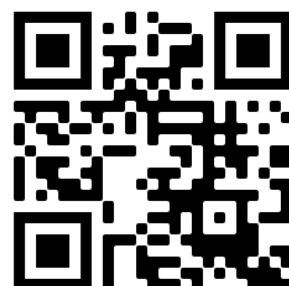








Programm

Frühjahr-Sommer 2022



Inhaltsverzeichnis

	Organisation und Hinweise	3-4
	Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt	
	Vorsorgevollmacht-Patientenverfügung / Schenken oder vererben?	5
	Wahrer Fußball? Oder Ware Fußball?	6
	So erreiche ich ganz leicht mein Ziel: das Zürcher Ressourcenmodell ®	6
	Wie funktioniert denn diese Giraffensprache Seminar A und Seminar B?	7
	Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf Grenzgänger	8
	NEU Richtige Gartenbepflanzung trifft auf Bienen & Artenvielfalt!	8
	Kreativität - Kunst - Kultur	
	Malen mit Acryl	9
	Nähen	9-10
	Gesundheit	
	vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschluss	11-12
	Tai Chi im Park / Yoga	13-15
	Relax / Entspannung	16-17
	Rückenfit / Wirbelsäulengymnastik// Sanftes Bewegen- Senioren/ Bodyfit	18-20
	Basen-Fasten-Wochen / Schlank ohne Diät Online Kurs	21
	Sprachen	
	Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung	22-23
	Englisch	24-27
	Französisch / Italienisch / Spanisch	27-28
	Organisatorisches	
	Wichtige Infos	29-30
	Satzung / Gebührenordnung	31-33
	Datenschutzerklärung	34-35
	Widerrufsrecht	36
	Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage	37
	Anmeldeformulare	38-39
	Muster-Widerrufsformular	40
	Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge	41
	Gute Gründe Kursleiter/in zu werden	42

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



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

Organisation – Hinweise

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

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

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

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

Bitte beachten Sie am Schluss dieser Broschüre:

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

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

Geben Sie
Ihr Wissen
weiter!

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

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

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

Corona-Hinweis

Liebe Kursteilnehmende und Kursleitende, liebe Freunde und Freundinnen der vhs Bendorf, die Corona-Pandemie hat unsere Arbeit auch im letzten Semester erheblich erschwert. Umso wertvoller sind für uns unsere Teilnehmenden und Kursleitenden, die uns die Treue halten und eine nicht zu unterschätzende Unterstützung für uns sind.

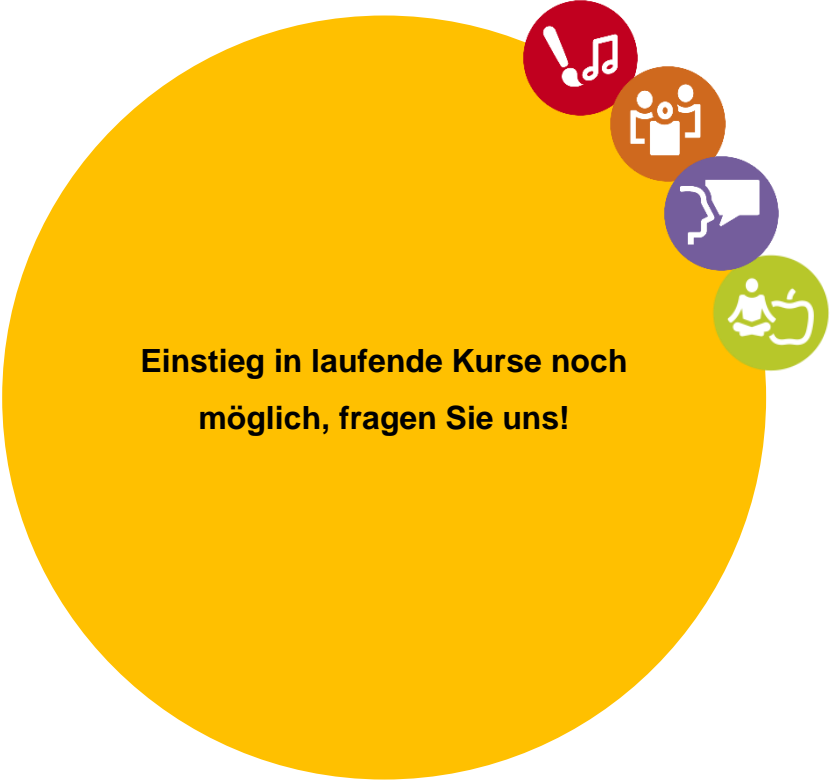
Trotz aller Zuversicht haben wir uns auch dieses Semester dazu entschieden, auf die Erstellung unseres Programmheftes im Papierformat zu verzichten und unser Programm online zur Verfügung zu stellen, um bei Bedarf notwendige Änderungen zeitnah veröffentlichen zu können. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

Das Kursprogramm finden Sie online unter www.vhs-bendorf.de / Facebook und Bendorf.de

Für alle, die keine Möglichkeit der Internetnutzung haben, wurde dieses Programmverzeichnis erstellt. Auf Anfrage können wir Ihnen dieses Verzeichnis ausdrucken, auf dem Postweg zusenden oder Sie holen es in der Geschäftsstelle im Rathaus 2 im Stadtpark ab.

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

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



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



VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

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

Vortrag

103 122 113 **Schenken oder vererben? - steuergünstig übertragen**

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

Besteht aufgrund des Erbschaftsteuerrechts Handlungsbedarf?

