



Programm

Frühjahr - Sommer 2025



Inhaltsverzeichnis



Vorwort, Organisation und Hinweise 3

Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt - EDV

Rundgang Stadtbäume / After Work Waldbaden / Wärmepumpe für alle / Chemie	4
Photovoltaik für alle / Die Lügen der Nazis / Letzte Hilfe	5
Gewaltfreie Kommunikation / Vortrag Hausaufgaben mit Erfolg	6
Online Pubertät / Sicherheit im Alltag	7-9
Vorträge Vorsorgevollmacht, Erbrecht / Bekannte und unbekannte Ecken	7-9
Offene Sprechstunde (Digi-Bos)	9
Umgang mit dem Smartphone / Fotobearbeitung	10-11
Office Programme / Umgang mit KI / Internetnutzung /	12



Kreativität - Kunst - Kultur

Lagerfeuer Gitarre / Malkurse / Schreibworkshop	13-14
---	-------



Gesundheit / Ernährung

vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschuss	15
Rope Flow / Steelmace Trampolin / Fit mit Power	16-17
Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit	18
Beweglichkeit für Senioren / Seniorengymnastik / Qi Gong	19-20
Happyness-Training / AROHA®	21
Yoga	21-24



Sprachen

Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung	25-27
Deutsch als Fremdsprache	28
Englisch	29-30
Französisch / Italienisch / Spanisch / Japanisch	30-32

Organisatorisches

Wichtige Infos	33-34
Satzung / Gebührenordnung	35-36
Datenschutzerklärung	37-38
Widerrufsrecht	39
Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage	40
Anmeldeformulare	41-42
Muster-Widerrufsformular	43
Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge	44
Gute Gründe Kursleiter/in zu werden	45

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

Geben Sie
Ihr Wissen
weiter!

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.

Vorwort des Bürgermeisters Christoph Mohr

Sehr geehrte Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Freunde der vhs Bendorf, wir freuen uns sehr, Ihnen für das 1. Halbjahr 2025 ein attraktives und vielseitiges Programm der Volkshochschule Bendorf vorstellen zu können. Lehrreiche Vorträge, Veranstaltungen, Kurse und Aktivitäten wurden von der Geschäftsführerin Frau Nadine De Bock ausgearbeitet. Als Ziel steht, die Bildungseinrichtung in kommunaler Trägerschaft dem öffentlichen Bildungsauftrag in der Erwachsenenbildung nachzukommen. Es wird angestrebt, für jeden etwas bieten zu können und das Interesse Ihrerseits zu wecken. Fachlich qualifizierte Kursleiterinnen und Kursleiter gewährleisten einen lebendigen und anschaulichen Unterricht. Neben Sprachen, Gesundheit, Kultur und Sport erfreuen sich die regelmäßig stattfindenden Vorträge zu den verschiedensten gesellschaftlichen Themen besonderer Beliebtheit. Die vhs arbeitet stets daran, ihr Angebot zu optimieren. Dazu nehmen wir auch gerne von Ihnen Verbesserungsvorschläge und Anregungen an. Teilen Sie uns bitte mit, was Ihnen nicht gefällt oder Ihnen besonders entspricht. Wir freuen uns, Sie bei diversen Kursen, Veranstaltungen, Vorträgen begrüßen zu können! Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern. Wir freuen uns auf Sie! Herzlichst Ihr



Christoph Mohr

Bürgermeister der Stadt Bendorf

Organisation – Hinweise

Wenn Sie uns sprechen möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Unser Ziel ist es, dass Sie zufrieden sind.

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 oder nach Vereinbarung

Geschäftsstelle
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.

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



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

Die vhs Bendorf ist ein Ort des demokratischen Lernens, des offenen Gedankenaustausches und der kontroversen Diskussionen. Das Programmangebot dieses Fachbereiches ist breit angelegt. Aktuelle Themen wie politische Entwicklungen, Umweltschutz und die Digitalisierung nehmen dabei einen wichtigen Raum ein, aber auch psychologische und pädagogische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche oder auch geschichtliche Themen finden hier Raum.



114 125 101 Stadtbäume - grüne Lebensräume vor unserer Tür

Bäume gehören zu unserem Leben einfach dazu. Egal, ob im Wald, im Park, oder im eigenen Garten. Bei unserem kleinen Rundgang beschäftigen wir uns mit dem Baum als Lebewesen, entdecken Bäume als Lebensräume für Tiere und beschäftigen uns mit ihrer Bedeutung für die Klimakrise. Durch praktische Übungen vertiefen wir die gemachten Erfahrungen.

Kursleitung Monika Schmitz, Natur- und Umweltpädagogin,
Waldführerin, Kursleitung Waldbaden
Ort Schlosspark Bendorf / Sayn
Beginn/Dauer Mittwoch, **09.04.25**, 16:00 - 18:30 Uhr 1x (3,33 UStd.)
Gebühr 15,00 € inkl. MwSt.

301 125 100 After Work Waldbaden - Entspannung in der Natur, um Vallendar

Bei unserem Waldbad tauchen wir mit all unseren Sinnen in die heilsame Atmosphäre des Waldes ein. Waldbaden ist so viel mehr, als nur Bäume zu umarmen. Waldbaden kann dabei helfen, das Nervensystem zu entspannen, den Körper zu beruhigen, das Immunsystem zu stärken und neue Kraft geben, die alltäglichen Aufgaben mit mehr Energie zu meistern. Durch praktische Übungen in der Natur erfahren wir, wie wir auch im stressigen Alltag wieder zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Konzentration gelangen. Wichtig: Wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, Sitzkissen, Getränk und Snack.

Kursleitung Monika Schmitz, Natur- und Umweltpädagogin,
Waldführerin, Kursleitung Waldbaden
Ort Runde in Vallendar (Start Minigolf)
Beginn/Dauer Mittwoch, **25.06.25**, 17:00 - 20:00 Uhr 1x (4 UStd.)
Gebühr 15,00 € inkl. MwSt.

104 125 111/2 Vortrag, Wärmepumpe für alle!??

In diesem Vortrag wird die Wärmepumpe neutral betrachtet, es wird Praxis und Theorie erläutert. Fachbegriffe werden erklärt und aus dem Praxisalltag berichtet. Es geht um die Physik der Wärmepumpe und vieles mehr wie Anwendungen, Installationsbeispiele, Wirkungsgrade, Leistung usw.

Kursleitung Thomas Brauburger, Elektrotechniker und Solarfachberater
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Montag, **17.03.25**, od. Montag, **02.06.25**, 17:30 - 19:00 Uhr 1 x (2 UStd.)
Gebühr 7,00 € inkl. MwSt.

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

4

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



104 125 113 Photovoltaik für alle!??

PV, eine neutrale Betrachtung. Praxis und Theorie. Fachbegriffe einfach erklärt; aus dem Praxisalltag. PV Solarenergie und vieles mehr. Die Realität im Umgang mit der Umweltenergie aus der Sonne usw. (Grenzen ehrlich aufgezeigt. Die Physik zeigt uns Grenzen auf).

Kursleitung Thomas Brauburger, Elektrotechniker und Solarfachberater
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Dienstag **11.03.25**, 18:00 - 19:30 Uhr 1 x (2 UStd.)
Gebühr 7,00 € inkl. MwSt.

110 125 100 Chemie im Alltagsleben

Lerninhalte: Alltags-Chemie, Umwelt-Chemie, Industrie-Chemie, Haushalts-Chemie, Lebensmittel-Chemie, Ernährungs-Chemie, Medizinische Chemie. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise! Wir sind neugierig und haben Interesse & Spaß an Experimenten. Chemie bietet Erklärungen für viele Phänomene des Alltags. Ohne sie gäbe es viele Dinge, die wir täglich benutzen nicht. Stellen Sie sich vor, es gäbe keine Medikamente. Ohne dass wir darüber nachdenken sind wir täglich, wenn wir essen, backen, Kerzen anzünden oder Wäsche waschen, kleine Chemiker/innen. Wir bieten auch Antworten zu Fragen über MINT - was ist das eigentlich?

Bildungsziele: dieser Kurs beabsichtigt die folgenden Verständnis-Ziele zu erreichen: Themen-bezogenes Fachwissen auf Ebene: Realschule - Schuljahre 5-10; ein bisschen ABITUR-Ebene Verständnis; ein klein wenig Universitäts-Ebene Verständnis. Insbesondere werden wir uns dem Schwerpunkt Chemische Körpersprache widmen. Unser Körper ist ein komplexes Gebilde welches aus verschiedenen Körperteilen und Körpereinheiten, Sub-Systemen (wie den inneren Organen) und chemischen Substanzen besteht (wie vor allem aus Wasser). Alle diese Bausteine stehen in ständiger Kommunikation miteinander (e.g. Endokrinologie). Dieser Kurs hat auch zum Ziel den Teilnehmer/innen zu einem besseren Verständnis zu verhelfen über die Art und Weise wie alle diese Bausteine und Sub-Systeme miteinander kommunizieren.

Zusatznutzen: bessere Allgemeinbildung in den Naturwissenschaften und bestimmten Technologie-Bereichen. Gute Basis: Verständnis von Politik-&-Umwelt-&-Gesellschaftsthemen

Kursleitung Dr. Markus Neckenig, Bachelor- und Masterabschluss in Chemie
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag **18.03.25**, 18:00 - 19:30 Uhr 7 x (14 UStd.)
Gebühr 50,00 € inkl. MwSt.

101 125 115 Die Lügen der Nazis – Propagandafilme im Nationalsozialismus

Gezeigt wird ein antisemitischer Hetzfilm: „Jud Süß“ (D 1940, Regie Veit Harlan). Der Film basiert auf der Lebensgeschichte von Joseph Süß Oppenheimer, der im 18. Jahrhundert als Finanzberater des württembergischen Herzogs Karl Alexander tätig war. Für die Bevölkerung galt Oppenheimer schon bald als Urheber aller Missstände im Land. Der Film zeigt ihn als erfindungsreichen Bösewicht und Vergewaltiger. In erster Linie als Unterhaltungsfilm konzipiert, setzte „Jud Süß“ Millionen von Kinobesuchern Anfang der 1940er Jahre einer subtilen antisemitischen Beeinflussung aus.

Bei den im Rahmen der Kinoseminare gezeigten Propagandafilmen handelt es sich um sogenannte Vorbehaltsfilme, die nur in geschlossenen und pädagogisch begleiteten Veranstaltungen vorgeführt werden dürfen. Es handelt sich um Originalfilme aus der Zeit des Nationalsozialismus, die ausschließlich produziert wurden, um die Menschen zu beeinflussen und zu manipulieren. Das Institut für Kino und Filmkultur begleitet die Vorführungen mit einem Referenten, der vor der Filmsichtung Informationen zur Produktionsgeschichte und den



Zeitemständen gibt. Im Anschluss an die Filmsichtung skizziert er eine Filmanalyse und führt ein Filmgespräch. In diesem werden auch die filmsprachlichen Aspekte der Propagandawerke herausgestellt.

