



PROGRAMM

für das 2. Halbjahr 2019

Volkshochschule Bellheim

in der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Eine Einrichtung der Gemeinde Bellheim.

Telefon: 07272 / 7008-605

E-Mail: vhs@vg-bellheim.de

Homepage: www.bellheim.de



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 und/oder der Unterschrift auf der Anmeldeliste 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 Kreisvolkshochschule unter www.kreis-germersheim.de/kreisvolkshochschule, das topaktuelle Angebot der VHS-Bellheim online unter www.bellheim.de.

Datenschutz:

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Verbandsgemeinde Bellheim unter www.bellheim.de oder können Sie in der Geschäftsstelle der VHS einsehen.

Impressum

Herausgeber:	VHS Bellheim, Gemeinde Bellheim
Verantwortlich:	Andrea Völker
Layout:	VHS Bellheim / Geschäftsstelle



**Lange Nacht der Volkshochschulen –
Freitag, 20.09.2019, 19.00 – 22.00 Uhr
Bürgerhaus Bellheim**

Gesundheit aktiv - Fit und entspannt mit der VHS Bellheim

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Abend erstmals bundesweit statt.

Die VHS Bellheim beteiligt sich ebenfalls am Jubiläumsprogramm. Ab 19.00 Uhr erwartet die Besucher*innen eine Auswahl an Schnupperangeboten aus dem Bereich Gesundheit und Entspannung, wie z.B. Meditationsangebote, Atemübungen, Yoga und Fantasiereisen. Gesunde Snacks und Smoothies runden das Angebot ab.

Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Leitung:	VHS-Dozenten
Termin:	Freitag, 20. September 2019, 19:00 – ca. 22:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	Kostenfrei, 1 Termin
Kursnummer:	2019be077

INHALT

Alles zu ihrer VHS	Seite 2
„Lange Nacht der Volkshochschulen“	Seite 3
Vorträge auf einen Blick	Seite 4
Sprachen	Seite 5
Gesundheit	Seite 10
Kultur	Seite 17
Ihr Anmeldeformular	Seite 19

VORTRÄGE AUF EINEN BLICK

Kurze Zahnimplantate – Implantieren in schwierigen Situationen

Zahnimplantate als künstliche Zahnwurzel werden seit mehreren Jahren erfolgreich eingesetzt. Allerdings muss noch genügend Knochen vorhanden sein, um ein Implantat einzusetzen. Fehlt dieser, sind oftmals komplizierte und aufwendige Maßnahmen nötig. Kurze Zahnimplantate können eine Alternative zu schwierigen Knochenaufbauten sein.

Der Vortrag informiert über bewährte Methoden, spezielle Kurz-Implantate trotz fehlendem Knochen einzusetzen. Weiterhin erläutert der Referent die Möglichkeiten der ästhetischen Zahnmedizin, mit Keramikimplantaten metallfreien Zahnersatz anzubieten.

Leitung:	Dr. Andreas Meyer, Zahnarzt
Termin:	Donnerstag, 24. Oktober 2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
Gebühr:	Kostenlos, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag
Kursnummer:	2019be064

Aromatherapie – Gesundheit und Wellness mit den Düften der Natur

Naturreine ätherische Öle und Zubereitungen aus diesen Essenzen können heilen und Schmerzen lindern, z.B. bei Rheuma, Erkältung, Verspannungen, Schlaflosigkeit etc.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der natürlichen Duftessenzen und die Teilnehmer*innen lernen, wie sie die Düfte zum ihrem Wohlergehen einsetzen können. Genießen Sie Duft und Ausstrahlung einer Aromalampe oder entspannen Sie mit selbst zubereiteten Wellnessbädern oder Massageölen.