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

Kursleitung Frank Schnurr, Notar
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **27.04.22**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)
Gebühr 5,00 € - Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden!

Vortrag

103 122 114 **Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

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

Immer mehr Menschen errichten eine Vorsorgevollmacht, um zu vermeiden, dass im Alter eine "gesetzliche Betreuung" angeordnet wird. Vor allem wenn nahe Familienangehörige vorhanden sind, sollen diese mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht die rechtlichen Angelegenheiten regeln können, ohne dass sie vom Betreuungsgericht bestellt und überwacht werden. Der Vortrag klärt Fragen wie: Brauche ich nach der zum 1. Januar 2023 in Kraft tretenden Neuregelung des Betreuungsrechts noch 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?

Kursleitung Frank Schnurr, Notar
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **18.05.22**, 19:00 - 20:30 Uhr (2 UStd.)
Gebühr 5,00 € - Sie erhalten eine Rechnung - bitte zum Vortrag anmelden!



100 122 109 **Wahrer Fußball? Oder Ware Fußball? Terminänderung**

"Wahrer Fußball? Oder Ware Fußball?" soll die Geschichte des Fußballs und seine Verwerfungen bis heute aufzeigen und die Kommerzialisierung des ehemaligen "Proletensports" problematisieren. Die Teilnehmer können sich auch aktiv am Seminar beteiligen und eigene Erfahrungen schildern oder im Kurs solche erlebbar machen. Die sozialen Wurzeln des Fußballs werden aufgezeigt, bekannte und auch verfolgte ehemalige Fußballstars (u.a. jüdische Nationalspieler) werden "öffentlich" gemacht.

Zielgruppe: Fußball- und Politikinteressierte

Die Sichtweise der Fans wird der Sichtweise der Medien gegenübergestellt. Die Schattenseiten des Kommerzes werden sichtbar gemacht und über die Zukunft können die Teilnehmer aktiv mitdiskutieren.

Kursleitung Ferhat Cato
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **03.05.22**, 18:30 – 20:30 Uhr 6 Termine (16 UStd.)
Gebühr 41,60 €

106 122 130 **So erreiche ich ganz leicht mein Ziel: das Zürcher Ressourcenmodell ®**

Das Zürcher Ressourcenmodell zur Zielfindung:

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

Das Zürcher Ressourcenmodell - ZRM® - wurde für die Universität Zürich entwickelt und findet immer mehr Anerkennung in Therapie und Coachingprozessen.

Frau Kinder-Walenta vermittelt Ihnen mit dem ZRM® eine besondere Herangehensweise, Ihre eigenen Wünsche und Ziele zu formulieren.

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Zusätzliche Kosten für das Skript: 6,00 € - Bitte an die Kursleitung vor Ort zahlen!

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Grafikerin, freie Malerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **10.06.22**, 16:00 - 19:00 Uhr &
Samstag, **11/18.06. & 02.07.22**, 14:00 - 19:00 Uhr (inkl. 45 min. Pause)
4 Termine (21 UStd.)
Gebühr 54,60 € zzgl. 6,00 € Skript

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Politik - Gesellschaft - Leben

ABGESAGT alternativ Termin 18.05.2022

106 122 132 **Wie funktioniert denn diese Giraffensprache? - Seminar A**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) mit Übungen kennenlernen!

GfK Übungen für Anfänger- und Wiederholer*innen

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

Die GfK wurde von Marshall Rosenberg in den 60er Jahren entwickelt und hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. In den Übungen werden die Schritte und Inhalte der GfK verdeutlicht und praktiziert. Die Teilnehmer*innen können alltägliche Themen mit einbringen. Zwischen den Sequenzen werden andere Methoden vorgestellt.

Ziel/Nutzen:

Die Wahrnehmung im eigenen Umfeld, ob im beruflichen oder privaten Zusammenhang, kann sich verändern. Wir können "neu entscheiden", wie wir mit kritischen Situationen umgehen. Eine neue Stimmung im Team kann gedeihen, die Kommunikation mit Vorgesetzten kann neue Impulse bekommen, die Verständigung in Familie und Partnerschaft kann sich klären und der Harmonie mehr Raum geben.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Mal- und Schreibunterlagen

Zusätzliche Kosten für das Skript: 3,50 € - Bitte an die Kursleitung vor Ort zahlen!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Grafikerin, freie Malerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 09.03.22 , 17:15 - 19:45 Uhr 5 Termine (16,67 UStd.)
Gebühr	43,40 € zzgl. 3,50€ Skript

106 122 134 **Wie funktioniert denn diese Giraffensprache? - Seminar A/B**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) mit Übungen kennenlernen!

GfK Übungen für Anfänger- und Wiederholer*innen

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

Die GfK wurde von Marshall Rosenberg in den 60er Jahren entwickelt und hat sich mittlerweile weltweit verbreitet. In den Übungen werden die Schritte und Inhalte der GfK verdeutlicht und praktiziert. Die Teilnehmer*innen können alltägliche Themen mit einbringen. Zwischen den Sequenzen werden andere Methoden vorgestellt.

