Volkshochschule
Bendorf

Programm

Frühjahr- Sommer 2024

Inhaltsverzeichnis

Vorwort, Organisation und Hinweise 3

Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt - EDV

Klimafit 2024 4
Kräuterwanderung / Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf
ISMEN‘ der Neuzeit 5
Vorträge über Sicherheit / GFK 6
Vortrag Kinder besser verstehen / Hausaufgabentipps/ Erste Hilfe am Hund 7
Rechtsfrage / Investieren 8-9
Umgang mit dem Smartphone /Digitalbotschafter 10

Kreativität - Kunst - Kultur

Lagerfeuer Gitarre lernen 11
Malkurse 12
Schreibwerkstatt 13

Gesundheit / Ernährung

vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschuss 14
Workshop Qi Gong 15
Workshop Pilatesfitness im Park & Detox mit Yoga 16
Fit-Mix / Trampolin 17
Qi Gong / Yoga / Entspannung / 18-22
Wassergymnastik / Wirbelsäulengymnastik / Fit im Alter für Senioren
Rückenfit 21-24

Sprachen

Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung 25-27
Einstufungsberatung Englisch 28
Englisch 28-30
Französisch / Italienisch / Spanisch / 30-31

Organisatorisches

Wichtige Infos 32-33
Satzung / Gebührenordnung 34-35
Datenschutzerklärung 36-37
Widerrufsrecht 38
Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage 39
Anmeldeformulare 40-41
Muster-Widerrufsformular 42
Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge 43
Gute Gründe Kursleiter/in zu werden 44

Geben Sie Ihr Wissen weiter!

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

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

Vorwort des Bürgermeisters Christoph Mohr

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,
wir freuen uns, Ihnen das Programmheft für das erste Halbjahr 2024 überreichen zu können. Vor dem Hintergrund aktueller Herausforderungen in Europa ist es von großer Bedeutung, sich intensiv mit der Zukunft unseres Kontinents auseinander zu setzen. Deshalb hat der vhs Dachverband, als bundesweiten vhs-Schwerpunkt für das Jahr 2024 **„Perspektive Europa: Miteinander voneinander lernen,** als Motto festgelegt. In Bezug auf das Thema „Europa“ bietet unser Sprachen-Bereich zahlreiche Möglichkeiten der Weiterbildung, die sowohl für Urlaubsreisen als auch als Hobby erlernt werden können.
Die Zukunft Europas wird aber auch mit kommenden Herausforderungen wie dem Klimawandel verknüpft sein, in diesem Zusammenhang möchte ich Sie auf unseren umwelt- und nachhaltigkeitsbezogenen „Klimafitkurs 2024“ im Frühjahr aufmerksam machen.
Die zunehmende Digitalisierung bleibt weiterhin eines der zentralen Themen unserer Zeit. Es ist Teil unserer Verantwortung, durch Bildungsangebote einer digitalen Kluft in der Gesellschaft entgegenzuwirken und allen Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Durch neue Kooperationen sind wir noch besser in der Lage, vielfältige Bildungsangebote anzubieten und gerade ältere Menschen dabei zu unterstützen, digitale Grundkompetenzen zu erwerben.
Miteinander voneinander lernen, anderen begegnen, sich miteinander austauschen und sich gegenseitig unterstützen, sei es im Bereich der Umweltbildung, der Kultur, der Gesundheit oder der Bewegung, das ist lebendige Volkshochschule. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern. Wir freuen uns auf Sie! Herzlichst Ihr

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 Geschäftsstelle	Mo. - Fr. 8:30 - 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung
Anmeldung	Wir bitten um Ihre schriftliche Anmeldung, bevorzugt online über www.vhs-bendorf.de. Sobald Veranstaltungen im Internet oder im Programmheft veröffentlicht sind, können Sie sich anmelden. Anmeldeformulare und weitere Infos befinden sich am Schluss dieser Broschüre. **Sie erhalten k e i n e 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.

104 124 100 NEU: Klima.fit 2024

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?
Rund um den Globus fordern Menschen ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz. Bereits jetzt greift der Klimawandel unübersehbar in unseren Alltag ein. Das stellt uns als Privatpersonen, aber auch unsere Kommunen vor neue Herausforderungen. Denn die aktuellen Extremwetterereignisse zeigen deutlich: Es verändert sich etwas und es muss gehandelt werden! Hier setzt klimafit an: An sechs interaktiven Kursabenden werden Sie mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klimawandel und -schutz vertraut gemacht. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel global, in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt und vermittelt Wissens- und Handlungskompetenz zum Klimawandel vor der Haustür. Darüber hinaus gibt der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln im Klimaschutz, begleitet Sie bei konkreten CO2-Einsparungen und bietet die Gelegenheit, sich mit Gleichgesinnten und relevanten AkteurInnen in der Kommune zu vernetzen. Dazu wird im Kurs nicht nur das lokale Klimaschutzmanagement des Landkreises eingebunden, sondern auch Initiativen und ExpertInnen aus der Region zum direkten Austausch mit Ihnen eingeladen.

Datum:	**Inhalt:**
10.04.2024	Grundlagen des Klimawandels & Einführung in die kommunale Herausforderung
24.04.2024	Ursachen des Klimawandels, Klimaschutz & Anpassung auf kommunaler Ebene
06.05.2024	Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)
15.05.2024	Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
06.06.2024	Expertentipps zu Energie, Mobilität und Ernährung (online)
19.06.2024	Den Klimawandel gemeinsam anpacken. Zertifikatsverleihung

klimafit findet in Kooperation mit dem Klimaanpassungsmanager der Stadt Bendorf statt und wird finanziell unterstützt. Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt. Gefördert wird das Projekt vom Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz (BMWK) im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.
Hinweis: Für die Teilnahme am Kurs ist ein internetfähiges Endgerät notwendig, da Materialien über die vhs.cloud bereitgestellt werden und zwei Kursabende digital stattfinden.

Kursleitung	Johannes Staudt, Georg Balderer (Klimaanpassungsmanager)
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **10.04.24**, 18:00 - 21:00 Uhr 6x (22,67 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.

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

Wanderung

115 124 101 Einführung in die heimischen Frühlingskräuter

-Bestimmung, Verwendung und Geschichte-

Im Rahmen einer kleinen Wanderung (max. 3 km) werden heimische Wildkräuter vorgestellt. Die Kräuter werden bezüglich ihrer Standortsansprüche, Inhaltsstoffe, Verwendbarkeit und geschichtlicher Bedeutung, bzw. Herkunft betrachtet. Besonderer Fokus wird auf die Bestimmungsmerkmale und Verwechslungsmöglichkeiten gelegt. Die Teilnehmenden können sich so mit der Vielfältigkeit unserer heimischen Flora vertraut machen und werden in die Bestimmung dieser eingeführt. Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden, wie sie persönlich diese auch nutzen können. Eigene Bestimmungsliteratur kann mitgebracht werden.

Kursleitung Claudia Janetzki-Mittmann, Waldpädagogin und PilzCoach
Ort Treffpunkt Abtei Sayn
Beginn/Dauer Freitag, **26.04.24**, 15:00 - 19:00 Uhr 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 18,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

109 124 100 Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf

Verzehlscher aus der Geschichte

Der „Obelisk“ im Stadtpark ist aus einem einzigen Basaltblock gefertigt, etwa 7 Meter hoch und wiegt 25 Tonnen. Der Steinmetz Paul Milles aus Mayen hat in 25 Bildern Themen der Bendorfer Stadtgeschichte aus allen Stadtteilen eingemeißelt. An der Säule werden zu einigen Motiven Geschichten erzählt.

Mir onnerhaalen uns iwwer dumols.

Für Bendorfer, Mülhofener, Sayner, Stromberger, Zugezogene und sonstige. Für alle verständlich, bei Bedarf auch in Hochdeutsch.

Kursleitung Michael Syré, Altbürgermeister
Treffpunkt 19 Uhr, Obelisk im Stadtpark (Bei schlechtem Wetter im Sitzungssaal)
Beginn/Dauer Freitag, **07.06.24**, 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.

101 124 111 ISMEN der Neuzeit

Liberalismus. Kapitalismus. Sozialismus. Kommunismus. Anarchismus. Nationalismus. Faschismus. In der Geschichtsschreibung zum 19. und 20. Jahrhundert finden sich viele Begriffe, die auf „-ismus“ enden. Ganz allgemein werden mit „-ismen“ meist extreme Weltanschauungen oder Strömungen in Politik, Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur bezeichnet. In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer, welche Ursachen gesellschaftliche Dinge haben und welche Hintergründe Ideologien in Gesellschaft und Politik haben – frei nach Kurt Tucholsky: „Wer die Enge seiner Zeit ermessen will, studiere Geschichte.“ Es geht im Unterricht darum, zu verstehen, warum Dinge so sind wie sie sind, wie sie so entstanden sind – und wie gesellschaftlich um die Ausrichtung unserer demokratischen Gesellschaft für die Zukunft gerungen wird.