Kursleitung Arndt Klingelhöfer MA, IKF
Ort Rathaus 1, großer Sitzungssaal, Im Stadtpark 1-2
Beginn/Dauer Freitag, **16.05.25**, 18:00 - 21:00 Uhr 1x (4 UStd)
Gebühr kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.
Geförderte Veranstaltung der Leitstelle Kriminalprävention im Ministerium des Innern und für Sport und der Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung sowie dem Institut für Kino und Filmkultur

105 125 119 Workshop Letzte Hilfe

Ein Basis-Kurs zur Letzten Hilfe, in dem jeder lernt, etwas für seine Mitmenschen am Ende des Lebens zu tun. Ein Kurs mit einem irritierenden Namen, den aber jeder besuchen kann und sollte: Wie kann ich einem Mitmenschen an dessen Lebensende zur Seite stehen? Was kann praktisch das Leiden lindern? Wie kann ich selbst Abschied nehmen? Und wie geht das eigentlich mit der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht? Um solche Fragen geht es in den vier Kurs-Modulen: 1. Sterben als ein Teil des Lebens 2. Vorsorgen und Entscheiden 3. Leiden lindern 4. Abschied nehmen. Der Letzte Hilfe Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist.

Kursleitung Kurt Stahl,
Studium der Sozialarbeit, Ausbildung zum examinierten Altenpfleger
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer Samstag, **05.04.2025**, 10:00 – ca.14:00 Uhr 1x (ca.5,33 UStd.)
Gebühr 18,00 € inkl. MwSt.

106 125 132 Die Sprache des Lebens - eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg -Infoveranstaltung-

Was macht die Gewaltfreie Kommunikation?

Wünschen Sie sich mehr Ausgeglichenheit, Gerechtigkeit oder einfach nur Ruhe in der Kommunikation? Ärgern Sie sich immer wieder und verstehen einfach nicht, wie es zum Streit kommen konnte? Dann ist es genau das Richtige, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation können Sie Klarheit über Ihre Anliegen gewinnen und diese leicht und verständlich ausdrücken. Im Info-Kurs möchte ich Ihnen die Gewaltfreie Kommunikation vorstellen, welche ich als Workshop anbiete. Sie bekommen einen Einblick, woher die GfK kommt, wofür sie steht und was Sie mit ihr lernen können. Der Infoabend ist ideal für Anfänger ohne oder mit geringen Kenntnissen der GfK. Im Workshop üben wir uns mehr darin, uns selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Diese Haltung hilft, in herausfordernden Gesprächen konstruktiv bleiben zu können. Ihre eigenen Situationen können beleuchtet werden und Sie erfahren, wie Sie die Empathie anwenden können. Bitte bringen Sie sich etwas für Ihre Notizen mit und machen Sie sich bereit für die eine oder andere praktische Übung. Ich freue mich, mit Ihnen in die GfK einzutauchen.

Kursleitung D. Susanne Kinder-Walenta
Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst & Therapie, Kreative Kommunikation
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer Freitag, **09.05.25**, 16:30 - 20:00 Uhr 1x (4,66 UStd.)
Gebühr 17,00 € inkl. MwSt.



106 125 133 Workshop, die Sprache des Lebens –

die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Was macht die Gewaltfreie Kommunikation? Wünschen Sie sich mehr Ausgeglichenheit, Gerechtigkeit oder einfach nur Ruhe in der Kommunikation? Ärgern Sie sich immer wieder und verstehen einfach nicht, wie es zum Streit kommen konnte? Dann ist es genau das Richtige, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. Mit der Gewaltfreien Kommunikation können Sie Klarheit über Ihre Anliegen gewinnen und diese leicht und verständlich ausdrücken. An diesem Kurs-Wochenende wird die Gewaltfreie Kommunikation in ihren Bestandteilen geübt. Im Workshop üben wir uns mehr darin, uns selbst und anderen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Diese Haltung hilft, in herausfordernden Gesprächen konstruktiv bleiben zu können. Wir vertiefen das Wissen in praktischen Übungen und nach einigem Austausch können Sie Ihre eigenen (verärgernden) Situationen beleuchten. Bitte bringen Sie sich etwas für Ihre Notizen mit und machen Sie sich bereit für die eine oder andere praktische Übung. Ich freue mich, mit Ihnen in die GfK einzutauchen.

Kursleitung	D. Susanne Kinder-Walenta Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst & Therapie, Kreative Kommunikation
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Freitag, 06.06.25 , 16:30 - 20:00 Uhr.und Samstag 07.06.25 . 11:00 – 18:00 2x (13,67 UStd.)
Gebühr	47,00 € inkl. MwSt.

105 125 101 Vortrag: Hausaufgaben mit System und Erfolg - online

Für Eltern mit Kindern mit einer Dyskalkulie (Matheschwäche), LRS und/oder ADhS oder mit Konzentrationsschwierigkeiten. Kennen Sie das?

Stress und Streit bei den Schulaufgaben / Stundenlanges Sitzen beim Erledigen einer Aufgabe oft ohne Erfolg / Mühsames Auswendiglernen

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie effektive Lernstrategien nutzen und Möglichkeiten zu einem erfolgreichen Miteinander kennenlernen. Dagmar Habel, Familiencoach und Pädagogin, stellt Ihnen schnell einsetzbare Tipps und Hilfestellungen aus der Praxis vor.

Kursleitung	Dagmar Habel, Familiencoach und Pädagogin
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 01.04.25 , 19:00 – 20:30, 1 x (1,33 UStd.)
Gebühr	7,00 € inkl. MwSt. den Online Link erhalten Sie ein paar Tage vorher!

105 125 102 PUBERTÄT, Die Zeit von Umstellung, Herausforderung und Neuanfang!

Onlinevortrag. Die Pubertät markiert eine entscheidende und wichtige Entwicklungsphase, in der Jugendliche tiefgreifende Veränderungen erleben. Gestern noch waren sie Kinder, die aktiv am Familienleben teilnahmen und sich für viele Dinge begeisterten. Doch plötzlich sind Rückzug, Rebellion und Stimmungsschwankungen an der Tagesordnung. Diese Zeit stellt sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern vor große Herausforderungen. Kinder-, Jugend- und Familiencoach Dagmar Habel erläutert die umfassenden Veränderungen im Körper und Gehirn während dieser Phase. Sie bietet wertvolle Anregungen und grundlegende Verhaltenstipps, um das Abenteuer Pubertät gemeinsam zu meistern und eine positive Dynamik in der Familie zu fördern.

Kursleitung	Dagmar Habel, Familiencoach und Pädagogin
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 29.04.25 , 19:00 – 20:30, 1 x (2 UStd.)
Gebühr	7,00 € inkl. MwSt. den Online Link erhalten Sie ein paar Tage vorher!



103 125 119 Sicherheit im Alltag

Informationsveranstaltung für Seniorinnen, Senioren und Interessierte.

Prävention bzw. Schutz gegen unterschiedliche Betrugsmaschen wie Schockanrufe, falsche Polizeibeamte, WhatsApp Betrüge, Enkeltrick, etc. Zur kurzen Erläuterung:

In den letzten Jahren ist die Zahl der Betrugsdelikte, insbesondere gegenüber älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern, alarmierend gestiegen. Der Enkeltrick und auch die Legende des falschen Polizeibeamten sind immer noch erfolgreich, allerdings wurden diese Maschen durch eine noch perfidere Methode, den Schockanruf, ergänzt. Hier werden die Opfer regelrecht in Schockstarre versetzt und so gezielt um ihr Hab und Gut gebracht. Der finanzielle Schaden ist dabei häufig sehr groß, die psychologischen Folgen sind ebenfalls nicht zu unterschätzen. Das Beratungszentrum der Polizei Koblenz möchte die Teilnehmenden informieren, sensibilisieren und Verhaltenstipps aufzeigen, wie sie sich vor solchen und ähnlichen Betrugsmaschen schützen können.

Kursleitung Tanja Hoppen, Polizeihauptkommissarin
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **18.03.25**, 19:00 - 20:30 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr kostenlos, bitte zum Vortrag anmelden!

103 125 114 Vortrag zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Zum 1. Januar 2023 ist eine Reform des Betreuungsrechts in Kraft getreten. 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 dabeibleiben, 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, **12.03.25**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)
Gebühr 6,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

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

Bitte melden Sie sich möglichst online über www.vhs-bendorf.de frühzeitig an.



103 125 113 Vortrag: Erbrecht, schenken oder vererben?

Brauche ich überhaupt ein Testament? Ist das von Eheleuten häufig gewählte "Berliner Testament" aufs 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 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, **23.04.25**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)
Gebühr 6,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

109 125 100 Bekannte und unbekante Ecken in Bendorf - Weinbau in Bendorf

Eine Anordnung der Regierung vom 24. Mai 1720 lässt die Wichtigkeit von Bendorf als Weinbauort erkennen: Es wird verboten, „Weine, welche schlechter sind als Bendorfer Gewächs“, einzulagern, zu verkaufen oder auszuschenken.

Jahrhundertlang gehörte der Weinbau zu einem wichtigen Erwerbszweig in Bendorf. Seit wann wurde Wein angebaut? Wie sah der Alltag des Weinbauern aus? Wieso gibt es schon so lange keine Weingärten mehr in Bendorf?

Kursleitung Michael Syré, Altbürgermeister
Ort Rathaus 1, Sitzungssaal Im Stadtpark 1-2
Beginn/Dauer Freitag, **23.05.25**, 19:00 Uhr 1x (ca. 2 UStd.)
Gebühr/Info kostenfrei, in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Geschichte und Heimatkunde von Bendorf und Umgebung (GGH). Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Über eine Spende würden wir uns freuen, die wir für unsere Weiterbildungsarbeit einsetzen werden.

501 125 210 -213 Offene Sprechstunde der Digital-Botschafter

Digital-Botschafterinnen und -Botschafter aus Bendorf stehen Ihnen zur Seite, um Ihnen praktische Tipps und Anleitungen zu geben. Egal, ob es um die Bedienung Ihres Smartphones, Tablets oder Computers geht oder Sie allgemein mehr über die Möglichkeiten des Internets erfahren möchten – wir sind für Sie da! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kursleitung Digital-Botschafterinnen und -Botschafter aus Bendorf
Ort Rathaus 1, kleiner Sitzungssaal, Im Stadtpark 1-2
Termine: Mittwoch, **19.03.**, **16.04.**, **21.05.**, **18.06.25**, 15:00 – 16:30 Uhr
Gebühr/Info kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.