Ziel/Nutzen: Die Wahrnehmung im eigenen Umfeld, ob im beruflichen oder privaten Zusammenhang, kann sich verändern. Wir können "neu entscheiden", wie wir mit kritischen Situationen umgehen. Eine neue Stimmung im Team kann gedeihen, die Kommunikation mit Vorgesetzten kann neue Impulse bekommen, die Verständigung in Familie und Partnerschaft kann sich klären und der Harmonie mehr Raum geben.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Mal- und Schreibunterlagen

Zusätzliche Kosten für das Skript: 3,50 € - Bitte an die Kursleitung vor Ort zahlen!

Kursleitung	Daniele Susanne Kinder-Walenta, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Grafikerin, freie Malerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 18.05.22 , 17:15 - 19:45 Uhr 5 Termine (16,67 UStd.)
Gebühr	43,40 € zzgl. 3,50€ Skript

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Politik - Gesellschaft - Leben

109 122 148 Bekannte und unbekannte Ecken in Bendorf

Grenzgänger

Der Limes – seit 2005 Weltkulturerbe – bildete in unserem Raum lange Zeit die Reichsgrenze des Imperium Romanum. An einigen Stellen im Bendorfer Wald sind hiervon noch Überreste zu sehen. Am Limes entlang führt die Wanderung vom Parkplatz Sträßchen bis zum Römerturm. Insgesamt sechs Wachtürme waren damals auf dieser Strecke vorhanden.

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

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

Kursleitung Michael Syré, Altbürgermeister

Treffpunkt Parkplatz Sträßchen

Beginn/Dauer Samstag, **25.06.22**, 15:00 Uhr 1 Termin

Gebühr Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. Über eine freiwillige Spende würden wir uns freuen, die wir für unsere Weiterbildungsarbeit einsetzen werden.

+++ NEU+++

115 122 101 Richtige Gartenbepflanzung "Blühwiese statt Schottergärten" trifft auf Bienen und Artenvielfalt im Garten.

Die Rettung einheimischer Pflanzen und Tierarten ist eine Gemeinschaftsaufgabe, die uns alle angeht! Nach diesem Kurs wissen Sie, wie Sie Ihren Grünraum individuell bepflanzen, richtig pflegen einen, wertvollen Beitrag zum Umweltschutz und zur Förderung der Artenvielfalt leisten und gleichzeitig schaffen Sie sich eine Oase der Entspannung im hektischen Alltag.

Thema 1: Daniel Seufert, Auswahl Gartenbepflanzung

- Welche Bäume und Sträucher sind sinnvoll?
- Was ist zu tun, zu bedenken?

Thema 2: Jens May, Auswahl Gartenbepflanzung "Blühwiese statt Schottergärten"

- Auswahl und Pflege von Pflanzen
- Was ist gut für was?

Thema 3: Sandra Roos, ohne Bienen kein Leben mehr auf der Erde

- Über die Arten von Bienen
- Bedürfnisse (Sandarium, Totholz, ...)

Thema 4: Sandra Roos, Nistkästen und Co. selber bauen, reinigen und pflegen (Anleitungen)

Thema 5: Sandra Roos, Artenvielfalt bedeutet Harmonie

- Wie man wenig schneiden muss.
- extensive Pflege

Thema 6: Sandra Roos, ein Garten muss nicht „aufgeräumt“ sein. Im Gegenteil.

Thema 7: Sandra Roos, Kräuter im Garten: Neben dem Genuss noch was für unsere Mitbewohner tun

Thema 8: Sandra Roos

- Westentaschen-Insektenhotels“: Die Herberge in einer Blechdose
- Insektenhotels selber bauen (Unkostenbeitrag vor Ort Euro 19,50)

Bitte mitbringen: wetterangepasste/regenfeste Kleidung für Draußen

Zusätzliche Kosten Insektenhotels selber bauen (Unkostenbeitrag vor Ort Euro 19,50)

Kursleitung Sandra Roos, Daniel Seufert, Jens May

Ort Bienen-Wiese, Bendorf (Richtung Auffahrt Koblenz B42)

Beginn/Dauer Samstag, **04.06.22**, 10:00 - 11:45 Uhr

4 Termine (9,33 UStd.)

Gebühr 26,26 € (zzgl. 19,50€ vor Ort)



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

Kulturelle Bildungsarbeit umfasst u.a.:

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

207 122 210 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg ... (Kurs A)

Anfänger und Fortgeschrittene.

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das "Handwerk" der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen? Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes.

Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik

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

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf

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

Beginn/Dauer dienstags, **08.03.22**, 18:30 - 20:45 Uhr, 5 x (15 UStd.)

Gebühr 39,00 €

207 122 213 Malen mit Acryl: Ihr Künstlerischer Weg ... (Kurs C)

Fortgeschrittene

Beschreibung siehe Kurs A

Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik

Das Malen schärft Ihre Beobachtungsgabe. Durch das Fokussieren auf ein Objekt wird die Konzentration gefördert. Farben regen die Fantasie an. Auf die Pinsel und los geht's mit fachkundiger Anleitung.

Schwerpunkt in diesem Kurs: Spachteltechnik, Landschaften, Portrait

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Josch Braun, Maler-Bildhauer-Fotograf

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

Beginn/Dauer mittwochs, **09.03.22**, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x (36 UStd.)

Gebühr 93,60 €

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Kooperation mit der Kunstakademie Rheinland e.V.

207 122 215 Aquarell, Öl- und Acrylmalen

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

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

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Fred Schäfer-Schällhammer,
Lehrbeauftragter der Rh. Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag, **03.05.22**, 19:00 - 21:00 Uhr, 6 x (16 UStd.)

