurs vermittelte Hatha-Yoga ist ein Weg durch sanfte dynamische und statische Körperübungen den Körper zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern. Durch Atembeobachtung und Atemübungen lernen die Teilnehmer die eigenen Grenzen zu erkennen sowie den eigenen Rhythmus zu finden und wirken damit inneren Verspannungen entgegen. Dadurch wachsen Selbstvertrauen und Lebensfreude. Der Kurs ist auch für Quereinsteiger geeignet.

Leitung: Stefanie DruX-Adam, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Donnerstag, 19. Januar 2012, 17:30 – 19:00 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
 Gebühr: 81 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken

Yoga tut mir gut

Behutsam ausgeführte Körperübungen und bewusste Atemtechnik lassen uns eine ganz neue Körpermeditation erfahren. Muskeln und Wirbelsäule werden sanft gedehnt und gekräftigt, der Stoffwechsel angeregt und unsere Beweglichkeit gefördert. Spannungen lösen sich. Wir finden innere Ruhe und schöpfen neue Lebenskraft. Unsere Stunde beschließen wir mit einer ausgiebigen Entspannung. Teilnehmerzahl begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Freitag, 20. Januar 2012, 16:30 – 18:00 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
 Gebühr: 81 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Yoga

Die Teilnehmer lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Die jeweils eigene Erfahrung ist maßgebend, nicht die perfekte Ausführung. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie Tiefenentspannung werden Verspannungen gelöst, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Leitung: Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn: **Freitag, 20. Januar 2012, 18:15 – 19:45 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
 Gebühr: 81 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Yoga zum Wochenausklang

Die Teilnehmer lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Die jeweils eigene Erfahrung ist maßgebend, nicht die perfekte Ausführung. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie Tiefenentspannung werden Verspannungen gelöst, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Leitung: Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn: **Freitag, 20. Januar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
 Gebühr: 81 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Schnupperkurs Tai Chi

Der Kurs bietet eine Einführung in die chinesischen Techniken des Tai Chi. Die TeilnehmerInnen erhalten eine theoretische Einführung und erlernen vier sogenannte Prinzipien, die – im Alltag umgesetzt – zu mehr Gelassenheit und Aufrichtung führen. Durch die sanften Bewegungen des Tai Chi können Spannungsfelder im Körper gelöst werden, die Beweglichkeit wird verbessert und die Teilnehmer finden zur inneren Ruhe. Tai Chi ist ein Zusammenspiel von langsamen, fließenden Körperhaltungen und Atem- und Entspannungsübungen, die sich vitalisierend auf Körper, Geist und Seele auswirken. Die Übungen sind in jedem Alter erlernbar.

Leitung: Karin Hübner
Beginn: **Freitag, 10. Februar 2012, 18:30 – 21:30 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
 Gebühr: 12 Euro, 1 Termin, 4 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Bequeme Sportkleidung, flache Schuhe oder warme Socken.

ERNÄHRUNG

Reisfasten – 7 Tage für Ihre Gesundheit

Beim Fasten wird der Körper von innen her gereinigt, von Schlacken und Giften befreit, das Immunsystem gestärkt. Reisfasten bewirkt die Ausscheidung von überschüssigen Säuren und fördert das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Die Referentin, Gudrun Schweppenheiser, Säure-Fasten-Praktikerin, ärztlich geprüft, informiert in dem Vortrag über den Ablauf und die Auswirkungen einer Reisfastenwoche.

Leitung: Gudrun Schweppenheiser
Beginn: **Donnerstag, 09. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 5 Euro, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag

Backen - Deftiges und Süßes für den Ostertisch

Die Teilnehmer backen für das Osterfrühstück ein pikantes „Eierbrot“ in der Kastenform und Hefehäsen. Für die Kaffeetafel werden eine feine Mignontorte mit östlicher Dekoration und eine italienische Ostertorte gebacken.