Digital Botschafterinnen & Botschafter Rheinland-Pfalz



501 125 102 Einsteigerkurs Apple iPhone

Dieser Kurs ist nur für Smartphone mit dem Betriebssystem "iPhone (Apple)" geeignet. Wenn Sie mit Ihrem Telefon mehr als nur telefonieren können wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie einfach und praxisorientiert den Umgang mit Ihrem I-Phone - 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, Aufnehmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos mit Ihren Lieben und Freunden über WhatsApp lernen Sie auch die Grundlagen der wichtigsten Dienste und Apps kennen, wie z.B. iCloud, Kontakte, Kalender, Fotos und Safari. Sie erfahren auch, wie Sie über den App Store Programme auf dem Gerät installieren - und wie man sie wieder löscht. 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.

Hinweis: Bringen Sie bitte auch das Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät mit.

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 2.OG.)
Beginn/Dauer Freitag, **07.03.25**, 16:00 - 17:00 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 28,00 € inkl. MwSt.

501 125 104 Vertiefungskurs Apple iPhone

Für Fortgeschrittene. Nur für Smartphones mit dem Betriebssystem "iPhone (Apple)" geeignet. Dieser Kurs soll Ihnen nicht nur zeigen, welche praktischen Möglichkeiten ein iPhone bietet, sondern auch, wie es funktioniert. So lernen Sie, Ihre Kundenkarten und Paketmarken ins Wallet zu packen, mit Apple Pay zu bezahlen, Briefe einzuscannen, Dokumente zu speichern, Ordner anzulegen, Dateien aller Art mit anderen zu teilen, wichtige Konten mit einem zusätzlichen Passwortschutz zu sichern und nebenbei noch eine Routenplanung zu erstellen. der richtige Umgang mit und Beteiligung an sozialen Medien, mobiles Bezahlen, Bezahlen im Internet, Handelsplattformen wie Ebay und Ebay Kleinanzeigen, Preissuchmaschinen sowie Datensicherheit als auch das immer wichtigere Thema der Betrugsprävention behandelt und von Grund auf erklärt. Einmal eingerichtet, will man den Komfort nicht mehr missen. Voraussetzungen: Mindestens iOS 15, Besuch des Einsteigerkurses iPhone/iPad oder entsprechende Anwendungskennnisse (sichere Bedienung des Gerätes, Grundlagenwissen Internetsnutzung)

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 2. OG.)
Beginn/Dauer Freitag, **09.05.25**, 16:00 - 17:00 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 28,00 € inkl. MwSt.

Wir suchen Sie als

Kursleitung (m/w/d)

Sie haben Interesse, als Kursleiter/in auf Honorarbasis an der vhs Bendorf tätig zu werden?

- Sie haben besondere Fähigkeiten, die Sie gerne anderen Menschen vermitteln möchten?
- Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen, Sie sind kommunikativ und können motivieren?
- Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen kreativen Kurs z.B. Nähkurs zu geben?

dann kommen Sie in **unser Team!**

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
Volkshochschule Bendorf, Im Stadtpark 1 - 2, 56170 Bendorf
Tel. 02622/703-158, vhs@bendorf.de



501 125 103 Einsteigerkurs Android Smartphone

Die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones können Sie in Ruhe kennen lernen und ausprobieren: von der Bedienung über die Grundeinstellungen bis hin zu den Apps - welche macht was und woher bekomme ich sie? Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Neben Funktionen wie dem Schreiben von Emails, Aufnehmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos über WhatsApp. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind, nur ein wenig Neugier. **Wichtig:** Sie brauchen nur Ihr Android-Smartphone oder Ihr Android-Tablet und eine gewisse Neugier mitzubringen. Wir arbeiten ausschließlich mit Android-Smartphones und Android-Tablets. Mobile Geräte mit anderen Betriebssystemen können leider nicht berücksichtigt werden. Ladekabel und einen Netzstecker nicht vergessen.

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG.)
Beginn/Dauer Freitag, **07.03.25**, 17:15 - 18:15 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 28,00 € inkl. MwSt.

501 125 105 Vertiefungskurs Android Smartphone

Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, sollten Sie sich schon ein wenig mit Ihrem Smartphone auskennen (Sie können schon mehr als nur damit telefoniert) oder Sie haben den Teil I für Einsteiger besucht. Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die ihr Smartphone grundlegend bedienen können und nun konkrete Nutzungsmöglichkeiten und Anwendungen (für Android-Betriebssysteme) kennenlernen möchten. Sie lernen zunächst grundlegende Begriffe und Funktionen und anschließend konkrete Apps kennen. Dazu gehören nützliche Apps wie z. B. Messenger-Dienste, Navigationsangebote und Anwendungen für Online-Shopping und -banking. Außerdem lernen Sie, was im Rahmen der Auswahl, Installation sowie Nutzung dieser zu beachten ist. Je nach Interesse der Gruppe sind auch weitere Themen denkbar (Fotografieren/Videofilmen, Organisation/Sicherung eigener Foto-/Video-Alben, Dateimanagement, Synchronisation, Tethering (Verbindung mehrerer Geräte)).

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG.)
Beginn/Dauer Donnerstag, **09.05.25**, 17:15 - 18:15 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 28,00 € inkl. MwSt.

501 125 106 Office-Programme kennenlernen

Die Teilnehmenden werden in die wichtigsten Funktionen der Office-Programme eingeführt.
Microsoft Word: Texte formatieren, einfache Vorlagen nutzen, Absätze und Seiten gestalten
Microsoft Excel: Tabellen erstellen, einfache Berechnungen durchführen, Diagramme erzeugen
Microsoft PowerPoint: Erstellung von Präsentationen mit Folienübergängen und Animationen
Praktische Übung: Jede/r Teilnehmer/in erstellt ein eigenes Dokument (z. B. eine Bewerbung), eine Tabelle (z. B. einen Haushaltsplan) und eine kurze Präsentation (z. B. Vorstellung eines Hobbys). Bitte bringen Sie unbedingt ihren eigenen Laptop mit den notwendigen Office Programmen, schon installiert mit, sowie ein Netzkabel.

Kursleitung Louis Gruhn
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **30.04.25**, 18:00 - 19:30 Uhr 6 x (8 UStd.)
Gebühr 28,00 € inkl. MwSt.



501 125 107 Workshop Künstliche Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist nicht nur für Experten – sie kann auch Ihren Alltag einfacher und produktiver machen! Tools wie ChatGPT sind echte Helfer, egal ob Sie eine Einkaufsliste schreiben, Reisepläne erstellen oder komplexe Fragen klären möchten. In diesem interaktiven Kurs lernen Sie, wie Sie KI-Tools sinnvoll und kreativ nutzen, welche Möglichkeiten sie bieten und wie Sie Ihre Interaktionen optimieren können. Checkliste: - Was ist ChatGPT und wie funktioniert es? - Für welche Aufgaben ist ChatGPT geeignet? - Wie interagiere ich effizient mit KI-Tools? - Tipps und Tricks für die Nutzung von KI im Alltag - Grenzen und Risiken beim Einsatz.

Kursleitung Marcel Duda
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG.)
Beginn/Dauer Samstag, **10.05.25**, 11:00 – 12:30 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,00 € inkl. MwSt.

501 125 109 Einsteigerkurs Foto- und Videobearbeitung auf Smartphone und Tablet

Halten Sie Ihre schönsten Erinnerungen fest und gestalten Sie sie ganz individuell! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Fotos und Videos mit Ihrem Smartphone oder Tablet aufnehmen, bearbeiten und organisieren. Wir zeigen Ihnen leicht verständlich, wie Sie Helligkeit, Farben und Ausschnitte anpassen, Filter anwenden und Texte hinzufügen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Videos schneiden, mit Musik unterlegen und Ihre Werke sicher speichern oder teilen. Schritt für Schritt üben wir mit einfach zu bedienenden Apps, die speziell für Einsteiger geeignet sind. Hinweis: Ihr Smartphone sollte für den Kurs voll aufgeladen sein, damit Sie alle Übungen mitmachen können. Bringen Sie zur Sicherheit auch das Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät mit.

Kursleitung Hagen Keßler
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG.)
Beginn/Dauer Mittwoch, **12.03.25**, 17:00 – 18:30 Uhr 3 x (6 UStd.)
Gebühr 20,50 € inkl. MwSt.

501 125 108 Einführung in die sichere Internetnutzung

In dieser kurzen Vortragsreihe lernen Sie, wie Sie das Internet gezielt und vor allem sicher für sich im Alltag nutzen können. Es geht allgemein um Sicherheitsrisiken und sicheres Surfen im Internet, Grundlegende Internetnutzung (Browser, Webseiten öffnen), als auch konkret darum Sichere Webseiten erkennen („https“ und das Schloss-Symbol)

- Sichere Passwörter erstellen (Länge, Komplexität, keine Wiederverwendung)
- Phishing-Mails erkennen (Verdächtige Absender, Anhänge oder Links)
- Datenschutz im Netz (Persönliche Daten schützen, E-Mail-Adressen differenzieren)
- Zwei-Faktor-Authentifizierung

Weitere Wünsche von Teilnehmenden werden nach Möglichkeit berücksichtigt.

Die Vorträge sind interessant für alle Internetnutzer, die Grundlagen zu Technik und Verhalten erfahren möchten, um sich besser gegen Gefahren aus dem Internet schützen zu können. Das Mitbringen eines Gerätes ist nicht erforderlich.

Kursleitung Christopher Stettler
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201)
Beginn/Dauer Freitag, **09.05.25**, 15:00 -16:00 3 x (4 UStd.)
Gebühr 15,00 € inkl. MwSt.

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

Wollen Sie wissen, wie Kunstwerke entstanden sind, mit anderen über Literatur diskutieren oder Ihren Wohnort und seine Geschichte besser kennenlernen? Oder möchten Sie lieber selbst kreativ werden? Wollten Sie immer schon einmal das Gitarrespielen erlernen, schreiben, nähen, zeichnen oder etwas mit Materialien gestalten? Fortlaufende Kurse und Workshops am Wochenende bieten Ihnen zu all dem Gelegenheit.

213 125 100 Gitarre - Liedbegleitung zum Lagerfeuer

Für Fortgeschrittene u. Wiedereinsteiger mit Spielkenntnissen (>3 Akkorde).

