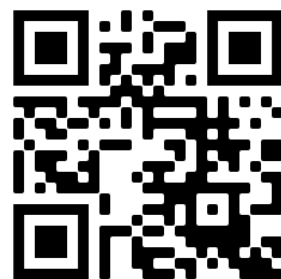




Programm

Herbst-Winter 2022



Inhaltsverzeichnis

	Organisation und Hinweise	3-4
	Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt - EDV	
	Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung / Schenken oder vererben?	5
	Lesung über Rudi Gutendorf / Gewaltfreie Kommunikation	6
	Umgang mit dem Android Telefon / Bienenhaltung	7
	Kreativität - Kunst - Kultur	
	Malkurse	8-9
	Nähen	10-11
	Gesundheit / Ernährung	
	vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschuss	12
	Tai Chi im Park / Bodyforming	13-14
	Relax / Entspannung / Yoga	15-20
	Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik / Sanftes Bewegen- Senioren / Aktiv und Fit bis ins hohe Alter	21-22
	Sprachen	
	Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung	23
	Englisch	24-29
	Französisch / Italienisch / Spanisch	29-30
	Organisatorisches	
	Wichtige Infos	31-32
	Satzung / Gebührenordnung	33-35
	Datenschutzerklärung	36-37
	Widerrufsrecht	38
	Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage	39
	Anmeldeformulare	40
	Muster-Widerrufsformular	41
	Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge	42
	Gute Gründe Kursleiter/in zu werden	43

Alle Infos zu neuen und
aktuellen Kursen finden Sie
jetzt auch bei **Facebook**



Bitte melden Sie sich möglichst
online über www.vhs-bendorf.de
frühzeitig an. Es sichert Ihnen den
gewünschten Platz und erleichtert
uns die Organisation!

Organisation – Hinweise

Geschäftsstelle Nadine De Bock, 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

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

Anmeldung Wir bitten um Ihre schriftliche Anmeldung, bevorzugt online über
www.vhs-bendorf.de. Sobald Veranstaltungen im Internet oder im
Programmheft veröffentlicht sind, können Sie sich anmelden.
Anmeldeformulare und weitere Infos
befinden sich am Schluss dieser Broschüre.

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 dieser Broschüre:

➡ 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.

Geben Sie
Ihr Wissen
weiter!

Ein Einstieg in laufende Kurse
ist während des Semesters
möglich! Fragen Sie unsere
vhs-Geschäftsstelle
☎ 02622 703158

Sie haben eine besondere
Qualifikation, Fähigkeiten
oder **Kenntnisse** und würden
diese gerne weitergeben?
Dann sprechen Sie uns an!

Wir suchen immer wieder
engagierte und qualifizierte
Kursleiter (m/w/d) auf
Honorarbasis.
Bei Interesse melden Sie sich bei
uns. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Corona-Hinweis

Liebe Kursteilnehmende und Kursleitende, liebe Freunde und Freundinnen der vhs Bendorf, trotz sinkender Zahlen und überwiegend milder Infektionsverläufe setzen wir auch in den kommenden Wochen auf ein gemeinschaftliches verantwortungsvolles Miteinander in unseren Veranstaltungen, auch wenn Vorschriften wegfallen. Schützen Sie sich und Ihre Mitmenschen in gemeinsamen Kursen durch Impfungen oder ggf. regelmäßige Testungen vor Kurstreffen. Bitte halten Sie sich weiterhin an unsere Hygienehinweise, das regelmäßige Lüften der Kursräume und an das Tragen einer Maske in Gedrängesituationen. Ihr Handeln trägt maßgeblich dazu bei, den Präsenzunterricht sicher zu gestalten, so dass wir auf gemeinsames Lernen und die Vorzüge des direkten persönlichen Austauschs nicht verzichten müssen.

Wir haben uns auch dieses Semester dazu entschieden, auf die Erstellung unseres Programmheftes im Papierformat zu verzichten und unser Programm online zur Verfügung zu stellen, um bei Bedarf notwendige Änderungen zeitnah veröffentlichen zu können. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Das Kursprogramm finden Sie online unter www.vhs-bendorf.de / Facebook und 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 2 im Stadtpark ab.

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

Bitte beachten Sie die aktuell gültigen Corona-Regeln auf der Homepage vhs-bendorf.de
Herzlichen Dank!



**Einstieg in laufende Kurse noch
möglich, fragen Sie uns!**



VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - 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

103 222 113 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.

Kursleitung Frank Schnurr, Notar

Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **09.11.22**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr 5,00 € - Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden!

Vortrag

103 222 114 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Zum 1. Januar 2023 tritt eine Reform des Betreuungsrechts in Kraft. Neu ist insbesondere ein sogenanntes „Notvertretungsrecht“ des Ehegatten in Gesundheitsangelegenheiten, das in den meisten Fällen allerdings keine Vorsorgevollmacht für den Ehegatten ersetzen kann.

Daher wird es dabei bleiben, dass immer mehr Menschen eine Vorsorgevollmacht errichten, 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?

Brauche ich eine Patientenverfügung, wenn ich eine Vorsorgevollmacht habe? Was sind die Anforderungen an eine wirksame 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.

Kursleitung Frank Schnurr, Notar

Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **02.11.22**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)

Gebühr 5,00 € - Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden!



Lesung

100 222 109 Rudi Gutendorf. Trainerlegende. Weltenbummler. Fußballbotschafter
Ferhat Cato ist passionierter Fußballfan, Sportbuchautor und Landesvorsitzender des Schriftstellerverbandes Rheinland Pfalz (VS). Er verfolgt Rudi Gutendorfs Lebensweg seit drei Jahrzehnten. Mehr als zwanzig Jahre kannte er Gutendorf persönlich. Er fasst in der Biographie die Zeit des Spielers wie auch alle Trainerstationen zusammen. Parallel dazu streift der Autor den Zeitgeist der siebeneinhalb Jahrzehnte, in denen Rudi Gutendorf Fußball spielte oder trainierte. Dieses Buch ist die erste inhaltliche Zusammenfassung aller Stationen des Weltenbummlers, der für seine mehr als 50 Trainerstationen im Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen wurde.

Kursleitung Ferhat Cato
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **23.11.22**, 19:00
Gebühr 5,00 € - Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden!

106 222 132 Gewaltfreie Kommunikation

Finde einen Weg, dein Leben zu bereichern, lerne die GfK Marshall Rosenberg kennen!

Haben Sie schon von der Gewaltfreien Kommunikation gehört? Diese Methode ist so simpel und sinnvoll, so dass sie u.a. bei Kliniken und Schulen Anwendung findet. Würde diese Methode in allen Schulen gelehrt werden, dann könnte ein großes Potential an Konfliktlösung schon von der Pike auf verinnerlicht werden. Damit könnte die GfK einen positiven Einfluss auf Erziehung und unsere Begegnungen in allen Ebenen haben. Nun das ist meine Vision - Liebe und Achtsamkeit in all unsere Beziehungen (privat und beruflich) zu bringen.