Gebühr 41,60 €

209 122 231 Die Kunst des Schneiderns erlernen – Nähkurs

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

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

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

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

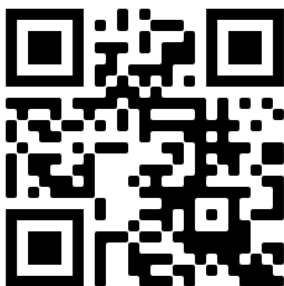
Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Miriana Bichl

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

Beginn/Dauer Dienstag, **08.03.22**, 19:00 - 21:15 Uhr, 6 x (18 UStd.)

Gebühr 46,80 €



Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



209 122 232 Zuschneiden und Nähen - Grundstufe

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

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

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

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 10.05.22 , 19:00 - 21:15 Uhr, 8 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €

209 122 234 Nähen - Workshop A

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

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

Wichtig: Vor dem Kauf des Unterrichtsmaterials erkundigen Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle, ob der Kurs zustande kommt. Falls Sie Fragen zum Unterrichtsmaterial haben sollten, können Sie sich an die Kursleiterin wenden.

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

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 29.04.22 , 18:00 - 21:00 Uhr & Samstag, 30.04.22 , 10:00 - 14:00 Uhr 2 Termine (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

209 122 235 Nähen - Workshop B

Kursbeschreibung siehe Workshop A

Kursleitung	Miriana Bichl
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Freitag, 17.06.22 , 18:00 - 21:00 Uhr & Samstag, 18.06.22 , 10:00 - 14:00 Uhr 2 Termine (9,3 UStd.)
Gebühr	38,90 €

Bitte vor Kursbeginn
anmelden!

Sie erhalten **keine
Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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



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

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

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

Allgemeiner Hinweis:

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

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

Bitte vor Kursbeginn
anmelden!

Sie erhalten **keine
Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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

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

Zuschuss der Krankenkassen für Gesundheitskurse



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

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

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

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

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

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

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

Ihre Volkshochschule Bendorf

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.



301 122 312 Tai Chi im Park

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

Mit Tai Chi können Sie, regelmäßiges Praktizieren vorausgesetzt,

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

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

Bitte bringen Sie auch etwas zu schreiben mit.

Kursleitung	David Spoden, Tai Chi-Lehrer
Treffen	Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Straße/Jahnstraße (Biergarten Sayn/Die Sayner Scheune/Schmetterlinggarten)
Beginn/Dauer	Samstag, 14.05.22 , 15:00 - 18:00 Uhr (4 UStd.)
Gebühr	13,40 €

Gut zu
wissen!

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

Bitte vor Kursbeginn
anmelden!

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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



301 122 316 Hatha Yoga für Einsteiger

Für Interessierte ohne Yoga-Erfahrung.

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

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

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Montag, **07.03.22** 09:30 - 11:00 Uhr, 16 x (32 UStd.)
Gebühr 83,20 €

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

301 122 318 Hatha Yoga für Geübte **Terminänderung**

Für Interessierte mit Vorkenntnissen.

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

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

Kursleitung Gabriele Brumme, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **27.04.22** 18:45 - 20:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 62,40 €



301 122 321 Rückenyoqa und Entspannung - Kurs A

Yoga tut gut! Für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Yoga hat nachweislich viele positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit, lindert verschiedene Beschwerden wie Durchblutungsstörungen, Schlafprobleme, Nervosität sowie Kopf- und Rückenschmerzen. Yoga hat auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Durch gezielte Asanas (Körperübungen), die hier erlernt werden, werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelstärke trainiert. Die Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was zu einer verbesserten Körperhaltung führt. Zum Lernkonzept gehören auch Atemübungen (Pranayama), die helfen, Stress und Verspannungen abzubauen. Achtsamkeits- und verschiedene Meditationsübungen gehören ebenso zum Lerninhalt. Mehr Energie und geistige Klarheit und die Stärkung des Immunsystems sind weitere positive Effekte. Mit diversen Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Klassische Yoga Tiefenentspannung, Body Scan etc. wird das Yogaprogramm abgerundet. Begrenzte Teilnehmerzahl!

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

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

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag **10.03.20**, 17:15 – 18:45 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 72,80 €

301 120 327 Rückenyoqa und Entspannung - Kurs B

Yoga tut gut! - Für Fortgeschrittene!

Regelmäßiges Yoga führt allgemein zu einem verbesserten mentalen Fokus und zu einem bewussteren und entspannten Körper. Spezielle Atemübungen (Pranayama genannt), die Sie kennenlernen, bauen Stress ab, sorgen für eine reinigende Wirkung und erhöhen zudem im Laufe der Zeit das Atemvolumen. Yoga lindert verschiedene Beschwerden wie Durchblutungsstörungen, Schlafprobleme, Nervosität sowie Kopfschmerzen. Mit gezielten Yoga Übungen, die in diesem Kurs vermittelt werden, lösen wir Rückenprobleme und Blockaden. Sie erfahren, wie durch Meditation- und Achtsamkeitsübungen Stress reduziert und innere Stärke gefördert wird. Das Praktizieren von Asanas (Körperübungen) fördert Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelstärke. Mit gezielten Entspannungsübungen wie dem Autogenen Training, Body Scan, Savasana, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra usw. wird der Unterricht ergänzt.