Was verspricht mehr Gemütlichkeit, als sich im Frühling und Sommer draußen am Lagerfeuer zu treffen und gemeinsam mit der Gitarre zu musizieren? Sie lernen, ohne viel Theorie, bereits mit wenigen Akkorden gemeinsam Lieder zu spielen und zu singen. Dieser Kurs vermittelt in lockerer Atmosphäre solide erweiterte Grundkenntnisse in der Liedbegleitung und wendet sich an alle Interessierten, die mit Spaß und ohne Druck der Gitarre mit Neugier und Engagement begegnen wollen. Der Kursleiter Thomas Brauburger geht situationsabhängig auf die Wünsche und den Fortschritt der Teilnehmenden ein. Der Schwerpunkt liegt in der Ausarbeitung einer rhythmischen Basis und verschiedener Zupf- und Schlagtechniken. Begonnen wird mit einfachen (Lagerfeuer-) Gitarrenliedern von z.B. Folk- Musik, Oldies und Blues usw. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Gitarre bitte mitbringen.

Kursleitung Thomas Brauburger
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Montag, **10.03.25**, 19:15 - 20:45 Uhr, 10 x (20 UStd.)
Gebühr 68,00 € inkl. MwSt.

207 125 100 Aquarell Malerei (Malen und Zeichnen)

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Der japanische diplomierte Künstler Hisashi Shigenobu verfügt über langjährige künstlerische Tätigkeit und Lehrerfahrung. Er vermittelt die wesentlichen Grundlagen in den Maltechniken und weckt Freude am künstlerischen Gestalten in Form und Farbe. Motive Ihrer Wahl bringen Sie bitte mit; Arbeitsmaterial: Zeichenblock, Aquarellblock, Bleistifte 2B/3B, Aquarellfarben, Radiergummi, Pinseln, Wasserbehälter, Lappen

Kursleitung Hisashi Shigenobu, Bachelor Diplom in Kunst / Architektur
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **21.03.25**, 16:15 - 18:45 Uhr, 8 x (26,66 UStd.)
Gebühr 90,00 € inkl. MwSt.

207 125 111 Malen- und Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen. Unter professioneller Anleitung werden Sie begleitet, von der Skizze über die Ausarbeitung des Kunstwerks, bis hin zum eigenen Malstil entwickeln. Bitte vorhandene Mal- und Zeichenmaterialien mitbringen.

Kursleitung Marlene Leal da Silva Quabeck, die Dozentin ist freischaffende Künstlerin und Kulturpreisträgerin der Stadt Bendorf
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum, Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **05.03.25**, 17:30 – 19:30 Uhr, 10 x (26,66 UStd.)
Gebühr 90,00 € inkl. MwSt.

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



Kreativität - Kunst - Kultur

207 125 112 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Ob idyllische Landschaften, klare Stillleben, lustige Portraits oder abstrakte Kunstwerke - die Acryl-Malerei bietet Künstlerinnen und Künstlern unendliche Möglichkeiten. Du denkst darüber nach, mit dem Malen zu starten, weißt aber nicht, wo du anfangen sollst? Acryl-Malerei ist für Anfänger der perfekte Startpunkt, um in die kunterbunte Welt der Malerei einzutauchen. Hier erfährst du, was du zum Malen mit Acryl benötigst und wie du mit deinem ersten Kunstwerk beginnst. Acrylfarben sind perfekt, wenn du bisher nur wenig Mal-Erfahrung gesammelt hast und dich ausprobieren möchtest. Aber auch erfahrene Künstler setzen auf die bunten Farbtuben. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung des Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1.Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **18.03.25**, 18:30 - 20:45 Uhr, 8 x (24 UStd.)
Gebühr 82,00 € inkl. MwSt.

207 125 114 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg für Fortgeschrittene

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Acrylmalerei weiter auszubauen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen? Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1.Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **05.03.25**, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)
Gebühr 122,00 € inkl. MwSt.

202 125 100 Schreibworkshop

"Schreiben heißt Notiz nehmen", meint der Aphoristiker Alexander Eilers. Wie recht er hat, ist unser aller Alltag doch voller Begebenheiten, Begegnungen und Beobachtungen, die es verdienen, in kurzen Geschichten, Tagebüchern, Anekdoten oder humorvollen Gedichten festgehalten und damit gewürdigt zu werden. Schreiben heißt auch, unsere fünf Sinne zu gebrauchen, zu schulen und zu sensibilisieren. Der Schreibworkshop bietet die Möglichkeit, mit dem Handwerk des Schreibens vertraut zu werden und Ideen weiterzuentwickeln. Eigene Texte zu schreiben, diese vorstellen und gemeinsam besprechen, um im konstruktiven Austausch den persönlichen Stil zu erkennen und weiterzuentwickeln, ist Ziel dieses Workshops. Die gemeinsame Lektüre ausgewählter Textbeispiele vermittelt darüber hinaus theoretisches Wissen über die Grundlagen dieses Handwerks. Praktische und spielerische Übungen zum Umgang mit Sprache ergänzen und vertiefen diese Kenntnis.

Kursleitung Marcus Dietz, Journalist, Autor, Mediator, Verkaufstrainer (CertQua)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer Montag, **10.03.25**, 17:30 – 20:45, 1 x (4,33 UStd.)
Gebühr 15,00 € inkl. MwSt.



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.

Zuschuss der Krankenkassen für Gesundheitskurse

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

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

Dieses Prüfverfahren ist sehr 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 guttut.
- Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 80%) stellen wir Ihnen gerne nach Kursende kostenlos auf Anfrage eine **Teilnahmebescheinigung** (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20 SGB V) aus. Formulare von Krankenkassen füllen wir nicht aus.

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

Ihre Volkshochschule Bendorf

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

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



302 125 400 **Rope Flow – Schnupperflow zum Kennenlernen**

Rope Flow hat seine eigene Magie, die das Kind in dir zum Vorschein bringt und dich ins Hier und Jetzt holt. Dadurch kommst du spielerisch in Bewegung und verbesserst nicht nur Beweglichkeit, Koordination, Balance und Kraft, sondern hast dabei noch jede Menge Spaß! Das Seil (Rope) steht dabei im Mittelpunkt und ist dein Trainingspartner zugleich, es unterstützt dich deine Bewegungsabläufe fließender, athletischer und mit mehr Leichtigkeit auszuführen. Die Übungen können individuell für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene angepasst werden. Bevor Du dich zum Kurs anmeldest kannst Du **hier** zum Schnuppern kommen!

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Samstag, **08.03.25**, 10:00– 11:30 Uhr, 1x (2 UStd.)
Gebühr 8,00 € inkl. MwSt.

302 125 401 **Training mit Steelmace/Schwungkeule- zum Kennenlernen**

Lerne das Training mit der Steelmace/Schwungkeule kennen. Die Steelmace ist eine lange Stange mit einer schweren Kugel an einem Ende, diese wird zu deinem neuen Trainingspartner und Werkzeug, um **Kraft, Stabilität und Beweglichkeit** zu trainieren. Entdecke die harmonische Verbindung von Funktionstraining und fließenden/schwingenden Bewegungen, während du dich durch ein Workout bewegst, das Körper und Geist herausfordert.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Samstag, **08.03.25**, 11:45– 13:15 Uhr, 1x (2 UStd.)
Gebühr 8,00 € inkl. MwSt.

302 125 402 **Rope Flow - Bewegung für die Wirbelsäule**

Rope Flow ist ein dynamisches Rotationstraining mit einem Seil. Im Mittelpunkt des Trainings steht die Wirbelsäule, die sanft durch bewegt und funktional trainiert wird. Das Bewegungsmuster des Rope Flow ist an die grundlegenden menschlichen Bewegungen (Laufen, Werfen und Springen) angelehnt. Beim Rope Flow wird ein spezielles Seil mit beiden Händen gehalten - ähnlich wie beim Seilspringen - nur dass in diesem Fall, statt zu springen mit dem Körper verschiedene Bewegungsabläufe ausgeübt werden. Durch das Erlernen der acht Rope-Flow-Grundmuster und Kombinieren dieser, gelangen Sie spielerisch, fließend und sanft in einen „Flow-Zustand“ („Im Fluss sein oder ganz im Moment aufgehen.“). Somit ist Rope Flow ein wunderbares Werkzeug, um vom Alltag ein paar Minuten abzuschalten. Gleichzeitig ist Rope Flow ein Training für den ganzen Körper und den Kopf, das überall und immer durchgeführt werden kann und im weiteren Trainingsprozess immer athletischer wird. Unabhängig vom gesundheitlichen Zustand, der körperlichen Fitness und dem Trainingsziel kann jeder mit Rope Flow anfangen. Die Übungen können individuell für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene angepasst werden.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Dienstag, **18.03.25**, 17:00– 18:00: Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr 64,00 € inkl. MwSt.



302 125 403 **Steelmace/Schwungkeule- Training**

Die Geschichte der Mace (deutsch: Keule) ist über 200.000 Jahre alt. Als Trainingsgerät wurde sie bereits im 13. Jahrhundert in Persien benutzt. Die Steelmace ist eine lange Stange mit einer schweren Kugel an einem Ende, diese wird zu deinem neuen Trainingspartner und Werkzeug, um **Kraft, Stabilität und Beweglichkeit** zu trainieren. Entdecke die harmonische Verbindung von Funktionstraining und fließenden/schwingenden Bewegungen, während du dich durch ein Workout bewegst, das Körper und Geist herausfordert. Warum Steelmace? Weil es mehr ist als nur ein Trainingsgerät – es schafft eine bessere Wahrnehmung, **um einen starken, ausbalancierten und geschmeidigen Körper zu entwickeln**. Dieses Training bietet dir die Möglichkeit, deine **Achtsamkeit, Beweglichkeit, Balance & Koordination** zu schärfen und dabei jede Menge Spaß zu haben. Bist du bereit, deine Neugier zu wecken und dich auf eine neue Fitnessreise zu begeben?

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 001 EG)
Beginn/Dauer Dienstag, **18.03.25**, 18:15– 19:15: Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr 64,00 € inkl. MwSt.