Leitung: Hildegard Heberle
Beginn: **Donnerstag, 15. März 2012, 18:30 – 22:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Schulküche
Gebühr: 10 Euro zzgl. ca. 8 Euro Lebensmittelkosten, 1 Termin, 5 Ustd.
Arbeitsmaterialien: Tupperware, Geschirrhandtuch

Festtagstorten

Im Vordergrund dieses Kurses steht das Verziern und Ausschmücken feiner Torten für Festlichkeiten aller Art, wie z. B. Geburtstag, Kommunion, Konfirmation oder Jubiläum. Gemeinsam backen und verziern die TeilnehmerInnen eine klassische Schwabwälderkiertorte in Herzform, eine Buchtorte eine Blütentorte und Rosenmuffins.

Leitung: Hildegard Heberle
Beginn: **Donnerstag, 01. März 2012, 18:30 – 22:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Schulküche
Gebühr: 10 Euro zzgl. ca. 8 Euro Lebensmittelkosten, 1 Termin, 5 Ustd.
Arbeitsmaterialien: Tupperware, Geschirrhandtuch

Osterbrunch

Ein Osterbrunch ist praktisch, gut vorzubereiten und gemütlich für Gäste und Gastgeberin. Die Teilnehmer lernen die zeitsparende und abwechslungsreiche Zubereitung verschiedener Köstlichkeiten, sowie die effiziente Organisation im Vorfeld. Es werden verschiedene Vorspeisen, ein warmes Hauptgericht und mehrere Nachspeisen zubereitet.

Leitung: Hannelore Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin
Beginn: **Mittwoch, 21. März 2012, 18:00 – 21:45 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Schulküche
Gebühr: 10 Euro zzgl. ca. 10 Euro Lebensmittelkosten, 1 Termin, 5 Ustd.
Arbeitsmaterialien: 2 scharfe Messer, Tupperware, Geschirrhandtuch, 1 großes Brett

Frühlingsgemüse

Die Teilnehmer lernen verschiedene Gemüse der Saison kennen und kochen mit frischen Zutaten abwechslungsreiche und leichte Gemüsegerichte.

Leitung: Hannelore Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin
Beginn: **Mittwoch, 25. April 2012, 18:00 – 21:45 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Schulküche
Gebühr: 10 Euro zzgl. ca. 10 Euro Lebensmittelkosten, 1 Termin, 5 Ustd.
Arbeitsmaterialien: 2 scharfe Messer, Tupperware, Geschirrhandtuch, 1 großes Brett

GESUNDHEITS- UND KRANKENPFLEGE

Bachblüten

Der Vortrag gibt eine kurze Einführung in die Bachblüthenherapie, erläutert was Bachblüten sind, wie sie wirken und wann sie angewendet werden. Die natürlichen Heilkräuter können bei vielen kleineren Befindlichkeitsstörungen, wie z.B. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Erkältungen oder Magenbeschwerden Linderung verschaffen.

Leitung: Christa Fraatz, Apothekerin
Beginn: **Donnerstag, 08. März 2012, 19:00 – 21:15 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Filmsaal
Gebühr: 8 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.

GYMNASTIK UND BEWEGUNG

Wirbelsäulengymnastik, Kurs A

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Die Teilnehmer lernen durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur aufzubauen und zu kräftigen.

Leitung: Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn: **Mittwoch, 29. Februar 2012, 17:30 – 18:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 31 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte

Wirbelsäulengymnastik, Kurs B

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Die Teilnehmer lernen durch gezielte Übungen die Rückenmuskulatur aufzubauen und zu kräftigen.

Leitung: Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn: **Mittwoch, 29. Februar 2012, 18:30 – 19:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 31 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte

Seniorengymnastik

Die TeilnehmerInnen lernen ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und Herz- und Kreislauf-tätigkeit durch altersgerechte Übungen anzuregen.

Leitung: Heidi Becker
Beginn: **Mittwoch, 14:00 – 15:30 Uhr**
(Januar – Juni 2012 wöchentlich)
Ort: Bellheim, Dr. Friedrich-Schneider-Halle, Gymnastikraum
Gebühr: Kostenlos

Pilates - Schnupperkurs

Pilates ist eine sanfte, aber intensive ganzheitliche Trainingsmethode. Die Übungen basieren auf fließenden, präzisen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Pilates verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmer lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stütz-muskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen.