Kursleitung Ferhat Cato, Schriftsteller, langjähriger Dozent bei der Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesvorsitzender des Schriftstellerverbandes Rheinland-Pfalz.
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **27.03.24**, 18:30 - 20:00 Uhr 4x (8 UStd.)
Gebühr 27,12 € inkl. MwSt.

Vortrag
103 124 115 Sicher gegen Abzocke, Maschen von Betrügern in Krisenzeiten
Betrüger scheuen sich auch in Krisenzeiten nicht, den Menschen mit kriminellen Machenschaften das Geld aus der Tasche zu ziehen. Ob angebliche Verifizierungsaufforderungen per E-Mail, Fake-Shops, unerlaubte Telefonanrufe oder dubiose Inkassoschreiben – die Liste der aktuellen Abzock-Methoden ist lang. Gerade in Zeiten steigender Verbraucherpreise und zunehmend knapper Haushaltskassen ist es umso wichtiger, informiert und wachsam zu sein. In einem Vortrag informiert Martina Röttig, Beraterin bei der Verbraucherzentrale in Koblenz, über die aktuellen Maschen und wie man sich vor Abzocke schützen kann. Wer wissen will, wie man fragwürdige Gewinnankündigungen und Mahnungen von unbekannten Inkassobüros entlarven kann oder woran man einen Fake-Shop erkennt, ist in diesem Vortrag genau richtig. Der Vortrag dauert circa 60 Minuten. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Angebot ist möglich dank einer Projektfinanzierung des Ministeriums für Familie, Frauen, Kultur und Integration.

Kursleitung	Martina Röttig (Beraterin der Verbraucherzentrale)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Mittwoch, **10.04.24**, 16:00 – ca.17:00 Uhr 1x (1,33 UStd.)
Gebühr	kostenlos, bitte zum Vortrag anmelden!

Vortrag
103 124 119 Einbruchssicherheit, so schützen Sie ihr Haus
Polizeihauptkommissar Thomas Budday klärt in diesem Vortrag über die meist sehr primitiven Tricks der Einbrecherbanden auf, um an das Hab und Gut argloser Bürger und in die privateste Umgebung, das Heim, zu gelangen. Das mit Abstand häufigste Werkzeug ist ein handelsüblicher Schraubendreher. Der Berater wird Sie aufklären über die Sicherheitsmechanismen und technischen Vorkehrungen, um solchen Untaten im wahrsten Sinne einen Riegel vorzuschieben.

Kursleitung	Thomas Budday Polizeihauptkommissar
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **23.04.2024**, 18:00 – ca.19:30 Uhr 1x (ca.2 UStd.)
Gebühr	kostenlos, bitte zum Vortrag anmelden!

Vortrag
106 124 132 Was ist die Gewaltfreie Kommunikation, welchen Nutzen habe ich davon?
Ärgern Sie sich öfters über das, was der oder die andere sagt? Leiden Sie darunter in Streit zu geraten und denken Sie dann, dass Sie nicht verstanden werden? Wünschen Sie sich Ausgeglichenheit, Gerechtigkeit oder einfach Ruhe? Dann ist es vielleicht genau das Richtige die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. Heute zum Vortragsabend möchte ich Ihnen die Gewaltfreie Kommunikation vorstellen, welche ich als Kurs veranstalte. Sie bekommen einen Einblick, woher die Gfk kommt, wofür sie steht und was Sie mit ihr lernen können. Der Vortrag ist ideal für Anfänger ohne oder mit geringen Kenntnissen der GfK. Bitte bringen Sie sich etwas für Ihre Notizen mit und machen Sie sich bereit für die eine und andere praktische Übung.

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst & Therapie, Kreative Kommunikation
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer	Dienstag, **19.03.24**, 19:00 – 21:30 Uhr 1x (3,33 UStd.)
Gebühr	15,00 € inkl. MwSt.

106 124 133 Gewaltfreie Kommunikation

Konfliktbehaftete Gespräche verstehen. Ärgern Sie sich öfters über das, was der oder die andere sagt? Leiden Sie darunter in Streit zu geraten und denken Sie dann, dass Sie nicht verstanden werden? Wünschen Sie sich Ausgeglichenheit, Gerechtigkeit oder einfach Ruhe? Dann ist es vielleicht genau das Richtige die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen. Der Kurs ist ideal für Anfänger ohne oder mit geringen Kenntnissen der GfK. In diesem Kurs wird die Gewaltfreie Kommunikation in ihren Bestandteilen geübt. Dabei lernen Sie das Verständnis der GfK kennen und können das eine oder andere neue Gefühl oder Bedürfnis in Ihnen entdecken. Nach einigen Einführungsübungen können Sie Ihre eigenen (verärgernden) Situationen beleuchten. Mal in der Kleingruppe und auch im Plenum. Bitte bringen Sie sich etwas für Ihre Notizen mit und machen Sie sich bereit für die eine und andere praktische Übung. Sehen wir uns dann?

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunst & Therapie, Kreative Kommunikation
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer	Dienstag, **09.04.24**, 19:00 – 21:00 Uhr 6x (16 UStd.)
Gebühr	54,24 € inkl. MwSt.

Vortrag

105 124 100/2 Kinder besser verstehen: Wenn es MICH trifft, betrifft es MICH!

Ein Vortrag für alle Menschen, insbesondere Eltern, Großeltern, Erzieher und Lehrer, denn wir alle waren einmal Kinder! "Kinder werden immer schwieriger!" Stimmt das oder ist es ein Vorurteil? Es heißt, Kinder sind ein Spiegel (der Gesellschaft). Kann die Aussage, dass Kinder immer schwieriger werden, dann überhaupt zutreffen? Ich lade dazu ein, Situationen neu zu betrachten und gebe Denkanstöße, wie die Gesellschaft, Familie, Schule,…. Kinder unterstützen kann, damit sie sich zu emotional gesunden Erwachsenen entwickeln, die voller Vertrauen durchs Leben gehen.

Kursleitung	Petra Merl, Muju KinderCoach,Agora und Lingva Eterna Ausbildung
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **10.04.24**, 18:00 – 21:00 oder Mittwoch, **19.06.24**, 18:00 – 21:00 1 x (4 UStd.)
Gebühr	15,00 € inkl. MwSt.

Vortrag

105 124 101 Hausaufgaben mit System und Erfolg

Für Eltern mit Kindern mit einer Dyskalkulie (Matheschwäche), LRS und/oder ADhS. 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, **07.05.24**, 19:00 – 20:30, 1 x (2 UStd.)
Gebühr	7,00 € inkl. MwSt. -bitte zum Vortrag anmelden-

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

Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

Vortrag
100 124 101 Erste Hilfe am Hund
Dieser Kurs richtet sich an Hundehalter und Menschen, die im Alltag mit Hunden zu tun haben. Das Ziel ist es, in Notfallsituationen richtig handeln zu können und gesundheitliche Veränderungen am Hund zu erkennen. Durch Sofortmaßnahmen können Sie eventuell das Leben des Hundes retten! Was mache ich im „Notfall“ z. B. bei offenen Wunden oder Brüchen, Hitzeschlag, Insektenstich, Verbrennung, Fremdkörper im Auge oder Ohr, Vergiftungen, Magendrehung? Es werden die häufigsten Krankheiten und der Inhalt einer Erste-Hilfe-Tasche besprochen. Anhand von Demonstrationen und praktischen Übungen, erlernen Sie die wichtigsten Vitalfunktionen zu prüfen, Verbände anzulegen, Methoden zum sicheren Transport und auch den Eigenschutz kennen. Diese und weitere Themen werden besprochen.

Kursleitung	Dr. Catherine Rülke, Tierärztin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Freitag, **19.04.24**, 17:30 - 21:15 Uhr 1x (4,66 UStd.) (mit 15 min Pause)
Gebühr	16,00 € inkl. MwSt.

Vortrag
103 124 116 Thema Erbengemeinschaft
In der Veranstaltung werden die wichtigsten Grundsätze behandelt, die bei der Abwicklung einer Erbengemeinschaft zu beachten sind. Welche Fristen zu beachten sind und welche Fehler oft gemacht werden. Insbesondere wird behandelt, wie damit umzugehen ist, dass ein Mitglied der Erbengemeinschaft einen Elternteil gepflegt hat. Es wird erläutert, wie es sich mit Vorempfängen verhält, auch wenn diese mehr als 10 Jahre zurückliegen.
Fragen aus dem Publikum sind willkommen.