302 125 350 **Trampolin Workout**

Das ganzheitliche Trampolin Workout ist für jede Altersgruppe geeignet. Egal ob Anfänger oder Fitnessprofi, eine Grundkondition sollte vorhanden sein. Das Trampolintaining ist nicht nur ein hocheffektiver Sport, sondern durch die weiche, medizinische Trampolinmatte zugleich auch besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend. Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen werden trainiert und gestärkt. Besonders positiv wirkt sich das Schwingen auf die Bandscheiben aus. Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Durch die Beanspruchung aller Muskelgruppen (auch der Tiefenmuskulatur) wird die körpereigene Balance verbessert. Durch das Auf- und Abschwingen sind alle Körperzellen in Aktion, der Körper wird besser durchblutet, mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck normalisiert. Entgiftungsprozesse werden beschleunigt und somit das Immunsystem gestärkt. Trainiert wird aus hygienischen Gründen in dünnen Sportsocken, etwas zu trinken und ein Handtuch für liegende Übungen bitte mitbringen. Zusätzlich werden leichte Hanteln oder Holzstangen oder Gewichtsstangen oder Gummibänder oder Flexibars eingesetzt. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Thomas Büttner, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer, Masseur + med. Bademeister
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 001 EG)
Beginn/Dauer Dienstag, **04.03.25**, 19:30 – 20:30 Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr 64,00 € inkl. MwSt.

302 125 346/7 **Fit mit Power**

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihre Haltung, Gelenkbeweglichkeit, Flexibilität und sogar Kraft verbessern wollen! In diesem Kurs bewegen wir uns von einfach bis komplex, von langsamen und sanften Bewegungen bis hin zu intensiven und kraftvollen Bewegungen. Im Rahmen des Kurses arbeiten wir auch mit der Atmung, damit das Nervensystem Stress abbauen kann. Dabei werden auf der Matte und in der Fortbewegung verschiedene Hilfsmittel, wie z. B. Kleinhanteln (bis 750 g) ausprobiert und mit Musik kombiniert.

Kursleitung Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **04.03.25**, 19:00 - 20:00 Uhr, 16 x (21,33 UStd.) oder
Mittwoch, **05.03.25**, 19:15 - 20:15 Uhr, 16 x (21,33 UStd.)
Gebühr 73,00 € inkl. MwSt.



302 125 216 **Gymnastik für die Wirbelsäule**

Mit den richtigen Rückenübungen gegen Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzugehen, wird unser Ziel in diesem Kurs! 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 wirbelsäulengerechte Bewegungsabläufe und Haltungen zur Stärkung der Körperspannung. Zudem erlernen Sie eine bewusste Wahrnehmung ihrer Atmung in der Anspannung und Entspannung. Zum Einsatz kommen Kleingeräte 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 großartigen 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
Leitung: Sonja Göldner Übungsleiterin Reha Orthopädie, Fitnesscoach A/B
Medical Fitness, Personal Trainerin

Kursleitung	Sonja Göldner Qualifikation Fitnesscoach Medical Fitness, Reha Orthopädie, Übungsleiterin, Personal Trainerin Entspannungspädagogin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202)
Beginn/Dauer	Montag, 10.03.25 18:30 – 19:30, 13 x (17,33 UStd.)
Gebühr	59,00 € inkl. MwSt.

302 125 500 **Rückenfit im Park – die Wirbelsäule trainieren**

Kombi-Kurs Indoor & Outdoor

Wer schon einmal im Herbstsemester dabei war, weiß im Frühling umso mehr zu schätzen, was die einstündige Übungseinheit in der frischen Luft im wunderschönen Sayner Schloßpark für die Gesundheit bedeutet. Bei Regenwetter treffen wir uns im VHS Gebäude am Kirchplatz. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für den Rücken mit und ohne Kleingeräte (Fitnessbänder und Hanteln) zu erlernen. Es beinhaltet eine koordinative Aufwärmphase, ein leichtes Konditionstraining, Stabilisation und Halteübungen, rückengerechte Bewegungsabläufe für den Alltag, Mobilisationstraining, Dehn- und Entspannungsübungen, jede Woche neue Schwerpunkte für einen gesunden Rücken, wobei der Fokus immer auf einer rückengerechten Ausführung der Übungen liegt. 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 für drinnen, für draußen Fitnessband und kleine Hanteln, wenn vorhanden und evtl. etwas zum Trinken / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha
Ort	1. Treffpunkt im vhs Gebäude am Kirchplatz
Beginn/Dauer	Mittwoch, 05.03.25 , 09:00 Uhr – 10:00 Uhr. 16 x (21,33 UStd.)
Gebühr	61,00 €



302 125 348 Gesundheitsgymnastik für Senioren/-innen

In diesem Kurs lernen Sie altersgerechte Übungen, diese fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden, stärken das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, vermitteln Freude am körperlichen Erleben und das Wissen um richtiges Bewegungsverhalten im Alltag. Handgeräte, Musik, kleine Spiele und Atemübungen unterstützen die Bewegungsfreude und das Gemeinschaftserlebnis. Sie erlernen Übungen, die Sie auch zu Hause selbstständig durchführen können. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Sitzen auf einem Stuhl oder im Stehen durchgeführt werden können. Dies macht den Kurs besonders geeignet für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Kursleitung Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **05.03.25**, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr. 16 x (21,33 UStd.)
Gebühr 61,00 €

302 125 218 Beweglich- und aktiv bis ins höhere Alter, Dienstagskurs 1

302 125 219 Beweglich- und aktiv bis ins höhere Alter, Dienstagskurs 2

302 125 220 Beweglich- und aktiv bis ins höhere Alter, Mittwochskurs

Kurse haben bereits im Januar begonnen!

In diesem Kurs wird mit Freude von Kopf bis Fuß alles trainiert und gestärkt. Schwerpunkt sind die Muskeln und Gelenke, die Sie im Stehen und Sitzen trainieren. In Bezug auf „Stürzen“ gibt es Tipps und spezielles Sturzpräventionstraining. Ihre Sicherheit und Ihre Beweglichkeit werden verbessert. Auf die altersbedingten oder krankheitsbedingten Einschränkungen wird eingegangen, so dass eine Teilnahme am täglichen Leben wieder Spaß macht.

"Fit und stark" ist ein Muss für alle, die sich lange körperlich und geistig fit fühlen wollen.

Kursleitung Monika Herbert, Übungsleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **14.01.25**, 15:45 – 16:45 oder
Dienstag, **14.01.25**, 17:00 - 18:00 Uhr, 15 x (20 UStd.)
Mittwoch, **15.01.25**, 16:45 - 17:45 Uhr, 15 x (20 UStd.)
Gebühr 57,00 €

301 125 403/4 QI GONG, Intensiv- Workshop

Zum Kennenlernen und Kräfte sammeln! Dieses Intensivseminar gibt in Theorie und Praxis eine Einführung in Qi Gong. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Methode der Lebenspflege und Gesundheitserhaltung. Qi Gong Übungen sind ruhige meditative Bewegungen, die stehend, gehend oder sitzend ausgeführt werden, oder in Ruhe mit Gedankenkraft, auch kombiniert mit bestimmten Atemtechniken arbeiten. Sie sind leicht zu erlernen und für alle Menschen in jedem Lebensalter und mit jeder Konstitution geeignet. Qi Gong ist die erste ursprüngliche Methode der Chinesischen Medizin und bis heute eine der tragenden Säulen der Chinesischen Medizin. Es aktiviert das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Belastbarkeit bei Stress, gibt innere Ruhe und Entspannung. Das Seminar ist für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Die intensive Praxis schenkt tiefe Erholung und neue Kräfte; wir lernen wir das Qi wahrzunehmen und erhalten Einblick in den Wirkmechanismus der Qi Gong Übungen. Bitte bequeme helle Kleidung und flache, rutschfeste Schuhe tragen oder Sportschuhe/Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleitung: Sabine Danek, Qi Gong Lehrerin (BVTQ), Qi Gong Ausbilderin (BVTQ)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Samstag, **15.03.2025** 10:00 – 15:15 Uhr 1x (7 UStd.) oder
Samstag, **03.05.2025** 10:00 – 15:15 Uhr 1x (7 UStd.) oder
Gebühr 26,00 € inkl. MwSt.



301 125 401/02 Qi GONG, Basiskurs I oder Basiskurs II

Qi Gong-Übungen sind ruhige meditative Bewegungen, die stehend oder auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden, oder in Ruhe nur mit Vorstellungskraft, auch kombiniert bestimmten Atemtechniken arbeiten. Sie sind leicht zu erlernen und für alle Menschen in jedem Lebensalter und mit jeder Konstitution geeignet. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Methode der Lebenspflege und Gesundheitserhaltung. Qi Gong ist die erste ursprüngliche Methode der Chinesischen Medizin. Es aktiviert das Immunsystem, fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Belastbarkeit bei Stress, bringt innere Ruhe und Entspannung und unterstützt das Selbstheilungssystem. Qi Gong ist eine ganzheitliche aktive Selbstheilungsmethode, die uns einen Schlüssel zur Erhaltung und Unterstützung unserer Gesundheit schenkt. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger geeignet als auch für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen. Bitte bequeme helle Kleidung und flache, rutschfeste Schuhe tragen oder Sportschuhe/Gymnastikschuhe mitbringen.

Kursleitung: Sabine Danek, Qi Gong Lehrerin (BVTQ), Qi Gong Ausbilderin (BVTQ)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Montag, **10.03.2025** 16:30 – 18:00 Uhr 7x (14 UStd.) oder
Beginn/Dauer Montag, **12.05.2025** 16:30 – 18:00 Uhr 7x (14 UStd.) oder
Gebühr 65,00 € inkl. MwSt.

301 125 318 Hatha Yoga am Vormittag – Sanft für Anfänger*innen und Geübte

Einfache von jedem auszuführende Übungen geben Energie und Ruhe für den ganzen Tag. Klassische, statische Haltungen (Asanas) dehnen und kräftigen den Körper. Sanfte, harmonische Übungsabfolgen führen zu mehr Beweglichkeit, Ruhe und Gelassenheit. Alle Übungen werden in großer Achtsamkeit in Verbindung mit dem Atem ausgeführt. Die Yogastunde endet mit einer längeren Tiefenentspannung. Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen. Morgens vor Unterrichtsbeginn kein üppiges Frühstück zu sich nehmen! Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Montag, **10.03.25**, 09:30 - 11:00 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 95,00 € inkl. MwSt.

301 125 319 Hatha Yoga, Mittelstufe mit Vorkenntnissen

Hatha Yoga wird mit Kraft, Ausdauer und Energie übersetzt und stellt das Üben von Asanas (Körperhaltungen) in den Mittelpunkt, die mal fließend, mal in Form statischen Haltens geübt werden. Atem- und Tiefenentspannungsübungen integrieren neben der Körperarbeit die Aspekte des integralen Yoga, indem Körper, Geist und Seele zu einer Einheit zurückgeführt werden. Dieser Fortgeschrittenen-Kurs verleiht Beweglichkeit und Energie sowie innere Stärke und Balance. Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt fragen. Bitte tragen Sie bequeme (Sport-)Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ISO-Matte, Decke und warme Socken.

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **05.03.25**, 18:45 - 20:15 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 95,00 € inkl. MwSt.