Es gelingt Ihnen nicht immer Ihre Gespräche einvernehmlich und harmonisch zu beenden? Irgendwie scheinen Ihre Kommunikationsmuster nicht das zu bringen, wie Sie sich das vorstellen? Sie sind unzufrieden und frustriert und sehen sich manchmal sogar als Versager*in?

Wenn Sie (mit der Übung) erkennen, dass es oft gar nicht der Konflikt an sich ist, der Sie oder Ihren Gesprächspartner auf die Palme bringt, sondern dass es an der Art liegt, wie Sie miteinander „umgehen“, dann können Sie leicht lernen, Ihren Kommunikationsstil so zu verändern, dass er sich in Ihrem Umfeld positiv auswirkt.

Ihre Wünsche für eine konfliktfreie Kommunikation sind mir in diesem Kurs ein Anliegen. Wir lernen die Theorie mit unterschiedlichen Übungen kennen und wenden sie für aktuelle Themen an. Sie können Veränderungen in Ihrer Wahrnehmung und Ihrem Selbstwert spüren.

Dieser Kurs ist für Neulinge der GfK wie auch für Wiederholer*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Mal- und Schreibunterlagen

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie, Klopfakupressur, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Systemisches Coaching, Kommunikation, Malerei u.m.
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 001)
Beginn/Dauer Dienstag, **20.09.22**, 10:45 - 12:15 Uhr
5 Termine (10 UStd.)
Gebühr 26,00 € zzgl. 3,50€ Skript

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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



AUSGEBUCH

Umgang mit dem Android Smartphone

Ihr Endgerät hat viel mehr zu bieten als Sie eigentlich denken! Entdecken und nutzen Sie in diesem Kurs das Potential Ihres Smartphones. Neben Funktionen wie dem Schreiben von Emails, Aufnahmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos mit Ihren Lieben und Freunden über WhatsApp lernen Sie auch die Grundlagen für den Austausch von alten Erinnerungen, Koch- und Backrezepten in Foren oder Facebook-Gruppen, den Umgang mit Apps wie Internet-Radio, ÖPNV Informationen, Mediatheken und Online-Banking. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrung navigiert Sie ihr Dozent durch die Grundlagen damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzen können. Bitte mitbringen: Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät mit. Dieser Kurs ist nur für Smartphone mit dem Betriebssystem "Android" geeignet.

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG.)
Beginn/Dauer Freitag, **09.09.22**, 16:00 - 17:00 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 20,80 €

104 222 138 Bienenhaltung Einsteigerkurs

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
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **08.11.22**, 19:00 - 21:00 Uhr 5 x (13,33 UStd.)
Gebühr 34,66 €

Alle Infos zu neuen und aktuellen Kursen finden Sie jetzt auch bei **Facebook**



Bitte melden Sie sich möglichst online über www.vhs-bendorf.de frühzeitig an. Es sichert Ihnen den gewünschten Platz und erleichtert uns die Organisation!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**
Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Kreativität - Kunst - Kultur

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.)

207 222 230 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg (Kurs 1)

Anfänger und Fortgeschrittene.

Der Kurs bietet eine systematische Einführung in die Acryl Malerei.

Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Kenntnisse, sich mit Farben, Formen und Bildaufbau auseinander zu setzen. Sie lernen die Materialien kennen und werden mit Farbwirkung, Mischverhältnissen, Farbharmonien und Kompositionen vertraut gemacht.

Schwerpunkt in diesem Kurs: spontaner Realismus, abstrakte Malerei.

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Palette (Farbträger zum Mischen) - 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, 06.09.22 , 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)
Gebühr	93,60 €

207 222 213 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg (Kurs 2)

Für Fortgeschrittene

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: spontaner Realismus, abstrakte Malerei

Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Palette (Farbträger zum Mischen) - 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, 07.09.22 , 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)
Gebühr	93,60 €

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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Kreativität - Kunst - Kultur

ABGESAGT

Wenn die Farben knallen, modernes Malen im Stile der Pop-Art!

In diesem Kurs werden Sie die Lust am Malen entdecken, im Stile der Pop-Art und zeitgenössischen Malerei mit geeigneten Farben und Techniken, wie z.B. Acrylfarben. Sie erlernen verschiedene Malgründe, wie gespannte Keilrahmen oder Malblöcke kennen unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln. Auch wird Ihnen die Beschaffenheit verschiedener Pinsel, bzw. deren Einsatz erläutert. Finden Sie Ihr eigenes Motiv und lernen dabei berühmte Maler der Pop-Art und zeitgenössischen Kunst kennen. Es besteht auch die Möglichkeit, die Rahmung eigener Kunstwerke zu erlernen sowie eine Einführung in die Farbenlehre. Vorhandene eigene Materialien, können die Kursteilnehmer*Innen gerne zum Beginn des Kurses mitbringen, bitte Malkleidung tragen.

Kursleitung Christoph Dames, Hobbymaler
 Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
 Beginn/Dauer Montag, **05.09.22**, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x (10 UStd.)
 Gebühr 26,00 €

207 222 120 Tiefgründiges Malen und Gestalten, Selbsterleben durch den Malprozess

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die offen für alternative Gestaltung sind. Gerne begeben Sie sich auf ein neues Terrain und möchten sich beim Gestalten auf Ihre Intuition verlassen? Sie wünschen sich beim Malen in Ihre Mitte zu kommen? Sie sind offen für alternative Methoden? Wenn Sie schon die Erfahrung machen durften, dass Ihnen das Malen und Zeichnen gut tut, und dass es Ihnen mehr um das Schaffen an sich als um eine feste Vorstellung des Produktes geht, dann sind Sie hier genau richtig. Mittelpunkt sind Sie selbst. Wir starten mit einer entspannenden Übung und alle werden dann ins Gestalten kommen. Mit dem sogenannten "Prozessmalen" können Sie auch Ihre Seele baumeln lassen und/oder eben das Thema angehen, was Sie schon immer mal angehen wollten. Es geht darum, sich auf den Prozess des Gestaltens einzulassen statt genaue Vorstellungen von einem Endprodukt zu haben. Lassen Sie sich überraschen, was entstehen und sich aus Ihrem Inneren entfalten möchte. Wir nutzen Farben auf Wasserbasis und die Collage zum Ergänzen unserer Vorstellungen.

Bitte mitbringen: Malkleidung - nutzen Sie zuerst Ihre eigenen (auf Wasser basierten) Farben wie auch Wandfarbe oder Gouache - großes MalPapier (70x100cm) oder Leinwand, Malutensilien wie Pinsel, Wasserbehälter, Lappen, Schwamm, Stifte. Zeitschriften, Illustrierte, Bilder und Texte als Collagematerialia, Schere, Cutter Nach vorheriger Absprache kann großformatiges Papier bei der Kursleitung erworben werden. **Qualifikationen der Kursleitung:** Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie, Klopfakupressur, Systemisches Coaching, Kommunikation, Malerei u.m.

