



PROGRAMM

für das 1. Halbjahr 2025

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

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 top-aktuelle 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

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 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	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 B 2.1

Die Teilnehmenden vertiefen Grammatikkenntnisse, erweitern ihren Wortschatz und die Dialogfähigkeit in der Fremdsprache. Sie lernen weiterhin sich in authentischer Sprache in Situationen des täglichen Lebens auszudrücken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits gute Kenntnisse in der Fremdsprache haben. Vorkenntnisse von ca. 5 - 6 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteigende sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Leitung:	Astrid Forster
Beginn:	Montag, 20. Januar 2025, 10:30 – 12:00 Uhr Am 03.03. und am 17.03.2025 findet kein Unterricht statt.
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	95,00 Euro, 19 Termine, 38 Ustd. bei 8 - 9 Teilnehmenden 123,50 Euro, 19 Termine, 38 Ustd. bei 5 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial:	Wird am ersten Kurstermin bekanntgegeben
Kursnummer:	I4069101BE

Englisch B 2 Conversation

Die Teilnehmenden vertiefen ihre Grammatikkenntnisse und verbessern ihre Dialogfähigkeit in der englischen Sprache zur Anwendung in Alltagssituationen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Sprachkenntnissen, die ihre kommunikativen Fähigkeiten erweitern möchten. Voraussetzung sind ca. 6 Jahre Unterricht in der Erwachsenenbildung.

Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Leitung:	Jane Mameli
Beginn:	Donnerstag, 13. März 2025, 17:15 -18:45 Uhr
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	55,00 Euro, 11 Termine, 22 Ustd., bei 8 – 12 Teilnehmenden 71,50 Euro, 11 Termine, 22 Ustd., bei 5 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben
Kursnummer:	I4069501BE

4. Gesundheit

Entspannung – Körperbewusstsein

Hatha-Yoga mit Elementen aus dem Sanften Yoga

Das im Kurs vermittelte Hatha-Yoga ist ein Weg durch sanfte dynamische und statische Körperübungen den Körper zu kräftigen, dadurch kann die Beweglichkeit erhalten und gefördert werden. Unterrichtsbestandteil sind auch Übungen aus dem sanften Yoga, die auch für ältere Teilnehmende geeignet sind. Durch Atemübungen und Meditation können Entspannung und innere Harmonie gefördert werden.

Leitung:	Corina Wolf, Yoga-Lehrerin
Beginn:	Donnerstag, 30. Januar 2025, 17:30 – 19:00 Uhr Am 27.02. und am 06.03.2025 findet kein Unterricht statt!
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr:	50,40 Euro, 8 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	I3017501BE

Yoga am Vormittag

Der Kurs vermittelt die Grundprinzipien und Körperübungen (Asanas) des Hatha-Yoga. Mit den angeleiteten Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen die Teilnehmenden verschiedene Möglichkeiten kennen, die zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Entspannungsfähigkeit, sowie zum Stressabbau beitragen können.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Leitung: Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
Beginn: **Mittwoch, 22. Januar 2025, 08:30 – 10:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Festhalle, Zeiskamer Str. 64, Nebenraum,
Gebühr: 126 Euro, 20 Termine, 40 Ustd., bei 8 - 9 Teilnehmenden
166 Euro, 20 Termine, 40 Ustd., bei 6 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
Kursnummer: I3017521BE

Hatha-Yoga

Die Teilnehmenden lernen in der Verbindung von Atem- und Bewegungsübungen ihre körperliche Verfassung zu erspüren und zu verbessern. Durch die methodisch aufgebauten Übungsabfolgen von Atem- und Körperübungen sowie eine angeleitete Tiefenentspannung können Verspannungen gelöst werden, Stabilität und Beweglichkeit gefördert und die Muskulatur gekräftigt werden.

Leitung: Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn: **Freitag, 24. Januar 2025, 18:00 – 19:30 Uhr**
Am 28.02., am 07.03. und am 13. Juni 2025 findet kein Unterricht statt.
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 94,50 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer: I3017522BE

Hatha-Yoga zum Wochenausklang

Die Teilnehmenden 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 werden.