Leitung: Astrid Forster
Beginn: **Mittwoch, 25. Januar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 21 Euro, 4 Termine, 8 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

Pilates – Aufbaukurs A

Pilates ist eine sanfte, aber intensive ganzheitliche Trainingsmethode. Die Übungen basieren auf fließenden, präzisen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Pilates verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmer lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Schnupperkurs Pilates oder Vorkenntnisse aus anderen Kursen.

Leitung: Astrid Forster
Beginn: **Dienstag, 17. Januar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 73,50 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

Pilates – Aufbaukurs B

Pilates ist eine sanfte, aber intensive ganzheitliche Trainingsmethode. Die Übungen basieren auf fließenden, präzisen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Pilates verbessert Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Die Teilnehmer lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs ist die Teilnahme am Schnupperkurs Pilates oder Vorkenntnisse aus anderen Kursen.

Leitung: Astrid Forster
Beginn: **Mittwoch, 29. Februar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42,00 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte, Handtuch

[5] KULTUR

BILDENDE KUNST

Ölmalerei

Die Teilnehmer erhalten eine Einführung in die Technik der Ölmalerei und erwerben Grundkenntnisse in Komposition und Farbenlehre. Sie malen im Kurs selbst ein Stillleben auf Leinwand, z. B. Früchte, Blumen oder Gefäße, anhand dessen sie die Maltechnik umsetzen können. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Nähere Auskünfte erteilt die Kursleiterin, Tel. 07272/4591

Leitung: Waltraud Orth-Hoffmann
Beginn: **Mittwoch, 29. Februar 2012, 18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr: 39 Euro, zzgl. Unkostenbeitrag für Material, 4 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial: Wegen der benötigten Materialien bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.

Acrylmalerei für Einsteiger

Die Teilnehmer lernen verschiedene Techniken der Acrylmalerei kennen. Zudem arbeiten sie mit verschiedenen Malunterlagen. Sie erstellen eine Collage und gestalten mit verschiedenen Farben ein farbenfrohes Spachtelbild. Nähere Auskünfte erteilt die Kursleiterin unter der Telefonnummer 07272/ 9291049.

Leitung: Regine Fabian
Beginn: **Donnerstag, 23. Februar 2012, 18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr: 39 Euro, zzgl. Unkostenbeitrag für Material, 4 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial: Wegen der benötigten Materialien bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.

LITERATUR

Literatur-Lesekreis für Frauen

Angesprochen sind alle literaturinteressierten Frauen, die gerne lesen und sich in einer zwanglosen Atmosphäre mit anderen austauschen möchten. Aus Vorschlägen der Kursleiterin wird jeweils ein Buchtitel ausgewählt, gemeinsam gelesen und beim nächsten Treffen besprochen. Schwerpunktmäßig wird Literatur von Frauen behandelt. Die jeweiligen Termine (ca. alle 8 Wochen) und Bücher erfragen Sie bitte in der Gemeindebücherei. Tel. 07272/7008-605

Neuesteigerinnen sind herzlich willkommen! Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Leitung:	Andrea Völker, Dipl.-Bibliothekarin
Beginn:	Donnerstag, 19. Januar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Gemeindebücherei
Gebühr:	Kostenlos

MUSIK

Gitarre Aufbaukurs III

Der Aufbaukurs vertieft und erweitert die Kenntnisse des vorangegangenen Kurses. Die Teilnehmer erlernen vorrangig weitere Akkorde und Schlagmuster.

Leitung:	Walter Schindwein
Beginn:	Montag, 06. Februar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr (14-tägig)
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	54 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien

Gitarre Aufbaukurs IV

Liedbegleitung durch Erlernen ausgewählter Griffe, Schlagarten und Zupfmuster; mit CD-Unterstützung.