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
 Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie,
 Klopfakupressur, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,
 Systemisches Coaching, Kommunikation, Malerei u.m.
 Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
 Beginn/Dauer Montag, **14.11.22**, 18:30 - 20:00 Uhr, 5 x (10 UStd.)
 Gebühr 26,00 €



209 222 232 Grundlagen zum Schneiderhandwerk (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 Maß nehmen, 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 wenden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Miriana Bichl

Ort Karl-Fries-Realschule plus, Lohweg 22, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag, **06.09.22**, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 x (18 UStd.)

Gebühr 46,80 €

Zusatztermin

209 222 233 Nähen - Schritt für Schritt zum Näherfolg!

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 Nähsschritte 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 wenden.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Miriana Bichl,

Ort VHS Gebäude Bendorf

Beginn/Dauer Donnerstag, **08.09.22**, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 x (18 UStd.)

Gebühr 46,80 €

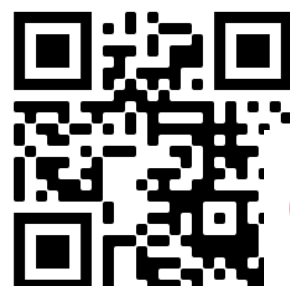
Beginn/Dauer Dienstag, **08.11.22**, 6 x (18 UStd.) Karl Fries Schule

AUSGEBUCHT

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



209 222 234 Nähen und Zuschneiden - Workshop 1

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 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, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 07.10.22 , 18:00 - 21:00 Uhr & Samstag, 08.10.22 , 10:00 - 14:00 Uhr 2 Termine (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

209 122 235 Nähen und Zuschneiden - Workshop 2

Kursbeschreibung siehe Workshop A

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 18.11.22 , 18:00 - 21:00 Uhr & Samstag, 19.11.22 , 10:00 - 14:00 Uhr 2 Termine (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

Bitte 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.

Bitte 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.

Bitte melden Sie sich möglichst online
über www.vhs-bendorf.de frühzeitig
an. Es sichert Ihnen den gewünschten
Platz und erleichtert uns die
Organisation!



Gesundheit

„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.

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.

Bitte beachten Sie: Alle Angebote des Fachbereichs Gesundheit werden nach der aktuellsten Landesverordnung zur Bekämpfung von Corona des Landes Rheinland-Pfalz durchgeführt. Falls vorhanden, bringen Sie bitte für entsprechende Kurse eine eigene Matte mit. Nähere Informationen zu unseren Hygieneregeln finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-bendorf.de Bei Fragen können Sie sich gerne an die vhs Leitung wenden.

Zuschuss der Krankenkassen für Gesundheitskurse

Die Teilnahme an Gesundheitskursen kann von den gesetzlichen Krankenkasse 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 aufwendig 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 Bendo



301 222 312 Tai Chi im Park / Workshop

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!

Bitte bringen Sie auch etwas zu schreiben mit.

Kursleitung	David Spoden, Tai Chi-Lehrer
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)
Beginn/Dauer	Samstag, 24.09.22 , 15:00 – 18:00 Uhr (4 UStd.)
Gebühr	
Workshop:	15,00 € (Bei Teilnahme des Online Kurses entfällt die Gebühr)

302 222 345 Bodyforming

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	Dienstag, 06.09.22 , 19:00 - 20:00 Uhr, 12 x (16 UStd.)
Gebühr	41,60 €

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

13

Bitte 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



Infos bei der Geschäftsstelle direkt

Tai Chi online lernen

In diesem Online-Kurs zum Selbstlernen können Sie Tai Chi, egal wo Sie gerade sind, zu den Zeiten und in dem Tempo, das zu Ihrem Alltag passt, lernen. Dabei können Sie ganz auf sich selbst konzentriert Ihren Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Im virtuellen Tai Chi-Raum ist dies möglich!

Wie funktioniert das praktisch?

Der Kurs wird auf der vhs-eigenen Lernplattform vhs.cloud stattfinden. Nach der Anmeldung senden wir Ihnen Informationen zur Registrierung und dem Kursbeitritt zu. Es handelt sich bei diesem Schnupperkurs um einen reinen Selbstlernkurs. David Spoden, ein vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Tai Chi (DDQT) anerkannter Lehrer und Ausbilder hat diesen konzipiert und führt Sie multimedial durch die einzelnen Module, eine individuelle Betreuung findet nicht statt. Der Kurs bietet einen Einstieg in Tai Chi und wurde so entwickelt, dass er Bewegungen und Prinzipien des Tai Chi wirksam und nachhaltig über Weblernen vermittelt. Im virtuellen Kursraum lernen Sie über vier Wochen hinweg Tai Chi Bewegungen kennen und bekommen wertvolle Hintergrundinformationen über die Wirkungsweise von Tai Chi. Nach dem 4-Wochen-Kurs haben Sie ein in sich abgeschlossenes Tai Chi-Übungsprogramm kennengelernt, ein regelmäßiges Training in Ihren Alltag integriert und gelernt, wie Sie mit Tai Chi mehr Ruhe und Gelassenheit gewinnen.

Teilnahmevoraussetzungen

Um an dem Kurs teilzunehmen und ihn auch wirkungsvoll nutzen zu können sollten Sie folgende Voraussetzungen mitbringen:

- Sie sind körperlich und mental in der Lage einen solchen Kurs zu absolvieren.
- Sie haben Lust, täglich 5-10 Minuten zu trainieren.
- Sie verfügen über ein Endgerät mit stabilem Internetzugang.

Der Kurs ist auf eine Dauer von 4 Wochen angelegt. Sie sollten also in jeder Woche ein Modul bearbeiten. Die Inhalte bleiben aber über das eigentliche Kursende hinaus weitere 2 Wochen für Sie verfügbar.

Kursleitung	David Spoden, Tai Chi-Lehrer
Treffen	online
Beginn/Dauer	jederzeit / 4 Wochen
Gebühr	30,00 €

Gut zu wissen!

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

Bitte 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.



AUSGEBUCH

Sanftes Hatha Yoga für Einsteiger

keine Yoga-Erfahrung.

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. Um Ende jeder Stunde erfahren Sie eine angeleitete Entspannungsübung. Die praxisorientierten Kurseinheiten vermitteln ganzheitliche Übungen zur Stressreduktion für den Alltag und Beruf.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen. Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen. / Begrenzte Teilnehmerzahl!

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. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Montag, **05.09.22**, 09:30 - 11:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr 57,20 €

301 222 318 Hatha Yoga, leichte Mittelstufe

Für Interessierte Vorkenntnissen.

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.

Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen. Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen. / Begrenzte Teilnehmerzahl!