Leitung: Irmgard Grün, Yoga-Lehrerin u. Entspannungspädagogin
Beginn: **Freitag, 24. Januar 2025, 19:45 – 21:15 Uhr**
Am 28.02., am 07.03. und am 13.06.2025 findet kein Unterricht statt.
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 94,50 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer: I3017523BE

Gymnastik und Bewegung

Fit und beweglich im Alter - Seniorengymnastik

Durch sanfte altersgerechte Übungen lernen die Teilnehmenden ihre Muskulatur und Ausdauer zu stärken. Die Beweglichkeit im Alltag kann dadurch nicht nur erhalten, sondern auch verbessert werden, ebenso können Herz und Kreislauf auf sanfte Weise angeregt werden. Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

Leitung: Maria Weis
Beginn: **Donnerstag, 09. Januar 2025, 14:30 – 16:00 Uhr**
Ort: Bellheim, Festhalle, Zeiskamer Str. 64, Nebenraum
Gebühr: 18 Termine, 36 Ustd., kostenlos
Kursnummer: I3027041BE

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine sanfte, aber intensive ganzheitliche Trainingsmethode. Die Übungen basieren auf fließenden, präzisen Bewegungen unter Einbeziehung der Atmung. Die Übungen können Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Die Teilnehmenden lernen insbesondere Bauchmuskeln, Beckenbodenmuskulatur sowie die Stützmuskeln rund um die Wirbelsäule zu dehnen und zu kräftigen. Voraussetzung für diesen Kurs sind Kenntnisse in Pilates. Die im Vorgängerkurs erworbenen Kenntnisse werden optimiert und durch neue Übungsfolgen erweitert. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Leitung: Astrid Forster
Beginn: **Mittwoch, 15. Januar 2025, 19:45 – 21:15 Uhr**
Am 05.03. und am 28.05.2025 findet kein Unterricht statt.
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 112,00 Euro, 20 Termine, 40 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball
Kursnummer: I3028021BE

Pilates & Mehr

Der Kurs vermittelt verschiedene Übungsformen aus den Bereichen Pilates und Ganzkörper-Fitness. Bei dem vielseitigen Bewegungstraining lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Übungen kennen, die unter Einbeziehung der richtigen Atemtechnik, Fitness und Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und Verspannungen lösen können. Die Trainingseinheiten enden jeweils mit einer Entspannung. Vorgestellt werden auch Elemente aus verschiedenen Entspannungstechniken. Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 6 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden

Leitung: Astrid Forster
Beginn: **Montag, 20. Januar 2025, 16:15 – 17:45 Uhr**
Am 03.03. und am 17.03.2025 findet kein Unterricht statt.
Ort: Bellheim, Grundschulturnhalle
Gebühr: 56,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd., 8 - 12 Personen
73,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd., Kleingruppe 6 - 7 Personen
Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, rutschfeste warme Socken und Hallenturnschuhe
Kursnummer: I3028011BE

Wirbelsäulengymnastik, Kurs A

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Der Kurs vermittelt Informationen, wie im Alltag die Wirbelsäule entlastet werden kann. Die Teilnehmenden lernen weiterhin wie durch praxisnahe Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden kann und wie die Rückenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Leitung: Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn: **Mittwoch, 12. März 2025, 17:30 – 18:30 Uhr**

Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 12 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer: I3029001BE

Wirbelsäulengymnastik, Kurs B

Wirbelsäulengymnastik, Theorie und Praxis. Der Kurs vermittelt Informationen, wie im Alltag die Wirbelsäule entlastet werden kann. Die Teilnehmenden lernen weiterhin wie durch praxisnahe Übungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden kann und wie die Rückenmuskulatur aufgebaut und gekräftigt werden kann.

Leitung: Evelyn Knochel, Physiotherapeutin
Beginn: Mittwoch, 12. März 2025, 18:30 – 19:30 Uhr
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr: 42 Euro, 12 Termine, 16 Ustd.
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte
Kursnummer: I3029002BE

Fitness im Freien – Nordic Walking trifft Pilates

Der Kurs findet im Bellheimer Wald statt und verbindet Elemente des Nordic Walking mit Pilates-Übungen. Es werden Grundlagen des Nordic-Walking vermittelt, weiterhin lernen die Teilnehmenden bei Zwischenstopps Übungen aus den Bereichen Standing Pilates und Ganzkörperfitness kennen. Bei dem Bewegungstraining können die Teilnehmenden unter Einbeziehung der Atmung, Fitness und Beweglichkeit verbessern, die Muskulatur kräftigen und Verspannungen entgegenwirken. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, bei Regen werden die Übungen unter einem großen Holzunterstand im Wald absolviert. Bitte rutschfeste Schuhe und wetterangepasste sportliche Kleidung tragen.

Leitung: Astrid Forster
Beginn: Montag, 28. April 2025, 17:30 – 19:30 Uhr
Ort: Treffpunkt Forstamt Bellheim, Am Hasenspiel 33
Gebühr: 72,90 Euro, 9 Termine, 24 Ustd., 7 - 12 Personen
95,40 Euro, 9 Termine, 24 Ustd. Kleingruppe 5 – 6 Personen
Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke, wetterfeste, sportliche Kleidung, rutschfeste Schuhe, bei Bedarf evtl. eine Trinkflasche
Kursnummer: I3024001BE

**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

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