



**Volkshochschule
Bendorf / VG Vallendar**



Programm Herbst - Winter 2026



Inhaltsverzeichnis



Vorwort, Organisation und Hinweise	3
Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt - EDV	
Vorträge Vorsorgevollmacht & Erbrecht	4
Struktur und Gelassenheit bei ADHS / Imkerei / Wanderung Ökosystem	5
Komoot - die App / Letzte Hilfe / Vortrag Einsamkeit im Alter	6
Pflegen am Lebensende / Sicher Autofahren / Mental Load erkennen	7
Fit im digitalen Leben für Senioren / KI-Künstliche Intelligenz	8-9
Smartphone	10-11



Kreativität - Kunst - Kultur	
Freies Malen & Klangmeditation / Biografisches Schreiben	12
Sittanz / Malkurse	13-14



Gesundheit / Ernährung	
vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschluss	15
Sittanz / Gymnastik für Senioren	16
(Nordic) Walking / Zumba® Fitness / Trampolin	17
Stark & Fit / Stand-Up-Paddling	18
Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	19
Klangmeditation & Freies Malen / Klangmeditation	20
Happiness-Training / Aromapflege	21
Lachyoga Workshop / Mental Load	22
Tai Chi / Yogakurse	23-28



Sprachen	
Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung	29-30
Englisch	31-33
Französisch / Spanisch / Italienisch	34-35

Organisatorisches

Wichtige Infos	36-37
Satzung / Gebührenordnung	38-39
Datenschutzerklärung	40-41
Widerrufsrecht	42
Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage	43
Anmeldeformulare	44-45
Muster-Widerrufsformular	46
Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge	47
Gute Gründe, Kursleiter/in zu werden	48

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

Geben Sie
Ihr Wissen
weiter!

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

Vorwort des Bürgermeisters der Stadt Bendorf Christoph Mohr

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, herzlich willkommen zur Vorstellung des Programms der vhs für das zweite Halbjahr 2026! Bildung, Begegnung und persönliche Weiterentwicklung stehen auch in diesem Jahr wieder im Mittelpunkt. Ein besonders erfreulicher Schritt liegt hinter uns, unsere vhs schließt sich mit der VG Vallendar zusammen. Dieser Zusammenschluss eröffnet neue Möglichkeiten, unsere Kräfte zu bündeln und das Bildungsangebot noch breiter aufzustellen. Dies ist ein echter Gewinn für alle Bürgerinnen und Bürger beider Gemeinden. Ich danke allen, die sich mit Herzblut für die vhs engagieren – den Dozentinnen und Dozenten, den Mitarbeitenden und natürlich Ihnen, den Teilnehmenden, die mit Ihrer Neugier und Begeisterung die vhs lebendig halten. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen Programm und beim Entdecken Ihres nächsten Kurses!



Vorwort des Bürgermeisters der VG Vallendar Adolf T. Schneider

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, wir freuen uns, dass es ab sofort im Rahmen einer interkommunalen Zusammenarbeit eine gemeinsame vhs Bendorf / VG Vallendar gibt. Somit finden Sie unter der bewährten Leitung der vhs Geschäftsstelle der Stadt Bendorf ein gemeinsames, äußerst interessantes Angebot. Es gibt eine breite Palette an Themen, die Sie nutzen können. Unser Motto für das Jahr 2026 lautet: „**#zukunftsor_t_vhs – Gemeinsam das Morgen gestalten**“! Nutzen Sie das Angebot der vhs für die Gestaltung Ihres eigenen Morgens und haben Sie Freude daran! An dieser Stelle herzlichen Dank für alle Beteiligten in der Organisation oder als Lehrkräfte! Herzlichst, Ihr



Organisation – Hinweise

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

Geschäftsstelle Nadine De Bock, Im Stadtpark 2 (Rathaus – Zimmer 214 – 1. Stock), 56170 Bendorf

☎ **02622- 703 158 / Fax: 02622- 703 114**

E-Mail: vhs@bendorf.de / **Internet:** www.vhs-bendorf.de

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

Geschäftsstelle

Anmeldung

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

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

Bitte beachten Sie am Schluss dieser Broschüre:

➡ **Gebührenordnung, den Hinweis auf die Satzung**

➡ **Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen)**

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



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

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



103 226 114 Vortrag zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Zum 1. Januar 2023 ist eine Reform des Betreuungsrechts in Kraft getreten. Seitdem gibt es ein sogenanntes „Notvertretungsrecht“ des Ehegatten in Gesundheitsangelegenheiten, das in den meisten Fällen allerdings keine Vorsorgevollmacht für den Ehegatten ersetzen kann. Daher wird es dabeibleiben, dass immer mehr Menschen eine Vorsorgevollmacht errichten, um zu vermeiden, dass im Alter eine "gesetzliche Betreuung" angeordnet wird. Vor allem, wenn nahe Familienangehörige vorhanden sind, sollen diese mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht die rechtlichen Angelegenheiten regeln können, ohne dass sie vom Betreuungsgericht bestellt und überwacht werden. Der Vortrag klärt Fragen wie: Brauche ich eine Vorsorgevollmacht? Wie errichte ich diese? Wie kann ich erreichen, dass diese überall anerkannt wird? Worin liegt der Unterschied zwischen einem gesetzlichen Betreuer und einem Bevollmächtigten? Brauche ich eine Patientenverfügung, wenn ich eine Vorsorgevollmacht habe? Was sind die Anforderungen an eine wirksame Patientenverfügung? Der BGH hat 2016 entschieden, dass Patientenverfügungen nur wirksam sind, wenn sie inhaltlich bestimmt genug sind. Der Vortrag beantwortet die am häufigsten gestellten Fragen zum Umfang des Selbstbestimmungsrechts des Patienten, zur Bindungswirkung von Patientenverfügungen und zu ihren formellen Anforderungen.