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. / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **14.09.22**, 18:45 - 20:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €

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



AUSGEBUCH

Yoga für einen starken Rücken - Kurs B – Dienstagskurs

geschrittene (Mittelstufe)

Mit Yoga werden wir flexiblen und starken Rücken. Fast 80 Prozent der Deutschen haben hin und wieder Beschwerden im Rücken. Neben Bewegungsmangel ist Stress eine Ursache für Rückenschmerzen. Yogatechniken können Rückenleiden, die auf Muskelverspannungen basieren, wirksam vorbeugen und bereits bestehende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Außerdem stärken angewandte Yoga-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen die geistige Ausgeglichenheit, man wird resistenter gegen Stress.

Yoga dehnt und kräftigt die gesamte Rumpfmuskulatur - also Rückenmuskeln und Bauch- und Brustmuskeln. So wird die Wirbelsäule gestützt und Belastungen und Druck auf die Wirbelsäule reduziert. Fehlhaltungen der Wirbelsäule werden verbessert. Eine aufrechte Haltung ist möglich. Außerdem hat Yoga einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel in Muskeln, Sehnen und Bändern, Bandscheiben und Gelenkknorpel. Gezielte Atemübungen werden eingesetzt, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen.

Durch Yoga lernt man wieder inne zu halten und wieder mehr Kontakt zu sich selbst zu pflegen. Die Körpersignale werden deutlicher wahrgenommen und es kann darauf reagiert werden. In diesem Kurs werden die bereits erworbenen Kenntnisse vertieft.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken und eine Wasserflasche.

Wichtig: Bei akuten Rückenproblemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (EG) Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag, **13.09.22**, 19:00 – 20:30 Uhr, 11 x (22 UStd.)

Gebühr 57,20 €

AUSGEBUCH

Rückenyooga und Entspannung - Kurs A - Donnerstagskurs

und belastbaren Rücken erschaffen! Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Diese werden häufig durch Fehlhaltungen, langes Sitzen und Bewegungsmangel ausgelöst. Rückenyoogaübungen helfen der Wirbelsäule flexibler und vitaler zu werden. Dehnungen und Mobilisierung für den Rücken, Rumpf und Schultern sorgen für die Kräftigung der Muskulatur, helfen Rückenschmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Die Beweglichkeit der Wirbelsäule nimmt mit Rückenyooga erheblich zu. Asanas (Körperübungen) verlangen Aktivität und geistige Anwesenheit und vereinigen dadurch Körper, Geist und Seele. Darüber hinaus gewinnt man durch Yoga ein größeres Maß an Ausdauer, Vitalität, Stabilität, Freude, Mut und Geduld. Yoga für den Rücken ist immer Yoga für den ganzen Menschen. Atemübungen werden gezielt ausgeführt, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Meditation und diverse Entspannungstechniken fördern die geistige Ausgeglichenheit und wirken gegen Stress, führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Durch Yoga lernen wir wieder auf Körpersignale zu achten und darauf angemessen zu reagieren. Weder Alter noch mangelnde Gelenkigkeit sind Hinderungsgründe - denn gutes Yoga passt sich an den Übenden an und nicht umgekehrt.

In diesem Kurs werden bereits erworbene Kenntnisse vertieft und durch neue Asanas und Entspannungstechniken ergänzt. Einsteiger sind herzlich willkommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken und eine Wasserflasche.

Wichtig: Bei akuten Rückenproblemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf

Beginn/Dauer Donnerstag, **15.09.22**, 17:15 – 18:45 Uhr, 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €



Rücken yoga und Entspannung - Kurs B - Donnerstagskurs

Für Fortgeschrittene! Yoga ist ein Weg für Körper, Geist und Seele.

Wenn wir Yoga für den Rücken üben, werden wir immer zu erkennen versuchen, welches Verhalten und welche innere Einstellung im Alltag dazu geführt haben, dass unser Rücken, Nacken und Schultern mit Anspannungen und sogar Schmerz reagieren. Symptome versuchen wir zu kurieren, dabei legen wir aber auch Wert auf Erkennung der Ursachen. Yoga für den Rücken ist daher immer Yoga für den ganzen Menschen, also für Körper, Geist und Seele. Dazu werden wir neben den Asanas (Körperübungen) auch unseren Atem bewusst einsetzen, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Verschiedene Entspannungstechniken werden erlernt und erweitert. Spezielle Yoga-Übungen für den Rücken wirken immer zweifach: die Muskeln werden bewegt und die Durchblutung wird dadurch gefördert. Außerdem wird vor allem die tief an der Wirbelsäule sitzende Haltemuskulatur gestärkt. Damit wird ein elastisches und spannkraftiges Muskelkorsett aufgebaut. Unser Geist wird klarer, wenn unsere Rückenmuskulatur so stark ist, dass wir uns mühelos aufrichten können! Grundsätzlich hat Yoga positive Effekte auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Mit Meditation und diversen Atemübungen wirken wir Stress entgegen. Damit erreichen wir Ruhe und Gelassenheit. Diverse Tiefenentspannungstechniken am Ende der Yogastunde helfen den Körper zu regenerieren, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und zur Transzendierung des Körperbewusstseins. In diesem Kurs werden bereits erworbene Kenntnisse vertieft und durch neue Asanas und Entspannungstechniken ergänzt. Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken und eine Wasserflasche.

Wichtig: Bei akuten Rückenproblemen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf

Beginn/Dauer Donnerstag, **15.09.22**, 19:15 – 20:45 Uhr, 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €

301 222 326 Entspannung und Stressbewältigung

Die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Stress und Hektik im Alltag ist Ihnen bekannt und Sie möchten der psychischen und seelischen Belastung ein Ende setzen? Am besten direkt loslegen? Sie möchten die Entspannung auch im Körper spüren können? Die altbewährte Methode der Entspannung wirkt auf das komplette Nervensystem und ist spürbar in einzelnen Körperregionen. Fangen Sie am besten direkt an: Diese leicht erlernbare Methode unterstützt Sie gezielt negativen Stress abzubauen. Dabei löst die Abwechslung von An- und Entspannung Ihre Verspannungen auf und bringt gleichzeitig Ihr Nervensystem in ein ausgewogenes Gleichgewicht. Dieser Kurs ist für Anfängerinnen und diejenigen, die einen einfachen Weg in die Entspannung beherrschen möchten, geeignet.

Bitte mitbringen: Liege-Unterlage, Decke, kleines Kissen, evtl. Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kunsttherapie,
Systemisches Coaching, Kommunikation, Malerei u.m.

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag, **06.09.22**, 09:00 - 10:30 Uhr
8 Termine (16 UStd.)

Gebühr 41,60 €



Workshop

301 222 331

Yoga der Elemente im Schlosspark: „Eine Reise zu Dir selbst“

Komm mit mir auf eine Reise durch deinen Körper und Geist und entdecke ganz neue „Orte“. In der yogischen Lehre geht man davon aus, dass jeder Mensch alles in sich trägt, um ein zufriedeneres Leben im Einklang mit sich selbst zu führen.