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

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

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Trauzimmer), Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag **08.03.22**, 19:00 - 20:30 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 72,80 €

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



301 122 326 RELAX für Frauen - Mit Freude loslassen und Entspannen

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

An diesem Wochenende erfahren Sie unterschiedliche Möglichkeiten sich zu entspannen.

Sie lernen, wie Meditation auch für Sie funktionieren kann, gehen auf eine Traumreise,

probieren ein paar Körperübungen, die Sie unterstützen, Ihren Ballast abzuwerfen.

Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Auswahl an Methoden und Übungen. Sie bekommen Tipps für Ihren Alltag, womit Sie gelassen und entspannt bleiben können.

Einzelne Übungen können am Arbeitsplatz zur inneren Sammlung, Entspannung oder Beruhigung vor wichtigen Terminen eingesetzt werden.

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

Vorkenntnisse: für Anfänger- und Wiederholer*innen geeignet

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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

Zusätzliche Kosten für das Skript: 3,50 € - Bitte an die Kursleitung vor Ort zahlen!

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Grafikerin, freie Malerin

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Freitag, **03.06.22**, 16:30 – 18:30 Uhr (inkl. 15 min. Pause) &
Samstag, **04.06.22**, 10:30 – 17:00 Uhr (inkl. 15 min. Pause)
2 Termine (10 UStd.)

Gebühr 29,50 € zzgl. 3,50 € Skript

ABGESAGT 301-122-329 Rein in die Entspannung mit PMR

Rauf auf die Matte und rein in die Entspannung!

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

können? Die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist bekannt als eine aktive

Entspannungsmethode. Sie wurde in den 20ern letzten Jahrhunderts entwickelt und

mittlerweile der Zeit angepasst. Mit der gestiegenen Stressproblematik ist diese Methode

wieder aktuell, dabei ist sie - mit neuem Wissen angereichert - eine ideale Möglichkeit in

unserer schnelllebigen Zeit eine "ganzheitliche Auszeit" zu erfahren. Die PMR wird Ihnen

schrittweise nähergebracht. Mit der Konzentration auf die einzelnen Stellen Ihres Körpers

lernen Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse immer besser kennen. Und dabei erfahren Sie

immer mehr Gelassenheit. Sie werden am Ende diese Methode in Ihren Alltag einbauen

können. Vorkenntnisse: für Anfänger- und Wiederholer*innen geeignet

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, bequeme Matte

Zusätzliche Kosten für das Skript: 4,00 € - Bitte an die Kursleitung vor Ort zahlen!

Kursleitung Daniele Susanne Kinder-Walenta,
Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin in Psychotherapie, Grafikerin, freie Malerin

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Donnerstag, ~~31.03.22~~, 11:00 – 12:30 Uhr
9 Termine (18,00 UStd)

Gebühr 46,80 € zzgl. 4,00 € Skript

Sie erhalten **keine**
Anmeldebestätigung!

Merken Sie sich bitte den
Kurs-Termin vor.

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



301 122 325 Entspannung von heute mit M-A-P Training

Entspannung für Körper und Geist

Wer mit viel Freude und Energie großes bewegt und sein Leben meistert, muss auch mal still werden, um zu entspannen und damit dem Körper und Geist Ruhe zu geben. Eine achtsame Balance zwischen aktiven Phasen des Lebens und dem Innehalten ist für viele Menschen eine große Herausforderung geworden.

Das M-A-P Training verbindet Formen aus Bewegung und Entspannung und hilft uns dabei, den Anforderungen dieser Zeit standzuhalten und daraus zu wachsen.

Lernkonzept

Calm Down: Vermittlung von sanften Bewegungen aus dem Yoga und Tai Chi,

Erlernen von Atemtechniken für mehr Achtsamkeit

Relax: Vermittlung der wissenschaftlich anerkannten Entspannungsmethoden aus dem Mentalen Training - Autogenen Training - Progressiver Muskelentspannung (M-A-P) für mehr Zeit für die eigenen Bedürfnisse

Move: Sie lernen Übungen zur Aktivierung des Kreislaufs kennen, um die Entspannung mitzunehmen für mehr Energie und Wohlbefinden.

Mit Feuerwehrstrategien erlernen Sie zudem Techniken für den schnellen Spannungsabbau, um in kurzfristigen Belastungssituationen innere Ruhe zu finden und die Resilienz dadurch zu stärken. Wer das M-A-P Training regelmäßig anwendet

- wird resistent gegen Stress und lernt, Probleme besser zu bewältigen.

- steigert sein Selbstwertgefühl, seine Leistung, seine Kreativität.

- lindert psychosomatische Beschwerden – auf Dauer

- stärkt sein Immunsystem, ist weniger krank – bleibt gesund

Die Teilnehmer werden darin unterstützt, Hilfe zur Selbsthilfe zu erlangen und dazu angeregt, die Entspannungsübungen in ihren Alltag zu integrieren.

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

Kursleitung Sonja Göldner

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

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag **26.04.22**, 18:00 Uhr – 19:00, 10 x (13,33 UStd.)