Kursleitung Frank Schnurr, Notar
Ort Karl-Fries-Realschule plus (1. Stock), Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **21.10.26**, 19:00 - 20:30 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,50 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

103 226 113 Vortrag: Erbrecht, schenken oder vererben?

Brauche ich überhaupt ein Testament? Ist das von Eheleuten häufig gewählte "Berliner Testament" aufs längste Leben sinnvoll? Welche Fallstricke lauern beim Berliner Testament? Wie kann durch ein Testament die Erbschaftsteuerlast reduziert werden? In welchen Fällen ist es sinnvoll, die Vermögensnachfolge schon zu Lebzeiten durch Schenkungen im Wege der vorweggenommenen Erbfolge zu regeln? Wie kann die Rechtsstellung des Übergebers durch 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, **04.11.26**, 19:00 - 20:30 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,50 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

106 226 100 Struktur und Gelassenheit bei ADHS & Strategien für den (Familien-) Alltag
Ein Kopf, der nie stillsteht, Schwierigkeiten mit der Selbstorganisation oder extreme emotionale Impulse: Wenn die Reizfilterung anders funktioniert, stößt man im Alltag oft an Grenzen – ob als betroffener Erwachsener oder als Elternteil eines impulsiven Kindes. Dieser Kurs vermittelt fundierte Strategien, um diesen besonderen Herausforderungen souverän zu begegnen, unabhängig davon, ob bereits eine Diagnose vorliegt oder nicht. Die Teilnehmenden erlernen praxisnahe Techniken zur Emotionsregulation, zur effektiven Zeitplanung und zur Stärkung des Fokus. Wir beleuchten die Hintergründe von Reizverarbeitung und Impulsivität, um Verständnis für das eigene Verhalten sowie das der Kinder zu entwickeln. Im Fokus steht die Vermittlung von alltagstauglichen Methoden, die den Transfer in die individuelle Lebenswelt erleichtern. Das Bildungsangebot bietet Raum für moderierten Erfahrungsaustausch und die Erarbeitung persönlicher Lösungswege für mehr Struktur, Leichtigkeit und Selbstakzeptanz im Berufs- und Privatleben. Hinweis: Dieser Kurs dient der Wissensvermittlung und Hilfe zur Selbsthilfe. Er ersetzt keine medizinische Diagnose oder therapeutische Behandlung.

Kursleitung Jasmin Noetel, NLP-Coach und Glückstrainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Donnerstag, **03.09.26**, 19:00 - 20:30 Uhr 6 x (12 UStd.)
Gebühr 45,00 € inkl. MwSt.

104 226 138 Imkerei / Bienenhaltung Anfängerkurs
Der Kurs vermittelt sowohl die wesentlichen Grundlagen der Imkerei / Bienenhaltung als auch die Unterschiede/Gemeinsamkeiten zu Hummeln, Hornissen, Wildbienen und Wespen, unterstützt durch multimediale Präsentationen. Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die Grundlagen der Bienenbiologie, in die Lebensweise sowie den Aufbau und die Entwicklungsstadien von Bienenvölkern, die Völkerführung durch das Jahr - vom Jungvolk bis zur Honigernte und Überwinterung. Es werden Kenntnisse der Imkerteknik, Schwarmvermeidung, Völkervermehrung, Honigernte und rechtliche Grundlagen vermittelt. Durch praxisorientierte Übungsanleitungen wird ein Start in die eigene Hobbyimkerei ermöglicht. An einem Praxistag wird bei einer Bienenstandbesichtigung das Wissen vertieft. Hinweis: Im kommenden Frühjahr können, falls Interesse an einer eigenen Imkerei besteht, die TeilnehmerInnen unter Anleitung Erfahrungen am eigenen Bienenvolk sammeln und ab Mai 2027 ihren eigenen Honig ernten. Samstag nach Absprache - Besuch eines Bienenstands! Dieser Teil ist keine Veranstaltung der Volkshochschule.

Kursleitung Gerhard Sehl, Imker, Vorstand@BZV-Bendorf.de
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **03.11.26**, 19:00 - 21:00 Uhr 5 x (13,33 UStd.)
Gebühr 50,00 € inkl. MwSt.