Element – Yoga hilft Dir dabei, dich selbst, deine Bedürfnisse und Eigenschaften auf eine neue Art und Weise zu entdecken. Gleichzeitig vermittele ich Dir, wie du mit Entspannungs- / Körper- und Achtsamkeitsübungen deine körperliche und geistige Wahrnehmung schulen kannst. Pflege dein eigenes „Zuhause“ und erfahre neue Möglichkeiten, dies in deinen Alltag mitzunehmen.

Meditation „Raum“ :

Check In: Entdecke ein Bewusstsein für dich - Wie geht es dir gerade? - Wie fühlt sich dein Körper an? Wo sind z.B. Verspannungen, wo ist dein Körper locker und entspannt? Schule deine Körperwahrnehmung und mache dir deinen „Ist-Zustand“ bewusst.

„**Wasser**“ Bei einem sanften Flow (flüssige Bewegung) im Rhythmus deines Atems kommen deine Energien langsam in Fluss. Entdecke deine weiche Seite. Komme in Bewegung, mobilisiere deine Muskeln, Faszien und Gelenke.

„**Erde**“ Dein Fundament - Deine Füße und Beine bilden dein Fundament, auf dem der Rest des Körpers ruht. Mit einfachen Yogaübungen aktivieren wir unsere Verbindung zur Erde. Wie viele Eigenschaften der Erde nimmst du in dir wahr: innere Stärke und Sicherheit, Verwurzelung, Standfestigkeit?

„**Feuer**“: Mit kräftigenden Übungen für die Körpermitte aktivierst du deine Feuerenergie. Wieviel Willensstärke und Durchhaltevermögen hast Du? Zentriere deine Kraft und aktiviere deine Energien.

„**Luft**“: Hier widmen wir uns unserem Oberkörper. Wie offen und beweglich ist dein Schulter-/ Brustbereich? Wie offen ist dein Herz? Mit mobilisierenden Bewegungen und länger gehaltenen Dehnungen öffnen wir den „Luft-Bereich“ unseres Körpers. Atme tief ein in diesen neu gewonnenen Freiraum.

Endentspannung „Raum“: Check-out: Prüfe nochmal ganz bewusst und achtsam. Wie geht es dir jetzt? Körperlich, geistig, mental? Was hat sich verändert während der Reise zu Dir selbst? Konntest du dein Körpergefühl verändern? Bist Du zur Ruhe gekommen? Was kannst du davon in deinen Alltag mitnehmen?

Ich freue mich sehr, Dich hier begrüßen zu dürfen.

Kursleitung Susanne Kreuser (Susanne Sonnengruss) Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Trainerin für Rückenschule nach Dr. Brügge und Entspannung nach PMR

Ort Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße
(Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlingsgarten)

Beginn/Dauer Samstag, **10.09.22**, 11:00 – 14:00 Uhr, (4 UStd.)

Gebühr 15,00 €

Bitte melden Sie sich
möglichst online über
www.vhs-bendorf.de
frühzeitig an. Es sichert Ihnen
den gewünschten Platz und
erleichtert uns die
Organisation!

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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



Gesundheit

AUSGEBUCH

Faszien-/Physioyoga „Mit der richtigen Haltung durchs Leben bewegen“

Am den Vormittag mit einer Runde Faszien-/Physioyoga starten.
 Rückenschmerzen, Hüftblockaden oder Knieprobleme? Wir bringen jedes Areal des Körpers in Schwung mit gesunder Bewegung, tiefer Atmung und entspannter Dehnung. Hier kann jeder mitmachen. Denn: Wer rastet, der rostet... Gelenke und Sehnen brauchen Bewegung, um geschmeidig und schmerzfrei zu bleiben. Wir kräftigen die Muskeln, dehnen die Faszien und mobilisieren die Gelenke. Dabei arbeiten wir mit Therabändern, Faszienbällen und was mir sonst noch so alles einfällt... Jede Stunde wird ein Thema haben z.B. „Beweglichkeit der Schulter-/Nacken Partie“. Ich freue mich, wenn die Teilnehmer das Thema mitgestalten. Sehr gerne gehe ich hier auf individuelle Bedürfnisse ein und wir nutzen Hilfsmittel wie Yogablöcke oder Gurte. Finde Entspannung, Kräftigung und eine bessere Körperwahrnehmung für Dich. Praktische Tipps und Übungen für den Alltag runden das Programm ab. Ich verspreche dir, es wird sich lohnen!!

Kursleitung Susanne Kreuser (Susanne Sonnengruss) Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Trainerin für Rückenschule nach Dr. Brügge und Entspannung nach PMR
 Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 202 OG)
 Beginn/Dauer Dienstag, **06.09.22**, 11:00 – 12:00 Uhr, 6 x (8 UStd.)
 Gebühr 20,80 €

301 222 330 Yin Yoga, entspannt von der Matte ins Bett (Online Kurs)

Kennst du das?

Nach einem ausgefüllten Tag ist dein Kopf in Unruhe, dein Rücken tut weh?

Die Spannungen des Tages lassen Dich schwer los?

Du kannst nicht gut abschalten und einschlafen?

Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Dich!

Mit sanften Bewegungen spürst Du deinen Körper. Dein ruhiger Atem lässt dich bei dir selbst ankommen. Weiche Dehnungen lösen die Spannungen in Körper und Geist.

Gönn Dir nach getaner Arbeit eine Stunde nur für Dich. Lass den Stress des Alltags los, um mit positiver Haltung neuen Herausforderungen zu begegnen.

Schlafe tief und fest und wache am nächsten Morgen erholt und regeneriert auf.

Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse, der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

Ich erkläre dir alles Schritt für Schritt.

Du benötigst: Matte, 2 Decken, 2 Kissen, 2 dicke Bücher oder Yogablöcke, 1 Gurt/Schal/Gürtel.

Du bekommst einen Zoomlink zugeschickt. Bitte erlaube die Aufzeichnung des Videos. Nur ich, Susanne Sonnengruss, werde aufgezeichnet. Schalte dein Mikrofon während der Stunde unbedingt aus. Ich freue mich auf Dich!

Kursleitung Susanne Kreuser (Susanne Sonnengruss) Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Trainerin für Rückenschule nach Dr. Brügge und Entspannung nach PMR
 Ort Zoomlink wird zugeschickt
 Beginn/Dauer Montag, **12.09.22**, 20:30 – 21:30 Uhr, 6 x (8 UStd.)
 Gebühr 20,80 €

Gut zu wissen!

Bitte melden Sie sich möglichst online über www.vhs-bendorf.de frühzeitig an. Es sichert Ihnen den gewünschten Platz und erleichtert uns die Organisation!