Leitung:	Christa Fraatz, Apothekerin
Termin:	Donnerstag, 14. November 2019, 19:00 - 21:15 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
Gebühr:	10 Euro, 1 Termin, 3 Ustd., Vortrag
Kursnummer:	2019be065

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 Sternwelt verschaffen. Daneben bietet der Verein für Schulen, VHS und Kinderhorte im Großraum Karlsruhe – Germersheim – 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>

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 (Stufe 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 u. 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 Fernseh-sendungen 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 zusammenhängend en Sätzen Erfahrungen , Ereignisse beschreiben und	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 2 – Teil 2

Ein Kurs für Teilnehmer*innen mit guten Grundkenntnissen. Wenn Sie in unserer englischsprachigen Welt endlich mitreden wollen, sind Sie herzlich willkommen. Die Teilnehmer*innen vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Wortschatz. Vorkenntnisse von ca. 3 - 4 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteiger*innen sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Montag, 09. September 2019, 10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Easy English – B1.I, Cornelsen Verlag
Kursnummer:	2019be042

Englisch B 1 – Refresher

Für Wiedereinsteiger*innen, die verschüttete Sprachkenntnisse aus der Schule oder aus früheren Sprachkursen auffrischen und vertiefen wollen. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache und Konversation für Situationen des täglichen Lebens. Voraussetzung ca. 5 – 6 Jahre Englischunterricht. Quereinsteiger*innen sind willkommen. Einstufungsberatung bei der Kursleiterin. Tel. 07272/4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn:	Dienstag, 03. September 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Network, Refresh Now B1, Klett Verlag
Kursnummer:	2019be043

Englisch B 2 – Conversation

Für Teilnehmer*innen mit guten Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten. Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Quereinsteiger*innen sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Leitung:	Anna Fiorenza
Beginn:	Montag, 02. September 2019, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be044

Englisch B 2 - Conversation

Für Teilnehmer*innen mit fortgeschrittenen Sprachkenntnissen, die Ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten. Konversation und Diskussion zu einer Vielzahl von Themen stehen im Mittelpunkt. Voraussetzung ca. 7 - 8 Jahre Englischunterricht. Quereinsteiger*innen sind willkommen. Einstufungsberatung bei der Kursleiterin. Tel. 07272/4798.

Leitung:	Maria Kern
Beginn:	Dienstag, 03. September 2019, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Key B2/2, Cornelsen Verlag
Kursnummer:	2019be045

Active English

Practise speaking, refresh your grammar, read and discuss current topics and vocabularies of everyday life.

In dem Refresher Kurs werden vorhandene Englischkenntnisse aufgefrischt und ausgebaut. Der Schwerpunkt des Kurses für Teilnehmer*innen, die bereits über gute Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen sollten, liegt auf dem ungezwungenen Sprechen über Alltagsthemen wie z.B. Hobbies, Einkaufen, Reisen oder Essen und Trinken, sowie auf lebendigen Rollenspielen.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Donnerstag, 12. September 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	50 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Kursnummer:	2019be046

Spanisch

Spanisch A I – Teil 2

Ein Sprachkurs für Teilnehmer*innen mit ersten Sprachkenntnissen. Die Teilnehmer*innen vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz aus dem vorangegangenen Kurs.

Leitung:	Raul Zuniga
Beginn:	Dienstag, 03. September 2019, 19:30 – 21:00Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be047

Spanisch A 2 – Teil I

Die Teilnehmer*innen vertiefen Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz aus dem vorangegangenen Kurs. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits Kenntnisse in der Fremdsprache haben.

Quereinsteiger*innen sind willkommen. Einstufungsberatung beim Kursleiter.

Leitung:	Raul Zuniga
Beginn:	Dienstag, 03. September 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be048

Italienisch

Italienisch A 1 – Teil 3

Ein Sprachkurs für Teilnehmer*innen, die bereits erste Kenntnisse in der Fremdsprache erworben haben. Die Teilnehmer*innen vertiefen ihre Grammatikkenntnisse und erweitern ihren Vokabelschatz.

Quereinsteiger*innen sind willkommen! Einstufungsberatung bei der Kursleiterin.

Leitung:	Anna Fiorenza
Beginn:	Montag, 02. September 2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be049

Französisch

Französisch A 1 – Teil 2

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen, die bereits minimale Kenntnisse in der französischen Sprache haben. In kurzen einfachen Dialogen und mit Texten über alltägliche Situationen erwerben die Teilnehmer*innen grundlegende Kompetenzen im Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen.

Quereinsteiger*innen sind willkommen. Auf Wunsch ist eine Schnupperstunde möglich.