301 125 700 **Happyness-Training, Pilates & Entspannung, mehr Lebensfreude durch Glückstraining**

Der Happy & Pilates Workshop ist eine einzigartige Kombination aus Körperarbeit, mentaler Entspannung und positiver Energie. Dieser Kurs lädt dich ein, einen Moment der Achtsamkeit und Bewegung zu erleben, der sowohl deinen Körper als auch deinen Geist belebt.

Was dich erwartet:

- **Pilates-Übungen:** Sanfte, aber effektive Bewegungen zur Stärkung deiner Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Förderung einer gesunden Körperhaltung.
- **Happy-Mind-Elemente:** Übungen und Techniken, die dein Wohlbefinden steigern und Stress abbauen.
- **Achtsamkeit und Entspannung:** Atemübungen und meditative Momente, um den Geist zu beruhigen und innere Gelassenheit zu finden.

Kursleitung Lucia Weiß, Happyness-Trainerin, Übungsleiterin B-Lizenz, Pilates-Trainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **21.03.25**, 17:00 - 20:00 &
Samstag **22.03.25** 10:00 – 13:00 Uhr 2 x (8 Ustd.)
Gebühr 30,00 inkl. MwSt.

301 125 215 **AROHA®**

AROHA® ist ein effektiver und unkomplizierter Gesundheitskurs mit einfachen, nachvollziehbaren Bewegungen. Inspiriert ist AROHA® vom neuseeländischen HAKA mit seinen ausdrucksstarken und spannungsvollen Bewegungen, kombiniert mit kraftvollen Elementen aus dem Kung-Fu, und weichen, entspannenden Elementen aus dem Tai-Chi. Das Ganze ist unterlegt mit einer eigens dafür komponierten Musik im 3/4 Takt. Der ständige Wechsel von spannungsvollen und weichen Elementen setzt neue Energien frei. Stress wird abgebaut, Körpergefühl, Balance und Muskelflexibilität werden gefördert und verbessert. Mit unkomplizierten Bewegungen werden bei mittlerer Intensität alle großen Muskelgruppen trainiert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. AROHA® ist für Sportanfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen, für jüngere und ältere, sowie Kursteilnehmer*innen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Kursleitung Sonja Göldner Qualifikation Fitnesscoach Medical Fitness, Reha
Orthopädie, Übungsleiterin, Personal Trainerin Entspannungspädagogin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202)
Beginn/Dauer Montag, **10.03.25** 19:30 – 20:30, 10 x (13,33 UStd.)
Gebühr 46,00 € inkl. MwSt.

301 125 600 **Hatha Yoga, für Anfänger**

Sie würden gerne Ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern?

Mit sanften, aber auch kräftigen Bewegungen auf der Matte, erhalten und verbessern wir langfristig unsere Beweglichkeit. Durch das Üben verschiedener Körperhaltungen (Asanas) erlernen Sie, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Gleichzeitig wird der gesamte Körper entspannt, gedehnt und gekräftigt. Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit werden erhöht. Neben der Bewegung beinhaltet der Kurs leichte Atemübungen sowie leichte Entspannungstechniken. Der Kurs richtet sich an die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden.

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **06.03.25**, 09:30 - 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 82,00 € inkl. MwSt.



301 125 331 Yoga für Menschen mit Gelenkproblemen

Frau Judith Gilg, Physiotherapeutin & Yogalehrerin, bereichert uns endlich wieder mit ihrem Kursprogramm. Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die orthopädische Probleme haben (mit und ohne Yoga-Erfahrung). Wir nutzen und erlernen Übungen aus dem Yoga, um Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder zu kräftigen, zu dehnen, um Schmerzen entgegenzuwirken. Das richtige Atmen wird geschult, das zu mehr Entspannung führen kann. Es findet eine fachliche Anleitung in die gesundheitsfördernden Übungen statt.

Wichtig: Bei orthopädischen Erkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen. Bitte mitbringen: eine Decke, Matte, warme Socken, bequeme (Sport-)Kleidung, ggf. ein Kissen Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Judith Gilg, Physiotherapeutin & Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **14.03.25**, 09:30 – 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 92,50 € inkl. MwSt.

301 125 320 Yoga für den Rücken & Entspannung, Dienstag

Mittelstufe und Fortgeschrittene.

Yoga tut gut! Yoga üben heißt, mit sich selbst in Verbindung zu treten, sich wahrzunehmen und zu spüren. Im Gegensatz zu den meisten anderen Sportarten spricht Yoga Körper, Geist und Seele an. Im hektischen Alltag verlieren wir oft das Gefühl für uns selbst. Mit dem Schritt zur Yogamatte gehen wir auf uns selbst zu und kümmern uns um unser eigenes Wohlergehen und um unsere Gesundheit. Sobald wir regelmäßig Yoga praktizieren, stellen sich folgende positive Veränderungen ein: mehr Harmonie und Zufriedenheit; eine gestärkte Haltemuskulatur; eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit; mehr Energie im Leben; körperliche und geistige Gesundheit; mehr Seelenruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit; ein besserer Schlaf. Das Erlernen von Atemtechniken, Meditation und Achtsamkeitsübungen sorgt für Bewusstsein und innere Balance. Ebenso die Tiefenentspannung zum Schluss der Yogastunde, und auch Fantasiegeschichten runden die Wirkung von Yoga ab. Der mittlere Teil des Unterrichts beinhaltet die verschiedenen Asanas, die sehr komplex sind. Sie stellen hohe Anforderungen an unsere Eigenwahrnehmung, unsere Koordinationsfähigkeit und unseren Gleichgewichtssinn. Gute aufwärmende Vorbereitungen sind notwendig, damit unnötige Verletzungen vermieden werden. Gezielte Stärkung und korrekte Ausrichtung kräftigen, dehnen und stabilisieren Muskulatur und die Gelenke. Das ruhige Halten der Stellungen löst Blockaden und sorgt für mehr Lebensenergie. In diesem Kurs werden Asanas intensiviert und auch durch neue Stellungen ergänzt. Komm auf die Matte und mach mit!

Bitte bequeme Kleidung tragen. Matte, warme Socken, Decke und Yogablock mitbringen. Bei Wirbelsäulenerkrankungen, Bluthochdruck etc. bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (EG) Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **04.03.25**, 19:00 – 20:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr 102,00 € inkl. MwSt.

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

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.



301 125 321 Yoga für den Rücken & Entspannung, Donnerstag Mittelstufe und Anfänger

Yoga tut gut! Mit regelmäßiger Praxis kehrt das Selbstvertrauen in den eigenen Körper zurück, mit der Gewissheit, sich selbst den Rücken zu stärken. Außerdem wird der Stress des Alltags abgebaut, Geist und Seele werden von Anspannung und Druck befreit. Durch das Erlernen von Entspannungsübungen und Asanas (Körperübungen) wird der Rücken entlastet, gezielte Ausrichtung steigert die Flexibilität der Wirbelsäule. Die Yogapraxis ist sehr komplex und Sie lernen die Übungen immer korrekt auszuführen, so können Fehlhaltungen korrigiert und Verspannungen abgebaut werden. Für die Ausführung der Asanas verwenden wir zum Teil Yogablocke, um besser in die Übung hineinzukommen. Der Unterricht beinhaltet Atemübungen, Meditation, diverse Tiefenentspannungsmethoden und Fantasiegeschichten. Einige Vorteile kontinuierlicher Übung sind: erhöhte Flexibilität; Entspannung und Gelassenheit; Stressresistenz und gesteigerte Konzentrationsfähigkeit; Linderung körperlicher Beschwerden; verbesserte Atmung; bessere Körperhaltung; mehr Energie; emotionale Stabilität. Wieder aufrecht durchs Leben gehen! Die Last des Alltags von den Schultern streifen und den Schmerzen endlich den Rücken kehren!

Bitte bequeme Kleidung tragen. Matte, warme Socken, Decke und Yogablock mitbringen. Bei Wirbelsäulenerkrankungen, Bluthochdruck etc. bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **06.03.25**, 17:15 – 18:45 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr 89,00 € inkl. MwSt.

301 125 322 Yoga für den Rücken & Entspannung, Donnerstag -Mittelstufe-

Die Übungen haben nachweislich viele positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Wichtig dabei ist die innere Einstellung, wenn Yoga aus dem Herzen kommt. Mit dieser Erkenntnis entdeckt man sich immer wieder neu und es entsteht Freude, innere Kraft und Energie. Roll die Matte aus und spüre den Körper ganz bewusst. Anfangsentspannung, Atemübungen und Meditieren lassen uns entspannen und zur Ruhe kommen. Folgeerscheinungen von Stress werden verhindert. Innere Einkehr und das Loslassen sind dabei ein gewollter Effekt. Bei den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn trainiert. Beim Rücken yoga wird besonderer Wert auf die Stärkung der Rückenmuskulatur gelegt. „Die Wirbelsäule ist die Quelle der Jugend“, sagen die alten Yogis über den Rücken. Durch Dehnungsübungen schaffen wir mehr Raum zwischen den Wirbelkörpern und Bandscheiben und halten so die Wirbelsäule flexibler.

Wir üben neue Abläufe der Asanas mit Flows und erweitern somit unsere bisher erworbenen Yogapraktiken. Herz- und Kreislauf werden gestärkt und mehr Energie und Selbstvertrauen stellen sich ein. Mit der abschließenden Tiefenentspannung regeneriert sich der Körper und baut Spannungen ab. Yoga hilft uns, vital und ausgeglichen zu sein!

Bitte bequeme Kleidung tragen. Matte, warme Socken, Decke und Yogablock mitbringen. Bei Wirbelsäulenerkrankungen, Bluthochdruck etc. bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **06.03.25**, 19:00 – 20:30 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr 89,00 € inkl. MwSt.



301 125 143 Mit Yoga Fit ins/im Alter in Vallendar

Mit den Übungsreihen „Rücken-Yoga“ trainieren wir den oberen, den unteren und den ganzen Rücken. Dabei geht es nicht nur um vorbeugende Übungen, sondern auch um Hilfen, wenn es bereits zu Rückenschmerzen gekommen ist. Hierzu erhalten Sie Tipps bei Beschwerden aufgrund von Stress, Rundrücken, Bandscheibenvorfall in der Hals- und der Lendenwirbelsäule, Ischialgie, Hexenschuss, bei Gleitwirbeln und Skoliose. Zusätzlich werden wir uns mit dem rückengerechten Verhalten im täglichen Leben beschäftigen.