301 222 325 Entspannung mit M-A-P Training

Entspannung für Körper und Geist

Mit dem MAP-Training erhalten Sie die Möglichkeit, Körper und Geist auf gesundem Wege zu entspannen. Dabei werden bekannte Entspannungsmethoden aus dem Mentalen Training, dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelrelaxation miteinander kombiniert. Das MAP-Training entwickelt sich im Laufe der Anwendung zu einer abwechslungsreichen und individuell einsetzbaren Entspannungsmethode mit wechselhaften Bausteinen. Zuerst werden sie mit sanften Bewegungsformen des Qigong, Yoga oder unterschiedlichen Atemübungen aus dem Alltag abgeholt. Im Anschluss wird mit dem MAP-Training ein tiefer Zustand der Entspannung erlangt. Diese Erfahrung kann man in Eigenregie auf Zuhause übertragen. Bei regelmäßiger Anwendung werden sie ihre Stressresistenz steigern, Ihr Immunsystem stärken, ihre Lebensqualität verbessern und Ihr persönliches Wohlbefinden fördern. Mach' es dir bequem... so beginnt die Übung und genießen sie dabei jede Entspannungseinheit, wie Sie es möchten und brauchen – für mehr innere Ruhe und ein angenehmes Wohlbefinden. Sie haben es sich verdient!

Bitte mitbringen: weiche Unterlage (Gymnastikmatte), Kopfkissen, warme Socken, Decke bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Kursleitung: Sonja Göldner

Qualifikation: Entspannungspädagogin in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene und Kinder, Outdoor-Relax Trainerin, M-A-P Trainerin, Schlaftrainerin

Ort: vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer: Dienstag, **06.09.2022**, 18:00 Uhr – 19:30, 12 x (24 UStd.)

Gebühr: 62,40 €





AUSGEBUCH

Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Es ist unser Ziel sein, mit den richtigen Rückenübungen gegen Rücken- und Verspannungen vorzubeugen. Denn durch Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Alltag und Beruf schwächt sich die Rückenmuskulatur mehr und mehr ab. Es kommt zu Schmerzen und Fehlhaltungen mit Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule bis hin zu Bandscheibenbeschwerden. Funktionelle Wirbelsäulengymnastik wirkt hier wie ein Wunder! Denn ein gezieltes Rückentraining zur Kräftigung und Elastizitätsverbesserung der Rumpfmuskulatur kann Beschwerden vorbeugen und bestehende Probleme beheben. Die Stunde beginnt mit einem Aufwärmprogramm. Das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert. Gelenke, Sehnen sowie Bänder und Muskeln werden erwärmt. Im Hauptteil der Stunde wird die gesamte Muskulatur rund um die Wirbelsäule mobilisiert, stabilisiert und gekräftigt. Dabei werden beugende, streckende und rotierende Bewegungen ausgeführt. Wir zeigen Ihnen wirbelsäulenfreundliche Bewegungsabläufe und Haltungen zur Stärkung der Körperspannung. Zudem erlernen Sie eine bewusste Wahrnehmung ihrer Atmung in der Anspannung und Endspannung. Zum Einsatz kommen Kleingeräten wie das Theraband, Redondoball, Therapiestab, Schwingstab oder wir trainieren einfach mit dem eigenen Körper. Zum Ausklang der Stunde werden wir in achtsamer Übungsweise den Körper mit verschiedenen Dehnungs- und Entspannungstechniken wieder in Balance bringen. Der Spaß und das Miteinander in einer tollen Gruppe kommen natürlich hierbei nicht zu kurz. Viele Übungen können zu Hause zur Anwendung gebracht werden. Dadurch wird der Körper noch besser auf die Anforderungen im Alltag und Beruf eingestimmt. Fragen Sie dazu gerne ihre Übungsleiterin.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. kleine Kissen, Trinken

Kursleitung: Sonja Göldner

Qualifikation: Übungsleiterin Reha Orthopädie, Fitnesscoach A/B Medical Fitness, Personal Trainerin, Entspannungspädagogin in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung für Erwachsene und Kinder, Outdoor-Relax Trainerin, M-A-P Trainerin, Schlaftrainerin, Wellnessmasseurin

Ort: vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer: Dienstag, **06.09.2022** 16:45 – 17:45, 12 Termine (16 UStd.)

Gebühr: 41,60 €

302 222 336

Sanftes Bewegungs- und Muskeltraining für Senioren

Im Alter nimmt die Mobilität einen großen Stellenwert ein, denn sie bedeutet Lebensqualität. Ohne Bewegung werden die Gelenke unbeweglicher, die Muskeln erschlaffen und vor allem nimmt die Standsicherheit erheblich ab. In unserem Kurs versuchen wir die Mobilität zu erhalten, bzw. zu verbessern, sowie die Balance zu fördern. Dies ist ein wichtiger Faktor, um Stürze zu vermeiden. Die Leistungsfähigkeit und Kraft werden gesteigert, um so den Alltag besser zu bewältigen. Mit Musik geht alles leichter! Unter diesem Motto starten wir in Herbst und Winter. Bitte tragen Sie bequeme (Sport-)Kleidung.

Kursleitung: Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha

Ort: vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)

Beginn/Dauer: Dienstag, **06.09.22**, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr. 12 x (16 UStd.)

Gebühr: 41,60 €

Bitte melden Sie sich möglichst online über www.vhs-bendorf.de frühzeitig an. Es sichert Ihnen den gewünschten Platz und erleichtert uns die Organisation!



Gesundheit

302 222 331 Rückenfit – für einen beweglichen und gesunden Rücken

Kombi-Kurs Indoor & Outdoor

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die mit einem ganzheitlichen Fitnesstraining ihre Leistungsfähigkeit, Balance und Koordination verbessern möchten. Durch effektive funktionelle Übungen werden sämtliche Muskeln aktiviert, die Kondition und Kraft gesteigert und rückengerechte Übungen für den Alltag vermittelt. Wir beginnen die Stunde mit leichten Aufwärmübungen, setzen den gymnastischen Teil mit verschiedenen Kleingeräten, wie Therabändern und Hanteln, fort und beenden unsere Einheit mit Dehn- und Entspannungsübungen.

Inhalte des Lernkonzeptes sind u.a.:

- Koordinatives Aufwärmprogramm; Dehn- und Mobilisationsübungen
- gelenk- und rückschonende Körperhaltungen
- rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf
- Stabilisations- und Halteübungen
- Entspannungsübungen

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

Kursleitung Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha
Ort 1. Treffpunkt Koblenz Olper Str. Parkplatz (Brücke)
Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr. 11 x (14,67 UStd.)
Gebühr 38,12 €

AUSGEBUCH

Aktiv und beweglich bis ins höhere Alter

Ein Muss für alle, die sich lange körperlich und geistig fit fühlen wollen. Ein wichtiger Bestandteil hierzu ist die körperliche Aktivität. In diesem Bewegungsprogramm wird unter fachkundiger Anleitung überwiegend im Stehen und Sitzen - aber trotzdem effektiv und abwechslungsreich - trainiert. Inhalt des Lernkonzeptes:

- Aufwärmprogramm
- Stärkung des Schultergelenkes, Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung und Mobilisation der Hüfte, Hüftschule
- Förderung der Beweglichkeit des Knies, Knieschule
- Trainieren der Füße, Fußgelenke und mobilisieren
- Verbessern der Balance / Sturzprävention
- Bewegungstipps für den Alltag

Kursleitung Monika Herbert, Übungsleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 17:00 - 18:00 Uhr, 11 x (14,67 UStd.)
Gebühr 38,12 €

Gut zu wissen!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

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



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 lebensbegleitenden 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!