Leitung:	Michael Demmerle
Beginn:	Mittwoch, 04. September 2019, 18:45 – 20:15 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassensaal
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be050

Französisch B I – Teil I

Der Kurs richtet sich an Teilnehme*innen mit grundlegenden Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der französischen Sprache. Im Vordergrund stehen Dialoge aus der Alltags- und Berufswelt sowie themenbezogene Sachtexte und deren formale und inhaltliche Analyse. Die Teilnehmer*innen erweitern ihre Sprachkompetenz im Sprechen, Schreiben, Hören und Lesen.

Quereinsteiger*innen sind willkommen. Auf Wunsch ist eine Schnupperstunde möglich.

Leitung:	Michael Demmerle
Beginn:	Mittwoch, 04. September 2019, 17:15 – 18:45 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer:	2019be051

GESUNDHEIT

Entspannung – Körperbewusstsein

Lange Nacht der Volkshochschulen – Freitag, 20.09.2019, 19.00 – 22.00 Uhr

Gesundheit aktiv - Fit und entspannt mit der VHS Bellheim

Die Lange Nacht der Volkshochschulen ist Teil des Jubiläumsprogramms zum 100-jährigen Bestehen der Volkshochschulen in Deutschland und findet an diesem Abend erstmals bundesweit statt.

Die VHS Bellheim beteiligt sich ebenfalls am Jubiläumsprogramm. Ab 19.00 Uhr erwartet die Besucher*innen eine Auswahl an Schnupperangeboten aus dem Bereich Gesundheit und Entspannung, wie z.B. Meditationsangebote, Atemübungen, Yoga und Fantasiereisen. Gesunde Snacks und Smoothies runden das Angebot ab.

Der Eintritt ist frei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Leitung:	VHS-Dozenten
Termin:	Freitag, 20. September 2019, 19:00 – ca. 22:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	Kostenfrei, 1 Termin
Kursnummer:	2019be077

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Edmund Jacobson bewirkt durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Die Teilnehmer*innen lernen im Kurs aktiv ihre Muskeln anzuspannen und immer tiefer zu entspannen. Darüber hinaus können bestehende Muskelanspannungen aufgespürt und gelockert werden, Schmerzzustände werden verringert. Die Progressive Muskelentspannung ist eine auch jederzeit im Alltag leicht anzuwendende Entspannungstechnik, die Ihnen hilft gelassener auf Stress, Ärger und Aufregung zu reagieren. Der Kurs ist geeignet für alle Altersgruppen (ab 14 Jahren) und ist körperlich nicht anstrengend. Ebenfalls eignet sich der Kurs für Schichtarbeiter*innen, die auf Anfrage 14tägig am Kurs teilnehmen können.

Leitung: Elisabeth Hatzenbühler
Beginn: **Dienstag, 17. September 2019, 19:00 – 20:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Seniorenzentrum Haus Edelberg, Gymnastikraum
Gebühr: 58 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken
Kursnummer: 2019be052

Wenn du es eilig hast – so gehe langsam

Entspannungstechniken kennenlernen – Veranstaltungsreihe

Unser Körper kann nicht auf Dauer Höchstleistungen bringen. Nach dem einfachen Grundsatz – „auf Anspannung sollte Entspannung folgen“, werden in dieser Kursreihe verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt. Sie können helfen Stress entgegenzuwirken, Körper und Geist zu beruhigen und Entspannung zu erlangen.

Sie lernen in der Kursreihe an den jeweiligen Terminen folgende Entspannungstechniken kennen:

Fantasiereisen – Body Scan und Atemübungen – Meditation – Autogenes Training – Waldbaden.

Die Reihe wird im ersten Halbjahr 2020 fortgesetzt.

Termin I: Fantasiereisen

Die Vorstellungskraft kann verkümmern, wenn sie nicht trainiert wird. Fantasiereisen arbeiten mit inneren Bildern. Durch die angeleiteten Entspannungsübungen können die Teilnehmer*innen sich innere Bilder zu den Texten vorstellen, die möglichst viele angenehme Sinnesindrücke ermöglichen.