Kursleitung	Rechtsanwalt Markus A. Becker, Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **11.06.24**, 18:30 – 19:30, 1 x (ca. 1,33 UStd.)
Gebühr	6,00 € inkl. MwSt. -bitte zum Vortrag anmelden-

Vortrag
103 124 117 Thema Scheidungsfolgenvereinbarung
Oft möchte man nach einer Trennung die wichtigsten Folgen wie Unterhalt, Zugewinn, Vermögen und Rente möglichst bald regeln. Wann dies sinnvoll ist, wie sich der Ablauf gestalten kann und welche Fehler man dabei machen kann wird anhand von Beispielen erläutert. Fragen aus dem Publikum sind willkommen.

Kursleitung	Rechtsanwalt Markus A. Becker, Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **25.06.24**, 18:30 – 19:30, 1x (ca. 1,33 UStd.)
Gebühr	6,00 € inkl. MwSt. -bitte zum Vortrag anmelden-

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Vortrag
103 124 118 Thema Pflichtteil
Man ist enterbt, was nun? Wie man seine Rechte sichert, wie dies berechnet wird und welche Bedeutung die Kontoauszüge der letzten 10 Jahre haben wird anhand von Beispielen erläutert. Fragen aus dem Publikum sind willkommen.

Kursleitung	Rechtsanwalt Markus A. Becker, Fachanwalt für Familienrecht und Erbrecht
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **09.07.24**, 18:30 – 19:30, 1 x (ca. 1,33 UStd.)
Gebühr	6,00 € inkl. MwSt. -bitte zum Vortrag anmelden-

Vortrag
103 124 114 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, **17.04.24**, 19:15 - 20:45 Uhr (2 UStd.)
Gebühr	6,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

Vortrag
103 124 113 Erbrecht, schenken oder vererben? - steuergünstig übertragen
Brauche ich überhaupt ein Testament? Ist das von Ehegatten häufig gewählte "Berliner Testament" auf´s längste Leben" sinnvoll? Welche Fallstricke lauern beim Berliner Testament? Wie kann durch ein Testament die Erbschaftsteuerlast reduziert werden? In welchen Fällen ist es sinnvoll, die Vermögensnachfolge schon zu Lebzeiten durch Schenkungen im Wege der vorweggenommenen Erbfolge zu regeln? Wie kann die Rechtsstellung des Übergebers durch vorbehaltene Rechte gesichert werden? Besteht aufgrund des Erbschaftsteuerrechts Handlungsbedarf? Der Vortrag gibt einen Überblick über das Erbrecht, die vorweggenommene Erbfolge und das Erbschaftsteuerrecht.

Kursleitung	Frank Schnurr, Notar
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **24.04.24,** 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)
Gebühr	6,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

103 124 101 Investieren – Wie stelle ich das an?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die grundsätzlich an dem Thema Wirtschaft und Kapitalmarkt interessiert sind. Das Ziel des Kurses ist, einen Kenntnisrahmen zu schaffen, um im Anschluss befähigt zu sein, souveräne Anlageentscheidungen treffen zu können. Anhand von Präsentationen und praktischen Übungen, erlernen Sie die wichtigsten Fertigkeiten, die Ihre finanzielle Bildung bereichern. Vermittlung von Basiswissen mit Schwerpunkt Aktien; Heranführung und praktische Anleitung an die Thematik des Investierens aus unabhängiger Hand, Methoden etc.

Lehrbuch: Beate Sander – Der Aktien- und Börsenführerschein (Empfehlung).

Kursleitung	Karl Konarzewski, Finanzcoach
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer	Freitag, **08.03.24,** 17:30 – 19:30 6 x (16 UStd.)
Gebühr	55,00 € inkl. MwSt.

501 223 102 Was kann mein Smartphone eigentlich alles?

Stellen Sie sich oft die Frage, was kann mein Smartphone eigentlich alles und wie kann ich dieses besser als Alltagsunterstützung nutzen? Vielleicht möchten Sie auch nicht immer Bekannte oder Verwandte fragen müssen, wenn Sie mit ihrem Smartphone nicht weiterkommen. Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie, denn hier können sie Ihre Fragen stellen und es wird individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen eingegangen. Die Inhalte werden einfach und in dem Lerntempo der Teilnehmer*innen erklärt. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrungen werden Sie durch die Grundlagen navigiert, damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzten können. Bitte mitbringen: Ladekabel und einen Netzstecker für ihr Gerät.

Kursleitung	Rebecca Rappolt
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 2.OG.)
Beginn/Dauer	genaue Infos folgen
Gebühr	Infos folgen

Sie sind 60 oder älter?
Sie möchten den Umgang mit Internet, Smartphone und Co. lernen?
Sie wissen aber nicht, wo Sie anfangen sollen und wen Sie ansprechen können?

Dann nutzen Sie das Angebot der Digital-Botschafterinnen und -Botschafter:

- offene Treffs, Sprechstunden und Hausbesuche
- kostenlos
- einsteigerfreundlich
- individuelle Hilfestellung
- in ganz Rheinland-Pfalz zu finden

02622 / 1608561
DigitalBotschafter@suessmeyer.net

DIGITAL BOTSCHAFTERINNEN & BOTSCHAFTER RHEINLAND-PFALZ

www.digital-botschafter.rlp.de

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 Gitarre-spielen erlernen, schreiben, nähen, zeichnen oder etwas mit Materialien gestalten? Fortlaufende Kurse und Workshops am Wochenende bieten Ihnen zu all dem Gelegenheit.

213 124 100 Lagerfeuer Gitarre - Gitarre Lernen leicht gemacht Kurs I, Teil 1-2
Für Einsteiger mit Spielkenntnissen, mind. 3 Akkorde.
Wer immer mal mit dem Gedanken gespielt hat, das gesungene Lied eigenständig zu begleiten, sei es für sich oder im Beisein anderer, für den gibt es einen neuen Lagerfeuer-Gitarren-Kurs **für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**. Im Kurs wird zwar kein Feuer gemacht, dafür lernt man, wie man Lieder auf der Gitarre begleiten kann. Die Teilnehmer lernen ohne Notenkenntnisse oder musikalisches Vorwissen bereits mit wenigen Akkorden gemeinsam Lieder spielen und singen. Ziel ist das Erlernen der Grundakkorde sowie Schlag- und Zupfmuster. Je nach Wunsch wird dabei alles gespielt– von Oldies, bis zu aktuellen Charttiteln aus den Bereichen Rock, Pop, Folk und Blues. Die eigene Gitarre (klassische Gitarre oder Westerngitarre) soll mitgebracht werden.

Kursleitung	Thomas Brauburger
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer	Montag, **04.03.24,** 17:30 – 19:00 Uhr, 10 x (20 UStd.)
Gebühr	68,00 € inkl. MwSt.

213 124 101 Lagerfeuer Gitarre - Gitarre Lernen leicht gemacht Kurs II, Teil 3
Für Neueinsteiger mit ca. 1-2 Jahren Spielkenntnissen. 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 Interessenten, 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 bis Irish -, Klassik- Musik oder Bürgerlieder...usw.., bis ganz schön groovy. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Die eigene Gitarre (klassische Gitarre oder Westerngitarre) soll mitgebracht werden.

Kursleitung	Thomas Brauburger
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer	Montag, **04.03.24,** 19:15 - 20:44 Uhr, 10 x (19,78 UStd.)
Gebühr	68,00 € inkl. MwSt.

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

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

207 124 112 Malen mit Acryl für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Zu den herausragenden Eigenschaften der Acrylfarbe zählen ihre vielseitige Verwendbarkeit und die schnelle Trocknungszeit. Acrylfarben sind wasserlösliche Farben, die einfach in der Anwendung und daher ein ideales Malmittel für den Anfänger*innen sind. Sie malen in entspannter Atmosphäre Naturstudien, Stillleben, Landschaften bis hin zur freien Komposition. Sie erlernen die Grundlagen der Technik und werden durch intensive Betreuung zur persönlichen künstlerischen Ausdrucksform herangeführt. Malkurse zur Acrylmalerei erfüllen dazu gleich mehrere Funktionen, in erster Linie vermitteln sie fundierte Kenntnisse der Acrylmalerei und bringen den Künstlern den richtigen Umgang mit Acrylfarben bei, gleichzeitig kommen hier Gleichgesinnte zusammen und können den Kurs als Kreativwerkstatt nutzen. Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Palette (Farbträger zum Mischen) – das fehlende Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Kursleitung	Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1.Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **09.04.24**, 18:30 - 20:45 Uhr, 9 x (27 UStd.)
Gebühr	91,53 € inkl. MwSt.

207 124 114 Malen mit Acryl für Fortgeschrittene

Sie haben bereits mit Acrylfarben gemalt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Die interessanten, ausdrucksvollen Techniken der Acrylmalerei öffnen viele Möglichkeiten, die Bilder zu gestalten. Die ausgewählten Maltechniken werden erklärt, selbst erprobt und bei der Gestaltung eigener Acrylbilder verwendet. Wir begeben uns auf die Suche nach einem individuellen Motiv und Farbklang. Sie werden große Freude am Farbenmischen haben und überrascht sein, was so alles entsteht. Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Palette (Farbträger zum Mischen) - das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Kursleitung	Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf
Ort	Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum (1.Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **06.03.24**, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)
Gebühr	122,04 € inkl. MwSt.

207 124 111 Mal- und Zeichenwerkstatt

Für Anfänger und Fortgeschrittene bietet sich die Möglichkeit, sich gestalterisch mit den Elementen der Kunst wie Komposition und Farbenlehre vertraut zu machen oder diese zu erweitern, dazu gehört auch das achtsame Sehen und das Skizzieren von z.B. Natur, Landschaft, Bergen oder dem Wetter sowie das Fotografieren und das Fotografierte zeichnerisch festhalten. In diesem Kurs visualisieren wir unsere Umgebung, wir schauen uns wechselnde Horizonte an und stimulieren unsere Kreativität mit neuen Formen und Farben. Wir entwickeln frische Ideen und Bilder unter professioneller Anleitung und je nach Interessenlage. 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, **06.03.24**, 17:30 – 19:30 Uhr, 10 x (26,67 UStd.)
Gebühr	90,41€ inkl. MwSt.

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

Kreativität - Kunst - Kultur

202 124 100 Schreibwerkstatt

"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. Die Schreibwerkstatt 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 Kurses. 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. Die Werkstatt bietet Raum für alle Literaturgattungen und somit die Möglichkeit vielseitigen Experimentierens. Und damit Sie nicht aus der Übung kommen, gibt es darüber hinaus Ideen und Schreibübungen für zuhause, die Ihrer Fantasie Flügel verleihen werden. Weiterhin wird die Möglichkeit geboten, die in der Schreibwerkstatt entstandenen Texte im Rahmen einer Lesung zu präsentieren. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Marcus Dietz, Journalist, Autor, Mediator, Verkaufstrainer (CertQua)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Montag, **10.06.23**, 18:00 – 19:30, 4 x (8,67 UStd.)
Gebühr	30,00 € 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

vhs Volkshochschule Bendorf

Gut zu wissen!

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

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

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

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

Ein Fernbleiben von der von hnen 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!

Gesundheit

Workshop
301 124 318 **QI GONG** Intensiv- Seminar zum Kräftesammeln
Qi Gong ist neben Akupunktur, Akupressur, Ernährungslehre und Kräuterheilkunde bis heute eine der tragenden Säulen der Jahrtausende alten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es ist die älteste und ursprünglichste Methode der Chinesischen Medizin. Qi Gong Übungen sind ruhige meditative Bewegungen, die stehend, gehend oder auch auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden können. Durch die Körper-Bewegung, durch bestimmte Atemtechniken oder durch Vorstellungskraft kann das Qi gesteuert werden. Die leicht erlernbaren Übungen steigern die Beweglichkeit, aktivieren das Immunsystem, fördern die Konzentrationsfähigkeit, erhöhen die Belastbarkeit bei Stress, bringen innere Ruhe und Entspannung, regenerieren und verjüngen den Körper – sie verbessern die Lebensqualität.
Qi Gong ist eine aktive ganzheitliche Methode zur Selbstregulierung der Körpersysteme. Sie gibt dem Menschen einen Schlüssel in die Hand, aktiv und eigenverantwortlich gezielt die Gesundheit zu unterstützen. Die intensive Praxis speziell ausgewählter Übungen soll die Qi-Energie spürbar, erfahrbar machen und Erholung und neue Kräfte schenken. Dieses Seminar ist für Anfänger ebenso geeignet wie 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	Samstag,**16.03.2024** 09:00 – 12:45 Uhr 1x (5 UStd.)
Gebühr	18,00 € inkl. MwSt.

Workshop
301 124 321 **QI GONG,** Intensiv- Seminar zum Kräftesammeln
Dieses Intensivseminar gibt in Theorie und Praxis eine Einführung in Qi Gong. Qi Gong ist eine Jahrtausende alte 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 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 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,**15.06.2024** 09:00 – 12:45 Uhr 1x (5 UStd.)
Gebühr	18,00 € inkl. MwSt.

Bitte vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Gesundheit

Vortrag

305 124 311 Detox mit Yoga und Fasten (mit Essen)

-Reinigung von Körper und Geist- Fühlst Du Dich manchmal müde und erschöpft? Leidest an Völlegefühl, Gelenkbeschwerden oder Wassereinlagerung? Dann ist dieser Vortrag genau das Richtige für Dich! Hier erfährst Du, wie Du mit einfachen und alltagstauglichen Methoden Yoga und Fasten, in deinen Alltag integrieren kannst. Starte mit Deiner Reinigung von Körper und Seele. Wir beginnen mit einer entspannten, einfachen Yogaeinheit. Hier aktivieren wir bereits sanft die inneren Organe, Gelenke und Meridiane (Energiebahnen), welche für die Verdauung zuständig sind. Danach erfährst Du, welche Möglichkeiten es zum Fasten gibt (Basen-, Suppen-, Smoothie- oder Vollfasten) und welche Fastenart für Dich stimmig ist.
Du benötigst: Matte, bequeme Kleidung Für nähere Informationen schau Dich gerne vorab bei den beiden Referentinnen um:
Anke Altmeyer, Heilpraktikerin und Seelenzentrierte Coachin, www.anke-altmeyer.de
Susanne Sonnengruss, Yogalehrerin und Ergotherapeutin, www.susannesonnengruss.de

Kursleitung	Susanne Kreuser (Susanne Sonnengruss) Ergotherapeutin, Yogalehrerin, Trainerin für Rückenschule nach Dr. Brügge und Entspannung nach PMR & Anke Altmeyer, Heilpraktikerin und Seelenzentrierte Coachin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Samstag, **16.03.24**, 10:00 – 11:30 Uhr, (2 UStd.)
Gebühr	8,00 € inkl. MwSt.

302 124 349 Pilates meets Fitness, Outdoorzirkeltraining im Schlosspark

Das Outdoor-Zirkeltraining findet ohne Geräte statt. Das Beste " Fitnessgerät " ist unser eigener Körper. Das Schöne am Outdoortraining ist, dass man Übungen im Einklang mit der Natur macht. Der direkte Kontakt zur Natur, die frische Luft, mal Regentropfen auf der Haut, mal Sonnenstrahlen, mal etwas kältere Temperaturen, sind wichtige Reize und sie stärken unser Immunsystem. Bei diesem Ganzkörperworkout lernst du, dich aufzuwärmen, deine tiefliegende Muskulatur zu trainieren, dadurch deine Wirbelsäule und den Bewegungsapparat zu entlasten, mit Kraft, Dehnung und Balance die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die Körperhaltung zu verbessern. Außerdem lernst du, die beanspruchten Muskeln zu dehnen, dich zu entspannen und das Erlernte im Alltag anzuwenden. Bei schlechtem Wetter weichen wir nach drinnen aus. Du brauchst bequeme Sportkleidung, eine Matte und etwas zu trinken.

Kursleitung	Lucia Weiß, Übungsleiterin B-Lizenz Haltung & Bewegung, Pilatestrainerin
Ort	Treffpunkt, Koblenz Olper Str. Brücke nähe Schmetterlingsgarten
Beginn/Dauer	ab Freitag, **07.06.24**, 14.06/21.06/28.06.24 16:00 - 17:30 Uhr 4 x (8 Ust.)
Gebühr	30,00 inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

Bitte beachten:
Sie erhalten
keine Anmelde-bestätigung!

Bitte vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Gesundheit

302 124 350 Trampolin – Fitness Training

Trampolin-Fitness ist ein effektives, besonders gelenk- und wirbelsäulenschonendes Fitnesstraining auf speziell entwickelten Trampolinen. Die Einheiten machen nicht nur Spaß, sie schulen Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. In diesem Kurs wird intensiver geübt, auch mit Hilfsmitteln wie z.B. mit Flexi Bars, Hanteln und Gummibänder. Die gute Laune kommt beim Jumpen von allein. Das Trampolintraining 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. Zusätzlich werden leichte Hanteln oder Holzstangen oder Gewichtsstangen oder Gummibänder oder Flexibars eingesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die eine Grundkondition haben und gerne intensiver ins Training einsteigen möchten. Trainiert wird aus hygienischen Gründen in dünnen Sportsocken. Bitte etwas zum Trinken mitbringen! Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Thomas Büttner, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer, Masseur + med. Bademeister
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 001 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24,** 19:30 – 20:30 Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	63,29 € inkl. MwSt.

302 124 346 Fit-Mix, Ganzkörper Fitnesstraining

Fit-Mix ist ein intensives Ganzkörpertraining mit Elementen aus verschiedenen Fitnessprogrammen, wie z. B. Bauch-Beine-Po, Rückenfit, Herz-Kreislauftraining, Mobilitäts-/Faszientraining und Aerobic. Durch variantenreiche Bewegungsabläufe ganzer Muskelgruppen werden nicht nur einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern der ganze Körper in Form gebracht. Der Kurs richtet sich an alle Altersgruppen.

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort	Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24**, 19:00 - 20:00 Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	63,29 € inkl. MwSt.

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

Bitte vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Gesundheit

301 124 401/02 QI GONG, Basiskurs

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 mit bestimmten Atemtechniken arbeiten. Sie sind leicht zu erlernen und für alle Menschen in jedem Lebensalter und mit jeder Konstitution geeignet.
Qi Gong ist eine Jahrtausende alte 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	Dienstag,**12.03.2024** 16:30 – 18:00 Uhr 8x (16 UStd.)
Gebühr	58,00 € inkl. MwSt.
Beginn/Dauer	Dienstag,**11.06.2024** 16:30 – 18:00 Uhr 5x (10 UStd.)
Gebühr	41,80 € inkl. MwSt.

301 124 416 Hatha Yoga, sanft für Einsteiger

Für Interessierte ohne oder mit wenig Yoga-Erfahrung.
Hatha Yoga gilt als sanftes Yoga. Es wirkt harmonisierend auf Körper, Geist und Seele. Man wendet auch Yoga vorbeugend an und kann somit einen positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit nehmen. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs bewusste Atmung, Wahrnehmung von Körper und Geist. Dazu erfahren Sie mehr Mobilisierung und Kräftigung der Muskeln und Gelenke. Bei den einzelnen Übungen (Asanas) erlernen Sie auch Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Am Ende jeder Stunde erfahren Sie eine angeleitete Entspannungsübung. Die praxisorientierten Kurseinheiten vermitteln ganzheitliche Übungen zur Stressreduktion für den Alltag und Beruf. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen. Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Kursleitung	Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Montag, **04.03.24,** 09:30 - 11:00 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	88,14 € inkl. MwSt.

.

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

Gut zu wissen!

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

Gesundheit

301 124 417 Sanftes Hatha Yoga, Mittelstufe

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.
Mit Hatha-Yoga lernen Sie, Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und auch anzunehmen. Sie sind dann in der Lage, den Körper physisch, psychisch und energetisch zu stärken. Man kann auch sagen, dass Yoga präventiv wunderbar genutzt werden und einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit haben kann. Mit wohltuenden Bewegungs-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lernen Sie im Kurs bewusste Atmung, Wahrnehmung von Körper und Geist. Dazu erfahren Sie mehr Mobilisierung und Kräftigung der Muskeln und Gelenke. Bei den einzelnen Übungen (Asanas) erlernen Sie auch Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Zum Ende jeder Stunde erfahren Sie eine angeleitete Entspannungsübung. Die praxisorientieren Kurseinheiten vermitteln ganzheitliche Übungen zur Stressreduktion für Alltag und Beruf. Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte) Decke, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen.

Kursleitung	Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **06.03.24,** 18:45 - 20:15 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	88,14 € inkl. MwSt.

301 124 419 Rückenyoga und Entspannung - Mittelstufe - Dienstagskurs

Yoga tut gut!
Du bist sportlich oder praktizierst schon seit einiger Zeit Yoga? Der Mittelstufen-Kurs verbindet harmonisierende Atemübungen (Pranayama) mit kraftvollen und dynamischen Yogahaltungen (Asanas) und schließt mit einer tiefen Endentspannung (Savasana) ab. Während der Übungen spürst du in deinen Körper hinein und entwickelst die Wahrnehmung zu deinem Körper. Der Atem wird bewusst eingesetzt, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Im Zustand der Meditation kommst du ganz bei dir an und verbindest dich mit deinem inneren Wesenskern. Es gibt verschiedene Meditationsformen, die es dir möglich machen, die richtige Methode für dich herauszufinden. Die herausfordernden aktiven Übungen machen deinen Körper beweglicher, dehnen und stärken Muskeln und Bänder. Das Sonnengebet, Mondgruß, diverse Flows und viele andere Asanas werden intensiv durchgeführt. Die abschließende Entspannungssequenz fördert, dass du die Yogastunde erholt, erfrischt und mit neuer Energie verlässt. Zwischendurch praktizieren wir auch Partneryoga, welches immer viel Spaß und Freude macht. Beim gelegentlichen Yin Yoga stehen langsame, passive Dehnübungen im Vordergrund.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung.
Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung	Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (EG) Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24**, 19:15 – 20:45 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	94,92 € inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

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

Gesundheit

301 124 420 Rückenyoga & Entspannung, Mittelstufe und Anfänger
- Donnerstagskurs-
Yoga tut gut! Für Interessenten mit und ohne Yoga-Kenntnissen. Ziel ist es immer, im Wechsel zwischen Kraft und Entspannung die Balance "deine Mitte" zu finden.
Yoga ist ein wunderbarer Ausgleich zu einem anspruchsvollen Beruf und Familie. Yoga unterstützt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung bewirken eine positive Körperwahrnehmung, gute Laune und mehr Energie. Schmerzen werden gelindert, Muskeln gestärkt und zudem fördert Yoga deine Gelassenheit und macht dich resistenter gegen Stress. Mit regelmäßiger Praxis kehrt das Vertrauen in den eigenen Körper zurück. Das achtsame Wahrnehmen der Körperbewegungen führt dich zur inneren Ruhe und weg von immer wiederkehrenden Gedanken, Stress und Anspannung. Yoga stärkt die Kraft, Flexibilität und hilft bei Rückenproblemen. Bei mangelnder Bewegung bauen sich Knochen und Muskeln ab, Muskeltraining regt dagegen die Stärkung und Mobilisation an. Die meisten Yogaübungen öffnen den Brustkorb und haben immer das Ziel, die Wirbelsäule aufzurichten und somit Raum für die Bandscheiben zu schaffen. Es wird großen Wert auf eine tiefe und langsame Atmung gelegt, Zwischenrippenmuskeln werden gedehnt und es entsteht mehr Raum für Lunge und Herz. Das Lungenvolumen wird erweitert, Sauerstoffzufuhr erhöht und Spannungen gelöst. Durch regelmäßige Meditationsübungen fällt dir das Loslassen leichter, Achtsamkeit, Konzentration und Selbstbewusstsein werden gesteigert, innere Harmonie und dein Wohlbefinden werden erhöht. Gelegentliche Fantasiereisen runden die Yogastunden ab.
Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung.
Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung	Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, **07.03.24**, 17:15 – 18:45 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	94,92 € inkl. MwSt

301 124 430 Rückenyoga und Entspannung, Mittelstufe
-Donnerstagskurs-
Langes Sitzen am Schreibtisch oder im Auto, viel Stehen, wenig Bewegung und Stress können der Grund für Rückenbeschwerden sein. Yogaübungen, die auf die Rückenmuskulatur abgestimmt sind, helfen die Muskeln zu stärken und Schmerzen zu lindern. Dabei werden die Rückseite und Vorderseite des Oberkörpers gleichermaßen gestärkt. Yoga hilft Deinem Rücken bei der Mobilisation, Verspannungen lösen sich, versteiftes Gewebe wird gedehnt, Muskeln werden gestärkt und entspannt. Einseitige Bewegungen führen dazu, dass Muskeln versteifen und an Flexibilität verlieren. Im Rücken-Yoga Kurs werden die Muskeln, Sehnen und Bänder durch gezielte Übungen wieder gelockert und gelöst. Du stärkst deine Wirbelsäule, aber auch dein Selbstbewusstsein. Du wirst im Alltag beweglicher und belastungsfähiger! Die yogischen Atemübungen helfen uns, zurück zu einer natürlichen Atmung zu finden. „Prana“ heißt Energie, „Ayama“ bedeutet „Kontrolle“. Mithilfe der Atemübungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so unsere Lebensenergie zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Durch diverse Meditationsübungen lernen wir bei uns selbst anzukommen. Die Vorstellung dahinter ist, dass ein stiller, aber aufmerksamer Geist auf den Grund der Seele schauen kann und dort einen Schatz vorfindet. Analog eines Sees, dessen Wellen erst zur Ruhe kommen müssen, um in die Tiefe zu blicken.
Die Stunde endet mit einer Entspannungssequenz. So bringst du Körper, Geist und Seele wieder in Einklang, emotionaler Stress wird abgebaut und du gehst gelassener in Deinen Alltag. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung.

Gesundheit

Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung	Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, **07.03.24**, 19:15 – 20:45 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	94,92 € inkl. MwSt.

301 124 140 Mit Yoga fit ins/im Alter in Vallendar

In diesem Kurs geht es um die Mobilisierung der Gelenke. Möglicherweise sind sie im Winter ein wenig „eingerostet“. Aufgrund ungenügender Bewegung können sich im Körper Verspannungen, Verhärtungen und Ablagerungen bilden. Die Folge davon können chronische Entzündungen sein. Dem gilt es durch entsprechende Übungen entgegenzuwirken. Dabei wird nicht nur die Beweglichkeit systematisch erweitert, sondern auch die Muskulatur gestärkt, das autonome Nervensystem wird aktiviert, während sich der Geist entspannen kann hinzukommen, Meditationen zur Selbstreflexion; Yogi-Atemübungen zur Vertiefung des Atems und Beruhigung von Körper und Geist; Körperscanner zur Reduzierung von Stresshormonen und Linderung psychosomatischer „Leiden“, begleitet mit dem Bewegungsmantra „I am the light of the soul“ zur positiven Selbstbeeinflussung. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-) Kleidung, eigene dicke Matte, Decke, warme Socken, Meditationskissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen.

Kursleitung	Sigrid Lemke- Westermeier, Yogalehrerin
Ort	Evangelisches Gemeindezentrum Vallendar, Jahnstr. 123
Beginn/Dauer	Montag, **04.03.24,**15:00 - 16:30 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	108,42 inkl. MwSt.

301 124 141 Entspannen mit Yoga in Vallendar

Suchen Sie seit längerem eine spezielle Yogastunde, die wichtige Übungen beinhaltet und die Sie auch daheim praktizieren können? Dann finden Sie in diesem Kurs die richtige Anleitung:

- Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts (Sturzprophylaxe)
- Übungen zur Aktivierung der Hüft-, Fuß- und Kniegelenke
- Übungen zur Verhinderung bzw. zum Aufhalten von Osteoporose
- Übungen zum Lösen von Verspannungen im Rücken
- Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Übungen zum Stressabbau.

Wir beginnen die Yogastunde jeweils mit der Bewegungsmeditation Heart Chakra, die u.a. zur Normalisierung des Blutdrucks beiträgt und die Immunabwehr stärkt. Des Weiteren beschäftigen wir uns mit Atemübungen aus der Atemtherapie, um die Lungenkapazität zu erhöhen und die Selbstheilungskräfte zu fördern. In der Endentspannung geht es um die Harmonisierung der Chakren, der Hauptenergieknotenpunkte im Körper, damit wir alle unsere Fähigkeiten voll ausschöpfen können. Mit einem Mantra schließen wir die Yogastunde ab und gehen entspannt, gestärkt in die zweite Tageshälfte. Bei Wirbelsäulenerkrankungen fragen Sie bitte zuvor Ihren Arzt, ob Sie Yoga praktizieren dürfen. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-) Kleidung, eigene dicke Matte, Decke, warme Socken, Meditationskissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen.

Kursleitung	Sigrid Lemke- Westermeier, Yogalehrerin
Ort	Evangelisches Gemeindezentrum Vallendar, Jahnstr. 123
Beginn/Dauer	Donnerstag, **07.03.24**,10:30 - 12:00 Uhr, 13x (26 UStd.)
Gebühr	108,42 inkl. MwSt.

Gesundheit

301 124 214 Autogenes Training – einfach Schritt für Schritt-
Brauchen Sie mal Pause? Möchten Sie am liebsten aus dem Alltag aussteigen? Viele Menschen wünschen sich, einfach, schnell und unkompliziert zu entspannen.
Im Kurs lernen Sie, bestimmte Formeln als Aufforderung an Ihr Unterbewusstsein zu richten. Dort erreichen Sie das unwillkürliche Nervensystem, welches für unser Empfinden von Stress oder Entspannung verantwortlich ist. Mit den Autosuggestionen des Autogenen Trainings können sich Ihre Körperfunktionen so verändern, dass Sie eine angenehme innere Ruhe spüren, was sich auf Ihre Stresstoleranz auswirkt. Sie können Stress und auch Stresssignale hinter sich lassen und sich auf einen entspannten Tagesabschluss freuen. Mit der regelmäßigen Übung können Sie die positiven Auswirkungen sowohl im privaten als auch beruflichen Alltag wahrnehmen. Als Teilnehmer/in erwerben Sie die grundlegenden Kompetenzen zur Durchführung Ihrer eigenen Übungen im Autogenen Training. Der praktische und theoretische Kontext des Autogenen Trainings sowie über Empfindungen zu sprechen sind wesentliche Inhalte des Gruppenkurses. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk, Notizunterlagen.

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin, Kreative Kommunikation
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 201)
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24**, 17:00 – 18:30 Uhr 7 x (14 UStd.)
Gebühr	47,46 € inkl. MwSt.

301 124 215 Progressive Muskelentspannung Schritt für Schritt lernen
Viele Menschen wünschen sich, einfach und schnell zu entspannen. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson (PMR) können Sie schrittweise eine intensive Körperentspannung erfahren. Im Kurs lernen Sie bestimmte Körperregionen (Willkürmuskulatur) mit fortschreitender Muskelentspannung zu lockern. Die PMR eignet sich besonders gut zur Einführung in die Entspannungsverfahren sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen. Auch bei Verspannungen der Muskulatur ist die Methode der Progressiven Muskelentspannung auf Dauer ein geeignetes Mittel, um diese Verspannungen zu lösen. Durch regelmäßiges Üben können Sie folgende Veränderungen wahrnehmen:
• Verbesserung der eigenen Körperwahrnehmung
• Wiederherstellung des normalen Grundspannungszustandes
• Ausgleich zu übermäßiger körperlicher und seelischer Spannung
• Förderung der Stresskompetenz
• Vorbeugung typischer stressbedingter Krankheiten
Als Teilnehmer/in erwerben Sie die grundlegenden Kompetenzen zur Durchführung Ihrer eigenen Übungen im PMR. Der praktische und theoretische Kontext des PMR sowie über Empfindungen zu besprechen sind wesentliche Inhalte des Gruppenkurses. Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk, Notizunterlagen.

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Heilpraktikerin Psychotherapie, Kunsttherapeutin, Grafikerin, Kreative Kommunikation
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 201)
Beginn/Dauer	Dienstag, **07.05.24**, 17:00 – 18:30 Uhr 7 x (14 UStd.)
Gebühr	47,46 € inkl. MwSt.

Gesundheit

302 124 225 Wassergymnastik im Freibad Bendorf-Sayn

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm im Flach- und ggf. im Tiefwasser. Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie in den Kursen das Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern Sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern. Es werden auch Hilfsmittel im Wasser verwendet. Der Kurs findet während des öffentlichen Badebetriebs statt und startet mit einem Aufwärmprogramm auf der Wiese. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie schwimmen können. Kein Kurs in den Ferien. In den Kursgebühren ist der Eintritt ins Freibad enthalten.

Kursleitung	Claudia Duckwitz Liz. Trainerin B – DLRG.
Ort	Schwimmbad Bendorf Sayn
Beginn/Dauer	ab Schwimmbad Öffnung, (**07.05.od.14.05.24)**, 10:00 – 11:00 Uhr, 8 x (10,66 UStd.)
Hinweis:	bei schlechtem Wetter mittwochs, nach Rücksprache mit der KL
Gebühr	60,50 € inkl. MwSt. und Eintritt ins Schwimmbad

302 124 217 Wirbelsäulengymnastik

Sie erwartet Bewegung als Teil eines Ganzkörper-Haltungskonzeptes in Verbindung mit Körperwahrnehmung und bewusster Atmung. Verbesserung der Rückengesundheit durch gezieltes Muskelaufbautraining, Faszientraining und Dehnungseinheiten. Ziel ist die Förderung der Beweglichkeit und der körperlichen Fitness im Einklang mit Körper und Geist. Mit fließenden Übungen zu Musik erwartet Sie ein ausgewogenes, kraftvolles und gleichzeitig entspannendes Training. Das Übungsprogramm wird wöchentlich variiert. Kleinmaterial bietet neben dem Training mit dem eigenen Körper immer wieder Abwechslung. Nach dem Motto: „Den Körper bewegen, die Seele ausruhen“ lassen wir jede Stunde mit einem Entspannungsteil ausklingen. Alle Übungen sind so konzipiert, dass Sie auch zu Hause angewendet werden können. Ich freue mich auf eine Gruppe, die das Ziel hat, Körper und Geist aktiv zu stärken, um den Alltag mit mehr Freude zu erleben.

Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen sollten Sie vorher den Arzt fragen. Bitte tragen Sie bequeme (Sport)-Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ISO-Matte, Handtuch, Getränk.

Kursleitung	Sonja Göldner Qualifikation Fitnesscoach Medical Fitness, Reha B Orthopädie, Übungsleiterin für Erwachsene, Entspannungspädagogin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202)
Beginn/Dauer	Montag, **04.03.2024** 19:00 – 20:00, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	63,29 € inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

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

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

Gesundheit

302 124 130 Richtig fit im Alter!
Die Inhalte sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.
Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen ohne, bzw. mit Gerät (Theraband, Stab und leichte Hanteln), Ausdauertrainingsphasen zur Kräftigung des Herz-Kreislauf-Systems und der gesamten Muskulatur, lernen Sie Ihre eigenen Leistungsgrenzen kennen und erweitern. Übungen zur Körperwahrnehmung, Dehnungsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur sowie Atemübungen bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit. Schnupperstunde ist möglich. Menschen mit Beeinträchtigung sind im Kurs willkommen!

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer	Mittwoch, **28.02.24**, 18:00 Uhr – 19:00 Uhr. 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	53,21 €

302 124 219 Mit Freude zu mehr Beweglichkeit (Mittwochkurs)
302 124 218 Mit Freude zu mehr Beweglichkeit (Dienstagskurs 1)
302 124 221 Mit Freude zu mehr Beweglichkeit (Dienstagskurs 2)
In diesem Kurs stehen Übungen zur Kräftigung, Stabilisation und Dehnung der gesamten Muskulatur im Mittelpunkt sowie Mobilitätsförderung der Hüfte, des Nackens, der Schultern, des Rückens, der Knie und der Füße. Im Hinblick auf die altersbedingte Strukturveränderung der Muskulatur ist ein Training der Gelenke und Muskeln notwendig. Deshalb wird unter fachkundiger Anleitung, überwiegend im Stehen, Sitzen und Gehen abwechslungsreich trainiert.

Kursleitung	Monika Herbert, Übungsleiterin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Kurs im Januar schon begonnen!
	Dienstag, **08.01.24**,15:45 – 16:45& 17:00 - 18:00 Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
	Mittwoch, **09.01.24**,16:45 - 17:45 Uhr, 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	53,21 €

302 124 220 Rückenfit – für einen gesunden Rücken
Kombi-Kurs Indoor & Outdoor
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für den Rücken mit und ohne Kleingeräte zu erlernen. Fitnessbänder, Hanteln und Schwingstäbe können zum Einsatz kommen. Es wird ein Ausgleich für Bewegungsmangel und einseitige Belastung des (Berufs-)Alltags geschaffen.
Kommen Sie mit Freude zur Übungsstunde, die jede Woche neue Schwerpunkte setzt.
Inhalte des Lernkonzeptes sind u.a.:
- Koordinatives Aufwärmprogramm; Dehn- und Mobilisationsübungen
- gelenk- und rückenschonende Körperhaltungen
- rückengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf
- Stabilisations- und Halteübungen
- Entspannungsübungen

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

Kursleitung	Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha
Ort	1. Treffpunkt im vhs Gebäude am Kirchplatz
Beginn/Dauer	Mittwoch, **06.03.24**, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr. 14 x (18,67 UStd.)
Gebühr	53,21 €

Sprachen

<u>In der Welt zu Hause</u>
Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

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

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

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

Gemeinsam Sprachen lernen mit der Volkshochschule

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.

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

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

Sprachen - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen

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 zusammenhängend über persönliche Interessengebiete äußern, fast alle Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet.
B2	**)	Komplexe Texte und Themen verstehen und sich spontan und fließend verständigen und klar und detailliert ausdrücken.
C1	**)	Im gesellschaftlichen und beruflichen Leben, in Ausbildung oder Studium fast alles bewältigen (sich zu komplexen Sachverhalten äußern; anspruchsvolle Texte verstehen und erfassen)
C2		Perfekte Kommunikation auf allen Ebenen (fast wie ein Muttersprachler)

**)
Wenn die folgenden Beschreibungen auf Sie zutreffen, wäre der Einstieg auf der nächsten Stufe empfehlenswert.

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

Sprachen

400 124 401 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, **26.02.24**, 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr	kostenlos
Hinweis	bitte rechtzeitig anmelden!

406 124 417 Let´s experience more English (A1 GER)

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie Ihre Kenntnisse und werden sich durch die vielseitigen und abwechslungsreichen Aufgabenstellungen erfolgreich mit der Weltsprache Englisch auseinandersetzen. Freies Sprechen, Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatische Strukturen werden in einer netten und motivierenden Lernatmosphäre vermittelt. Weiterhin erhalten Sie kulturelle Informationen aller Art – insbesondere zu Land und Leuten im Vereinigten Königreich, zu den USA und anderen englischsprachigen Ländern.
Das Lerntempo wird von der Gruppe bestimmt, sodass sich alle Teilnehmer/innen wohlfühlen werden.

Kursleitung	Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.23**, 10:45 - 12:15 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	79,80 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 124 423 Activate your English and upgrade your skills (B1 GER)

„Speaking another language is a new life!" Sie sind daran interessiert, Ihre Kommunikationsfähigkeit in der Weltsprache Englisch weiterzuentwickeln? In einer angenehmen, motivierenden Unterrichtsatmosphäre und einem angemessenen Lerntempo erweitern Sie Ihren Wortschatz als auch grammatische Strukturen. Mit der zunehmenden Sicherheit beim freien Sprechen in Dialogen oder bei der Präsentation der eigenen Meinung, ebenso im Lese- und Hörverstehen, gewinnen Sie gleichfalls als Seiteneinsteiger/in eine sich fortentwickelnde Sprachkompetenz für die Bereiche Freizeit und auch Beruf. In Absprache mit den Kursteilnehmern kann auch die Erarbeitung einer vom Lehrbuch unabhängigen, unterhaltsamen "Short Story" das Kursprogramm ergänzen.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	English Network Now A2.1 / Lektüre B 1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24** ,18:30 - 20:00 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sprachen

406 124 424 Aufbau der Fremdsprache Englisch, Anfängerkurs (A1 GER)
Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen!
Sie möchten gerne Ihre fremdsprachlichen Fähigkeiten in Englisch entwickeln? In diesem Kurs für (Wieder-) Einsteiger werden Grundlagen hinsichtlich Wortschatzes und grammatischer Strukturen geschaffen, mit dem Ziel diese dann in einfachen Alltagssituationen anwenden zu können. Hier steht neben dem Hör- und Leseverstehen der systematische Aufbau des freien Sprechens in einfachen Dialogen im Vordergrund. Ihre individuelle Förderung in der Fremdsprache findet zudem in einer angenehmen, motivierenden Lernatmosphäre statt!

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **06.03.24,**18:00 - 19:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 124 422 Early evening talk (A2/B1 GER)
Das Sprachtraining richtet sich an alle, die ihre Englischkenntnisse regelmäßig in lockeren Gesprächen anwenden wollen. In vielen privaten und beruflichen Situationen ist es vorteilhaft, die Weltsprache zu beherrschen. Ideal für alle, die den Anschluss in Beruf und Alltag nicht verpassen möchten. Wir sprechen über Alltagssituationen und interessante Texte und gehen dabei gerne auf Teilnehmerwünsche ein. Das gemeinsame Üben und häufiges Wiederholen ermöglichen ein stressfreies Lernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.
Let's get talking!

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag, **07.03.24**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	68,40 €

406 124 425 Have fun with English (B1 GER)
Haben Sie Lust, Ihre ausgebauten Grundkenntnisse (Lehrbuch Next A2/2) in entspannter und fröhlicher Atmosphäre aufzufrischen und systematisch zu verbessern? Dann sind Sie hier gut aufgehoben. Abwechslungsreiche Themen in überschaubaren Stoffeinheiten erweitern Ihren Wortschatz, häufiges Wiederholen festigt Ihre Grammatikkenntnisse und baut diese aus. Freies Sprechen und Ihr Hörverständnis werden ausgiebig trainiert. Das Tempo bestimmt die Gruppe.
Come on and have fun!

Kursleitung	Renate Staudt
Lehrbuch	NEXT B1/1 (Unit 2), Hueber Verlag - Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, **10.04.24**, 9:30 - 11:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	68,40 € auch bei Sprachkursen - rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Sprachen

406 124 421 Let's learn English together, happy Englishfriends! (A2.2 GER)
Feel welcome to join the ´"Happy Englishfriends". In diesem Englischkurs werden gute Basiskenntnisse reaktiviert, aufgefrischt, gefestigt und erweitert. Lern- und Merktechniken unterstützen dabei das intuitive Lernen; ob für die Urlaubsreise oder zur Fort- und Weiterbildung. Englisch bietet als Weltsprache die Möglichkeit, sich international zu verständigen und verbindet Menschen weltweit. In unserer Lerngruppe genießen wir die Möglichkeit des freien Sprechens, ganz ohne jede Scheu. Hierbei befassen wir uns neben dem Lehrwerk auch mit weiteren (aktuellen) Themen. Individuelle Lernwünsche werden ebenfalls berücksichtigt. Ich stehe selbstverständlich sehr gerne und mit großer Leidenschaft auch außerhalb der Kurszeiten, für unterrichtsbezogene Fragen und Anregungen und auch lernbegleitend, zur Verfügung. By the way: Nicht zuletzt fördert das Lernen einer Sprache die allgemeine Merkfähigkeit und hilft dabei, kognitive Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken! Fühlen Sie sich angesprochen und möchten in freundlicher, zuvorkommender und entspannter Atmosphäre die englische Sprache lernen und pflegen? Dann seien Sie herzlich willkommen in unserem Englischkurs!

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, **07.03.24**, 10:45 - 12:15 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 124 441 Französisch am Vormittag (A2 GER)
In unserem Kurs können Sie in entspannter und fröhlicher Atmosphäre Ihre bereits erworbenen Französisch Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen. Mit aktuellen Themen aktivieren und erweitern Sie Ihren Wortschatz, Sie trainieren Kommunikation und Grammatik und beschäftigen sich neben der Sprache auch mit interessanten Aspekten der französischen Kultur und Geschichte. Somit lernen Sie sich in verschiedenen Situationen des Alltags, des Berufslebens und auf Reisen zu verständigen. Ideal auch für Wiedereinsteiger/innen nach einer längeren Lernpause. Prenons la parole.

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Rencontres en francais A2 Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, **05.03.24**, 10:45 - 12:15 Uhr, 13 x (26 UStd.)
Gebühr	74,10 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

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.

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

422 124 461 Spanisch für Fortgeschrittene A2, mit Auffrischungseinheiten (A1)

Entdecken Sie in unserem Fortgeschrittenenkurs auf Niveau A2 die faszinierende Welt der spanischen Sprache! Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmende, die ihre Sprachfertigkeiten erweitern und gleichzeitig ihre Grundkenntnisse auf A1-Niveau auffrischen und vertiefen möchten.

Unsere lebendigen Unterrichtseinheiten bieten interaktive Dialoge zu alltäglichen Situationen, die nicht nur spannende Erzählungen umfassen, sondern auch eine praxisnahe Vermittlung wichtiger grammatikalischer Aspekte. Der Kurs zielt darauf ab, Ihre kommunikativen Fähigkeiten zu stärken und Ihnen das nötige Rüstzeug zu geben, um in verschiedenen Situationen auf Spanisch sicher zu agieren. Dieser Kurs bietet darüber hinaus einen beruflichen Zusatznutzen, da er nicht nur Ihre Sprachkompetenz verbessert, sondern auch Ihre Fähigkeit stärkt, in einem internationalen Umfeld zu kommunizieren. Die erworbenen Kenntnisse und die Fähigkeit, sich klar und präzise auf Spanisch auszudrücken, können Ihnen beruflich viele Türen öffnen.

Treten Sie bei uns ein und heben Sie Ihre Spanischkenntnisse auf die nächste Stufe, um in einer globalisierten Welt erfolgreich zu sein!

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, **28.02.24**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	68,40 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 124 447 Italienisch für Fortgeschrittene mit guten Italienisch-Kenntnissen

Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse vertiefen und erweitern?

Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs bietet Ihnen neue Impulse, um sich auf Italienisch sowohl schriftlich als auch mündlich besser auszudrücken. Die Themen sind: über den Umweltschutz sprechen, vom Urlaub erzählen, die Vergangenheit beschreiben, berichten, was man gerade tut, einen Rat geben, Vergleiche anstellen Grammatik-Schwerpunkte: Imperfetto, stare+ gerundio, Imperativo, Vergleichssatz, Superlativo Relativo. Siete le benvenute e i benvenuti!

Kursleitung	Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch
Lehrbuch	Con piacere nuovo Lektionen A2 Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201)
Beginn/Dauer	Donnerstag, **07.03.24**, 18:30 - 20:00 Uhr 15 x (30 UStd.)
Gebühr	85,50 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Gut zu wissen!

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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung**!

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

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

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

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

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

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

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

Unterrichtszeiten: Die Kurse werden im **wöchentlichen Rhythmus** durchgeführt, sofern in der Kursbeschreibung nichts anderes angegeben ist. In den Schulferien und an Feiertagen finden die Kurse in der Regel nicht statt. Ausnahmen hiervon sind in der Kursbeschreibung vermerkt! Muss eine Unterrichtsstunde - aus Gründen, die die vhs nicht zu vertreten hat - ausfallen (z.B. Verhinderung der Kursleitung), kann sie nachgeholt werden. In der Kursbeschreibung sind **Kursbeginn, 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; Kurzzeitkurse; personelle, sächliche, technische, räumliche, finanzielle Gesichtspunkte) können für Kurse, Seminare und Lehrgänge Preiszuschläge erhoben werden. Die Teilnehmergebühren können individuell pro Kurs, Seminar oder Lehrgang nach Aufwand und Förderart und unter Berücksichtigung von kursspezifischen Besonderheiten kalkuliert werden. Die Teilnehmergebühr wird auf die erste Stelle nach dem Komma aufgerundet.

(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.

(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:

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

Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus), 56170 Bendorf

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

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

Folgen des Widerrufs

Wenn Sie diesen Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, einschließlich der Lieferkosten (mit Ausnahme der zusätzlichen Kosten, die sich daraus ergeben, dass Sie eine andere Art der Lieferung als die von uns angebotene, günstigste Standardlieferung gewählt haben), unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Tag zurückzuzahlen, an dem die Mitteilung über Ihren Widerruf dieses Vertrags bei uns eingegangen ist. Für diese Rückzahlung verwenden wir dasselbe Zahlungsmittel, dass 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.

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

Gut zu wissen!

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!

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. 25.03. – Di. 02.04.2024
Tag der Arbeit	Mo 01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Pfingstferien	Mo. 20.05. – Fr. 29.05.2023
Sommerferien	Mo. 15.07. – 23.08.2024

✂

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

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

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

Datum

Unterschrift
(*bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)*

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

**** zwingende Angabe***

Antrag auf Gebührenermäßigung siehe Rückseite

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

➲ Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund:

(Bitte aktuellen Nachweis beifügen!!!)

50 % Gebührenermäßigung

☐ für Kursteilnehmer, die Leistungen nach dem SGB II, III, XII beziehen (z.B. Arbeitslosengeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen

☐ für Kursteilnehmer, die über ein entsprechend geringes Einkommen (bis max. 10 % über dem Sozialhilfesatz) verfügen.

25% Gebührenermäßigung

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

Bitte beachten!

☞ Erläuterungen zur Gebührenermäßigung siehe Gebührenordnung der Volkshochschule Bendorf.

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

Sie suchen das
passende Geschenk?

Verschenken Sie einen
Gutschein für einen vhs-Kurs!

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

Ihre Volkshochschule

Muster-Widerrufsformular

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

An
Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus)

56170 Bendorf

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

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

_____

_____

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

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

_____

_____

_____

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

_____
(*) Unzutreffendes streichen

Sehr geehrte/r Kursinteressent/in!

Haben Sie Anregungen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge?
Schreiben Sie uns doch einfach!
Ihre Informationen helfen, die Qualität unseres Programms zu verbessern.
Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Team der Volkshochschule Bendorf

Volkshochschule Bendorf
Geschäftsstelle (Rathaus), Im Stadtpark 2
56170 Bendorf

Telefon: 02622 703 158
E-Mail: vhs@bendorf.de

Gute Gründe Kursleiter/in zu werden!

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

Gute Gründe
Kursleiter/in
zu werden

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

Volkshochschule Bendorf
Tel. 02622 703 158
E-Mail: vhs@bendorf.de
Internet: www.vhs-bendorf.de