Tipps zum Sprachenlernen

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.

Alle Infos zu neuen und aktuellen Kursen finden Sie jetzt auch bei **Facebook**





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.

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



Sprachen

406 222 415 **Start your day with learning English in the morning (A1 GER)**

In diesem Fortsetzungskurs bauen wir wie gewohnt unsere vorhandenen Englischkenntnisse systematisch aus, vertiefen diese durch abwechslungsreiche Übungen im Lehrbuch selbst sowie durch passendes Zusatzmaterial. Die vielseitigen Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen in Alltagssituationen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatische Strukturen. Außerdem sind diese Kenntnisse nützlich, um Gespräche in der englischen Sprache führen zu können. Auch in diesem Kurs wird das Lerntempo von der Gruppe bestimmt, und in einer motivierenden Atmosphäre wird ein entspanntes Lernen in nettem Miteinander gewährleistet. Let's have a pleasant and succesful time together!

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 06.09.22 , 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 222 417 **Let's experience more English (A1 – A2 GER)**

In diesem Kurs erweitern wir unsere Kenntnisse der englischen Sprache. Mit abwechslungsreichen Übungen im Lehrbuch selbst sowie durch gezielt ausgewähltes Zusatzmaterial (von der Kursleiterin aufbereitet) vertiefen wir diese Kenntnisse. Insbesondere trainieren wir durch vielseitige Aufgabenstellungen das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatische Strukturen. Englische Lieder, interessante Texte aus Sprachzeitschriften sowie das Lesen von Lektüren bieten weitere Möglichkeiten zur Erweiterung des Wortschatzes und ein tieferes Verständnis der englischen Sprache. Die Gruppe bestimmt das Lerntempo, sodass alle Kursteilnehmer/innen sich ganz entspannt in einer netten und motivierenden Lernatmosphäre wohlfühlen können.

Yes, you can – make your English great!

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag! Anschließend das weiterführende Buch A 2.1
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 07.09.22 , 10:00:00 - 11:30 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

**Lehrbücher
bitte erst nach
dem 1. Kurstag
besorgen!**

Alle Infos zu neuen
und aktuellen
Kursen finden Sie
jetzt auch bei
Facebook



Sie erhalten **keine
Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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

Sprachen



Abgesagt

Only English please! (A2/1 GER) „Sweet teeth“

Have you ever heard about „the sweet teeth“? If not, then it's about time!

Kommen Sie mit Ihren stabilen Grundkenntnissen der englischen Sprache einfach zu uns und seien Sie herzlich willkommen in unserer Lerngruppe. Hier dürfen Sie sich auf den progressiven Aufbau und die Wiederholung Ihrer Sprachkenntnisse freuen. Lernen Sie intuitiv und spielerisch Englisch und trainieren Sie dabei ihre Merkfähigkeit im Allgemeinen! Insbesondere regelmäßiges Wiederholen der Lerninhalte führen zum gewünschten Ziel und halten darüber hinaus das Gedächtnis fit! Unsere familiäre Gruppe freut sich über „Nachwuchs“ und lädt Sie ganz herzlich zu einer Probestunde ein. Bitte melden Sie sich diesbezüglich bei der Geschäftsstelle an. Ziel/Nutzen: (Angst-und blockade-) freies Sprechen. Selbstständiges Anwenden ohne Hemmungen und gezielter Abbau von Sprachhemmungen und Scheu. Unser FOKUS liegt auf dem ERREICHEN und NICHT AUF DEN DEFIZITEN! Die Freude und Begeisterung 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 seinen Sprachschatz zu erweitern.

Kursleitung	Eva-Maria Paderta
Lehrbuch	English Network Now A2.1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 08.09.22 , 9:00 - 10:30 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

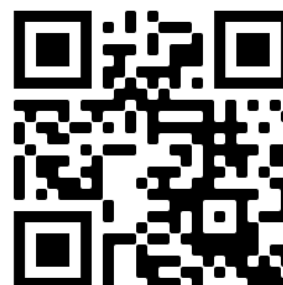
Abgesagt

Let's Talk! (A2/B1 GER) „Happy Englishfriends“

Wenn Sie in unserer Englischgruppe heißen wir jeden, der mit Freude und Leidenschaft die englische Sprache lernen möchte. Unsere Englischfreunde vereint der Spaß am Lernen und Anwenden der englischen Sprache in entspannter, fröhlicher und dennoch strukturierter Atmosphäre. Sie möchten Ihre gut ausgebauten Vorkenntnisse festigen und erweitern? Dann besuchen Sie doch einfach mal unsere harmonische Lerngemeinschaft, in der das freie Sprechen im Vordergrund steht. Interessante Texte und Aufgaben aus unserem Lehrbuch regen uns zum Englischsprechen an. Bei uns 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 „Happy Englishfriends“ die Leidenschaft für die englische Sprache zu erleben! Neueinsteiger können gerne zu einer Probestunde kommen.

Bitte melden Sie sich bei der Geschäftsstelle an. Wir freuen uns sehr auf Sie!

Kursleitung	Eva-Maria Paderta
Lehrbuch	English Network Now A2.2, Klett-Langenscheidt Verlag ISBN: 978-3-12-606593-1
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 08.09.22 , 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!





Sprachen

406 222 434 Aufbau der Fremdsprache Englisch – Basic English (A1 GER)

Für Anfänger

Sie möchten gerne Ihre fremdsprachlichen Fähigkeiten in Englisch entwickeln? In diesem Kurs für (Wieder-) Einsteiger werden Grundlagen hinsichtlich Wortschatz und grammatischer Strukturen geschaffen, mit dem Ziel diese dann in einfachen Alltagssituationen anwenden zu können. Hier steht neben dem Hör- und Leseverstehen der systematische Aufbau des freien Sprechens in einfachen Dialogen im Vordergrund. Ihre individuelle Förderung in der Fremdsprache findet zudem in einer angenehmen, motivierenden Lernatmosphäre statt!

Kursleitung Norbert Marzlin

Lehrbuch English Network Now A 1 Starter (Unit 1), Klett-Langenscheidt Verlag
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 18:00 - 19:30 Uhr, 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 222 424 Upgrade your skills and activities in English! (B1 GER) – (Forstsetzung)

In diesem Kurs werden Sie Ihre Kenntnisse in der Fremdsprache systematisch und erfolgreich weiterentwickeln. Mit ihrer zunehmenden Sicherheit im freien Sprechen, insbesondere in Dialogen, aber auch im Lese- und Hörverstehen gewinnen Sie auch als Seiteneinsteiger/in kontinuierlich eine wachsende Sprachkompetenz in Freizeit oder Beruf. In Absprache mit den Kursteilnehmern kann die Erarbeitung eines Lehrbuchs unabhängigen, unterhaltsamen englischsprachigen Lektüre das Kursprogramm ergänzen. Eine angenehme, motivierende Lernatmosphäre wird mit Sicherheit dazu den Rahmen bilden.