Gebühr 34,66 €

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

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



301 122 325 **Wirbelsäulengymnastik (Ausgebucht)**

"Ich habe Rücken..." Niemand möchte diesen Satz von sich behaupten wollen. Doch langes Stehen oder Sitzen und einseitige Bewegungen führen zu Fehlhaltungen und verfrühte Abnutzungserscheinungen in den Gelenken, der Wirbelsäule und somit zu "Ich habe Rücken".. Nur aktives Gegensteuern hilft diesen Prozess zu stoppen, um eine Verbesserung Ihres Wohlbefindens wieder herzustellen. Mit gesunden Bewegungsabläufe, die harmonisch und fließend ineinander übergehen, lernen Sie funktionell, was so viel bedeutet wie in ausgeführten Alltagsbewegungen, die Kraft in der Muskulatur zu erhalten und auch darüber hinaus zu kräftigen und zu stärken. Durch gezielte Übungen, die in diesem Kurs erlernt werden, wird Ihre gesamte Rückenmuskulatur gekräftigt. Damit können Sie nicht nur bestehende Verspannungen lösen, sondern Sie arbeiten auch präventiv an der Entstehung von Beschwerden. Wir beginnen die Kursstunde mit einem Programm zur Mobilisierung und Aufwärmung von Gelenken und Muskeln. Im Hauptteil vermittelt der Kurs neben gesundheitsgerechtem Bewegungsverhalten auch abwechslungsreiche Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen. Zum Ausklang erfahren Sie, wie Körper und Geist durch Dehnübungen sowie Atem- und Entspannungstechniken wieder in einen harmonischen Ruhezustand versetzt werden können. Es erwartet Sie mit diesem Lernkonzept ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Eine Stunde für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Darauf können Sie sich freuen. Zudem sind die Übungen so konzipiert, dass Sie jederzeit eigenständig in Alltag und Beruf angewendet werden können.

Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt fragen! Bitte tragen Sie bequeme (Sport)-Kleidung und bringen Sie folgendes mit: Matte, bequeme Sportkleidung und Getränke / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung: Sonja Göldner
Qualifikation: Trainerin für Medical Fitness und Übungsleiterin Reha B, Orthopäde und Wellnessmasseurin
Ort: vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer: Dienstag 26.04.22, 16:45 – 17:45, 12 Termine (16 UStd.)
Gebühr: 41,60 €

302 122 345 **Bodyfit**

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

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

Kursleitung: Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort: Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer: Dienstag, **08.03.22**, 19:00 - 20:00 Uhr, 16 x (21,33 UStd.)
Gebühr: 55,50 €

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



302 122 331 Rückenfit - die Wirbelsäule trainieren, den Rücken stärken

Kombi-Kurs Indoor & Outdoor

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, ein verhaltens- und gesundheitsorientiertes Bewegungsprogramm für den Rücken zu erlernen. Mit den erlernten Übungen wird ein Ausgleich für den Bewegungsmangel und die einseitige Belastung im (Berufs-)Alltag geschaffen. Kommen Sie mit Freude zur Übungsstunde, die jede Woche neue Schwerpunkte setzt und im Wechsel draußen und drinnen stattfindet.

Inhalte des Lernkonzeptes sind u.a.:

- Koordinatives Aufwärmprogramm; Dehn- und Mobilisationsübungen
- gelenk- und rüchenschonende 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!

Hinweis: Der Kurs findet auch in den Osterferien am 13.04. und 20.04. statt. Kein Unterricht ist am 25.5. und 15.6

Kursleitung Elke Nickenig, Übungsleiterin Gymnastik, Prävention, Reha
Ort 1. Treffpunkt Koblenz Olper Str. Parkplatz (Brücke)
Beginn/Dauer Mittwoch, **09.03.22**, 09:00 Uhr – 10:00 Uhr. 15 x (20 UStd.)
Gebühr 52,00 €

302 122 336 Sanftes Bewegungs- und Muskeltraining für Seniorinnen (**Ausgebucht**)

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

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kursleitung Rita Schwabe, Übungsleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **09.03.22**,
18:00 - 19:00 Uhr, 11 x (16,67 UStd.)
Gebühr 38,20 €

Gut zu wissen!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

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



In der Welt zu Hause

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

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

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

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

Gemeinsam Sprachen lernen mit der Volkshochschule

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

Lehrbücher
bitte erst nach
dem 1. Kurstag
besorgen!

Tipps zum Sprachenlernen



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

Viel Freude und Erfolg beim Lernen!

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



Einstufungssystem

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

A1, A2, B1, B2, C1, C2

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

**)

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

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



406 122 415 English in the morning (A1 GER) - Dienstagskurs

In diesem Kurs bauen wir unsere vorhandenen Englischkenntnisse (Lektion 3 des Lehrbuches) weiter aus, vertiefen diese durch abwechslungsreiche Übungen im Lehrwerk selbst sowie durch passendes Zusatzmaterial. Die vielseitigen Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatikalische Strukturen. Lieder und ansprechende Texte aus Sprachzeitschriften sowie das Lesen von Lektüren bieten weitere Möglichkeiten zur Erweiterung des Wortschatzes. Sollten wir eine Lektüre in das laufende Semester einbeziehen, so geschieht das in Absprache mit den Teilnehmern/Teilnehmerinnen. Dann ruht die Arbeit mit dem Lehrbuch, bis die Lektüre zu Ende gelesen ist.

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

Let's have a pleasant and succesful time together!

Kursleitung Gisela Rosbach-Evers

Lehrbuch English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Dienstag **08.03.22**, 10:45 - 12:15 Uhr, 15 x (30 UStd.)