Leitung: Regine Fabian
Termin: **Donnerstag, 21. November 2019, 19:00 – 21:15 Uhr**
Ort: Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr: 10 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen
Kursnummer: 2019be053

Hatha-Yoga

- Yoga am Vormittag

Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, Entspannungsfähigkeit und des Umgangs mit Stress kennen. Sie lernen die Grundprinzipien und Körperübungen und –haltungen (Asanas) des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch die sanft angeleiteten Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit finden und neue Kraft schöpfen können. Der Kurs vertieft und erweitert die im vorangegangenen Kurs erworbenen Kenntnisse und intensiviert die Übungen des Hatha-Yoga.

Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen. Der Kurs ist für Quereinsteiger*innen geeignet.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 11. September 2019, 08:30 – 10:00 Uhr**
Ort: Knittelsheim, Dorfgemeinschaftshaus, Kleiner Saal
Gebühr: 86,40 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
Kursnummer: 2019be054

Hatha-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*innen die eigenen Grenzen zu erkennen, sowie den eigenen Rhythmus zu finden und können damit inneren Verspannungen entgegen wirken.

Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: Mittwoch, 11. September 2019, 17:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Seniorenzentrum Haus Edelberg, Gymnastikraum
 Gebühr: 86,40 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
 Kursnummer: 2019be055

Hatha-Yoga

Die Teilnehmer*innen 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 Teilnehmer*innen zu ihrem eigenen Rhythmus und können Verspannungen und Stress entgegen wirken.

Es sollten Kenntnisse in Hatha-Yoga vorhanden sein.

Leitung: Stefanie Druх-Adam, Yoga-Lehrerin
Beginn: Dienstag, 03. September 2019, 18:15 – 19:45 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
 Gebühr: 72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Yoga-Gurt, 2 Yoga-Klötze
 Kursnummer: 2019be056

Hatha-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*innen die eigenen Grenzen zu erkennen sowie den eigenen Rhythmus zu finden und können damit inneren Verspannungen entgegen wirken.

Leitung: Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn: Donnerstag, 05. September 2019, 17:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
 Gebühr: 72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
 Kursnummer: 2019be057

Hatha-Yoga**- Yoga tut mir gut**

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*innen die eigenen Grenzen zu erkennen sowie den eigenen Rhythmus zu finden und können damit inneren Verspannungen entgegen wirken. Die Stunde endet mit einer ausgiebigen Entspannung.

Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung:	Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn:	Freitag, 06. September 2019 16:30 – 18:00 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	2019be058

Hatha-Yoga

Die Teilnehmer*innen 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 können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Leitung:	Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn:	Freitag, 06. September 2019, 18:15 – 19:45 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	2019be059

Hatha-Yoga**- zum Wochenausklang**

Die Teilnehmer*innen 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 können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt.

Leitung:	Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn:	Freitag, 06. September 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	2019be060

Ernährung

Alte Gemüsearten – neu entdeckt

In dem Kurs lernen die Teilnehmer*innen viele „alte“ Gemüsearten kennen und in einer modernen, zeitgemäßen Variante zuzubereiten. Leckere und ideenreiche Rezepte, wie z.B. Pastinaken mit Käse-Nuss-Kruste, Rote Bete mit Schafskäse, Schwarzwurzel-Blätterteig-Tarte oder Rotkohlsalat, bringen Abwechslung in die Gemüseküche.

Leitung:	Hannelore Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin
Termin:	Mittwoch, 25. September 2019, 18:00 – 21:45 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Schulküche
Gebühr:	12 Euro zzgl. ca. 12 Euro Lebensmittelkosten, 1 Termin, 5 Ustd.
Arbeitsmaterialien:	2 scharfe Messer, Tupperware, Geschirrhandtuch, 1 großes Brett
Kursnummer:	2019be061

Kochen – ganz einfach

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters, die sich einfache und alltagstaugliche Fertigkeiten in der Küche aneignen wollen. Am ersten Termin wird die Standard-Küchenausstattung mit den notwendigen Gerätschaften, wie Töpfe, Pfannen, Küchengeräte, Messer etc., erklärt. Außerdem gibt die Dozentin eine Übersicht über die Basis-Lebensmittel, die in jeder Küche vorhanden sein sollten. Am zweiten Termin werden die Gartechniken wie Kochen, Braten, Schmoren, Dünsten etc., vorgestellt. An jedem Termin wird auch ein komplettes Menü, bestehend aus Suppe, Hauptgericht und Dessert, zubereitet.