Ergänzt werden die Körperübungen durch

- Bewegungsmeditationen, wodurch körperliche und emotionale Spannungen abgebaut werden können und sich die Durchblutung verbessert
- Atemübungen aus der Atemtherapie, die die Selbstheilungskräfte fördern und zu einem körperlichen und seelischen Gleichgewicht führen
- Entspannungsübungen zur positiven Selbstbeeinflussung, um eine Regeneration zu erlangen
- Mantra „Om Namo Narayanaya“, in dem es um die Erhaltung des Universums und um den Frieden (in sich, zwischen den Menschen und in der Welt) geht.

Kursleitung	Sigrid Lemke-Westermeier, Yogalehrerin
Ort	Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer	Montag, 10.03.25 , 10:30 - 12:00 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	125,00 € inkl. MwSt.

301 125 141 Entspannt mit Yoga in Vallendar

„Geschmeidig, flexibel und entspannt“ – mit diesem Kurs stellen wir uns auf Frühjahr und Sommer ein und bereiten uns auf die bevorstehenden Aufgaben in Haus und Garten vor. Mittels spezieller Übungsreihen trainieren wir unsere Kraft, stärken und dehnen die Arm- und Schultermuskeln, sorgen für eine bewegliche Wirbelsäule und lösen Verspannungen. Dazu gehören auch eine regelmäßige Anfangsentspannung, mit der wir schlummernde Kräfte wecken, ein Faszien-Aufwärmprogramm, ein Flow zur Entspannung und eine Gong-Meditation zum Abschluss, die negative Gedankenmuster und –Blockaden löst.

Ergänzt wird das Programm durch:

- eine Atem-Meditation von Thich Nhat-Hanh zur Anregung der Selbstheilungskräfte
- Progressive Muskelentspannung als Endentspannung, eine Entspannungsform, die besonders leicht zu erlernen ist
- Mantra „Om Namo Narayanaya“, das Vishnu, dem Erhalter der Welt gewidmet ist, die Lunge trainiert und Stresshormone abbaut.

Kursleitung	Sigrid Lemke-Westermeier, Yogalehrerin
Ort	Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer	Donnerstag, 06.03.25 , 10:30 - 12:00 Uhr, 13x (26 UStd.)
Gebühr	125,00 € inkl. MwSt.

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

Geben Sie Ihr Wissen weiter!

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

Sprachen



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 gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biografie 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

Lehrbücher
bitte erst nach
dem 1.
Kurstag
besorgen!

- 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



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 so bald 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.

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

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



Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!



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.



Deutsch als Fremdsprache (Integrationskurse)

Für Interessenten mit keinen oder wenigen Kenntnissen in der deutschen Sprache. Bitte informieren Sie sich über die neuen Deutschkurse, die voraussichtlich im März 2025 starten, ab Mitte Februar bei der vhs Bendorf 02622/703158.

400 125 401 **Einstufungsberatung der Sprache Englisch**

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

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

Kursleitung	Frau Renate Staudt
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Montag, 24.02.25 , 18:00 - 19:30 Uhr
Gebühr	kostenlos
Hinweis	bitte rechtzeitig anmelden!

406 125 417 **Start your day with learning English in the morning (A2 GER)**

Mit dem Kursbuch English Network Now A 2.1 entwickeln Sie Ihre Kenntnisse der Weltsprache Nummer 1 erfolgreich weiter. Dieser Kurs vermittelt Ihnen wichtige Fähigkeiten für Unterhaltungen mit Englisch sprechenden Menschen im Alltag und auf Reisen. Vielseitige Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende bzw. unerlässliche grammatische Strukturen. Außerdem bereiten interessante landeskundliche Texte viel Freude. In einer motivierenden Lernatmosphäre sollte ein entspanntes Lernen gelingen. Die Zitate von Henry Doherty und Henry Ford mögen uns im Frühjahr-Sommer-Semester motivieren und begleiten: Be a student as long as you have something to learn – and this will mean all your life (Henry Doherty). You can get help from teachers, but you must learn a lot by yourself, sitting alone in a room (Henry Ford).

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A2, Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 11.03.25 , 10:30 - 12:00 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

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.

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!



Sprachen

406 125 423 More English language activities (B1 GER)

“Last but not least, language learning is a journey of joy!“. Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse in Englisch systematisch und erfolgreich weiterentwickeln? Mit zunehmender Sicherheit im freien Sprechen gewinnen Sie in “lebendigen Dialogen“ eine wachsende qualifizierte Sprachkompetenz für die Bereiche Freizeit und Beruf. Auch als Seiteneinsteiger/in sind Sie hier willkommen. Neben dem kontinuierlichen Üben des Lese- und Hörverstehens wird z.B. zu Berichten von Ereignissen oder Charakterisierungen von Personen auch die Präsentation der eigenen Meinung erarbeitet. In Absprache mit den Kursteilnehmern kann ggf. auch die Erarbeitung einer vom Lehrbuch unabhängigen, unterhaltsamen “Short Story“ das Kursprogramm ergänzen. Eine angenehme und entspannte Lernatmosphäre bildet dazu den Rahmen.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 04.03.25 , 18:30 - 20:00 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 125 424 Basic English, Aufbau der Fremdsprache Englisch, (A1 GER)

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen in Wortschatz und Strukturen! Sie möchten gerne Ihre Anfangskenntnisse in der Fremdsprache Englisch weiterhin intensivieren? Auch als Wiedereinsteiger/in wird in diesem Kurs Ihre Sprachkompetenz in einer angenehmen, entspannten Lernatmosphäre gefördert. Es werden hier Wortschatz und grammatische Strukturen in einfachen Schritten erarbeitet und dann permanent geübt, mit dem Ziel sich praxisnah in konkreten Alltagssituationen verständigen zu können. Neben dem Hör- und Leseverstehen steht der systematische Aufbau des freien Sprechens in leicht verständlichen Dialogen im Vordergrund.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 05.03.25 , 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 125 421 Let's talk more! "Happy Englishfriends" (A2.2 GER)

Unser Englischkurs unterstützt Sie dabei, Ihre gut ausgebauten Grundkenntnisse aufzufrischen, zu festigen und zu erweitern. Dieser Englischkurs beinhaltet auch die Unterstützung des Lernens und des Behaltens der Inhalte, wobei das intuitive Lernen vordergründig ist. Wir sprechen gemeinsam Englisch und erweitern unseren Wortschatz für die Urlaubsreise, den englischen Smalltalk sowie zum Zwecke der Fort- und Weiterbildung. Wir lieben Englisch, da diese Weltsprache Menschen überall auf der Erde miteinander verbindet und es uns ermöglicht international zu kommunizieren. Freies Sprechen steht in unserer Lerngruppe im Vordergrund. Außerhalb unseres Lehrbuches befassen wir uns mit diversen aktuellen oder persönlichen Themen. Individuelle Lernwünsche und Lernbedürfnisse werden bei uns ebenfalls berücksichtigt; Ich stehe selbstverständlich auch außerhalb der Kurszeiten, für unterrichtsbezogene Fragen und Anregungen, jederzeit sehr gerne zur Verfügung! By the way: Das Lernen einer Sprache fördert maßgeblich die Merkfähigkeit und: Sprache ist Leidenschaft. Fühlen Sie sich angesprochen und würden Sie gerne in freundlicher, einfühlsamer und entspannter Atmosphäre die englische Sprache lernen? Dann fühlen Sie sich herzlich eingeladen an unserem Englischkurs teilzunehmen und Teil unserer Gruppe zu werden!

Sprachen



Kursleitung	Eva-Maria Paderta
Lehrbuch	Network now, English A2.2 Klett. Angabe zur Bestell-Nr. erfolgt am 1.Tag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 06.03.25 , 10:45 - 12:15 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	74,10 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 125 425 Have fun with English again (B1/1 GER)

Dieser Kurs ist geeignet für Wiedereinsteiger/-innen mit fundierten, gut ausgebauten Grundkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch Next B1/1 bis Unit 3. Hier können Sie Ihr Englisch mit vielen Wiederholungen auffrischen und systematisch verbessern. Abwechslungsreiche Themen wie im Alltag und auf Reisen helfen Ihnen dabei, den Wortschatz zu reaktivieren und zu erweitern sowie die Grammatik zu festigen. Außerdem wird das freie Sprechen in entspannter Atmosphäre sehr gefördert. Die Gruppe bestimmt das Lerntempo. Take a chance and give it a try!

Kursleitung	Renate Staudt, Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 05.03.25 , 9:30 - 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	68,40 € auch bei Sprachkursen - rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 125 442 Französisch Anfängerkurs (A1 GER)

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten in netter Runde einen ersten Kontakt zur französischen Sprache aufnehmen? In diesem Kurs können Sie auf spielerische Art die französische Sprache entdecken. In entspannter Atmosphäre lernen Sie alltägliche Sprachsituationen kennen, festigen nützliches Vokabular und lernen authentisches Französisch, um sich (z.B. bei Auslandsreisen oder im Beruf) sprachlich gut zu behaupten. Das gemeinsame Üben und Wiederholen ermöglicht ein stressfreies Lernen. Im Mittelpunkt steht die Sprache von heute in lebensnahen Dialogen und Texten. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, 20.03.25 , 18:30 - 20:00 Uhr, 11 x (22 UStd.)
Gebühr	63,00 €

408 125 443 Französisch für Fortgeschrittene & Wiedereinsteiger (A2 GER)

Sie wollen Ihre Französischkenntnisse, die Sie einmal erworben haben, auffrischen und vertiefen? Sie möchten systematisch vorhandene Lücken aufarbeiten und wieder mehr Sicherheit in Bezug auf Wortschatz, Grammatik und beim Sprechen gewinnen? In unterhaltsamen Aktivitäten, Diskussionen und Gesprächen erweitern Sie Ihr Vokabular und verbessern Ihre Sprechfertigkeit für Alltag und Beruf, damit gewinnen Sie wieder mehr Sicherheit im Gebrauch grammatischer Strukturen. All dies wird Ihnen helfen, Ihr Französisch nicht einrostet zu lassen.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Rencontres en francais A2
	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Rathaus 1, Im Stadtpark 1-2, kleiner. Sitzungssaal
Beginn/Dauer	Dienstag, 18.03.25 , 10:45 - 12:15 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	74,10 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



Sprachen

422 125 462 Spanisch für Anfänger A1

Der Spanischkurs A1 richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse die spanische Sprache entdecken und erste kommunikative Fähigkeiten erwerben möchten. Spanisch öffnet Türen zu einer reichen Kultur, ermöglicht den Austausch mit Millionen Menschen weltweit und bereichert nicht nur Ihre Reisen, sondern bei Bedarf auch Ihre beruflichen Möglichkeiten.

Im Kurs lernen Sie in einer entspannten und unterstützenden Atmosphäre die Grundlagen, um sich in alltäglichen Situationen auf Spanisch auszudrücken. Als erfahrene Lehrkraft begleite ich Sie dabei mit praxisnahen Übungen und viel Engagement.

Kursleitung	Rossana Tapia Soriano
Lehrbuch	Caminos Hoy A1 Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1.Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 04.03.25 , 18:30 - 20:00 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	74,10 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 125 461 Spanisch für Fortgeschrittene A2, Auffrischung

In unseren lebendigen und praxisorientierten Unterrichtseinheiten haben Sie die Gelegenheit, das Gelernte zu wiederholen und gezielt zu vertiefen. Durch aktive Teilnahme an interaktiven Dialogen, die sich um alltägliche Situationen drehen, können Sie nicht nur Ihre sprachlichen Fähigkeiten verbessern, sondern auch Ihr Selbstvertrauen in der Kommunikation auf Spanisch stärken. Diese Dialoge decken eine Vielzahl von Themen ab und integrieren wichtige grammatikalische Strukturen, die für Ihre Sprachentwicklung auf diesem Niveau entscheidend sind. Darüber hinaus bietet der Kurs Ihnen die Möglichkeit, bereits erarbeitete Themen in die Praxis umzusetzen und offene Fragen zu klären. Gemeinsam gehen wir durch die verschiedenen Inhalte, sodass Sie alle Unklarheiten beseitigen und sich sicher in der Anwendung fühlen können. Ob es um die Verwendung des Imperativs geht oder um die Erweiterung Ihres Wortschatzes im Bereich Essen – wir stellen sicher, dass Sie jedes Thema vollständig verstehen und souverän anwenden können.

Die im Kurs erlernten Fertigkeiten haben nicht nur einen praktischen Nutzen im Alltag, sondern können auch Ihre beruflichen Chancen erheblich steigern. Die Fähigkeit, sich klar und sicher auf Spanisch auszudrücken, eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten auf dem globalen Arbeitsmarkt und stärkt Ihre internationale Kommunikationsfähigkeit.

Kursleitung	Pamela Klar
Lehrbuch	Caminos Hoy A2 Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 05.03.25 , 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	68,40 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

410 125 100 Japanisch-Grundstufe I

Für Anfänger. Es wird verständlich in die Grundlagen der Sprache eingeführt. Wissenswertes über Land und Leute weckt Freude am Lernen der fremd anmutenden Sprache.

Kursleitung	Hisashi Shigenobu, Muttersprachler
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 21.03.25 , 14:30 - 16:00 Uhr, 8 x (16 UStd.)
Gebühr	46,00 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



Sprachen

409 125 448 **Italienisch A1 Stufe 1 Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Der Kurs eignet sich für alle, die Italienisch neu lernen oder auffrischen möchten. Grammatik und Wortschatz werden unterhaltsam aber trotzdem konzentriert geübt. Spielerische Aktivitäten erleichtern die Umsetzung des Gelernten in alltägliche Handlungssituationen. Folgende Alltagssituationen werden geübt: Im Café/ Restaurant bestellen, über sich selbst und andere Auskunft geben, Beruf und Arbeitsplatz nennen/ danach fragen. Ein Kurs für alle, die die italienische Sprache lieben und gerne nach Italien reisen. Angaben zum Lehrbuch erfolgen am 1.Kurstag.

Kursleitung Raffaella Brambilla, Muttersprachlerin Italienisch
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201)
Beginn/Dauer Montag, **10.03.25**, 15:00 - 16:30 Uhr 12 x (24 UStd.)
Gebühr 99,50 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 125 447 **Italienisch für Fortgeschrittene A2**

Italiano dall'inizio del libro A2 ma anche un po' del libro A1, la grammatica Ripetiamo dalla A alla Z, la conversazione, dialoghi brevi, all' inizio per imparare Vi aspetto con gioia
Neben der Vermittlung der grammatikalischen Basisstrukturen liegt das Augenmerk auf der Erweiterung des Wortschatzes für den sprachlichen Alltag und für aktive Kommunikation in italienischer Sprache während der Unterrichtszeiten. Ziel des Kurses ist es, sich in italienischer Sprache zu verschiedenen Themen des Alltags ausdrücken.

Kursleitung Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201)
Beginn/Dauer Donnerstag, **06.03.25**, 18:30 - 20:00 Uhr 11 x (22 UStd.)
Gebühr 63,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Wir suchen **Sie** als

Kursleitung auf Honorarbasis für "Deutsch-Integrationskurs" stundenweise in Bendorf

Das bringen Sie bestenfalls mit:

- Deutsch auf muttersprachlichem Niveau
- Abgeschlossenes Studium oder vergleichbare pädagogische Ausbildung im Bereich DaF/DaZ
- Deutsch als Fremdsprache (DaF)-Ausbildung von Vorteil
- (Erste) Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen
- Begeisterung für den Umgang mit internationalen Teilnehmer/innen unterschiedlicher Kulturen

Quereinsteiger/in sind herzlich Willkommen!

Erfüllen Sie diese Kriterien bitte kontaktiere Sie uns,
Volkshochschule Bendorf, Im Stadtpark 1 - 2, 56170 Bendorf
Tel. 02622/703-158, vhs@bendorf.de

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 Interessierte 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, 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.



Gut zu wissen!



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

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

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.

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 2,85 € pro Unterrichtsstunde (Ustd. = 45 Minuten). Im Hinblick auf kursspezifische Aspekte (z.B. Mindest- und Höchstteilnehmerzahl; Kurzeitkurse; 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.

(1.1) Aufgrund der Neuregelung der Umsatzsteuerpflicht von juristischen Personen des öffentlichen Rechts (§ 2b UStG) werden die Gebühren ab dem Jahr 2023 für Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Bendorf/Rhein, die nicht nach § 4 UStG befreit sind, zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer in Höhe von 19% erhoben“.

(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 5,00 € 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.

Gebührenordnung der vhs Bendorf

(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 Kurse oder Veranstaltungen ausgenommen werden, insbesondere wenn die maximale Teilnehmerzahl nicht erreicht wird. Im Einzelfall entscheidet die Geschäftsstelle.

§ 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:

E-Mail: datenschutz@bendorf.de Tel.:02622 703534



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.

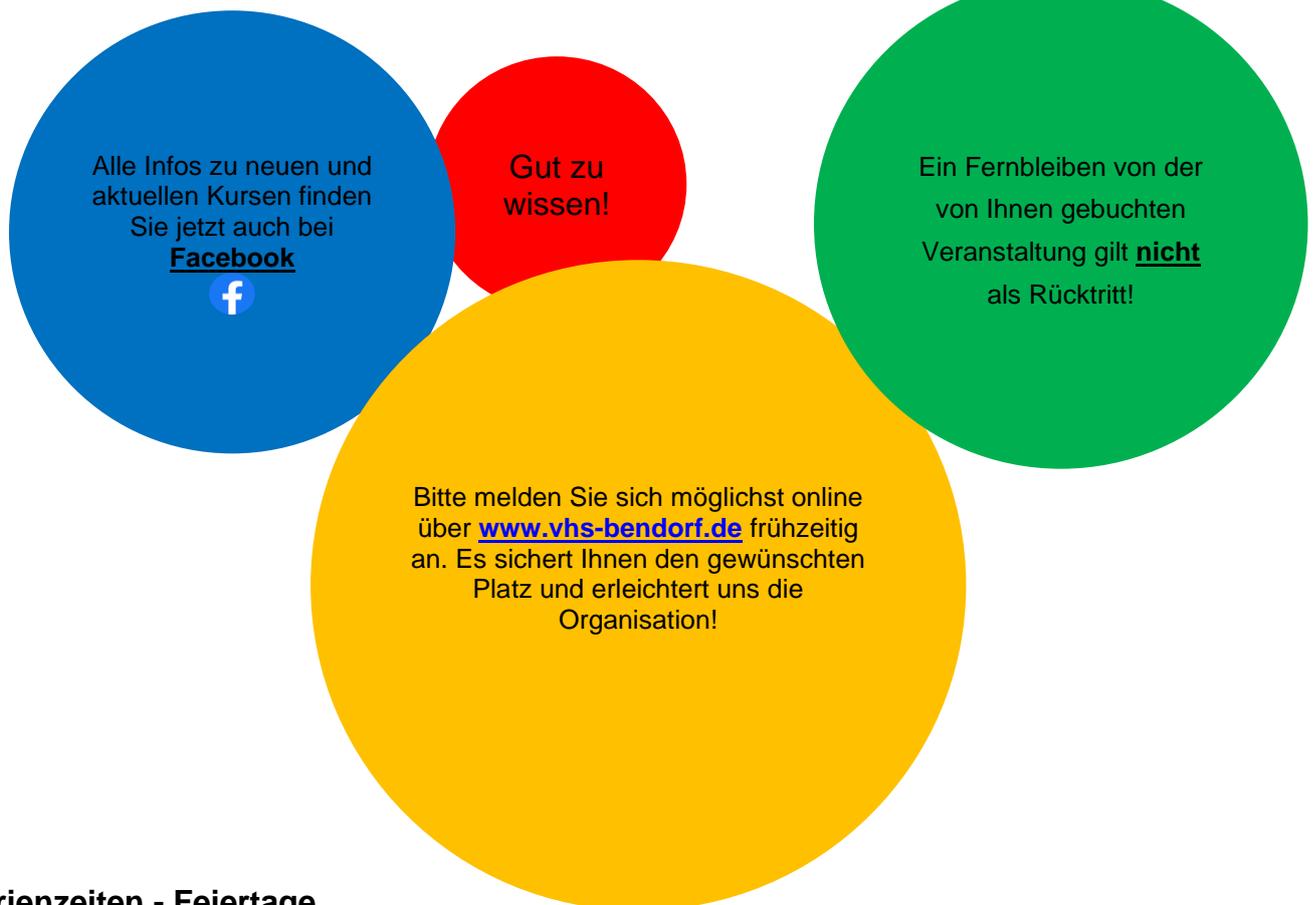
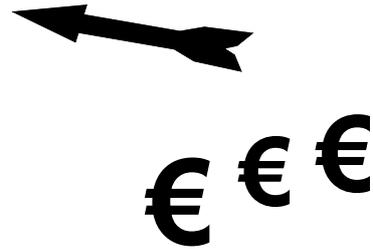
- Ein **Widerrufsformular** finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

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	Mo 14.04.2025 – 25.04.2025
Tag der Arbeit	Do. 01.05
Christi Himmelfahrt	Do. 29.05.2025
Pfingsten	Mo. 09.06.2025
Fronleichnam	Do. 19.06.2025
Sommerferien	Mo. 07.07.2025 – 15.08.2025



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*

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!

