



# PROGRAMM

**für das 2. Halbjahr 2022**

## **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)

# 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](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 1 – Teil 2

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. 5 - 6 Jahren Englischunterricht in der Erwachsenenbildung sind erforderlich. Quereinsteiger\*innen sind willkommen. Auf Anfrage ist eine Schnupperstunde möglich.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 5 - 7 Teilnehmern stattfinden.

Leitung:	Astrid Forster
<b>Beginn:</b>	<b>Montag, 19. September 2022, 10:30 – 12:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Bürgerhaus, Hauptstr. 140
Gebühr:	45,00 Euro, 9 Termine, 18 Ustd. bei 8 - 9 Teilnehmern 58,50 Euro, 9 Termine, 18 Ustd. bei 5 - 7 Teilnehmern
Arbeitsmaterial:	Easy English – B1.2. Cornelsen Verlag
Kursnummer:	D4068101BE

# 4. Gesundheit

## Entspannung – Körperbewusstsein

### 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 in vorangegangenen Kursen erworbenen Kenntnisse, intensiviert die Übungen des Hatha-Yoga und ist für Quereinsteiger\*innen geeignet.

Der Kurs kann auch in der Kleingruppe mit 6 – 7 Teilnehmer\*innen stattfinden.

Leitung:	Andrea Friedrich-Sarnecki, Yoga-Lehrerin
<b>Beginn:</b>	<b>Mittwoch, 07. September 2022, 08:30 – 10:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Festhalle, Nebenraum, Zeiskamer Str. 64
Gebühr:	63 Euro, 10 Termine, 20 Ustd., bei 8 - 9 Teilnehmer*innen 83 Euro, 10 Termine, 20 Ustd., bei 6 - 7 Teilnehmer*innen
Arbeitsmaterial:	Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken
Kursnummer:	D3017521BE

### 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 entgegenwirken.

Leitung:	Stefanie Drux-Adam, Yoga-Lehrerin
<b>Beginn:</b>	<b>Donnerstag, 15. September 2022, 17:15 – 18:45 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum
Gebühr:	50,40 Euro, 8 Termine, 16 Ustd. Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung, Yoga-Gurt, 2 Yoga-Klötze
Kursnummer:	D3017522BE

## 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, 16. September 2022, 18:15 – 19:45 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 63 Euro, 10 Termine, 20Ustd.  
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung  
Kursnummer: D3017523BE

## 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, 16. September 2022, 20:00 – 21:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 63 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Matte, Decke, warme Socken, bequeme Kleidung  
Kursnummer: D3017524BE

## 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. September 2022, 14:00 – 15:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Fortmühlhalle, Schulstraße 22  
Gebühr: 12 Termine, 24 Ustd., kostenlos  
Kursnummer: D3027041BE

### 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 Teilnehmer\*innen bei Zwischenstopps Übungen aus den Bereichen Standing Pilates und Ganzkörperfitness kennen. Bei dem Bewegungstraining lernen die Teilnehmer\*innen unter Einbeziehung der Atmung, Fitness und Beweglichkeit zu verbessern, die Muskulatur zu kräftigen und Verspannung entgegenzuwirken. 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.

Der Kurs findet in der Kleingruppe statt.

Leitung: Astrid Forster  
**Beginn:** **Montag, 05. September 2022, 17:30 – 19:30 Uhr**  
Ort: Treffpunkt Forstamt Bellheim, Am Hasenspiel 33  
Gebühr: 40,50 Euro, 5 Termine, 13 Ustd. Kleingruppe 7 - 8 Personen  
53,00 Euro, 5 Termine, 13 Ustd. Kleingruppe 5 – 6 Personen  
Mitzubringen: Nordic Walking-Stöcke, wetterfeste, sportliche Kleidung, rutschfeste Schuhe, bei Bedarf evtl. eine Trinkflasche  
Kursnummer: D3024001BE

## **Pilates - Kurs am Mittwoch**

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, 21. September 2022, 19:45 – 21:15 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 56 Euro, 10 Termine, 20 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikmatte, Theraband und kleiner Pilatesball  
Kursnummer: D3028021BE

## **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, 28. September 2022, 17:15 – 18:15 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 28 Euro, 8 Termine, 10 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte  
Kursnummer: D3029001BE

## **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, 28. September 2022, 18:30 – 19:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Mehrzweckraum  
Gebühr: 28 Euro, 8 Termine, 10 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Bequeme Kleidung, rutschfeste Turnschuhe, Matte  
Kursnummer: D3029002BE

# **5. Kultur**

## **Musik**

### **Gitarre Aufbaukurs III, Kurs A**

Der Aufbaukurs vertieft und erweitert die Kenntnisse der vorangegangenen Kurse. 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, 19. September 2022, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Ort: Bellheim, Realschule plus, Klassenraum  
Gebühr: 54 Euro, 9 Termine, 18 Ustd.  
Arbeitsmaterial: Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien  
Kursnummer: D2123021BE

## **Gitarre Aufbaukurs III, Kurs B**

Der Aufbaukurs vertieft und erweitert die Kenntnisse der vorangegangenen Kurse. 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 Schlindwein
<b>Beginn:</b>	<b>Montag, 19. September 2022, 19:30 – 21:00 Uhr</b>
Ort:	Bellheim, Realschule plus, Klassenraum
Gebühr:	54 Euro, 9 Termine, 18 Ustd.
Arbeitsmaterial:	Gitarre, DIN A4-Ordner und Klarsichtfolien
Kursnummer:	D2123022BE

**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)