



# PROGRAMM

**für das 1. Halbjahr 2026**

## **Volkshochschule Bellheim**

in der Kreisvolkshochschule Germersheim.

Eine Einrichtung der Gemeinde Bellheim.

Telefon: 07272 / 7008-605

E-Mail: [vhs@vg-bellheim.de](mailto:vhs@vg-bellheim.de)

Homepage: [www.bellheim.de](http://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](http://www.kreis-germersheim.de/kreisvolkshochschule), das top-aktuelle Angebot der VHS-Bellheim online unter [www.bellheim.de](http://www.bellheim.de).**

**Datenschutz:**

Die Datenschutzbestimmungen finden Sie auf der Homepage der Verbandsgemeinde Bellheim unter **[www.bellheim.de](http://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
<b>Beginn:</b>	<b>Montag, 19. Januar 2026, 10:30 – 12:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	80,00 Euro, 16 Termine, 32 Ustd. bei 8 - 10 Teilnehmenden 104,00 Euro, 16 Termine, 32 Ustd. bei 5 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial:	Wird am ersten Kurstermin bekanntgegeben
Kursnummer:	K4069101BE

## 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
<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 26. Februar 2026, 17:15 -18:45 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	60,00 Euro, 12 Termine, 24 Ustd., bei 8 – 12 Teilnehmenden 78,00 Euro, 12 Termine, 24 Ustd., bei 5 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial:	Lehrbuch wird am ersten Kurstermin bekannt gegeben
Kursnummer:	K4069501BE

# 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
<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 26. Februar 2026, 17:30 – 19:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr:	63,00 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	K3017501BE

## 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.

Vom 01. Februar 2026 bis zum 20. März 2026 findet kein Unterricht statt.

Leitung:	Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
<b>Beginn:</b>	<b>Mittwoch, 14. Januar 2026, 08:30 – 10:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Festhalle, Zeiskamer Str. 64, Nebenraum,
Gebühr:	88,20 Euro, 14 Termine, 28 Ustd., bei 8 - 9 Teilnehmenden 116,00 Euro, 14 Termine, 28 Ustd., bei 6 - 7 Teilnehmenden
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
Kursnummer:	K3017521BE

## 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
<b>Beginn:</b>	<b>Freitag, 16. Januar 2026, 18:00 – 19:30 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr:	94,50 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	K3017522BE

## 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
<b>Beginn:</b>	<b>Freitag, 16. Januar 2026, 19:45 – 21:15 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr:	94,50 Euro, 15 Termine, 30 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Kursnummer:	K3017523BE

# 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, 08. Januar 2026, 14:30 – 16:00 Uhr**  
Ort: Bellheim, Festhalle, Zeiskamer Str. 64, Nebenraum  
Gebühr: 20 Termine, 40 Ustd., kostenlos  
Kursnummer: K3027041BE

## 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. Nähere Auskünfte erteilt auf Nachfrage gerne die Kursleiterin.

Leitung: Astrid Forster  
**Beginn:** **Mittwoch, 14. Januar 2026, 19:45 – 21:15 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 107,00 Euro, 19 Termine, 38 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball  
Kursnummer: K3028021BE

## Pilates & Mehr mit Elementen im Freien

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. Bei gutem Wetter können Elemente der Trainingseinheiten nach Absprache mit den Teilnehmenden auch im Freien stattfinden. Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 6 - 7 Teilnehmenden mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden.

Leitung: Astrid Forster  
**Beginn:** **Montag, 19. Januar 2026, 16:15 – 17:45 Uhr**  
Ort: Bellheim, Grundschulturnhalle  
Gebühr: 65,00 Euro, 13 Termine, 26 Ustd., 8 - 12 Personen  
95,00 Euro, 13 Termine, 26 Ustd., Kleingruppe 6 - 7 Personen  
Mitzubringen: Matte, bequeme Sportkleidung, rutschfeste warme Socken und Hallenturnschuhe  
Kursnummer: K3028011BE

## 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, 04. März 2026, 17:30 – 18:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 35,00 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte  
Kursnummer: K3029001BE

## **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, 04. März 2026, 18:30 – 19:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 35 Euro, 10 Termine, 14 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte  
Kursnummer: K3029002BE

## **Nordic Walking trifft Pilates - Schnupperkurs im Freien**

Der Schnupperkurs 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 überdachten Platz absolviert. Bitte rutschfeste Schuhe und wetterangepasste sportliche Kleidung tragen.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe stattfinden.

Leitung: Astrid Forster  
**Beginn:** **Montag, 01. Juni 2026 und 08. Juni 2026, 17:30 – 19:45 Uhr**  
Ort: Treffpunkt Forstamt Bellheim, Am Hasenspiel 33  
Gebühr: 20,00 Euro, 2 Termine, 6 Ustd., 7 - 12 Personen  
28,00 Euro, 2 Termine, 6 Ustd. Kleingruppe 5 – 6 Personen  
Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke, wetterfeste, sportliche Kleidung, rutschfeste Schuhe, bei Bedarf evtl. eine Trinkflasche  
Kursnummer: K3024001BE

**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](http://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](mailto:vhs@vg-bellheim.de)  
oder online: [www.bellheim.de](http://www.bellheim.de)