Gebühr 78,00 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 122 417 English in the morning (A1 GER) - Mittwochskurs

In diesem Kurs bauen wir unsere vorhandenen Englischkenntnisse (Lektion 6 des Lehrbuches) weiter aus, vertiefen diese durch abwechslungsreiche Übungen im Lehrwerk selbst sowie durch passendes Zusatzmaterial. Die vielseitigen Aufgabenstellungen trainieren das freie Sprechen, das Hör- und Leseverstehen sowie anstehende grammatikalische Strukturen. Lieder und ansprechende Texte aus Sprachzeitschriften sowie das Lesen von Lektüren bieten weitere Möglichkeiten zur Erweiterung des Wortschatzes. Sollten wir eine Lektüre in das laufende Semester einbeziehen, so geschieht das in Absprache mit den Teilnehmern /Teilnehmerinnen. Dann ruht die Arbeit mit dem Lehrbuch, bis die Lektüre zu Ende gelesen ist.

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

Let's have a pleasant and succesful time together!

Kursleitung Gisela Rosbach-Evers

Lehrbuch English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch **09.03.20**, 10:00:00 - 11:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)

Gebühr 78,00 €

Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



406 122 421 **Only English please! (A2/1 GER)**

Just come and visit "the sweet teeth". Bringen Sie Ihre gefestigten Grundkenntnisse der englischen Sprache (Lektion 6 des Lehrbuches mit Auffrischungsbedarf) einfach mit und seien Sie herzlich willkommen in unserer Lerngruppe. Hier dürfen Sie sich auf den progressiven Aufbau und die Wiederholung Ihrer Sprachkenntnisse in Ihrer schönen Gruppe freuen. Lernen Sie intuitiv und spielerisch Englisch und trainieren Sie dabei Ihre Merkfähigkeit im Allgemeinen! Nach längerer, pandemiebedingter Pause, freuen wir uns nicht nur auf ein gemeinsames Wiedersehen, sondern haben das Bedürfnis nach Wiederholung und Auffrischung bereits gelernter Inhalte. Unsere Gruppe freut sich über "Nachwuchs" und lädt Sie ganz herzlich zu einer Probestunde ein. Bitte melden Sie sich diesbezüglich bei der Geschäftsstelle an.

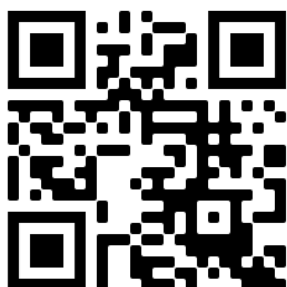
Ziel/Nutzen: freies Sprechen. Selbstständiges Anwenden ohne Hemmungen und gezielter Abbau von Sprachhemmungen und Scheu. Unser Fokus liegt auf dem Erreichten und nicht auf den Defiziten! Die Freude und Begeisterung an der Sprache wird gemeinsam entdeckt. Hierbei arbeiten wir auch ergänzend zum Lehrwerk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

Kursleitung	Eva-Maria Paderta
Lehrbuch	English Network Now A2.1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag 10.03.22 , 9:00 - 10:30 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	72,80 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 122 424 **Upgrade your skills and activities in English! (A2.1 GER)**

Sie sind mittlerweile in der Stufe A2 angekommen und möchten Ihre Kenntnisse in der Fremdsprache Englisch systematisch und erfolgreich weiterentwickeln? In diesem Kurs werden Sie, auch als Seiteneinsteiger/in, fortschreitend Wortschatz, grammatische Strukturen und Ihre Konversationsfähigkeit erweitern, um eine wachsende Sprachkompetenz zu erreichen. Die Sicherheit im freien Sprechen als auch die Fähigkeiten im Lese- und Hörverstehen werden kontinuierlich trainiert. In Absprache mit den Kursteilnehmenden kann auch die Erarbeitung einer Lehrbuch unabhängigen, interessanten Lektüre das Kursprogramm ergänzen. Eine entspannte, angenehme Lernatmosphäre bildet stets den Rahmen dazu.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Angaben erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 08.03.22 , 18:30 - 20:00 Uhr, 16 x (32 UStd.)
Gebühr	83,20 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!





406 122 427 Let's talk! (A2.2 GER)

Unsere Englischfreunde (auch "Happy Englishfriends" genannt), lernen in entspannter und dennoch fokussierter Atmosphäre die englische Sprache. Möchten auch Sie Ihre gut ausgebauten Vorkenntnisse (Lektion 3 des Lehrbuches) pflegen und erweitern? Dann besuchen Sie doch einfach mal unsere schöne Lerngemeinschaft, die das freie Sprechen für sich in den Vordergrund stellt. Interessante Texte und Aufgaben aus unserem abwechslungsreichen Lehrwerk animieren uns zum Englischsprechen. Selbstverständlich kommen bei uns individuelle Lernwünsche nicht zu kurz. Anregungen, über das Lehrbuch hinaus, werden sehr gerne angenommen und soweit möglich umgesetzt; so kommt niemand zu kurz. Seien Sie herzlich eingeladen mit unserer Gruppe die Leidenschaft für die englische Sprache zu teilen. Quereinsteiger können gerne zu einer "Probestunde" kommen. Bitte wenden Sie sich hierfür an die Geschäftsstelle. Wir freuen uns auf Sie!