Leitung:	Walter Schindwein
Beginn:	Montag, 06. Februar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr (14-tägig)
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	54 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien

Gesangsunterricht für jedermann

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersklassen, die gerne singen und die Grundlagen der Gesangstechnik kennenlernen wollen. Die Teilnehmer lernen die eigene Stimme zu trainieren und zu entfalten. Die richtige Atemtechnik, Hör- und Stimmbildung sowie die Stärkung individueller Ausdrucksmöglichkeiten im Gesang werden vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten, die eigene Stimme im Chorgesang erfolgreich einzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung:	Manuela Schwind, Gesangslehrerin
Beginn:	Dienstag, 24. Januar 2012, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	49 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

Gesangsunterricht für jedermann - Aufbaukurs

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersklassen, die gerne singen und die Grundlagen der Gesangstechnik kennenlernen wollen. Die Teilnehmer lernen die eigene Stimme zu trainieren und zu entfalten. Ein Schwerpunkt liegt auf den Möglichkeiten, die eigene Stimme im Chorgesang erfolgreich einzusetzen. Im Aufbaukurs werden die Grundlagen aus dem Anfängerkurs vertieft. Die Teilnehmer arbeiten weiter an Ausdruck, Stimmführung, Atemtechnik, Textsicherheit und Aussprache. Sie lernen unterschiedliche Liedformen kennen und trainieren auf Wunsch ebenfalls solistische Einlagen. Vorkenntnisse oder erste Erfahrungen im Chorgesang sind von Vorteil.

Leitung:	Manuela Schwind, Gesangslehrerin
Beginn:	Dienstag, 24. Januar 2012, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule Plus, Klassensaal
Gebühr:	49 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.

TANZ

Orientalischer Tanz – Grundkurs

Orientalischer Tanz erhöht die Lebensfreude und ist gleichzeitig eine ausgezeichnete Tanztherapie. Als Mutter aller Tänze sorgt er durch sanfte Gymnastik für Anmut und Schönheit aber auch für Selbstsicherheit. Auf körperlicher Ebene verhilft er zur Verbesserung der Körperformen durch die Straffung des Bindegewebes. Orientalischer Tanz kann ebenso Migräne und Rückenschmerzen lindern helfen und ist ein ausgezeichnetes Kreislauftraining. Orientalischer Tanz ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Nähere Auskünfte erteilt die Kursleiterin unter der Telefonnummer 07272/9291251.

Leitung: Karin Urbschat
Beginn: Montag, 16. Januar 2012, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportkleidung

Leitung: Karin Urbschat
Beginn: Montag, 16. April 2012, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportkleidung

Orientalischer Tanz - Aufbaukurs

Dieser Tanzkurs hat zum Ziel, die erlernten sanften Bewegungen in Einklang mit der Musik zu bringen, um diese schließlich kreativ in eine individuelle Tanzgestaltung umzusetzen. Die Kursteilnehmer erlangen die Fähigkeit, eigene Choreographien zu entwerfen und zu realisieren. Orientalischer Tanz ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Nähere Auskünfte erteilt die Kursleiterin unter der Telefonnummer 07272/9291251.

Leitung: Karin Urbschat
Beginn: Montag, 16. Januar 2012, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung

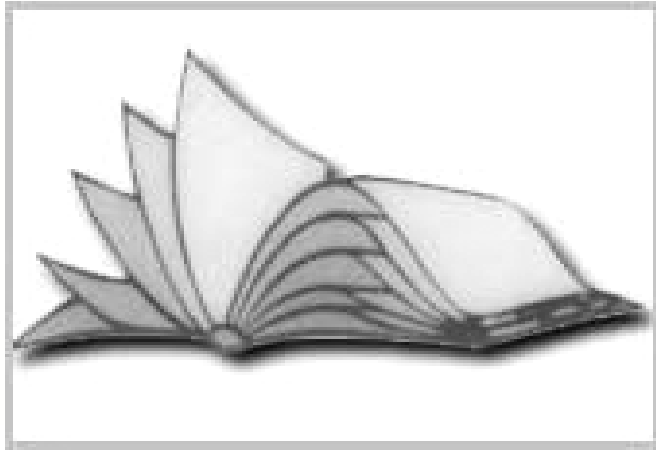
Leitung: Karin Urbschat
Beginn: Montag, 16. April 2012, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule Plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung

[6] VHS FÜR KINDER

Töpfern für Kinder

Die Kinder lernen aus Ton Gefäße, Fantasietiere, Wandbilder oder sonstige Dekorationsgegenstände zu formen. Die Arbeiten werden gebrannt und teilweise glasiert. Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 9 – 12 Jahren. Nach den ersten beiden Terminen, erfolgt eine Pause von einer Woche zum Trocknen und Brennen der Objekte.

Leitung: Christiane Gawrisch
Ort: Bellheim, Grundschule, Kunstraum (Eingang Ostbau, im Schulhof)
Beginn: Dienstag, 28. Februar 2012, 16:00 – 18:15 Uhr
Gebühr: 25 Euro, 4 Termine, 10 Ustd. (3x3, 1x1), zzgl. Ca. 6 Euro Materialkosten
Arbeitsmaterial: Schürze, Wellholz, altes Geschirrtuch, Plastiktüte, kleines, glattes Küchenmesser



GEMEINDEBÜCHEREI BELLHEIM

Schulstr. 2 c, Tel: 07272/ 7008-605

Unser Bestand im Internet unter:
www.bibliotheken-rlp.de

E-Mail-Adresse: r.best@vg-bellheim.de

Die Gemeindebücherei ist eine Einrichtung der Ortsgemeinde Bellheim, die allen Bürgern und Bürgerinnen offensteht. Jeder kann die Angebote der Bibliothek nutzen – gegen Zahlung einer Benutzungsgebühr wird jedem Leser ein Bibliotheksausweis ausgestellt, der 12 Monate gültig ist. Kinder im Alter von 6 – 12 Jahren erhalten den Bibliotheksausweis kostenlos.

Ein vielfältiges und aktuelles Medienangebot, insgesamt rund 23000 Medien, steht für Sie zur Ausleihe bereit:

- Bestseller und Romane
- Sachliteratur und Ratgeber für Hobby und Freizeit
- Bilderbücher, Geschichten und Sachbücher für Kinder und Jugendliche
- Spiele für Kinder und Erwachsene
- Zeitungen und Zeitschriften
- Hörspiele für Kinder und Hörbücher für Erwachsene,
- CDs, CD-Roms und DVDs

Schauen Sie doch mal rein - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten:

Montag:		14.30 – 18.00 Uhr
Dienstag:	09.00 – 12.30 Uhr	14.30 – 19.00 Uhr
Mittwoch:	geschlossen	
Donnerstag:		14.30 – 18.00 Uhr
Freitag:	09.00 – 12.30 Uhr	14.30 – 18.00 Uhr

Hiermit melde ich mich verbindlich zu diesen Kursen und Vorträgen an:

1)

Kursbezeichnung

KursleiterIn

2)

Kursbezeichnung

KursleiterIn

3)

Kursbezeichnung

KursleiterIn

Meine Anschrift:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Die Anmelde- und Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen.

Ort, Datum, Unterschrift

Postalisch an:

VHS Bellheim

Geschäftsstelle Gemeindebücherei

Schulstraße 2c

76756 Bellheim

Per Fax: 07272 / 7008-640

Per E-Mail: vhs@vg-bellheim.de

oder online: www.bellheim.de

IHR ANMELDEFORMULAR

Volkshochschule Bellheim

in der Kreisvolkshochschule Germersheim

Eine Einrichtung der Gemeinde Bellheim.

Geschäftsstelle:

**Gemeindebücherei
Schulstraße 2c
76756 Bellheim**



**Telefon: 07272 / 7008-605
E-Mail: vhs@vg-bellheim.de
Fax: 07272 / 7008-640**

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

**Montag: 14.30 – 18.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 19.00 Uhr
Donnerstag: 14.30 – 18.00 Uhr
Freitag: 09.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr**