



**Volkshochschule
Bendorf**



Programm

Herbst-Winter 2021

Inhaltsverzeichnis

Organisation und Hinweise

3-4



Gesellschaft - Leben

Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung / Schenken oder vererben?

5

Bienenhaltung / Mit dem eigenen Mottoziel auf Start

6

Gewaltfreie Kommunikation

7-8

Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf / Werk am Strom

9



Kreativität - Kunst - Kultur

Malen / Nähen

10-14



Gesundheit

vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschuss

15-16

Tai Chi im Park / Yoga / PMR / Relax für Frauen

17-21

Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit / Outdoor-Fitness

22-24

Bodyfit / Seniorentaining

25



Sprachen

Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung

26-29

Englisch Französisch / Italienisch / Spanisch

29-35

Organisatorisches

Wichtige Infos

36-37

Satzung / Gebührenordnung

38-40

Datenschutzerklärung

41-42

Widerrufsrecht

43

Zahlung Kursgebühr

44

Ferienzeiten - Feiertage

44

Anmeldeformulare

45-48

Muster-Widerrufsformular

49

Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge

50

Gute Gründe Kursleiter/in zu werden

51

Organisation – Hinweise

Geschäftsstelle Birgit Hammes, Im Stadtpark 2 (Rathaus – Zimmer 214 – 1. Stock),
56170 Bendorf
☎ 02622 - 703 158 / Fax: 02622 - 703 114
E-Mail: vhs@bendorf.de / Internet: www.vhs-bendorf.de

Ihre schriftliche Anmeldung richten Sie bitte an die Geschäftsstelle.

Öffnungszeiten Mo. - Fr. 8:30 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung
Geschäftsstelle

Anmeldung Wir bitten um Ihre schriftliche Anmeldung. Anmeldeformulare und weitere Informationen befinden sich am Schluss dieses Verzeichnisses.
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor! Sofern Sie keine gegenteilige Nachricht erhalten, können Sie zum Kurs gehen. Sie werden informiert, falls der Kurs belegt ist oder ausfallen sollte.

Bitte beachten Sie am Schluss dieses Verzeichnisses:

- ➡ Gebührenordnung, den Hinweis auf die Satzung
- ➡ Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen)

Die vhs Bendorf ist gemäß Weiterbildungsgesetz eine staatlich anerkannte Institution und gehört dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz an.

Ein Einstieg
in laufende Kurse ist
während des Semesters
möglich!

Fragen Sie uns!
vhs-Geschäftsstelle
☎ 02622/703-158

**Geben Sie
Ihr Wissen
weiter!**

Wir suchen immer wieder
engagierte und qualifizierte
Kursleitungen (w/m/d) auf
Honorarbasis.

Bei Interesse melden Sie sich
bitte bei uns. Wir freuen uns auf
Ihre Ideen!

Corona-Hinweis

Liebe Kursinteressierte,

Auf den Druck eines Programmheftes für das Semester im 2. Halbjahr haben wir aufgrund der besonderen nicht vorhersehbaren Entwicklung der Covid-19-Pandemie verzichtet. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Das Kursprogramm finden Sie online unter www.vhs-bendorf.de.

Für alle, die keine Möglichkeit der Internetnutzung haben, wurde dieses Programmverzeichnis erstellt. Auf Anfrage können wir Ihnen dieses Verzeichnis ausdrucken, auf dem Postweg zusenden oder Sie holen es in der Geschäftsstelle im Rathaus ab.

Wir hoffen sehr, dass im bevorstehenden Semester die Präsenzkurse ohne größere Veränderungen in diesen außergewöhnlichen Zeiten durchgeführt werden können.

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Corona-Regeln. Herzlichen Dank!



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Das Programmangebot des Fachbereichs „Gesellschaft - Leben“ ist breit angelegt und kann sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche oder auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen umfassen. Die Veranstaltungen dienen auch der gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit interessanten und kreativen Methoden.

Vortrag

103 221 128 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Der BGH hat 2016 entschieden, dass Patientenverfügungen nur wirksam sind, wenn sie inhaltlich bestimmt genug sind. Der Vortrag beantwortet die am häufigsten gestellten Fragen zum Umfang des Selbstbestimmungsrechts des Patienten, zur Bindungswirkung von Patientenverfügungen und zu ihren formellen Anforderungen.

Immer mehr Menschen errichten eine Vorsorgevollmacht, um zu vermeiden, dass im Alter eine "gesetzliche Betreuung" angeordnet wird. Vor allem wenn nahe Familienangehörige vorhanden sind, sollen diese mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht die rechtlichen Angelegenheiten regeln können, ohne dass sie vom Betreuungsgericht bestellt und überwacht werden. Der Vortrag klärt Fragen wie: Brauche ich eine Vorsorgevollmacht? Wie errichte ich diese? Wie kann ich erreichen, dass diese überall anerkannt wird? Worin liegt der Unterschied zwischen einem gesetzlichen Betreuer und einem Bevollmächtigten?

Leitung	Frank Schnurr, Notar
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 27.10.21 , 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr	5,00 € Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Vortrag

103 221 129 Schenken oder vererben? - steuergünstig übertragen

Brauche ich überhaupt ein Testament? Ist das von Ehegatten häufig gewählte "Berliner Testament" auf's längste Leben sinnvoll? Welche Fallstricke lauern beim Berliner Testament? Wie kann durch ein Testament die Erbschaftsteuerlast reduziert werden? In welchen Fällen ist es sinnvoll, die Vermögensnachfolge schon zu Lebzeiten durch Schenkungen im Wege der vorweggenommenen Erbfolge zu regeln? Wie kann die Rechtsstellung des Übergebers durch vorbehaltene Rechte gesichert werden?

Besteht aufgrund des Erbschaftsteuerrechts Handlungsbedarf?

Der Vortrag gibt einen Überblick über das Erbrecht, die vorweggenommene Erbfolge und das Erbschaftsteuerrecht.

Leitung	Frank Schnurr, Notar
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 24.11.21 , 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr	5,00 € Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!



104 221 138 **Einsteigerkurs in die Bienenhaltung**

Der Kurs vermittelt die wesentlichen Grundlagen der Bienenhaltung: Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die Grundlagen der Bienenbiologie, in die Lebensweise sowie den Aufbau und die Entwicklungsstadien der Bienen, die Völkerführung durch das Jahr - vom Jungvolk bis zur Honigernte und Überwinterung, Kenntnisse der Imkerteknik, Schwarmverhinderung und Völkervermehrung, Honigernte, rechtliche Grundlagen, praxisorientierte Übungsanleitungen für einen Start in eine eigene Imkerei. An einem Praxistag wird bei einer Bienenstandbesichtigung das Wissen vertieft.

Hinweis: Im kommenden Frühjahr können die Teilnehmer Erfahrungen am eigenen Bienenvolk unter Anleitung sammeln. Dieser Teil ist keine Veranstaltung der Volkshochschule - Auskünfte zum Seminar im Frühjahr erteilt: Torsten Krauß, Tel. 02022 169277, E-Mail: Torsten.krauss@yahoo.de

Kursleitung	Torsten Krauß, Imker, Bienenzüchter und -seuchensachverständiger
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 02.11.21 , 19:00 - 21:00 Uhr Dienstag, 09.11.21, 19:00 - 21:00 Uhr Dienstag, 16.11.21, 19:00 - 21:00 Uhr Dienstag, 23.11.21, 19:00 - 21:00 Uhr Dienstag, 30.11.21, 19:00 - 21:00 Uhr Samstag, 11.12.21, 11:00 - 12:30 Uhr, Bienenstandbesuch - genaue Ortsangabe erfolgt im Kurs 6 Termine (15,3 UStd.)
Gebühr	39,90 €

106 221 141 **Mit dem eigenen Mottoziel auf Start - mit ZRM®**

Workshopreihe mit dem Zürcher Ressourcenmodell "ZRM®" - dieses Modell ist "ein kreativer Weg, um Ihre eigenen Wünsche erfüllen zu können"

Das Zürcher Ressourcenmodell - ZRM® - wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt und findet immer mehr Anerkennung in Therapie und Coachingprozessen. Frau Kinder-Walenta vermittelt Ihnen mit dem ZRM® eine besondere Herangehensweise Ihre eigenen Wünsche und Ziele zu formulieren.

Dieses Selbstmanagement-Training holt Sie da ab, wo Sie starten möchten und Sie erarbeiten sich ein Ziel, was es in sich hat. Alle Themen (berufliche, persönliche, gesundheitliche Wünsche) können damit angegangen werden. Schritt für Schritt nähern Sie sich Ihrem Mottoziel und bereichern sich mit der Fülle an Ideen ihrer Mitteilnehmer*innen. Zum Abschluss kreieren Sie selbst ein Bild vom Mottoziel. Sie dürfen sich entspannt auf Ihren eigenen Prozess einlassen und nach der Seminarreihe mit einer ganzen Kiste voller Ressourcen alleine gestärkt vorangehen. Sie haben dann sich selbst und Ihr Ziel mit allen Facetten kennengelernt. / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Zusätzliche Kosten für das Skript: ca. 6,00 € - Bitte im Kurs an die Kursleitung zahlen!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 08.10.21 , 18:00 - 20:30 Uhr Samstag, 09.10.21, 14:00 - 20:30 Uhr Freitag, 29.10.21, 18:00 - 20:30 Uhr Samstag, 30.10.21, 14:00 - 20:30 Uhr Freitag, 19.11.21, 18:00 - 20:30 Uhr Samstag, 20.11.21, 14:00 - 20:30 Uhr Freitag, 10.12.21, 18:00 - 20:30 Uhr Samstag, 11.12.21, 14:00 - 20:30 Uhr 8 Termine (40 UStd.)
Gebühr	104,00 €

Bitte beachten:
Sie erhalten
**keine Anmelde-
bestätigung!**



106 221 142 Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kennenlernen - Kurs A

"Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen oder ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen."

Die GfK wurde von Marshall Rosenberg in den 60er Jahren entwickelt und hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. Dieser Kurs ist für Neulinge der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wie auch für Kenner geeignet, die die GfK wieder auffrischen wollen. Wünschen Sie sich mehr Verständnis? Möchten Sie mehr Gelassenheit im Gespräch mit Ihrem Gegenüber? Entdecken und lernen Sie die Grundlagen der GfK nach M. Rosenberg.

Sie lernen die Hintergründe der GfK und Marshall Rosenberg kennen. Und Sie erproben das neue Wissen in praktischen Übungen.

Sie können Veränderungen spüren - in Ihrer Bewusstheit, Ihrer Selbstbewertung, Ihrem Selbstwert, Ihrer Art zu hören und in Ihrer Art andere/s zu bewerten. Sie können verstehen, wie Gewohnheiten, Verhalten und Bewertungen sich auf unser Gefühlsleben auswirken. Sie erfahren mehr über Empathie und steigern Ihre (Selbst)-Wahrnehmung.

Kursinhalte: Vermittlung einer anderen Art zu kommunizieren. Kommunikationsübungen.

Ziel/Nutzen: Die Wahrnehmung im eigenen Umfeld, ob im beruflichen oder privaten Zusammenhang, kann sich verändern. Wir können neu entscheiden, wie wir mit kritischen Situationen umgehen. Eine neue Stimmung im Team kann gedeihen und die Kommunikation mit Vorgesetzten kann neue Impulse bekommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Mal- und Schreibunterlagen

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Zusätzliche Kosten für das Skript: ca. 3,50 € - Bitte im Kurs an die Kursleitung zahlen!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 27.09.21, 19:00 - 21:15 Uhr, 5 x (15 UStd.)
Gebühr	39,00 €

Sie erhalten **keine
Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs
ausfallen oder belegt
sein, werden Sie
informiert.



106 221 143 Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) kennenlernen - Kurs B

"Es sind nie die Tatsachen, die uns beunruhigen oder ärgern, es sind immer unsere eigenen Bewertungen."

Die GfK wurde von Marshall Rosenberg in den 60er Jahren entwickelt und hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. Dieser Kurs ist für Neulinge der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) wie auch für Kenner geeignet, die die GfK wieder auffrischen wollen. Wünschen Sie sich mehr Verständnis? Möchten Sie mehr Gelassenheit im Gespräch mit Ihrem Gegenüber? Entdecken und lernen Sie die Grundlagen der GfK nach M. Rosenberg.

Sie lernen die Hintergründe der GfK und Marshall Rosenberg kennen. Und Sie erproben das neue Wissen in praktischen Übungen.

Sie können Veränderungen spüren - in Ihrer Bewusstheit, Ihrer Selbstbewertung, Ihrem Selbstwert, Ihrer Art zu hören und in Ihrer Art andere/s zu bewerten. Sie können verstehen, wie Gewohnheiten, Verhalten und Bewertungen sich auf unser Gefühlsleben auswirken. Sie erfahren mehr über Empathie und steigern Ihre (Selbst)-Wahrnehmung.

Kursinhalte: Vermittlung einer anderen Art zu kommunizieren. Kommunikationsübungen.

Ziel/Nutzen:

Die Wahrnehmung im eigenen Umfeld, ob im beruflichen oder privaten Zusammenhang, kann sich verändern. Wir können neu entscheiden, wie wir mit kritischen Situationen umgehen. Eine neue Stimmung im Team kann gedeihen und die Kommunikation mit Vorgesetzten kann neue Impulse bekommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Mal- und Schreibunterlagen

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Zusätzliche Kosten für das Skript: ca. 3,50 € - Bitte im Kurs an die Kursleitung zahlen!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 17.11.21 bis 15.12.21, 15:45 - 18:00 Uhr, 5 x (15 UStd.)
Gebühr	39,00 €



109 221 145 Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf - Bendorf von oben

Der Blick von oben - man sieht ja auch weit über Bendorf hinaus - lohnt sich.

Erklärungen in Mundart (für alle verständlich) lenken den Blick auf Bekanntes und Unbekanntes.

In Zusammenarbeit mit der GGH (Gesellschaft für Geschichte und Heimatkunde von Bendorf und Umgebung)

Leitung	Michael Syré, Altbürgermeister
Ort	Parkplatz Hotel Rheinblick, Vierwindenhöhe, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 01.10.21 , 17:00 - 19:00 Uhr
Gebühr	ohne Kursgebühr
	Bitte anmelden - begrenzte Teilnehmerzahl!

Film über die Rheinstahl Concordiahütte

109 221 147 Ein Werk am Strom

Mehrere Monate lang tauchten in der Concordiahütte an verschiedenen Stellen des Werkes Männer mit Scheinwerfern und Kamera auf: Sie sammelten Material für einen Dokumentar- und Werbefilm über das Werk. Im Dezember 1961 war er dann fertig, ein Tonfilm von 25 Minuten Dauer.

Neben dem Film, der als Kopie Nr. 1 mit einem Filmprojektor - wie damals - vorgeführt wird, gibt es Informationen über die Concordiahütte in den 1950er und 1960er Jahren, auch von ehemaligen Werksangehörigen.

In Zusammenarbeit mit der GGH (Gesellschaft für Geschichte und Heimatkunde von Bendorf und Umgebung)

Leitung	Michael Syré, Altbürgermeister
Ort	Rathaus 1, gr. Sitzungssaal (1. Stock), Im Stadtpark 1, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 18.11.21 , 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr	ohne Kursgebühr - bitte anmelden - begrenzte Teilnehmerzahl! Über einen freiwilligen "Obolus" am Vortragsabend würden wir uns freuen.

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs
ausfallen oder belegt
sein, werden Sie
informiert.



Ein wichtiges Aufgabenfeld des Programmbereiches „Kunst, Kultur und kreative Gestaltung“ liegt in der Vermittlung kultureller Kompetenzen, von Urteilsvermögen und Gestaltungsfähigkeit.

Kulturelle Bildungsarbeit umfasst u.a.:

- die Förderung von gestalterischen Fähigkeiten
- die Sensibilisierung für verschiedene Formen künstlerischen Ausdrucks
- die Erweiterung von kulturellen und kommunikativen Kompetenzen
- die Stärkung von Schlüsselqualifikationen
(Kreativität, Kommunikation, soziale Kompetenzen u.a.)

207 221 226 Öl- und Aquarellmalen

Für Interessenten mit Malerfahrung. Der Anfang eines Aquarell- oder Ölbildes ist die Vorzeichnung. Im Gegensatz zur klassischen Zeichnung gilt hier: "So wenig wie möglich und so viel wie nötig". Proportionen und Perspektive werden schon festgelegt. Die dazu notwendigen Gesetzmäßigkeiten werden erklärt und geübt. Der Umgang mit den Farben ist der nächste Schritt. Es findet eine vertiefende Anleitung statt.

Information zum Unterrichtsmaterial: Es sind nur wenige aber hochwertige Farben nötig. Materialien bitte erst nach Absprache mit dem Dozenten besorgen. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen: Vorhandene Ausrüstung wird auf Verwendbarkeit überprüft und kann bei Bedarf ergänzt werden. Zusätzliche Materialkosten je nach eigener Ausstattung: für Aquarell ca. 115 € / für Öl ca. 95 €
Hinweis Parken: Am Unterrichtsort "Kirchplatz" stehen in begrenzter Anzahl kostenpflichtige, öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Helmut Becker
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 25.10.21 bis 06.12.21, 18:30 - 20:30 Uhr, 6 x (16 UStd.)
Gebühr	41,60 €

207 221 228 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg ... (Kurs A)

Anfänger und Fortgeschrittene

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen?

Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik

Schwerpunkt in diesem Kurs: Moderne Malerei, Bildaufbau, Abstrakte Malerei

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 28.09.21, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 x (15 UStd.)
Gebühr	39,00 €



207 221 229 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg ... (Kurs B)

Anfänger und Fortgeschrittene

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen?

Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik, Auswaschtechnik.

Schwerpunkt in diesem Kurs: Landschaften, Portrait, Spachteltechnik

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 26.10.21 bis 23.11.21, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 x (15 UStd.)
Gebühr	39,00 €

207 221 230 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg ... (Kurs C)

Anfänger und Fortgeschrittene

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen?

Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik
Das Malen schärft Ihre Beobachtungsgabe. Durch das Fokussieren auf ein Objekt wird die Konzentration gefördert. Farben regen die Fantasie an. Auf die Pinsel und los geht's mit fachkundiger Anleitung.

Schwerpunkt in diesem Kurs: Spachteltechnik, Landschaften, Portrait

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 01.12.21, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)
Gebühr	93,60 €



207 221 232 Aquarell, Öl- und Acrylmalen

Anfänger und Fortgeschrittene haben die Möglichkeit, sich gestalterisch mit den traditionellen Elementen der Malerei wie Komposition, Farbenlehre, Spiritualität unter professioneller Anleitung vertraut zu machen und das nötige Rüstzeug zu lernen.

Bitte mitbringen: Malutensilien (kleiner und großer Pinsel) und -farben (z.B. acht Grundfarben inkl. schwarz und weiß in Acryl, Aquarell oder Öl), Malblock oder Leinwand. Das Material kann auch beim Kursleiter gegen einen Kostenbeitrag bezogen werden (bitte bei der Anmeldung vermerken).

Hinweis Parken: Am Unterrichtsort "Kirchplatz" stehen in begrenzter Anzahl kostenpflichtige, öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Fred Schäfer-Schällhammer, Lehrbeauftragter der Rh. Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 28.09.21, 19:00 - 21:00 Uhr, 5 x (13,3 UStd.)
Gebühr	34,70 €
Hinweis	Kooperation mit der Kunstakademie Rheinland e.V.

207 221 233 Kreative Selbstfindung mit Farbe

Von der Gegenständlichkeit bis zur Abstraktion, von der ruhigen Strichführung bis zur heftigen Farbsetzung, von der überlegten Komposition bis zur spontanen Entstehung eines Bildes. Das Themen- und Motivspektrum reicht vom Menschenbild in unterschiedlichen Positionen und Haltungen bis zur Landschaft. Die Wirklichkeit korrespondiert mit einer deutlichen bis radikalen Reduktion des Sichtbaren. Der leidenschaftliche Umgang mit der Farbe gibt dabei dem Werk einen besonderen Charakter. Unter fachkundiger Anleitung werden Sie an die Entwicklung einer eigenen Bildsprache herangeführt. Die Farb- und Technikwahl ist Ihnen freigestellt, möglich sind Zeichnung/Kohle, Aquarell, Öl und Acryl. Dieses Seminar eignet sich für Einsteiger und Interessenten, die bereits Malerfahrung haben.

Bitte mitbringen: Malutensilien (kleiner und großer Pinsel) und -farben (z.B. acht Grundfarben inkl. schwarz und weiß in Acryl, Aquarell oder Öl), Malblock oder Leinwand. Das Material kann auch beim Kursleiter gegen einen Kostenbeitrag bezogen werden (bitte bei der Anmeldung vermerken). /

Hinweis Parken: Am Unterrichtsort "Kirchplatz" stehen in begrenzter Anzahl kostenpflichtige, öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Fred Schäfer-Schällhammer, Lehrbeauftragter der Rh. Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 26.10.21 bis 30.11.21, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 x (18 UStd.)
Gebühr	46,80 €
Hinweis	Kooperation mit der Kunstakademie Rheinland e.V.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs ausfallen oder belegt sein, werden Sie informiert.



209 221 240 Die Kunst des Schneiderns erlernen (Nähkurs)

Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine Näherfahrung haben. Willkommen sind aber auch Interessenten mit Kenntnissen. Vermittelt werden grundlegende Nähtechniken (u.a. Stoff- und Garnkunde, Schnittmuster lesen, richtig Maßnehmen, Schnittmuster lesen, einfache Nähübungen. Wir empfehlen, zunächst einfache Nähobjekte zu wählen (z.B. Kissen, Decken, Einkaufs- Turnbeutel, einfache Kleidungsstücke)

Hinweis: 1 Overlock zum Versäumen und 1 Nähmaschine stehen im Kurs zur Verfügung

Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Stoff, Bleistift, Schreibpapier, Maßband, Kopierädchen, Kopierpapier, Seidenpapier, Lineal, Reihgarn, Trenner, Schere, Kreide, Steck- u. Nähadeln, evtl. Modeheft (Schnitt)

Wichtig: Vor dem Kauf des Unterrichtsmaterials erkundigen Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, ob der Kurs zustande kommt. Falls Sie Fragen zum Unterrichtsmaterial haben sollten, können Sie sich an die Kursleiterin, Frau Bichl (0152 275 03 043), wenden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 05.10.21, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 x (18 UStd.)
Gebühr	46,80 €

209 221 241 Zuschneiden Nähen - Grundkurs

Der Kurs richtet sich insbesondere an alle, die bereits Näherfahrung haben. Willkommen sind aber auch Interessenten ohne Kenntnisse. Unter fachkundiger Leitung können die Teilnehmer ihre Grundkenntnisse Schritt für Schritt erweitern. Sie werden individuell beraten und je nach Vorkenntnissen praktisch angeleitet, die entsprechenden Garderobenstücke nach Maß herzustellen. Kursinhalt u.a.: Maßnehmen, Schnittkorrekturen, Bügeltipps und -techniken, Säume mit Hand oder Maschine, Zuschnitte und Nähschritte anhand von einfachen Kleidungsstücken

Hinweis: 1 Overlock zum Versäumen und 1 Nähmaschine stehen im Kurs zur Verfügung

Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Stoff, Bleistift, Schreibpapier, Maßband, Kopierädchen, Kopierpapier, Seidenpapier, Lineal, Reihgarn, Trenner, Schere, Kreide, Steck- u. Nähadeln, evtl. Modeheft (Schnitt)

Wichtig: Vor dem Kauf des Unterrichtsmaterials erkundigen Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, ob der Kurs zustande kommt. Falls Sie Fragen zum Unterrichtsmaterial haben sollten, können Sie sich an die Kursleiterin, Frau Bichl (0152 275 03 043), wenden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 02.11.21 bis 30.11.21, 19:00 - 21:15 Uhr, 5 x (15 UStd.)
Gebühr	39,00 €



209 221 242 Nähen - Workshop A

Dieser Workshop wendet sich an Geübte und Ungeübte. In einer kleinen Gruppe und unter fachlicher Anleitung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, anhand von (einfachen) Kleidungsstücken, Taschen, Kissen, Tischdecken oder Kinderbekleidung Nähkenntnisse zu erwerben oder zu verbessern. Die angefangenen Objekte können evtl. sogar während des Seminars fertiggestellt werden.

Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Stoff, Schere, evtl. Schnittmuster, Stecknadel, Kreide, Maßband, Nähgarn und diverse Einlagen (Vlieseline) zum Verstärken vom Bund (z.B. Rock) oder bei Taschen Volumenvlies

Wichtig: Vor dem Kauf des Unterrichtsmaterials erkundigen Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, ob der Kurs zustande kommt. Falls Sie Fragen zum Unterrichtsmaterial haben sollten, können Sie sich an die Kursleiterin, Frau Bichl (0152 275 03 043), wenden.

Hinweis Parken: Am Unterrichtsort "Kirchplatz" stehen in begrenzter Anzahl kostenpflichtige, öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 01.10.21 , 18:00 - 21:00 Uhr Samstag, 02.10.21, 10:00 - 14:00 Uhr 2 Termine (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

209 221 243 Nähen - Workshop B

Dieser Workshop wendet sich an Geübte und Ungeübte. In einer kleinen Gruppe und unter fachlicher Anleitung haben die Teilnehmer die Möglichkeit, anhand von (einfachen) Kleidungsstücken, Taschen, Kissen, Tischdecken oder Kinderbekleidung Nähkenntnisse zu erwerben oder zu verbessern. Die angefangenen Objekte können evtl. sogar während des Seminars fertiggestellt werden.

Bitte mitbringen: funktionsfähige Nähmaschine, Stoff, Schere, evtl. Schnittmuster, Stecknadel, Kreide, Maßband, Nähgarn und diverse Einlagen (Vlieseline) zum Verstärken vom Bund (z.B. Rock) oder bei Taschen Volumenvlies

Wichtig: Vor dem Kauf des Unterrichtsmaterials erkundigen Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, ob der Kurs zustande kommt. Falls Sie Fragen zum Unterrichtsmaterial haben sollten, können Sie sich an die Kursleiterin, Frau Bichl (0152 275 03 043), wenden.

Hinweis Parken: Am Unterrichtsort "Kirchplatz" stehen in begrenzter Anzahl kostenpflichtige, öffentliche Parkplätze zur Verfügung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 19.11.21 , 18:00 - 21:00 Uhr Samstag, 20.11.21, 10:00 - 14:00 Uhr (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs
ausfallen oder belegt
sein, werden Sie
informiert.



„vhs macht gesünder“ belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen.

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit mit Stress konstruktiv umzugehen. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert nachhaltig Ihre Gesundheit. Fernöstliche alternative Methoden wie z.B. Yoga, Qi Gong oder Tai Chi fördern die Lust an Bewegung und stärken die Fähigkeit zur Entspannung und des Körpergefühls.

Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen verknüpfen Sachinformationen und Lernen mit allen Sinnen, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen unter Berücksichtigung biographischer Anknüpfungspunkte. Das alles sind wichtige Voraussetzungen für die Lust und das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Allgemeiner Hinweis:

Alle Angebote im Fachbereich Gesundheit setzen eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraus und sind kein Ersatz für eine therapeutische oder ärztliche Behandlung.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs ausfallen oder belegt sein, werden Sie informiert.



Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkassen nach den Richtlinien des § 20 SGB V finanziell gefördert werden.

Seit einiger Zeit werden Präventionskurse nach einem einheitlichen Verfahren durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert. Die meisten Krankenkassen haben sich der Prüfung von Kursen durch die ZPP angeschlossen und erkennen in der Regel nur Kurse an, die in der Datenbank der Prüfstelle aufgeführt sind.

Dieses Prüfverfahren ist sehr aufwändig und starr und lässt keine Abweichungen bzw. Änderungen von zuvor festgelegten Kriterien (z.B. Kursleitung, Kursdauer, Kursinhalt) zu. Unser Ziel ist jedoch auch auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer während des Kurses und bei der Kursplanung eingehen zu können. Die strikten Vorgaben des Zertifizierungsverfahrens lassen hierfür allerdings keinen Spielraum.

Auch vor dem Hintergrund der zeit- und personalintensiven Arbeiten haben wir uns dazu entschlossen, keine Registrierung/Zertifizierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen. **Unsere Gesundheitskurse sind daher nicht gemäß § 20 SGB V anerkannt, was aber nichts über die Qualität der Kurse aussagt.**

Als Einrichtung in öffentlicher Trägerschaft bieten wir unsere Kurse zu fairen Konditionen an und orientieren uns nach den Qualitätskriterien des rheinland-pfälzischen Volkshochschulverbandes. Wir halten in der Gesundheitsvorsorge ein vielfältiges von qualifizierten Lehrkräften durchgeführtes Kursangebot vor.

- Wählen Sie Ihren Kurs nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen aus. Wir beraten Sie gerne bei der Kursauswahl.
- Unabhängig von der Bezuschussung der Krankenkassen zeichnen sich unsere Kurse durch fachliche Kompetenz und Engagement unserer Kursleiter/innen aus. Nicht zuletzt kommt es auch auf Ihre Zufriedenheit mit dem Kurs an. Wichtig ist, dass Ihre Gesundheit gefördert wird und Ihnen der Kurs gut tut.
- Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) stellen wir Ihnen gerne nach Kursende kostenlos auf Anfrage eine **Teilnahmebescheinigung** (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V) aus. Formulare von Krankenkassen füllen wir nicht aus.

Wir bitten um Ihr Verständnis und würden uns freuen, Sie in einem unserer Gesundheitskurse begrüßen zu können.

Ihre Volkshochschule Bendorf



301 221 320 Tai Chi im Park - Workshop A

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die langsam und fließend ausgeführt wird. Es ist eine traditionelle Methode zur physischen und mentalen Schulung. Tai Chi lernen und üben heißt, seine geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit zu fördern und das körperliche und geistige Gleichgewicht des Körpers zu trainieren. Wir lernen den Anfang der Tai Chi Form als abgeschlossene Übungseinheit und eine kleine Auswahl an Qi Gong Übungen. Ideal auch zum Auffrischen. Dieser Workshop findet im Freien statt.

Mit Tai Chi können Sie, regelmäßiges Praktizieren vorausgesetzt,

- den eigenen beruflichen oder privaten Stress aktiv bekämpfen
- sich auch im Alltag jederzeit entspannen
- Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden verbessern
- körperliche Dysbalancen ausgleichen und Ihre Mitte wiederfinden
- Achtsamkeit und Konzentration trainieren
- körperlich aktiv sein, ohne Verletzungsrisiko

Wichtig: Bitte tragen Sie bequeme und wettergerechte Sportkleidung und Turnschuhe. Denken Sie auch an evtl. Regenbekleidung.

Beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2- oder OP/medizinische Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	David Spoden, Tai Chi-Lehrer
Treffen	Brücke (beim Parkplatz Koblenz-Olper-Straße), Schlosspark Sayn
Beginn/Dauer	Samstag, 28.08.21 , 15:00 - 18:00 Uhr (4 UStd.)
Gebühr	13,40 €

301 221 321 Tai Chi im Park - Workshop B

Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die langsam und fließend ausgeführt wird. Es ist eine traditionelle Methode zur physischen und mentalen Schulung. Tai Chi lernen und üben heißt, seine geistige Klarheit und Konzentrationsfähigkeit zu fördern und das körperliche und geistige Gleichgewicht des Körpers zu trainieren. Wir lernen den Anfang der Tai Chi Form als abgeschlossene Übungseinheit und eine kleine Auswahl an Qi Gong Übungen. Ideal auch zum Auffrischen. Dieser Workshop findet im Freien statt.

Mit Tai Chi können Sie, regelmäßiges Praktizieren vorausgesetzt,

- den eigenen beruflichen oder privaten Stress aktiv bekämpfen
- sich auch im Alltag jederzeit entspannen
- Fehlhaltungen und Rückenbeschwerden verbessern
- körperliche Dysbalancen ausgleichen und Ihre Mitte wiederfinden
- Achtsamkeit und Konzentration trainieren
- körperlich aktiv sein, ohne Verletzungsrisiko

Wichtig: Bitte tragen Sie bequeme und wettergerechte Sportkleidung und Turnschuhe. Denken Sie auch an evtl. Regenbekleidung. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2- oder OP/medizinische Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	David Spoden, Tai Chi-Lehrer
Treffen	Brücke (beim Parkplatz Koblenz-Olper-Straße), Schlosspark Sayn
Beginn/Dauer	Samstag, 09.10.21 , 15:00 - 18:00 Uhr (4 UStd.)
Gebühr	13,40 €



301 221 323 Qigong Yangsheng

Qi Gong ist ein Sammelbegriff für vielfältige Methoden aus den Bereichen Bewegung, Meditation und Atmung und als Teilbereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dazu geeignet, harmonisierend auf Körper, Geist und Seele zu wirken. Yangsheng bedeutet so viel wie Kultivierung bzw. Pflege des Lebens.

Die in diesem Kurs unterrichteten "8 Brokate" wirken durch ihre langsame, sich stetig wiederholende Bewegung. Im "Spiel des Bären" werden die erlernten Bewegungsabläufe durch Phantasie und Spielfreude unterstützt. Außerdem werden Atem- und Meditationsübungen vermittelt, die das Kursangebot abrunden. So werden Entspannung und Stressabbau möglich.

Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke mit.

Zielgruppe: Interessenten mit und ohne Erfahrung in diesen Übungsmethoden sind gleichermaßen willkommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Sabine Ginsheimer
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 26.10.21 bis 14.12.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 8 x (16 UStd.)
Gebühr	41,60 €

301 221 325 Hatha Yoga für Einsteiger

Gerade in den Zeiten wie wir es erlebt hatten/haben, ist es wichtig, etwas für sich und seinen Körper zu tun. Mit Hatha Yoga lernen Sie Ihren Körper physisch, psychisch und energetisch zu stärken. Man kann auch sagen, dass Yoga präventiv wunderbar genutzt werden und einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben kann. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs bewusste Atmung, Wahrnehmung von Körper und Geist. Dazu erfahren Sie mehr Mobilisierung und Kräftigung der Muskeln und Gelenke. Bei den einzelnen Übungen (Asanas) erlernen Sie auch Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Am Ende jeder Stunde erfahren Sie eine angeleitete Entspannungsübung. Die praxisorientierten Kurseinheiten vermitteln ganzheitliche Übungen zur Stressreduktion für den Alltag und Beruf.

Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen. **Morgens vor Unterrichtsbeginn kein üppiges Frühstück zu sich nehmen!**

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen.

Zielgruppe: für Interessierte ohne Yoga-Erfahrung

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 29.11.21, 9:30 - 11:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	57,20 €

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs ausfallen oder belegt sein, werden Sie informiert.



301 221 326 Hatha Yoga für Geübte

Gerade in den Zeiten wie wir es erlebt hatten/haben, ist es wichtig, etwas für sich und seinen Körper zu tun. Mit Hatha Yoga lernen Sie Ihren Körper physisch, psychisch und energetisch zu stärken. Man kann auch sagen, dass Yoga präventiv wunderbar genutzt werden und einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben kann. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs bewusste Atmung, Wahrnehmung von Körper und Geist. Dazu erfahren Sie mehr Mobilisierung und Kräftigung der Muskeln und Gelenke. Bei den einzelnen Übungen (Asanas) erlernen Sie auch Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Am Ende jeder Stunde erfahren Sie eine angeleitete Entspannungsübung. Die praxisorientierten Kurseinheiten vermitteln ganzheitliche Übungen zur Stressreduktion für den Alltag und Beruf.

Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen.

Zielgruppe: für Interessierte mit Yoga-Erfahrung

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 01.12.21, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €

301 221 328 Rücken yoga und Entspannung - Kurs A

Yoga tut gut!

Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, die einen regenerierenden Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schafft und den Rücken wieder beweglich macht. Sanfte, fließende Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung steigern die Flexibilität und das Körperbewusstsein. Alle Yoga Übungen basieren auf der Formel "Strecken-Entspannen-Tiefenatmung". Sie steigern damit die Blutzirkulation und fördern gleichzeitig die Konzentration. Gut gegen Stress: Durch Yoga wird der Parasympathikus angeregt, wodurch der Entspannungsimpuls ausgelöst wird. Dadurch kann der Körper sich erholen und regenerieren. Yoga hilft nicht nur bei bestehendem Stress, sondern auch zur Prävention von Stress. So lernt man z.B. durch Atmung vertiefen oder bewusst entspannen mit "brenzigen Situationen" besser umzugehen. Viele Yogastellungen harmonisieren die Hormondrüsen und wirken sich positiv auf die Erneuerungsprozesse des Körpers aus.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Jeder, der regelmäßig Yoga praktiziert und sich darauf einlässt, erfährt die sich bald einstellenden Wirkungen:

- Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung
- Verschwinden bzw. Verbesserung von Rücken- und Kopfschmerzen
- Reduzierung der Schulter- und Nackenverspannungen
- Mehr Energie und Vitalität
- Geistige Klarheit und Verbesserung der Konzentration
- Stärkung des Immunsystems
- Neues Selbstvertrauen

Wir stärken in Verbindung mit unserem Atem ganz speziell die Rückenmuskulatur, mit flüssigen Bewegungsabläufen (Flows) trainieren wir Kraft, Ausdauer, Energie und Beweglichkeit. Neue Atemtechniken und verschiedene Entspannungsübungen sowie Meditation sind Lerninhalte des Yogaunterrichts.

Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt konsultieren! Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Ingrid Meyer-Haake, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 02.12.21, 17:15 - 18:45 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €



301 221 330 Rücken yoga und Entspannung - Kurs B

Yoga tut gut!

Yoga ist eine wirkungsvolle Methode, die einen regenerierenden Ausgleich zu den Belastungen des Alltags schafft und den Rücken wieder beweglich macht. Sanfte, fließende Bewegungen verbunden mit bewusster Atmung steigern die Flexibilität und das Körperbewusstsein. Alle Yoga Übungen basieren auf der Formel "Strecken-Entspannen-Tiefenatmung". Sie steigern damit die Blutzirkulation und fördern gleichzeitig die Konzentration. Gut gegen Stress: Durch Yoga wird der Parasympathikus angeregt, wodurch der Entspannungsimpuls ausgelöst wird. Dadurch kann der Körper sich erholen und regenerieren. Yoga hilft nicht nur bei bestehendem Stress, sondern auch zur Prävention von Stress. So lernt man z.B. durch Atmung vertiefen oder bewusst entspannen mit "brenzligen Situationen" besser umzugehen. Viele Yogastellungen harmonisieren die Hormondrüsen und wirken sich positiv auf die Erneuerungsprozesse des Körpers aus.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem, welches auf Körper, Geist und Seele wirkt. Jeder, der regelmäßig Yoga praktiziert und sich darauf einlässt, erfährt die sich bald einstellenden Wirkungen:

- Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung
- Verschwinden bzw. Verbesserung von Rücken- und Kopfschmerzen
- Reduzierung der Schulter- und Nackenverspannungen
- Mehr Energie und Vitalität
- Geistige Klarheit und Verbesserung der Konzentration
- Stärkung des Immunsystems
- Neues Selbstvertrauen

Wir stärken in Verbindung mit unserem Atem ganz speziell die Rückenmuskulatur, mit flüssigen Bewegungsabläufen (Flows) trainieren wir Kraft, Ausdauer, Energie und Beweglichkeit. Neue Atemtechniken und verschiedene Entspannungsübungen sowie Meditation sind Lerninhalte des Yogaunterrichts.

Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt konsultieren!

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke, Meditationskissen, bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Ingrid Meyer-Haake, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 02.12.21, 19:15 - 20:45 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs ausfallen oder belegt sein, werden Sie informiert.



301 221 332 Raus aus dem Stress, rein in die Entspannung mit PMR

Raus aus dem Stress ... rauf auf die Matte und ... rein in die Entspannung!

Auch Sie möchten eine andere Methode probieren, damit Sie aus dem Alltag gut abschalten können?

Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist bekannt als eine aktive Entspannungsmethode. Sie wurde in den 20ern letzten Jahrhunderts entwickelt und mittlerweile der Zeit angepasst.

Mit der gestiegenen Stressproblematik ist diese Methode wieder aktuell, dabei ist sie - mit neuem Wissen angereichert - eine ideale Möglichkeit in unserer schnelllebigen Zeit eine "ganzheitliche Auszeit" zu erfahren.

Die PMR wird Ihnen schrittweise nähergebracht. Sie lernen, sich auf die Muskeln Ihres Körpers zu konzentrieren und dabei bestimmte Muskelgruppen systematisch anzuspannen und zu lockern. Mit der Konzentration auf die einzelnen Stellen Ihres Körpers lernen Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse immer besser kennen. Und dabei erfahren Sie immer mehr Gelassenheit. Sie werden am Ende diese Methode in Ihren Alltag einbauen können.

Zielgruppe: für Anfänger und Wiederholer geeignet

Zusätzliche Kosten für das Skript: ca. 4 € - Bitte im Kurs an die Kursleitung entrichten!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 15.11.21, 17:00 - 18:30 Uhr, 9 x (18 UStd.)
Gebühr	46,80 €

301 221 334 RELAX für Frauen - Mit mehr Freude loslassen und entspannen

Brauchen Sie mal Pause? Möchten Sie einfach mal Ihren Alltag abschalten?

An diesem Wochenende erfahren Sie unterschiedliche Möglichkeiten sich zu entspannen.

Sie lernen, wie Meditation auch für Sie funktionieren kann, gehen auf eine Traumreise, probieren ein paar Körperübungen, die Sie unterstützen Ihren Ballast abzuwerfen. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an Methoden und Übungen. Sie bekommen Tipps für Ihren Berufs-/Alltag, womit Sie gelassen und entspannt bleiben können. Einzelne Übungen können am Arbeitsplatz zur inneren Sammlung, Entspannung oder Beruhigung vor wichtigen Terminen eingesetzt werden.

Kursziel: Vermittlung von Entspannungsverfahren - Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit - Steigerung des Wohlbefindens

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und falls vorhanden ein Sitzkissen.

Zielgruppe: für Anfänger und Wiederholer geeignet

Zusätzliche Kosten für das Skript: ca. 3,50 € - Bitte an die Kursleitung im Kurs entrichten!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 26.11.21 , 16:00 - 19:30 Uhr Samstag, 27.11.21, 14:00 - 19:30 Uhr 2 Termine (10 UStd.)
Gebühr	26,00 €

Bitte beachten:
Sie erhalten
**keine Anmelde-
bestätigung!**



302 221 333 Rückenfit im Park - für einen beweglichen Rücken

In diesem Outdoorkurs haben Sie die Möglichkeit, ein verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für den Rücken zu erlernen. Die Übungen erfolgen im Gehen und Stehen. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden und Muskelverspannungen vorzubeugen. Es wird ein Ausgleich für Belastungen im (Berufs-)Alltag geschaffen. Kommen Sie mit Freude zur Übungsstunde, die jede Woche neue Schwerpunkte setzt. Inhalte des Lernkonzeptes sind u.a.:

- Schulung wichtiger Ausgangsstellungen
- Vermittlung individueller, körpergerechter Verhaltensweise
- Übungen zur Förderung des Gleichgewichts
- Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Dehn- und Mobilisationsübungen

Wichtig: Bei allen Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen sollten Sie vorher den Arzt fragen! Bitte kommen Sie in wettergerechten Sportbekleidung und geeigneten Sportschuhen zum Kurs und bringen Sie ein Theraband und evtl. etwas zum Trinken mit. Der Unterricht findet bei fast jedem Wetter statt (außer bei Gewitter, Sturm, Starkregen).

Auch beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2- oder OP/medizinische-Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha
Treffen	Brücke (beim Parkplatz Koblenz-Olper-Straße), Schlosspark Sayn
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 20.10.21, 9:00 - 10:00 Uhr, 8 x (10,7 UStd.)
	Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!
Gebühr	27,80 €

302 221 336 Wirbelsäulengymnastik

Einseitige Bewegungen führen im Laufe der Jahre im Alltag und Beruf zu Fehlhaltungen und verfrühten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken und in der Wirbelsäule.

Unser Ziel: Mit vielseitigen Gymnastikübungen den Rücken zu stärken, den Körper und Geist wieder in Balance zu bringen, um sich geschmeidiger bewegen zu können.

Kurskonzept/Lerninhalte:

Die Kursstunde beginnt mit einer Aufwärmphase, um den Körper auf die Übungen im Hauptteil einstimmen zu können.

Im Hauptteil wenden wir gezielte Stabilisationsübungen an, um die Tiefenmuskulatur zu stärken. Mit abwechslungsreichen und funktionellen Kräftigungsübungen werden wir die Oberflächenmuskulatur erhalten und weiter aufbauen. Im Besonderen gehen wir hier auf die Rücken- und Bauchmuskulatur ein. Hinzu kommen die Arm- und Schultermuskulatur sowie auch die Bein- und Gesäßmuskulatur.

Im Schlussteil werden wir mit wohltuenden Bewegungsübungen und Dehnungen das muskuläre Gleichgewicht verbessern. Und verschiedene Entspannungsübungen lassen den Körper und Geist zur Ruhe kommen, mit der Absicht, einen Ausgleich zum Berufs- und Alltagsstress zu entwickeln.

Ich freue mich auf eine Gruppe, die das Ziel hat, ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zu erlernen, um Körper und Geist aktiv zu stärken und den Alltag mit mehr Freude erleben zu können. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Die erlernten Übungen können auch zu Hause oder in Form von rückengerechtem Verhalten im Beruf zum Einsatz kommen.

Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt fragen! Bitte tragen Sie bequeme (Sport)-Kleidung und bringen Sie folgendes mit: Gymnastikmatte, evtl. kleines Handtuch oder Kissen und etwas zum Trinken / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Sonja Göldner, Fitnesscoach Medical Fitness, Übungsleiterin für Erwachsene
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 202 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 29.11.21, 19:15 - 20:15 Uhr, 11 x (14,7 UStd.)
Gebühr	38,20 €



302 221 339 Outdoor Fitness - Fit für den Alltag - Kurs A

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining doppelt so viel Spaß. Es aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele und ist hilfreich beim Stressabbau! Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form.

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Es wird das eigene Körpergewicht genutzt. Zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Die Natur hat auch hier viel zu bieten. Sie werden vieles finden, was Freude macht, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert. Abwechslung wird großgeschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Der Kurs ist für Trainierte oder Untrainierte geeignet. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf fordernde Unterrichtseinheiten bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen.

Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems bitte Ihren Arzt fragen. Kommen Sie in witterungsangepasster Sportkleidung inkl. festen Turnschuhen zum Unterricht und bringen Sie bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mit.

Auch beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2 oder OP-Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)
Beginn/Dauer	montags, 19.07.21 bis 16.08.21, 9:00 - 10:00 Uhr, 5 x (6,7 UStd.) Der Kurs findet in den Sommerferien statt!
Gebühr	20,40 €

302 221 340 Outdoor Fitness - Fit für den Alltag - Kurs B

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining doppelt so viel Spaß. Es aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele und ist hilfreich beim Stressabbau! Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form.

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Es wird das eigene Körpergewicht genutzt. Zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Die Natur hat auch hier viel zu bieten. Sie werden vieles finden, was Freude macht, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert. Abwechslung wird großgeschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Der Kurs ist für Trainierte oder Untrainierte geeignet. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf fordernde Unterrichtseinheiten bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen.

Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems bitte Ihren Arzt fragen. Kommen Sie in witterungsangepasster Sportkleidung inkl. festen Turnschuhen zum Unterricht und bringen Sie bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mit.

Auch beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2 oder OP-Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)
Beginn/Dauer	donnerstags, 22.07.21 bis 19.08.21, 17:00 - 18:00 Uhr, 5 x (6,7 UStd.) Der Kurs findet in den Sommerferien statt!
Gebühr	20,40 €

302 221 341 Outdoor Fitness - Fit für den Alltag - Kurs C

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining doppelt so viel Spaß. Es aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele und ist hilfreich beim Stressabbau! Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form.

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Es wird das eigene Körpergewicht genutzt. Zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Die Natur hat auch hier viel zu bieten. Sie werden vieles finden, was Freude macht, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert. Abwechslung wird großgeschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Der Kurs ist für Trainierte oder Untrainierte geeignet. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf fordernde Unterrichtseinheiten bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen.

Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems bitte Ihren Arzt fragen. Kommen Sie in witterungsangepasster Sportkleidung inkl. festen Turnschuhen zum Unterricht und bringen Sie bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mit.

Auch beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2 oder OP-Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 04.10.21, 9:00 - 10:00 Uhr, 6 x (8 UStd.)
Gebühr	20,80 €

302 221 342 Outdoor Fitness - Fit für den Alltag - Kurs D

An der frischen Luft macht Kraft- und Ausdauertraining doppelt so viel Spaß. Es aktiviert und stärkt nicht nur Ihren ganzen Körper, sondern belebt auch Geist und Seele und ist hilfreich beim Stressabbau! Das bringt auch Ihre Abwehrkräfte in Form.

Mit wohltuenden und herausfordernden Übungen werden körperliche Leistungsfähigkeit, Fitness, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessert. Sie lernen Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und können sie erweitern. Mit vielfältigen Kräftigungs- und Dehnungsübungen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur und Lockerung verspannter Muskulatur, Körperwahrnehmung und Entspannung, lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten kennen Bewegungsmangel, Rückenbeschwerden, Muskelverspannungen sowie Muskelschwäche vorzubeugen. Es wird das eigene Körpergewicht genutzt. Zusätzliche Geräte werden nicht gebraucht! Die Natur hat auch hier viel zu bieten. Sie werden vieles finden, was Freude macht, Ihre Gesundheit stärkt und Ihre Ressourcen für den (Arbeits-/Familien-)Alltag erweitert. Abwechslung wird großgeschrieben, Spaß und Anstrengung auch. Der Kurs ist für Trainierte oder Untrainierte geeignet. Wer Lust hat, Neues zu probieren und sich auf fordernde Unterrichtseinheiten bei (fast) jedem Wind und Wetter einzulassen, ist hier richtig. Ausdrücklich sind auch Einsteiger und Ältere herzlich willkommen.



Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems bitte Ihren Arzt fragen. Kommen Sie in witterungsangepasster Sportkleidung inkl. festen Turnschuhen zum Unterricht und bringen Sie bitte eine Flasche Wasser und ein Handtuch mit.

Auch beim Treffpunkt unbedingt Abstand halten und tragen Sie eine FFP2 oder OP-Maske!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 07.10.21, 17:00 - 18:00 Uhr, 6 x (8 UStd.)
Gebühr	20,80 €

302 221 345 Bodyfit

Bodyfit trainiert Ihre Figur unter Einbeziehung von Oberkörper und Armen. Gleichzeitig bringen Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem in Schwung und verbessern Ihre Kraftausdauer sowie Koordinationsfähigkeit. In diesem intensiven Ganzkörpertraining wird besonderer Wert auf die Straffung des Gewebes und die Kräftigung der Muskulatur gelegt. Hilfsgeräte wie z.B. Hanteln, flotte Musik und gute Stimmung unterstützen die einzelnen Übungen. Die Bewegungen sind einfach zu erlernen, aber effektiv. Genau das, was man nach einem anstrengenden Tag im Beruf oder Familie zum Ausgleich braucht! Unter Anleitung eines Sportlehrers erhalten Sie eine Einführung in das Bewegungsprogramm.

Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems fragen Sie Ihren Arzt. Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie eine ISO-Matte sowie Hanteln (750 - 1000 g schwer) mit.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort	Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 30.11.21, 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x (16 UStd.)
Gebühr	41,60 €

302 221 347 Sanftes Bewegungs- und Muskeltraining für Seniorinnen

Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach. Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie Übungen zur Rückenstärkung und zur Vorbeugung von Osteoporose. Die gelenkschonenden Übungen stärken Ihre Muskulatur und verbessern das Gleichgewicht - auf dem Stuhl sitzend und auch in Bewegung.

Wichtig: Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder des Herz-Kreislaufsystems bitte vor Teilnahme Ihren Arzt fragen. Bitte tragen Sie bequeme (Sport-)Kleidung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Rita Schwabe, Übungsleiterin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 001/Trauzimmer (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 24.11.21, 18:00 - 19:00 Uhr, 11 x (14,7 UStd.)
Gebühr	43,70 €

Bitte beachten:
Sie erhalten
**keine Anmelde-
bestätigung!**



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebens-begleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Gemeinsam Sprachen lernen mit der Volkshochschule

- Sprachen lernen ist immer aktuell
 - Gemeinsam geht es besser.
 - Es macht Spaß.
 - Das Lernen in der Gruppe ist motivierend.
 - Es wird überwiegend in kleinen Gruppen gearbeitet.
- Sprachen bieten Chancen
- Sprachen öffnen Türen
- Sprachen verbinden

Lehrbücher

bitte erst nach
dem 1. Kurstag
besorgen!



Wesentlich für das Lernen einer neuen Sprache ist nicht nur, was Sie lernen, sondern wie Sie lernen. Steigern Sie Ihren Lernerfolg, indem Sie herausfinden, wie Sie am effektivsten lernen. Finden Sie Ihren persönlichen Lernweg! Die Tipps zum Sprachenlernen unterstützen Sie dabei.

Viel Freude und Erfolg beim Lernen!

- ☺ In unseren Kursen stehen Verstehen und Sprechen im Vordergrund. Nutzen Sie deshalb von Anfang an jede Gelegenheit, in der Fremdsprache zu sprechen. Sie werden sehen: von Woche zu Woche fällt es Ihnen leichter!
- ☺ Lernen Sie den neuen Wortschatz nicht isoliert, sondern prägen Sie sich die neuen Wörter in Zusammenhängen ein (z.B. Redewendungen, typische Sätze).
- ☺ Versuchen Sie die Bedeutung eines Satzes im Ganzen zu erfassen und erwarten Sie nicht, dass jeder Text Wort für Wort übersetzt oder jeder Hörtext Wort für Wort verstanden werden muss.
- ☺ Grammatikregeln sind notwendig, aber kein Selbstzweck. Sprachen sind nicht vollkommen logisch aufgebaut. Es gibt nicht für alles eine Regel. Nehmen Sie die Sprache so wie sie ist.
- ☺ Verwenden Sie die neuen Kenntnisse so oft wie möglich außerhalb des Unterrichts. Übungsmöglichkeiten bieten Ihnen das Internet, fremdsprachige Radio- und Fernsehsender, Literatur, Zeitungen, internationale Stammtische, der Austausch mit Muttersprachlern oder Kontakt zu ausländischen Touristen...
- ☺ In einer lockeren Atmosphäre macht das Lernen in der Gruppe am meisten Freude. Tragen Sie Ihren Teil dazu bei. Die neue Sprache lernen Sie nicht durch Schweigen, sondern durch aktive Beteiligung und ständiges Probieren. Nur Mut!
- ☺ Sie lernen in unseren Kursen nicht nur eine Sprache, sondern auch viel Wissenswertes über Land und Leute. Sie finden an Ihrem Wohnort evtl. auch Möglichkeiten, Ihrer neuen Sprache zu begegnen und sie zu sprechen.
- ☺ Finden Sie heraus, welcher Lerntyp Sie sind! Lernen Sie am besten über das Sehen und das Hören – oder hilft es Ihnen, Dinge anzufassen? Besprechen Sie Inhalte gerne mit anderen oder brauchen Sie beim Lernen Bewegung? Finden Sie Ihren persönlichen Lernweg!
- ☺ Sollte es Ihnen einmal nicht möglich sein, am Unterricht teilzunehmen, versuchen Sie sich sobald wie möglich zu informieren und den Stoff nachzuholen. Es gibt viele Möglichkeiten, den Anschluss zu finden. Übungsmöglichkeiten finden Sie in Ihrem Lehrbuch, in Lernprogrammen und auf zahlreichen Webseiten.



Einstufungssystem

Der Aufbau der Sprachkurse an der VHS Bendorf richtet sich nach den Empfehlungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Der GER ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Sprachkenntnisse untergliedert, wobei in sechs internationale vergleichbare Stufen aufgeschlüsselt wurde:

A1, A2, B1, B2, C1, C2

Stufen	Allgemeiner Hinweis	Lernziel
A1	**)	Alltägliche Äußerungen (zur Person, Familie) und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden; sich auf einfache Art verständigen
A2	**)	Sätze und häufig gebrauchte Äußerungen verstehen (z.B. Informationen zur Person und Familie, Einkaufen, Arbeit und nähere Umgebung) und diese beschreiben; sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen
B1	**)	Klare Standardsprache (Arbeit, Schule, Freizeit etc.) verstehen / sich einfach und <u>zusammenhängend</u> über persönliche Interessengebiete äußern, fast alle Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
B2	**)	Komplexe Texte und Themen verstehen und sich <u>spontan und fließend verständigen</u> und klar und detailliert ausdrücken.
C1	**)	Im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium fast alles bewältigen (sich zu komplexen Sachverhalten äußern; anspruchsvolle Texte verstehen und erfassen)
C2		Perfekte Kommunikation auf allen Ebenen (fast wie ein Muttersprachler)

**)

Wenn die folgenden Beschreibungen auf Sie zutreffen, wäre der Einstieg auf der nächsten Stufe empfehlenswert. Sollten Sie bei der eigenen Spracheinschätzung unsicher sein, nutzen Sie die kostenlose Einstufungsberatung.

Durch das unterschiedliche Lerntempo kann es durchaus zu Abweichungen der angegebenen Kenntnisse (Lektionsangaben) der einzelnen Kurse kommen.



400 221 423 Einstufungsberatung

Oftmals ist es für Sie schwierig, den richtigen Sprachkurs aus dem Weiterbildungsangebot zu wählen. Wir bieten aus diesem Grund jedem Interessenten die Möglichkeit, dies in einem Einstufungstest und Gespräch herauszufinden. Nutzen Sie das kostenlose Angebot und lassen Sie sich bei der Kursauswahl beraten.

An dem unten aufgeführten Abend erfolgt die Beratung für die Kursangebote "Englisch". Bei allen übrigen Sprachen steht Ihnen die Geschäftsstelle für Fragen gerne zur Verfügung.

Kursleitung	Renate Staudt
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Montag, 16.08.21 , 19:00 Uhr Die Einstufungsberatung „Englisch“ findet in den Sommerferien statt!
Gebühr	Kostenfrei - bitte zur Einstufungsberatung "Englisch" anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl!

406 221 431 English for beginners (A1 GER)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten ohne Vorkenntnisse.

Sie möchten in netter Runde einen ersten Kontakt zur englischen Sprache aufnehmen?

In diesem Kurs können Sie auf spielerische Art die englische Sprache entdecken. In entspannter Atmosphäre lernen Sie alltägliche Sprachsituationen kennen, festigen nützliches Vokabular und lernen authentisches Englisch, um sich z.B. bei Auslandsreisen sprachlich gut zu behaupten. Das gemeinsame Üben und Wiederholen ermöglicht ein stressfreies Lernen. Im Mittelpunkt steht die Sprache von heute in lebensnahen Dialogen und Texten. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Angaben erfolgen am 1. Kurstag
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 29.11.21, 17:00 - 18:30 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	57,20 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 434 Use your English now! (A1 GER)

Sie möchten Ihre Grundkenntnisse in Englisch aus den ersten vier Units systematisch weiterentwickeln? Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, schrittweise ein größeres Repertoire an Wortschatz und grammatischen Strukturen zu gewinnen, um diese Lerninhalte dann in vielen Alltagssituationen, wie z.B. auch bei Auslandsreisen, aktiv anwenden zu können. Das Sprechen in einfachen Dialogen bildet dabei den Schwerpunkt, aber auch das Hör- und Leseverstehen wird zugleich trainiert. In einer angenehmen, entspannten und motivierenden Atmosphäre wird Ihnen das Üben der Lerneinheiten leicht gemacht.

Vorkenntnisse: Geringe Kenntnisse hinsichtlich eines Basiswortschatzes bzw. grammatischer Strukturen

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	English Network Now A1 Starter, Klett Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 02.12.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Bitte beachten:
Sie erhalten
**keine Anmelde-
bestätigung!**



406 221 438 Learning English in the morning (A1 GER) - Dienstagskurs

In diesem Kurs wiederholen wir vorhandene Englischkenntnisse (Lektion 2/3 des Lehrbuches), bauen diese aus und vertiefen sie durch abwechslungsreiche Übungen. Die vielseitigen Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatikalische Strukturen.

Das Lerntempo wird von der Gruppe bestimmt, sodass alle Kursteilnehmer/innen sich in einer netten und motivierenden Lernatmosphäre wohlfühlen können.

Let's have a succesful and nice time together!

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 30.11.21, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 440 Learning English in the morning (A1 GER) - Mittwochskurs

Wir wiederholen vorhandene Englischkenntnisse (Lektion 4/5 des Lehrbuches) und erweitern diese durch vielfältige Übungen in einer motivierenden Lernatmosphäre. Abwechslungsreiche Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie die anstehende Grammatik. Dabei wird das Lerntempo von der Gruppe bestimmt, damit sich alle Kursteilnehmer/innen wohlfühlen können.

Let's have a succesful and nice time together!

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 01.12.21, 9:00 - 10:30 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 441 A super offer - Diagnose your English skills! (A1/ A2) GER

Haben Sie Interesse daran, nach Jahren Ihre Fähigkeiten in der Fremdsprache wieder zu aktivieren? Viele Bereiche im Privat- als auch Berufsleben machen es erforderlich, Englisch verstehen und sprechen zu können. In diesem kostenfreien Tagesseminar haben Sie die Möglichkeit, in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre Ihre Sprachkenntnisse zu testen. Dabei werden Grundwortschatz als auch einfache grammatische Strukturen mobilisiert, eventuell dann als Starthilfe zu einem weiterführenden Kurs. Zudem kann auf Ihren Wunsch hin der Kursleiter diesbezüglich gerne beraten.

Zielgruppe: Wiedereinsteiger*innen, die ihre Kenntnisse testen wollen

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Arbeitsblätter werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 19.08.21 , 18:00 - 20:15 Uhr (3 UStd.)
Gebühr	ohne Kursgebühr
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



406 221 442 Only English please (A2.1 GER)

Just come and visit "the sweet teeth". Bringen Sie Ihre gefestigten Grundkenntnisse der englischen Sprache (Lektion 6 des Lehrbuches) einfach mit und seien Sie herzlich willkommen in unserer Lerngruppe. Hier dürfen Sie sich auf den progressiven Aufbau Ihrer Sprachkenntnisse in Ihrer schönen Gruppe freuen. Lernen Sie intuitiv und spielerisch Englisch und trainieren Sie dabei Ihre Merkfähigkeit im Allgemeinen! Unsere Gruppe freut sich über "Nachwuchs" und lädt Sie ganz herzlich zu einer Probestunde ein. Bitte melden Sie sich diesbezüglich vorher bei der Geschäftsstelle an.

Ziel/Nutzen: freies Sprechen. Selbstständiges Anwenden ohne Hemmungen und gezielter Abbau von Sprachhemmungen und Scheu. Unser Fokus liegt auf dem Erreichten und nicht auf den Defiziten! Die Freude an der Sprache wird gemeinsam entdeckt. Hierbei arbeiten wir auch ergänzend zum Lehrwerk und jede/r von uns bekommt die Zeit die er/sie braucht, um auch eigenständige Sätze/Gespräche in der englischen Sprache zu formulieren und so den Sprachschatz zu erweitern.

Kursleitung	Eva-Maria Paderta, Fremdsprachensekretärin
Lehrbuch	English Network Now A2.1, Klett Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 02.12.21, 9:00 - 10:30 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 444 More English language activities (A2.1 GER)

Sie möchten Ihre Kenntnisse in der Fremdsprache, basierend auf "A1 GER" systematisch und erfolgreich weiterentwickeln? In diesem Kurs werden Sie, auch als Seiteneinsteiger/in, fortschreitend Wortschatz, grammatische Strukturen und Ihre Dialogfähigkeit erweitern, um eine wachsende Sprachkompetenz zu erreichen. Im Vordergrund steht das Erlangen einer zunehmenden Sicherheit im freien Sprechen, aber auch die Fähigkeiten im Lese- und Hörverstehen werden kontinuierlich trainiert. In Absprache mit den Kursteilnehmenden kann die Erarbeitung einer Lehrbuch unabhängigen, unterhaltsamen Lektüre das Kursprogramm ergänzen. Eine angenehme, motivierende Lernatmosphäre wird gewohntermaßen dazu den Rahmen bilden.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Lektüre A2 GER und im Laufe des Semesters wird mit English Network Now A2.1, Klett Verlag begonnen. Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 30.11.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 446 Let's talk (A2.2 GER)

Unsere Gruppe "Happy Englishfriends" teilen die Freude am Lernen der englischen Sprache in entspannter, fröhlicher und dennoch strukturierter Atmosphäre. Wollen Sie Ihre gut ausgebauten Vorkenntnisse (Lektion 6 von English Network Now A2.1) festigen und erweitern? Dann besuchen Sie doch einfach mal unsere schöne Lerngemeinschaft, in der das freie Sprechen im Vordergrund steht. Interessante Texte und Aufgaben aus unserem Lehrbuch regen uns zum Englischsprechen an. Es werden auch individuelle Lernwünsche und Anregungen, die über das Lehrwerk hinausgehen, gerne angenommen und soweit es möglich ist, umgesetzt. So soll niemand zu kurz kommen. Wir laden Sie ganz herzlich ein, mit unserer Lerngruppe die Leidenschaft für die englische Sprache wiederzuentdecken oder aufzufrischen! Neueinsteiger können gerne zu einer Probestunde kommen. Bitte melden Sie sich hierzu bei der Geschäftsstelle an. Wir freuen uns sehr auf Sie!



Kursleitung	Eva-Maria Paderta, Fremdsprachensekretärin
Lehrbuch	English Network Now A2.1, Klett Verlag; Lehrwerk im Anschluss; English Network Now A2.2, Klett Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 02.12.21, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 448 Have Fun With English (B1 GER)

Haben Sie Lust, Ihre ausgebauten Grundkenntnisse (Lehrbuch Next A2/2) in entspannter und fröhlicher Atmosphäre aufzufrischen und systematisch zu verbessern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben. Abwechslungsreiche Themen in überschaubaren Stoffeinheiten erweitern Ihren Wortschatz, häufiges Wiederholen festigt Ihre Grammatikkenntnisse und baut diese aus. Freies Sprechen und Ihr Hörverständnis werden ausgiebig trainiert. Das Tempo bestimmt die Gruppe.
Come on and have fun!

Leitung	Renate Staudt
Lehrbuch	NEXT B1/1, Hueber Verlag - Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 01.12.21, 9:30 - 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 450 English speaking in the afternoon (B1 GER)

Der richtige Kurs für Interessenten mit sehr guten Grundkenntnissen (Lektion 9 des Lehrbuches), gerne auch Wiedereinsteiger/-innen. Wir stellen in unserem Kurs das Sprechen in den Mittelpunkt, das Lehrbuch dient dabei als roter Faden. Die vielseitigen Aufgaben und Texte bieten zahlreiche Anregungen, das freie Sprechen systematisch zu üben und dabei in entspannter Atmosphäre die Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik zu aktivieren und zu erweitern.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Key B1, Cornelsen Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 25.11.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	57,20 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs ausfallen oder belegt sein, werden Sie informiert.



406 221 452 Keep Your English Going (B1.2/B2 GER)

Dieser Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger/-innen mit fundierten, gut ausgebauten Grundkenntnissen (B1 GER). Hier können Sie Ihr Englisch mit vielen Wiederholungen auffrischen und systematisch verbessern. Abwechslungsreiche Themen wie im Alltag und auf Reisen helfen Ihnen dabei, den Wortschatz zu reaktivieren und zu erweitern sowie die Grammatik zu festigen. Außerdem wird das freie Sprechen in entspannter Atmosphäre sehr gefördert. Die Gruppe bestimmt das Lerntempo.

Take a chance and give it a try!

Kursleitung	Renate Staudt
Lehrmaterial	Das Kursmaterial wird von der Kursleitung gegen einen Kostenbeitrag zur Verfügung gestellt. (Bitte vor Ort an die Kursleitung zahlen!)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	donnerstags, 02.09.21 bis 25.11.21, 9:30 - 11:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	57,20 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 221 454 Conversation in English (B2/C1 GER)

Let's experience the variety of attractive subjects!

Would you like to practice your advanced fluent English speaking skills in an unconventional and pleasant conversation atmosphere? In this course you will consistently meet various attractive articles from English-language magazines or newspapers. These subjects deal about society, foreign sceneries, arts, culture, or sciences. Let's discuss current news, informative investigations, or even interesting characters, which will generally be chosen in agreement with you! Last but not least, you constantly repeat a broad spectrum of vocabulary and grammar.

Target group: Advanced participants who enjoy the encounter of various inspiring topics, connected with the possibility of lively discussions in English

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrmaterial	teaching materials: Magazine and newspaper articles provided by the teacher with the fee of about 4 € each participant
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 17.11.21, 18:00 - 19:30 Uhr, 10 x (20 UStd.)
Gebühr	52,00 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 221 460 Französisch am Vormittag (A2 GER)

Wiederholen - Festigen - Praktizieren

Für Interessenten mit guten Basiskenntnissen. Unsere "Entdeckungsreise" durch die französische Sprache und durch unser schönes Nachbarland geht weiter. Auch wenn Sie eine Frankreichreise planen, werden Sie in unserem Kurs viel Gelegenheit finden, "eingerostete" Französischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern. Das Lerntempo bestimmt die Gruppe. Die praktischen Übungen orientieren sich an Alltagssituationen. Sprechen und Zuhören stehen dabei im Vordergrund. Neue "Mitreisende" sind herzlich willkommen.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Angaben zum Unterrichtsmaterial erfolgen in Kurs!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	dienstags, 31.08.21 bis 30.11.21, 10:30 - 12:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



409 221 470 Italienisch für Einsteiger (A1 GER)

Dieser Anfängerkurs ermöglicht es Ihnen, sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache anzueignen. Sie lernen nicht nur Situationen im Alltag sprachlich zu meistern, sondern haben auch Gelegenheit in die Lebenswelt und Landeskunde von Bella Italia einzutauchen.

Kursleitung Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch + ambika Yoga Kursleiterin
Lehrbuch Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag,
Kurs- und Übungsbuch + Trainingsbuch,
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen im Kurs!

Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock, Raum 252), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer mittwochs, **01.09.21** bis 01.12.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 221 472 Corso di conversazione in italiano (A2+ GER)

Unter dem Motto "Schweigen ist Silber, Reden ist Gold" liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf dem gesprochenen Italienisch. Sprechhemmungen sollen abgebaut sowie der Wortschatz erweitert und die grammatikalischen Themen wiederholt werden, um Ihnen die Chance zu geben, auf Reisen routinemäßige Situationen bewältigen zu können.

Zielgruppe: Der Kurs ist für Interessenten mit guten Basiskenntnissen geeignet.

Kursleitung Paola Marinelli, Muttersprachlerin
Lehrbuch Angaben erfolgen im Kurs
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer mittwochs, **01.09.21** bis 01.12.21, 17:30 - 19:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 221 473 Corso avanzato di italiano - un po piu complicato (B1 GER)

Dieser Kurs ist an alle gerichtet, die bereits das A2-Niveau erreicht haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten. Das Vertiefen des Wortschatzes, der Grammatik und der richtigen Aussprache hilft die italienische Sprache besser zu meistern.

Kursleitung Paola Marinelli, Muttersprachlerin
Lehrbuch Nuovo Espresso 3, Hueber Verlag - Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen im Kurs!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 201 (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer dienstags, **31.08.21** bis 30.11.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs
ausfallen oder belegt
sein, werden Sie
informiert.



409 221 474 Fortgeschrittenes Sprachcafé Italiano (B2 GER)

Il corso è ideato per tutti coloro che desiderano conversare in italiano alla scoperta del Bel Paese, sia attraverso nuove prospettive sia approfondendo aspetti già noti del panorama culturale italiano. Nel pieno rispetto dell'ospitalità e della tradizione conviviale italiana, gli incontri si svolgeranno in un ambiente formale e in un'atmosfera rilassata e gioiale.

Zielgruppe: Interessierte, die bereits B1 Kenntnisse haben

Kursleitung	Paola Marinelli, Muttersprachlerin
Lehrbuch	Angaben erfolgen im Kurs!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	montags, 30.08.21 bis 29.11.21, 16:30 - 18:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	57,20 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 221 480 Spanisch mit Auffrischungseinheiten, Stufe 3 (A1 GER)

Am Anfang frischen Sie Gelerntes (Lektion 5 B des Lehrbuches) auf, in dem Sie in Dialogen und auch mit gezielten schriftlichen Übungen Basiswissen testen. Sie lernen u.a. Lebensmittel einzukaufen, etwas im Restaurant zu bestellen, Kleidung, Farben, Materialien, im Geschäft einzukaufen, die Uhrzeit und Öffnungszeiten zu erfragen und anzugeben. Sie können über Vergangenes und über Vorhaben sprechen.

Zielgruppe: Interessenten mit Basiskenntnissen, die eine Lernpause hatten, sich unsicher fühlen und einiges zuerst wiederholen wollen.

Kursleitung	Pamela Klar
Lehrbuch	Caminos Neu A1, Klett Verlag - Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG), Bendorf
Beginn/Dauer	mittwochs, 01.09.21 bis 01.12.21, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

Sollte einmal ein Kurs
ausfallen oder belegt
sein, werden Sie
informiert.

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

Anmeldung:

Anmeldemöglichkeiten:

E-Mail, Fax, Postversand, persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle

Sobald Veranstaltungen im Internet oder im Programmheft veröffentlicht wurden, können Sie sich anmelden.

Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an.

Sie sichern sich so den gewünschten Platz. Sie werden über Terminveränderungen informiert. Liegen der Geschäftsstelle vor Kursbeginn nicht genügend Anmeldungen vor, so muss der Kurs leider abgesagt werden, obwohl vielleicht am 1. Unterrichtstag unangemeldet noch Interessenten kommen. Sofern nichts anderes angegeben ist, liegt der Anmeldeschluss einer Veranstaltung grundsätzlich eine Woche vor dem Start-Termin. Falls Sie sich später anmelden oder evtl. nach Kursbeginn zusteigen möchten, rufen Sie uns einfach an.

Teilnahmeberechtigte: Grundsätzlich ist jede Person, die das 16. Lebensjahr vollendet hat, berechtigt, an Veranstaltungen (Kursen, Seminaren, Einzelveranstaltungen) teilzunehmen. Bei jüngeren Interessenten, bitte bei der vhs-Geschäftsstelle nachfragen.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**. Bitte merken Sie sich den Kurstermin vor. Wenn Sie keine Absage von der Geschäftsstelle erhalten, können Sie am Veranstaltungstag zum Kurs gehen. Sie werden informiert, falls der Kurs belegt sein oder ausfallen sollte.