Kursleitung Norbert Marzlin

Lehrbuch English Network Now A2.1 (Unit 1/2) / Lektüre B 1, Klett-Langenscheidt
Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag, **06.09.22**, 18:30 - 20:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)

Gebühr 57,20 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 222 429 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!

Kursleitung Renate Staudt

Lehrbuch NEXT B1/1 (Unit 2), Hueber Verlag -
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 9:30 - 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



Sprachen

Abgesagt

Early evening talk (B1 GER)

Es richtet sich an Interessierte mit guten Grundkenntnissen, die ihre Kommunikationsfähigkeit in Englisch mit Spaß verbessern möchten. Interessante und abwechslungsreiche Themen helfen Ihnen dabei, Ihre Vokabel- und Grammatikkenntnisse zu erweitern und zu festigen, wesentliche Strukturen und vor allem praktische Ausdrücke und Wendungen zu entdecken, die Sie sofort nutzen können.

Kursleitung Doris Schreiber
Lehrbuch Refresh Now B1, Klett-Langenscheidt Verlag
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **08.09.22**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 222 441 Französisch am Vormittag (A2 GER)

Wiederholen - Festigen - Praktizieren

Für Interessenten mit guten Basiskenntnissen.

Erweitern Sie in diesem Kurs Ihre Grundkenntnisse der französischen Sprache oder frischen Sie diese wieder auf. In unserem Kurs werden Sie viele Gelegenheiten finden, Kommunikation, Wortschatz und Grammatik anhand vielfältiger Alltagsthemen zu trainieren. Darüber hinaus beschäftigen wir uns neben der Sprache auch mit verschiedenen Aspekten der französischen Kultur und Geschichte. Ideal auch für Interessierte nach einer längeren Lernpause.

Neue "Mitreisende" sind herzlich willkommen.

Kursleitung Doris Schreiber
Lehrbuch Rencontres en francais A2
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **06.09.22**, 10:45 - 12:15 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.

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



Sprachen

409 222 446 Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (A1 GER)

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Vorkenntnisse haben und ermöglicht es Ihnen, sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache anzueignen. Sie lernen nicht nur Situationen im Alltag sprachlich zu meistern, sondern auch ein wenig über die Lebenswelt und Landeskunde von Bella Italia.

Kursinhalte: Erweiterung Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und Sprechen

Kursleitung Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch

Lehrbuch Con piacere nuovo A1 ab Lektion ab Lektion 3

Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 222 447 Italienisch für Fortgeschrittene mit Italienisch-Kenntnissen

Für Fortgeschrittene mit Kenntnissen.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Vorkenntnisse haben und ermöglicht es Ihnen, sich in kürzester Zeit Grundkenntnisse der italienischen Sprache anzueignen. Sie lernen nicht nur Situationen im Alltag sprachlich zu meistern, sondern auch ein wenig über die Lebenswelt und Landeskunde von Bella Italia.

Kursinhalte: Erweiterung Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und Sprechen

Kursleitung Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch

Lehrbuch Con piacere nuovo A1 ab Lektion ab Lektion 6

Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002)

Beginn/Dauer Donnerstag, **08.09.22**, 18:30 - 20:00 Uhr 12 x (24 UStd.)

Gebühr 62,40 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 222 461 Spanisch für Fortgeschrittene mit Auffrischungseinheiten (A1 GER)

Dieser Kurs eignet sich für Personen, die sehr gerne ihre Sprachkenntnisse auffrischen wollen und das Buch zu Ende bringen möchten. Durch gezielte Dialoge werden die mündlichen Fertigkeiten geübt und weiterentwickelt. Die Übungen vermitteln praxisorientierte Inhalte gekoppelt mit kleinen Grammatik-Einsätzen, die als Wiederholung des Gelernten dienen. Ein Einblick in die spanische Kultur ist auch garantiert. Lassen Sie sich davon begeistern und entstauben Sie Ihre Sprachkenntnisse! Es findet eine Binnendifferenzierung statt, die die unterschiedlichen Kenntnisse auszugleichen versucht.

Kursleitung Pamela Klar

Lehrbuch Caminos Neu A1

Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **07.09.22**, 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.

Wir suchen immer wieder engagierte und qualifizierte **Kursleiter (m/w/d)** auf Honorarbasis. Bei Interesse melden Sie sich bei uns. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

Anmeldung:

Anmeldemöglichkeiten:

Online über www.vhs-bendorf.de, E-Mail an vhs@bendorf.de

Sobald Veranstaltungen im Internet oder im Programmheft veröffentlicht sind, 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

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 oder Vortrag 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.

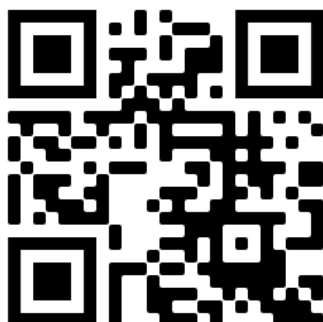
7. Ihre Rechte

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 E-Mail) 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.

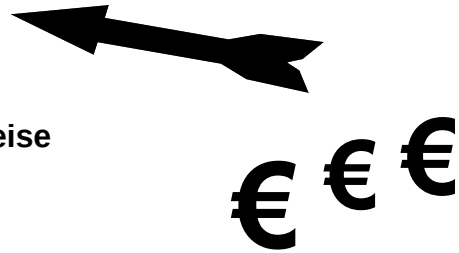
- Ein **Widerrufsformular** finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

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.



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**.

Osterferien	Mi. 13.04. – Fr. 22.04.2022
Tag der Arbeit	So. 01.05.2022
Christi Himmelfahrt	Do. 26.05.2022
Pfingsten	Mo. 06.06.2022
Fronleichnam	Do. 16.06.2022
Sommerferien	Mo. 25.07. – Fr. 02.09.2022



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 im Rahmen der Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert.

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!

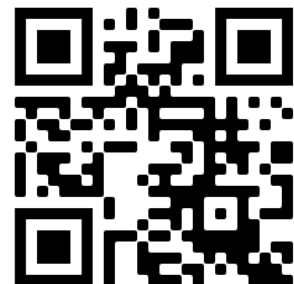
Ihr Team der Volkshochschule Bendorf

Volkshochschule Bendorf

Geschäftsstelle (Rathaus), Im Stadtpark 2
56170 Bendorf

Telefon: 02622 703 158

E-Mail: vhs@bendorf.de



Gute Gründe Kursleiter/in zu werden!

- 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 eine besondere
Qualifikation, Fähigkeiten
oder **Kenntnisse** und würden
diese gerne weitergeben?
Dann sprechen Sie uns an!

