



PROGRAMM

für das 2. Halbjahr 2020

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

INHALT

Alles zu ihrer VHS	Seite	2
Vorträge auf einen Blick	Seite	4
Sprachen	Seite	5
Gesundheit	Seite	9
Kultur	Seite	13
Ihr Anmeldeformular	Seite	15

Wir bitten um Beachtung:

Alle VHS-Veranstaltungen in diesem Halbjahr können nur unter Vorbehalt stattfinden. Die Durchführung ist abhängig vom weiteren Verlauf der Corona-Pandemie. Da die Veranstaltungen nur unter Einhaltung der jeweils gültigen Abstands- und Hygieneregeln stattfinden können, können sich Anfangstermine, Kurszeiten, Kursorte und die jeweils möglichen Teilnehmerzahlen noch ändern.

Bei einigen Kursen wird auch erst kurzfristig vor Kursbeginn entschieden, ob sie stattfinden können!

Teilnehmer, die sich bereits für Kurse angemeldet haben, werden per Post oder E-Mail über den Kursbeginn und über die gültigen Hygieneregeln informiert. Die Teilnahme an den Kursen ist nur möglich, wenn die Einhaltung des Hygieneplans anerkannt wird.

Das Team der VHS Bellheim bedankt sich für Ihr Verständnis.

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 – 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>

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:	Wird noch bekanntgegeben
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
Gebühr:	Kostenlos, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag
Kursnummer:	2/2020BE022

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 (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	anspruchvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Englisch

Englisch B 1 – Teil I

Die Teilnehmer*innen vertiefen Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und Dialogfähigkeit aus dem vorangegangenen Kurs. Ein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung authentischer Sprache für Situationen des täglichen Lebens. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits gute Kenntnisse in der Fremdsprache haben. 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, 14. September 2020, 10:30 – 12:00 Uhr
Ort: Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr: 55 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.
Arbeitsmaterial: Easy English – B1.1, Cornelsen Verlag
Kursnummer: 2/2020BE001

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, 07. September 2020, 17:30 – 19:00 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr: 50 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
Kursnummer: 2/2020BE002

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 oder online www.klett.de/einstufungstest.

Leitung: Maria Kern
Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09:00 – 10:30 Uhr
Ort: Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr: 50 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial: Key B2/2, Cornelsen Verlag; ISBN 978-3-06-020856-2
Kursnummer: 2/2020BE003

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, 17. September 2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr: 55 Euro, 11 Termine, 22 Ustd.
Kursnummer: 2/2020BE004

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, 08. September 2020, 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: 2/2020BE005

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, 08. September 2020, 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: 2/2020BE006

Italienisch

Italienisch A I – 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, 07. September 2020, 19:00 – 20:30 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 50 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben
 Kursnummer: 2/2020BE007

Französisch

Französisch A I – Teil 3

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, 09. September 2020, 18:45 – 20:15 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassensaal
 Gebühr: 60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Perspectives A1, Verlag Cornelson, ISBN 978-3-06-520159-9
 Kursnummer: 2/2020BE008

Französisch B I – Teil 2

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*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, 09. September 2020, 17:15 – 18:45 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Perspectives B I, Verlag Cornelson, ISBN 978-3-06-520165-0
 Kursnummer: 2/2020BE009

4. Gesundheit

Entspannung – Körperbewusstsein

Waldbaden

Der Begriff Waldbaden (Shinrin Yoku) kommt ursprünglich aus Japan und bedeutet frei übersetzt „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Unter Waldbaden versteht man den bewussten und achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem man mit allen Sinnen – hören, riechen, fühlen, sehen, schmecken – die Natur erlebt. Bei einem angeleiteten Spaziergang im Wald lernen die Teilnehmerinnen die Waldatmosphäre mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen und durch kleine Achtsamkeitsübungen die Natur neu wahrzunehmen und zu entspannen.

Leitung: Regine Fabian
Termin: Donnerstag, 17. September 2020, 18:00 – 20:15 Uhr
(bei Regen wird der Termin verschoben)
 Treffpunkt: Bellheim, Abenteuerspielplatz
 Gebühr: 10 Euro, 1 Termin, 3 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk
 Kursnummer: 2/2020BE010

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 Drux-Adam, Yoga-Lehrerin
Beginn: Dienstag, 08. September 2020 2019, 18:15 – 19:45 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
 Gebühr: 63 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Yoga-Gurt, 2 Yoga-Klötze
 Kursnummer: 2/2020BE011

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

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: Mittwoch, 09. September 2020, 08:30 – 10:00 Uhr
 Ort: Knittelsheim, Dorfgemeinschaftshaus, kleiner Saal
 Gebühr: 90 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
 Kursnummer: 2/2020BE012

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 begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: Mittwoch, 09. September 2020, 17:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Wird noch bekanntgegeben
 Gebühr: 90 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
 Kursnummer: 2/2020BE013

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, 10. September 2020, 17:30 – 19:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
 Gebühr: 75,60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
 Kursnummer: 2/2020BE014

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 begrenzt, bitte bei der VHS Bellheim direkt nachfragen.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: Freitag, 11. September 2020 16:30 – 18:00 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr: 75,60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer: 2/2020BE015

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, 11. September 2020, 18:15 – 19:45 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr: 75,60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer: 2/2020BE016

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, 11. September 2020, 20:00 – 21:30 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr: 75,60 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer: 2/2020BE017

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, 24. September 2020, 18:30 – 20:00 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr: 45 Euro, 6 Termine, 12 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, bequeme Kleidung, Kissen
Kursnummer: 2/2020BE021

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: Wird noch bekanntgegeben
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Vortragsraum
 Gebühr: Kostenlos, 1 Termin, 2 Ustd., Vortrag
 Kursnummer: 2/2020BE022

Gymnastik und Bewegung

Senioren-gymnastik

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

Leitung: Heidi Becker
Beginn: Findet bis auf weiteres nicht statt
 Ort: Bellheim, Fortmühlhalle, Schulstraße 22
 Gebühr: Kostenlos
 Kursnummer: 2/2020BE024

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, 08. September 2020, 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 leiner Pilatesball
 Kursnummer: 2/2020BE025

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, 09. September 2020, 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: 2/2020BE026

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, 16. September 2020, 17:30 – 18:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr: 35 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer: 2/2020BE028

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, 16. September 2020 18:30 – 19:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Realschule plus, Übungsraum
Gebühr: 35 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer: 2/2020BE029

5. 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, 03. September 2020, 20:00 – 21:30 Uhr**
Ort: Bellheim, Gemeindebücherei
Gebühr: Kostenlos
Kursnummer: 2/2020BE030

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, 02. November 2020, 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: 2/2020BE031

Musik

Gitarre Aufbaukurs II

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

Leitung: Walter Schindwein
Beginn: Montag, 07. September 2020, 18:00 – 19:30 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien
 Kursnummer: 2/2020BE032

Gitarre Aufbaukurs III

Liedbegleitung durch Erlernen ausgewählter Griffe, Schlagarten und Zupfmuster; Unterstützung durch digitale Audio- und Textdateien.

Leitung: Walter Schindwein
Beginn: Montag, 07. September 2020, 19:30 – 21:00 Uhr
 Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
 Gebühr: 72 Euro, 12 Termine, 24 Ustd.
 Arbeitsmaterial: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien
 Kursnummer: 2/2020BE033

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