Zur **Begleichung der Kursgebühr** erhalten Sie einen Gebührenbescheid. Die Kursgebühr wird von der Geschäftsstelle vor oder teilweise erst nach Beginn des Kurses durch eine Gebührenanforderung in Rechnung gestellt - Abweichungen hiervon sind in der Kursausschreibung geregelt. Alle für die Überweisung erforderlichen Angaben (Bankdaten) entnehmen Sie bitte aus dem Gebührenbescheid (Rechnung) oder im Einzelfall aus der Kursbeschreibung.

Unterrichtszeiten: Die Kurse werden im **wöchentlichen Rhythmus** durchgeführt, sofern in der Kursbeschreibung nichts anderes angegeben ist. In den Schulferien und an Feiertagen finden die Kurse in der Regel nicht statt. Ausnahmen hiervon sind in der Kursbeschreibung vermerkt! Muss eine Unterrichtsstunde - aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat - ausfallen (z.B. Verhinderung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. In der Kursbeschreibung sind **Kursbeginn und Kursende oder die einzelnen Unterrichtstage** angegeben. Änderungen sind möglich.

Vertragsinformationen: Die Ankündigung von Veranstaltungen der vhs ist unverbindlich. Nach der Anmeldung des Interessenten (Vertragsangebot) kommt der Veranstaltungsvertrag grundsätzlich zustande, sofern keine Ablehnung durch die vhs innerhalb von 2 Wochen erfolgt. Ausnahmen hiervon können in der Ausschreibung der Veranstaltung vermerkt sein.

Kündigung durch Teilnehmende: Informationen zum **Abmeldeverfahren** finden Sie in der Gebührenordnung. Die gesetzlichen Rücktrittsbestimmungen (z.B. Widerrufsrecht) bleiben hiervon unberührt.

Bitte beachten: Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

Rücktritt/Kündigung durch Volkshochschule: Die vhs kann wegen mangelnder Beteiligung, Verhinderung einer Kursleiterin/eines Kursleiters oder aus anderen von ihr nicht zu vertretenden Gründen vom Vertrag zurücktreten - bereits gezahlte Gebühren werden erstattet. Darüber hinaus gehende Ansprüche gegen die vhs sind ausgeschlossen. Die vhs kann gem. § 314 BGB aus wichtigem Grund kündigen.

Um auch **bei nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl** die Durchführung eines Kurses zu ermöglichen, kann die vhs in Einzelfällen den angemeldeten Teilnehmer/innen am ersten Kurstermin eine Kleingruppenregelung (Sonderregelung) anbieten. Entweder könnte eine höhere Kursgebühr und/oder eine reduzierte Zahl von Unterrichtseinheiten vereinbart werden. Die Entscheidung muss vor dem zweiten Unterrichtstag getroffen werden. Sind die Kursinteressenten mit der angebotenen Lösung nicht einverstanden, kann der Kurs leider nicht durchgeführt werden.

Die Volkshochschule kann aus sachlichen Gründen **Lehrkraft, Ort und Zeitpunkt** der Veranstaltung ändern. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft, an dem ausgeschriebenen Ort oder zum ausgeschriebenen Zeitpunkt durchgeführt wird.

Kurzfristiger Ausfall von Unterrichtsterminen: Leider kommt es schon mal vor, dass Unterrichtstermine kurzfristig ausfallen müssen (z.B. Kursleitung ist berufs- oder krankheitsbedingt verhindert). Obwohl wir versuchen, alle Teilnehmer/-innen zu informieren, können wir nicht immer alle erreichen. Sollte Ihr Kurs einmal davon betroffen sein, bitten wir hierfür um Verständnis. Bitte geben Sie aus diesem Grund immer Ihre Telefon-Nr. und E-Mail Adresse an. Hilfreich wäre auch, wenn Sie im Kurs eine **Informationskette** einrichten würden.

Die Volkshochschule stellt auf Wunsch **Teilnahmebescheinigungen** aus. Voraussetzung für die Erlangung dieser Bescheinigung ist eine regelmäßige Teilnahme (mind. 80%-ige Teilnahme).

Urheberschutz: Fotografieren, Mitschnitte und Kopieren von urheberrechtlich geschützten Werken (Bücher, EDV-Programme u. ä.) ist nicht gestattet. Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden.

Datenschutz: Ihre Angaben bei der Anmeldung werden elektronisch gespeichert. Die Verarbeitung dieser personenbezogenen Daten erfolgt unter Beachtung der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Im Übrigen gelten die Satzung der vhs Bendorf, die Gebührenordnung zur Satzung der vhs Bendorf sowie die allgemeinen Bedingungen (wichtige Infos).

Vorlesungszeiträume: 2 x jährlich

1. Semester (Frühjahr-Sommer-Semester) -
Veröffentlichung der Weiterbildungsangebote: Januar

2. Semester (Herbst-Winter-Semester)
Veröffentlichung der Weiterbildungsangebote: voraussichtlich Juli

Form: Internet www.vhs-bendorf.de

Auszug aus der Satzung der vhs Bendorf

Träger und Haftung

Die Stadt Bendorf ist Träger der kommunalen Einrichtung der Weiterbildung mit Namen „Volkshochschule der Stadt Bendorf“ vhs. Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Bendorf. Grund- und Betriebsverhältnis sind öffentlich-rechtlicher Natur.

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Schäden jeder Art, die nicht von ihr zu vertreten sind. Im Übrigen gelten die zivilrechtlichen Haftungsgrundsätze.

Die Satzung der vhs Bendorf ist Grundlage für den Betrieb der Volkshochschule der Stadt Bendorf. Die Satzung der Volkshochschule der Stadt Bendorf in der gültigen Fassung kann bei der Geschäftsstelle der vhs Bendorf und unter www.vhs-bendorf.de eingesehen werden.

Gebührenordnung der vhs Bendorf

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Bendorf sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührenordnung zu zahlen.

§ 2 Höhe der Teilnehmergebühren

(1) Die Teilnehmergebühren betragen vorbehaltlich des § 4 für Kurse, Seminare, Lehrgänge mindestens 2,60 € pro Unterrichtsstunde (Ustd. = 45 Minuten). Im Hinblick auf kursspezifische Aspekte (z.B. Mindest- und Höchstteilnehmerzahl; Kurzzeitkurse; personelle, sächliche, technische, räumliche, finanzielle Gesichtspunkte) können für Kurse, Seminare und Lehrgänge Preiszuschläge erhoben werden. Die Teilnehmergebühren können individuell pro Kurs, Seminar oder Lehrgang nach Aufwand und Förderart und unter Berücksichtigung von kursspezifischen Besonderheiten kalkuliert werden. Die Teilnehmergebühr wird auf die erste Stelle nach dem Komma aufgerundet.

(2) Bei Wochenendseminaren und EDV Kursen sowie bei einzelnen Kursen in den Fachbereichen Gesundheit/Gesellschaft richtet sich die Gebühr nach der Höhe der Honorare.

(3) Veranstaltungen, die der Förderung des Bildungsangebotes dienen oder in einem besonderen öffentlichen oder bildungspolitischen Interesse liegen, können mit niedrigeren Gebührensätzen oder kostenfrei durchgeführt werden.

§ 3 Sonstige Veranstaltungsgebühren

(1) Für die Teilnahme an Vorträgen, Diskussionsrunden und Sonderveranstaltungen werden – vorbehaltlich des § 2 Abs. 3 - mindestens 3,00 € pro Person erhoben. Bei kostenintensiven Veranstaltungen werden die Teilnehmergebühren auf der Grundlage der der Volkshochschule entstandenen Gesamtkosten festgesetzt.

§ 4 Gebührenermäßigung und Gebührenbefreiung

(1) Die gemäß § 2 zu entrichtenden Gebühren werden bei Nachweis der nachstehend genannten Voraussetzungen um 50 % ermäßigt:

für Kursteilnehmer,

1. die Leistungen nach dem SGB II, III, XII (z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen
oder
2. die über ein entsprechend geringes Einkommen (bis max. 10% über dem Sozialhilfesatz) verfügen.

(2) Inhaber der Ehrenamtskarte Rheinland-Pfalz erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 25% beim Besuch eines Vortrags oder einer Sonderveranstaltung der Volkshochschule.

(3) Die Ermäßigungen gelten nicht, wenn durch Dritte (z.B. Arbeitsagentur oder andere Träger) eine Kostenübernahme möglich ist bzw. erfolgt.

(4) Im Übrigen gilt, dass niemand durch eine wirtschaftliche Notlage vom Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen der vhs abgehalten werden soll. In besonderen sozialen Härtefällen kann daher die Geschäftsstelle die Gebühren ermäßigen oder ganz erlassen.

(5) Auf Auslagen wie Lehr- und Lernmittel, Eintrittsgelder etc. wird keine Ermäßigung gewährt. Gebührenermäßigungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgenommen werden. Im Einzelfall entscheidet die Geschäftsstelle.

Gebührenordnung der vhs Bendorf

§ 5 Anmeldungen, Zahlungsweise, Probebesuch

(1) Grundsätzlich müssen Anmeldungen zu den Kursen vor Kursbeginn erfolgen. In Ausnahmefällen können auch zu einem späteren Zeitpunkt Anmeldungen zu einem Kurs vorgenommen werden, sofern pädagogische oder organisatorische Gründe dem nicht entgegenstehen. Die Durchführung eines Kurses ist grundsätzlich gesichert, wenn mindestens 8 Anmeldungen vorliegen, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. Bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl können auf freiwilliger Basis andere Bedingungen zwischen Hörern, Kursleitern und Geschäftsleitung der Volkshochschule vereinbart werden.

(2) Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet grundsätzlich zur Zahlung der Kursgebühr. Bei Fernbleiben oder Abbruch eines Kurses muss grundsätzlich die gesamte Kursgebühr gezahlt werden, sofern keine fristgerechte und formgerechte Abmeldung erfolgte. Eine anteilmäßige Berechnung der Kursgebühr ist grundsätzlich nur dann möglich, wenn mindestens 50 % der festgesetzten Gesamtunterrichtsstundenzahl bereits durchgeführt wurde.

(3) Die Teilnehmergebühren werden grundsätzlich mit der Anmeldung fällig. Weitere Einzelheiten zum Gebührenerhebungsverfahren legt die Geschäftsstelle fest.

(4) Ein Probebesuch „Schnupperstunde“ kann zwischen dem Teilnehmer und der Geschäftsstelle für den ersten Unterrichtstag des Kurses vereinbart werden, sofern die Kursausschreibung nichts anderes bestimmt. Bei Wochenend- und Kurzzeit (bis zu 4 Tagen)-Veranstaltungen ist kein Probebesuch möglich. Die sogenannte „Schnupperstunde“ soll dem Interessenten die Möglichkeit bieten, sich einen ersten Eindruck des Kursangebotes zu verschaffen. Nähere Einzelheiten kann die Geschäftsstelle bestimmen.

§ 5 a Abmeldungen

Die Abmeldung von einem Kurs muss grundsätzlich 5 Kalendertage vor dem ersten Unterrichtstag schriftlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule vorliegen; bei Wochenend- und Kurzzeit (bis zu 4 Tagen)-Veranstaltungen ist die Abmeldung nur eine Woche vor Kursbeginn möglich, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. Spätere Abmeldungen können grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden, das heißt, die Zahlungspflicht bleibt bestehen, es sei denn ein wichtiger Grund (z.B. Krankheit, Nachweis erforderlich) liegt vor oder ein Ersatzteilnehmer wird gestellt.

§ 6 Rückzahlung von Gebühren

Die Rückzahlung der Gebühr erfolgt nur, wenn ein Kurs nicht durchgeführt werden kann. Teilnehmer, die Lehrgänge aus persönlichen Gründen abbrechen, haben keinen Anspruch auf Rückerstattung. Für einzelne, nicht besuchte Kursabende wird die anteilige Gebühr nicht zurückerstattet.

§ 7 Beitreibung von rückständigen Gebühren

Rückständige Gebühren werden beigetrieben nach den Vorschriften des Verwaltungsvollstreckungsgesetzes Rheinland-Pfalz in der jeweils gültigen Fassung.

Hinweis: Sprachliche Gleichstellung

Personen- und Funktionsbezeichnungen gelten jeweils in weiblicher und männlicher Form. Soweit dies nur in einer Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule der Stadt Bendorf (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer, E-Mail Adresse, ggf. Fax-Nummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter / Kursinformationen per E-Mail

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, ggf. Faxnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch andere öffentliche Träger gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister oder Vollstreckungsbehörde zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.