Leitung:	Hannelore Schmidt, Hauswirtschaftsmeisterin
Termine:	Mittwoch, 06. und 13. November 2019, 18:00–21:45 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Schulküche
Gebühr:	24 Euro zzgl. ca. 20 Euro Lebensmittelkosten, 2 Termine, 10 Ustd.
Arbeitsmaterialien:	2 scharfe Messer, Tupperware, Geschirrhandtuch, 1 großes Brett
Kursnummer:	2019be062

Gesundheits- und Krankenpflege

Augentraining für entspanntes Sehen

Immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft leiden an Einschränkungen des Sehvermögens und benötigen eine Sehhilfe. Durch die zunehmende Bildschirmarbeit werden die Augen ebenfalls beansprucht. In dem Kurs lernen die Teilnehmer*innen, wie sie ihre Sehkraft stärken können und wie sie Sehschwächen vorbeugen können. Im praktischen Teil erhalten Sie Anleitungen zur Lockerung und Stärkung der Augenmuskulatur, sowie zum gezielten Sehtraining, die Sie auch zu Hause oder auf der Arbeit ausführen können. Spezielle Entspannungstechniken können helfen, das Zusammenspiel zwischen Augen und Körper zu optimieren.

Leitung: Gertrud Hertel
Beginn: Donnerstag, 19. September 2019, 18:30 – 20:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 45 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, bequeme Kleidung, Kissen
 Kursnummer: 2019be063

Kurze Zahnimplantate – Implantieren in schwierigen Situationen

Zahnimplantate als künstliche Zahnwurzel werden seit mehreren Jahren erfolgreich eingesetzt. Allerdings muss noch genügend Knochen vorhanden sein, um ein Implantat einzusetzen. Fehlt dieser, sind oftmals komplizierte und aufwendige Maßnahmen nötig. Kurze Zahnimplantate können eine Alternative zu schwierigen Knochenaufbauten sein.

Der Vortrag informiert über bewährte Methoden spezielle Kurz-Implantate trotz fehlendem Knochen einzusetzen. Weiterhin erläutert der Referent die Möglichkeiten der ästhetischen Zahnmedizin mit Keramikimplantaten metallfreien Zahnersatz anzubieten.

Leitung: Dr. Andreas Meyer, Zahnarzt
Termin: Donnerstag, 24. Oktober 2019, 19:30 – 21:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
 Gebühr: Kostenlos, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag
 Kursnummer: 2019be64

Aromatherapie – Gesundheit und Wellness mit den Düften der Natur

Naturreine ätherische Öle und Zubereitungen aus diesen Essenzen können heilen und Schmerzen lindern, z.B. bei Rheuma, Erkältung, Verspannungen, Schlaflosigkeit etc.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Welt der natürlichen Duftessenzen und die Teilnehmer*innen lernen, wie sie die Düfte zum ihrem Wohlergehen einsetzen können. Genießen Sie Duft und Ausstrahlung einer Aromalampe oder entspannen Sie mit selbst zubereiteten Wellnessbädern oder Massageölen.

Leitung: Christa Fraatz, Apothekerin
Termin: Donnerstag, 14. November 2019, 19:00 - 21:15 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
 Gebühr: 10 Euro, 1 Termin, 3 Ustd., Vortrag
 Kursnummer: 2019be065

Gymnastik und Bewegung

Seniorengymnastik

Die Teilnehmer*innen lernen ihre Bewegungsfähigkeit zu verbessern, die Muskulatur zu stärken und Herz- und Kreislauffähigkeit durch altersgerechte Übungen anzuregen.