Kursleitung Norbert Marzlin
Lehrbuch English Network Now A1 Starter, Klett-Langenscheidt Verlag
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **10.03.22**, 10:45 – 12:15 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 72,80 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 122 434 Conversation in English (B2 GER)

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

Kursleitung Norbert Marzlin
Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **09.03.22**, 18:00 - 19:30 Uhr 10 x (20 UStd.)
Gebühr 52,00 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 122 429 Have fun with English (B1 GER)

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

Kursleitung Renate Staudt
Lehrbuch NEXT B1/1, Hueber Verlag -
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch **09.03.22**, 9:30 - 11:00 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr 78,00 €
Hinweis Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



406 122 431 English speaking in the afternoon (B1 GER)

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

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	English Network Now A1, Klett-Langenscheidt Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Donnerstag 28.04.22 , 18:30 - 20:00 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr	72,80 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 122 441 Französisch am Vormittag (A2 GER)

Wiederholen - Festigen - Praktizieren

Für Interessenten mit guten Basiskenntnissen (Lektion 3 des Lehrbuches)

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

Kursleitung	Doris Schreiber
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag 08.03.22 , 10:45 - 12:15 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	78,00 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

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



409 1224446 Italienisch für Einsteiger (A1 GER)

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

Kursleitung	Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch 09.03.22 , 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 1224446 Italienisch mit Vorkenntnissen (A1)

Für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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

Kursinhalte: Erweiterung Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und Sprechen

Kursleitung	Sonja Marquet, Muttersprachlerin Italienisch
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002)
Beginn/Dauer	Mittwoch 28.04.22 , 18:30 - 20:00 Uhr, 9 x (18 UStd.)
Gebühr	46,80 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 122 461 Spanisch mit Auffrischungseinheiten (A1 GER)

Für Interessierte mit mittleren Vorkenntnissen (Lektion 9 von Caminos Neu A1).

Bei diesem Spanischkurs erhält man die Möglichkeit, Spanischkenntnisse aufzufrischen und Neues dazulernen. Man übt die Sprache mit themenbezogenen Dialogen, erhält auch Einblicke in die Grammatik und in die lateinamerikanische Kultur. Man lernt, in verschiedenen Situationen Sachen oder Leistungen zu erwerben. Sie üben auch, über Vergangenes zu erzählen (Alltagssituationen oder Zeitungsberichte). Trauen Sie sich, Ihre Sprach-Horizonte zu erweitern!

Kursleitung	Pamela Klar
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch 09.03.22 , 18:30 - 20:00 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr	62,40 €
Hinweis	Auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

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

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

Anmeldung:

Anmeldemöglichkeiten:

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

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

Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an.

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

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

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

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

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

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

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

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

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

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

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

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

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

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

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

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

Vorlesungszeiträume: 2 x jährlich

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

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

Auszug aus der Satzung der vhs Bendorf

Träger und Haftung

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

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

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

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



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

Gebührenordnung der vhs Bendorf

§ 1 Gebührenpflicht

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

§ 2 Höhe der Teilnehmergebühren

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

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

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

§ 3 Sonstige Veranstaltungsgebühren

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

§ 4 Gebührenermäßigung und Gebührenbefreiung

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

für Kursteilnehmer,

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

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

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

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

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

Gebührenordnung der vhs Bendorf

§ 5 Anmeldungen, Zahlungsweise, Probebesuch

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

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

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

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

§ 5 a Abmeldungen

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

§ 6 Rückzahlung von Gebühren

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

§ 7 Beitreibung von rückständigen Gebühren

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

Hinweis: Sprachliche Gleichstellung

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

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

3. Newsletter / Kursinformationen per E-Mail

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

Datenschutzerklärung

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

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

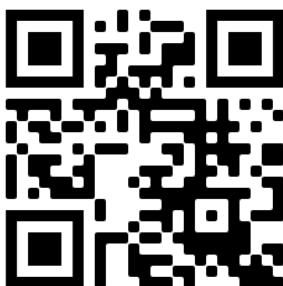
7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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



Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus), 56170 Bendorf

Tel. 02622 703 158

Fax: 02622 703 114

E-Mail: vhs@bendorf.de

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

Folgen des Widerrufs

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

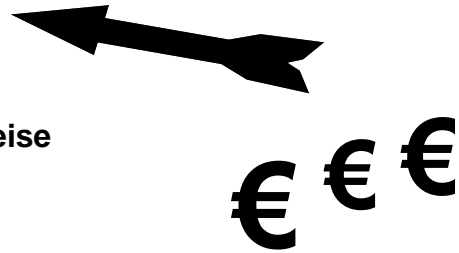
- Ein **Widerrufsformular** finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

Zahlung Kursgebühr

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

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

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



Ferienzeiten - Feiertage

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

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



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

Vor- und Zuname *

Straße und Haus-Nr. *

PLZ / Wohnort *

Geburtsjahr *

Geschlecht (w / m) *

E-Mail

Telefon (privat)

(dienstl. / tagsüber)

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

Bezeichnung der Veranstaltung *

Kurs / Veranstaltungs-Nr. *

Bezeichnung der Veranstaltung

Kurs / Veranstaltungs-Nr.

Kursinformationen per E-Mail: JA NEIN

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

Wichtig: Sie erhalten 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!

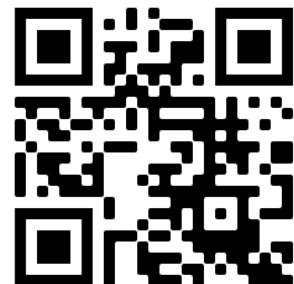
Ihre Informationen helfen, die Qualität unseres Programms zu verbessern.

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



- 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!