Datenschutzerklärung

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Jürgen Berhausen, E-Mail: juergen.berhausen@bendorf.de

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

Sie haben das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag des Vertragsschlusses.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus), 56170 Bendorf

Tel. 02622 703 158
Fax: 02622 703 114
E-Mail: vhs@bendorf.de

mittels einer eindeutigen Erklärung (z.B. ein mit der Post versandter Brief, Telefax oder EMail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Sie können das Muster-Widerrufsformular oder eine andere eindeutige Erklärung auch auf unserer Website www.vhs-bendorf.de elektronisch ausfüllen und übermitteln. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen unverzüglich (z.B. per E-Mail) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln. Zur Wahrung der Widerrufsfrist reicht es aus, dass Sie die Mitteilung über die Ausübung des Widerrufsrechts vor Ablauf der Widerrufsfrist absenden.

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, das Sie bei der ursprünglichen Transaktion eingesetzt haben, es sei denn, mit Ihnen wurde ausdrücklich etwas anderes vereinbart; in keinem Fall werden Ihnen wegen dieser Rückzahlung Entgelte berechnet. Haben Sie verlangt, dass die Dienstleistung während der Widerrufsfrist beginnen soll, so haben Sie uns einen angemessenen Betrag zu zahlen, der dem Anteil der bis zu dem Zeitpunkt, zu dem Sie uns von der Ausübung des Widerrufsrechts hinsichtlich dieses Vertrags unterrichten, bereits erbrachten Dienstleistungen im Vergleich zum Gesamtumfang der im Vertrag vorgesehenen Dienstleistungen entspricht.

- Ein **Widerrufsformular** finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

Zahlung Kursgebühr

Die Begleichung der Teilnehmergebühren ist derzeit nur durch **Überweisung** möglich.

Die Kursgebühr wird von der Geschäftsstelle vor, **teilweise auch nach Beginn des Kurses durch Rechnung angefordert - Abweichungen hiervon sind in der Kursausschreibung geregelt.**

Alle für die Überweisung erforderlichen Angaben (**Bankdaten**) entnehmen Sie bitte aus der Gebührenanforderung (Rechnung) oder im Einzelfall aus der Kursbeschreibung.



**Bitte melden Sie sich
möglichst frühzeitig an.**

Es sichert Ihnen den
gewünschten Platz und
erleichtert uns die
Organisation!

**Gut zu
wissen!**

**Ein Fernbleiben
von der von Ihnen
gebuchten
Veranstaltung gilt
nicht
als Rücktritt !**

Ferienzeiten - Feiertage

In Übereinstimmung mit dem Ferienplan der allgemeinbildenden Schulen in Rheinland-Pfalz finden an den nachstehend aufgeführten Tagen und Wochen **grundsätzlich keine vhs-Lehrveranstaltungen statt, es sei denn, es wird bei der Kursbeschreibung angegeben.**

Sommerferien	Mo. 19.07. – Fr. 27.08.21
Herbstferien	Mo. 11.10. – Fr. 22.10.21
Allerheiligen	Mo. 01.11.21
Weihnachtsferien	Do. 23.12. – 31.12.21



Anmeldung ➔ vhs Bendorf, Rathaus II, Im Stadtpark 2, 56170 Bendorf / (Fax: 02622 703 114)

Vor- und Zuname *

Straße und Haus-Nr. *

PLZ / Wohnort *

Geburtsjahr *

Geschlecht (w / m) *

E-Mail

Telefon (privat)

(dienstl. / tagsüber)

Ich melde mich **verbindlich** zu nachfolgende(m/n) Kurs(en) an und verpflichte mich, die Teilnehmergebühr (Kursgebühr) zu entrichten.

Bezeichnung der Veranstaltung *

Kurs / Veranstaltungs-Nr. *

Bezeichnung der Veranstaltung

Kurs / Veranstaltungs-Nr.

Kursinformationen per E-Mail: ☐ JA ☐ NEIN

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Volkshochschule per E-Mail regelmäßig (max. 2 x pro Woche) über Kursangebote und Neuigkeiten informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Wichtig: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor! Sofern Sie keine gegenteilige Nachricht erhalten, können Sie zum Kurs gehen. Sie werden informiert, falls der Kurs belegt ist oder ausfallen sollte.

Die **Abmeldung** von einem Kurs muss grundsätzlich 5 Kalendertage vor dem ersten Unterrichtstag schriftlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule vorliegen; bei Wochenend- und Kurzzeit-Veranstaltungen (bis zu 4 Tagen) ist die Abmeldung nur eine Woche vor Kursbeginn möglich, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. **Spätere Abmeldungen können grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden, das heißt, die Zahlungspflicht bleibt bestehen. Die gesetzlichen Rücktrittsbestimmungen, z.B. Widerrufsrecht, bleiben hiervon unberührt.** Dozenten sind nicht berechtigt, Abmeldungen anzunehmen.

Die Teilnehmergebühr wird von der Geschäftsstelle vor, teilweise auch nach Beginn des Kurses durch Rechnung angefordert - Abweichungen hiervon sind in der Kursausschreibung geregelt. Im Übrigen gelten die Satzung der vhs Bendorf, die Gebührenordnung zur Satzung der vhs Bendorf und die allgemeinen Bedingungen (wichtige Info). Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert (siehe Datenschutzbestimmungen).

Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Bei Minderjährigen: Angabe Vor- u. Zunamen des gesetzl. Vertreters

* **zwingende Angabe**

Antrag auf Gebührenermäßigung siehe Rückseite

Antrag auf Gebührenermäßigung (gem. § 4 der VHS-Gebührenordnung)



Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund:

(Bitte aktuellen Nachweis beifügen !!!)

50 % Gebührenermäßigung

- ☐ für Kursteilnehmer, die Leistungen nach dem SGB II, III, XII beziehen (z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen
- ☐ für Kursteilnehmer, die über ein entsprechend geringes Einkommen (bis max. 10 % über dem Sozialhilfesatz) verfügen.

25% Gebührenermäßigung

- ☐ für Inhaber der Ehrenamtskarte Rheinland-Pfalz beim Besuch eines Vortrags oder einer Sonderveranstaltung der Volkshochschule.

Bitte beachten!



Erläuterungen zur Gebührenermäßigung siehe Gebührenordnung der Volkshochschule Bendorf.

Für weitere Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle gerne zur Verfügung (☎ 02622 703 158).

Sie suchen das
passende Geschenk?



Verschenken Sie einen
Gutschein für einen vhs-Kurs!

Für Geburtstage, Jubiläen, Weihnachten oder sonstige Anlässe
stellen wir Ihnen gerne einen Geschenkgutschein aus!

Ihre Volkshochschule



Anmeldung ➔ vhs Bendorf, Rathaus II, Im Stadtpark 2, 56170 Bendorf / (Fax: 02622 703 114)

Vor- und Zuname *

Straße und Haus-Nr. *

PLZ / Wohnort *

Geburtsjahr *

Geschlecht (w / m) *

E-Mail

Telefon (privat)

(dienstl. / tagsüber)

Ich melde mich **verbindlich** zu nachfolgende(m/n) Kurs(en) an und verpflichte mich, die Teilnehmergebühr (Kursgebühr) zu entrichten.

Bezeichnung der Veranstaltung *

Kurs / Veranstaltungs-Nr. *

Bezeichnung der Veranstaltung

Kurs / Veranstaltungs-Nr.

Kursinformationen per E-Mail: ☐ JA ☐ NEIN

Ich bin damit einverstanden, dass mich die Volkshochschule per E-Mail regelmäßig (max. 2 x pro Woche) über Kursangebote und Neuigkeiten informiert. Ich kann diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Wichtig: Sie erhalten keine Anmeldebestätigung! Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor! Sofern Sie keine gegenteilige Nachricht erhalten, können Sie zum Kurs gehen. Sie werden informiert, falls der Kurs belegt ist oder ausfallen sollte.

Die **Abmeldung** von einem Kurs muss grundsätzlich 5 Kalendertage vor dem ersten Unterrichtstag schriftlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule vorliegen; bei Wochenend- und Kurzzeit-Veranstaltungen (bis zu 4 Tagen) ist die Abmeldung nur eine Woche vor Kursbeginn möglich, sofern keine andere Regelung in der Kursausschreibung festgelegt wurde. **Spätere Abmeldungen können grundsätzlich nicht mehr berücksichtigt werden, das heißt, die Zahlungspflicht bleibt bestehen. Die gesetzlichen Rücktrittsbestimmungen, z.B. Widerrufsrecht, bleiben hiervon unberührt.**

Dozenten sind nicht berechtigt, Abmeldungen anzunehmen.

Die Teilnehmergebühr wird von der Geschäftsstelle vor, teilweise auch nach Beginn des Kurses durch Rechnung angefordert - Abweichungen hiervon sind in der Kursausschreibung geregelt.

Im Übrigen gelten die Satzung der vhs Bendorf, die Gebührenordnung zur Satzung der vhs Bendorf und die allgemeinen Bedingungen (wichtige Info). Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert (siehe Datenschutzbestimmungen).

Datum

Unterschrift

(bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Bei Minderjährigen: Angabe Vor- u. Zunamen des gesetzl. Vertreters

* **zwingende Angabe**

Antrag auf Gebührenermäßigung siehe Rückseite

Antrag auf Gebührenermäßigung (gem. § 4 der VHS-Gebührenordnung)



Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund:

(Bitte aktuellen Nachweis beifügen !!!)

50 % Gebührenermäßigung

- ☐ für Kursteilnehmer, die Leistungen nach dem SGB II, III, XII beziehen (z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen
- ☐ für Kursteilnehmer, die über ein entsprechend geringes Einkommen (bis max. 10 % über dem Sozialhilfesatz) verfügen.

25% Gebührenermäßigung

- ☐ für Inhaber der Ehrenamtskarte Rheinland-Pfalz beim Besuch eines Vortrags oder einer Sonderveranstaltung der Volkshochschule.

Bitte beachten!



Erläuterungen zur Gebührenermäßigung siehe Gebührenordnung der Volkshochschule Bendorf.

Für weitere Fragen steht Ihnen die Geschäftsstelle gerne zur Verfügung (☎ 02622 703 158).

Sie suchen das
passende Geschenk?



Verschenken Sie einen
Gutschein für einen vhs-Kurs!

Für Geburtstage, Jubiläen, Weihnachten oder sonstige Anlässe
stellen wir Ihnen gerne einen Geschenkgutschein aus!

Ihre Volkshochschule

Muster-Widerrufsformular

(Wenn Sie den Vertrag widerrufen wollen, dann füllen Sie bitte dieses Formular aus und senden Sie es zurück.)

An
Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus)

56170 Bendorf

Fax: 02622 703 114
E-Mail: vhs@bendorf.de

Hiermit widerrufe(n) ich/wir () den von mir/uns (*) abgeschlossenen Vertrag
über den Kauf der folgenden Waren (*) / die Erbringung der folgenden Dienstleistung (*)*

Bestellt am _____ (*)/erhalten am _____ (*)

Name des/der Verbraucher(s) _____
Anschrift des/der Verbraucher(s)

Datum, Unterschrift des/der Verbraucher(s) (nur bei Mitteilung auf Papier)

(*) Unzutreffendes streichen



Sehr geehrte/r Kursinteressent/in!

Haben Sie Anregungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge?

Schreiben Sie uns doch einfach!

Ihre Informationen helfen, die Qualität unseres Programms zu verbessern.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Team der Volkshochschule Bendorf

Volkshochschule Bendorf

Geschäftsstelle (Rathaus), Im Stadtpark 2
56170 Bendorf

Telefon: 02622 – 703 158

E-Mail: vhs@bendorf.de



- Die Volkshochschule ist die bekannteste Einrichtung der Erwachsenenbildung.
- Sie engagieren sich für eine anerkannte Institution. Als Kursleitung unterstützen Sie die vhs-Idee „Bildung für alle“.
- Es macht Spaß, eigene Kenntnisse und Fähigkeiten weiterzugeben. Durch die Planung und Durchführung Ihrer Kurse gewinnen Sie an methodischer und sozialer Kompetenz.
- Es warten motivierte Teilnehmer/innen auf Sie. Motivation ist u.a. die Grundlage für gelungenes Lehren und Lernen.
- Sie können Ihre Unterrichtsstunden eigenverantwortlich gestalten.

**Gute
Gründe
Kursleiter/in
zu werden**

**Sie haben besondere
Qualifikationen,
Fähigkeiten
oder Kenntnisse und
würden diese gerne
weitergeben.**

**Dann sprechen Sie
uns an!**