Leitung: Heidi Becker
Beginn: Mittwoch, 14. August 2019, 14:00 – 15:30 Uhr
 (August – Dezember, wöchentlich)
 Ort: Bellheim, Fortmühlhalle, Schulstraße 22
 Gebühr: Kostenlos
 Kursnummer: 2019be066

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*innen lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind erste Kenntnisse in Pilates. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Dienstag, 10. September 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	67,20 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball
Kursnummer:	2019be067

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*innen lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind erste Kenntnisse in Pilates. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Mittwoch, 11. September 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	67,20 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball
Kursnummer:	2019be068

Pilates – Aufbaukurs C

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*innen lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind erste Kenntnisse in Pilates. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Montag, 09. September 2019, 18:00 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	67,20 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball
Kursnummer:	2019be069

Wirbelsäulengymnastik, Kurs A

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

Leitung:	Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2019, 17:30 – 18:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	35 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer:	2019be070

Wirbelsäulengymnastik, Kurs B

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

Leitung:	Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn:	Mittwoch, 18. September 2019, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr:	35 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer:	2019be071

KULTUR**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

Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Um vorherige Anmeldung wird gebeten!

Leitung:	Andrea Völker, Dipl.-Bibliothekarin
Beginn:	Donnerstag, 12. September 2019, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort:	Bellheim, Gemeindebücherei
Gebühr:	Kostenlos
Kursnummer:	2019be072

Bildende Kunst**Experimentelles Malen mit Acryl**

Die Teilnehmer*innen lernen die vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten der abstrakten Acrylmalerei kennen. Sie lernen verschiedene Techniken der Acrylmalerei kennen, ebenso das Mischen von Farbtönen und den Umgang mit Strukturpaste.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Die Bildmotive können frei nach der eigenen Kreativität und dem Zufall gestaltet werden, wobei die Kursleiterin gerne Anregungen gibt.

Nähere Auskünfte erteilt die Kursleiterin unter der Telefonnummer 07272/9291049.

Leitung: Regine Fabian
Beginn: **Montag, 21. Oktober 2019, 19:00 – 21.15 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 40 Euro, zzgl. Unkostenbeitrag für Material, 5 Termine, 15 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Die Materialliste erhalten die Teilnehmer*innen per Mail oder mit der Einladung.
 Kursnummer: 2019be073

Musik

Gitarre Grundkurs

Der Grundkurs richtet sich an Anfänger*innen und vermittelt erste Grundlagen des Gitarrenspiels. Erlern werden vorrangig Akkorde und Schlagmuster.

Leitung: Walter Schindwein
Beginn: **Montag, 02. September 2019, 18:00 – 19:30 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 84 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien
 Kursnummer: 2019be074

Gitarre Aufbaukurs I

Der Aufbaukurs setzt Grundkenntnisse im Gitarrenspiel voraus. Durch Erlernen ausgewählter Griffe, Schlagarten und Zupfmuster erweitern die Teilnehmer*innen ihre Möglichkeiten der Liedbegleitung mit der Gitarre. Unterstützung durch digitale Audio- und Textdateien.

Leitung: Walter Schindwein
Beginn: **Montag, 02. September 2019, 19:30 – 21:00 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 84 Euro, 14 Termine, 28 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien
 Kursnummer: 2019be075

Gesangsunterricht für jedermann - Grundkurs

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersklassen, die gerne singen und die Grundlagen der Gesangstechnik kennen lernen wollen. Die Teilnehmer*innen 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.

Eine Schnupperstunde ist auf Anfrage möglich.

Leitung: Manuela Pannek, Gesangslehrerin
Beginn: **Dienstag, 17. September 2019, 18:30 – 20:00 Uhr**
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 65 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
 Kursnummer: 2019be076

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

1)

Kursbezeichnung

KursleiterIn

2)

Kursbezeichnung

KursleiterIn

Meine Anschrift:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefonnummer

E-Mail-Adresse

Die Anmelde- und Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und ich stimme diesen zu. Ich bin damit einverstanden, dass meine Angaben für die Kursverwaltung gespeichert werden.

Ort, Datum, Unterschrift

Postalisch an:
VHS Bellheim
Geschäftsstelle Gemeindebücherei
Schulstraße 2c

Per E-Mail: vhs@vg-bellheim.de
oder online: www.bellheim.de

Volkshochschule Bellheim

in der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Eine Einrichtung der Gemeinde Bellheim.

Geschäftsstelle:
Gemeindebücherei
Schulstr. 2c
76756 Bellheim

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

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

www.bellheim.de