104 226 100 Wanderung
Dem Ökosystem Wald auf der Traumpfadchen - Spur
Mit Waldwissen auf Wanderung: Begleiten Sie die Klimaanpassungsmanagerin der Stadt Bendorf auf dem Traumpfadchen Sayner Aussichten und lernen Sie Spannendes zur Bedeutung des Waldes für Mensch, Natur und Klima. Wanderroute Traumpfadchen Sayner Aussichten (ca. 6,1 km; Schwierigkeit: mittel).

Kursleitung Alexandra Mil, Klimaanpassungsmanagerin der Stadt Bendorf
Ort Treffpunkt Wanderparkplatz Koblenz-Olper-Straße 167
Beginn/Dauer Sonntag, **20.09.26**, 15:00 – 18:00, 1x (4 UStd.)
Gebühr kostenlose Veranstaltung, um Anmeldung wird gebeten.



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

109 226 200 Komoot - die App für Tourenplanung zu Fuß oder mit dem Fahrrad

Sicher unterwegs mit Komoot, der App für Wanderer und Radfahrer, die ihre Wander- oder Fahrradstrecken zukünftig selbst planen, bestehende Planungen anderer Nutzenden übernehmen und sich auf den Strecken via Handy oder GPS-Tracker per Sprachansage und Karte navigieren lassen möchten. Komoot bietet einen Tourenplaner, eine Navigations-App und ein Tourenverzeichnis. Außerdem beinhaltet die Plattform eine Online-Community, auf der Routen und Highlights bewertet und kommentiert werden können. Dabei ist die Nutzung von Komoot mit einer ausgewählten Region kostenlos. Inhalte:

- Grundlagen zur Kartenkunde und zur Navigation
- Tourenplanung mit Komoot via Handy und PC
- Touren anderer Nutzer und Anbieter suchen und importieren
- Navigation der Touren mit dem Handy oder GPS-Tracker
- weitere Funktionen von Komoot
- Tipps und Tricks

Kursleitung Axel Griebing, Gründer und Administrator von Komoot Tutorials
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Mi., **02.09.26** & Mi., **09.09.26**, 17:00 – 20:00, 2x (8 UStd.)
Gebühr 45,00 € inkl. MwSt.

105 226 119 Letzte Hilfe - Menschen am Lebensende begleiten

Letzte Hilfe - Wie kann ich einem Mitmenschen an dessen Lebensende zur Seite stehen? Was kann ganz praktisch das Leiden lindern? Wie kann ich selbst Abschied nehmen? Und wie geht das eigentlich mit der Patientenverfügung und der Vorsorgevollmacht?

Um solche Fragen geht es in den vier 45-minütigen Kurs-Modulen:

1. Sterben als ein Teil des Lebens
2. Vorsorgen und Entscheiden
3. Leiden lindern
4. Abschied nehmen

Der Letzte-Hilfe-Kurs vermittelt Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die in der Familie und der Nachbarschaft möglich ist. Dem Thema Krankheit & Sterben werden wir zwangsläufig in unserem Leben begegnen. Ob alt oder jung, ein Nachbar, der plötzlich verstirbt, ein Kollege, der unheilbar krank ist oder ein guter Freund, der Tod enger oder entfernter Familienmitglieder – wir alle sind sterblich.

Kursleitung Kurt Stahl, Studium der Sozialarbeit, Ausbildung zum exam. Altenpfleger
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Samstag, **12.09.2026**, 10:00 – 14:00 Uhr 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt.

105 226 118 Vortrag Einsamkeit im Alter- Was sie mit uns macht und was wir dagegen tun können

Immer mehr ältere Menschen leben allein. Alt sein heißt nicht automatisch einsam sein – aber Einsamkeit ist im Alter häufiger. Welche körperlichen, psychischen und sozialen Folgen hat Einsamkeit? Ziel des Vortrags: Problem verstehen und konkrete Auswege zeigen.

Kursleitung Kurt Stahl, Studium der Sozialarbeit, Ausbildung zum exam. Altenpfleger
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Freitag, **13.11.2026**, 17:30 – 19:00 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,00 €



105 226 117 Pflegen am Lebensende. Was ist möglich – was ist realistisch?

Pflege am Lebensende kommt oft plötzlich und ohne Vorbereitung. Viele Angehörige fühlen sich überfordert oder allein gelassen. Diese Gefühle sind normal und müssen ihren Raum haben. Niemand kann alles richtig machen, und das wird auch nicht verlangt. Nur Nichtstun ist falsch. Palliative Pflege ist kein Aufgeben. Es geht darum, den Menschen in seiner letzten Lebensphase ernst zu nehmen und Leiden zu lindern – körperlich und seelisch.

In diesem Vortrag geht es darum, Ihnen Orientierung zu geben: Was ist in der Pflege am Lebensende möglich? Was ist realistisch? Wo dürfen Sie loslassen, ohne Schuldgefühle zu haben? Und wo können Sie Unterstützung annehmen?

Dieser Vortrag soll Ihnen Wissen vermitteln, Sie aber auch entlasten. Sie müssen nicht alles können. Es reicht, da zu sein.

Kursleitung Kurt Stahl, Studium der Sozialarbeit, Ausbildung zum exam. Altenpfleger
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Samstag, **14.11.2026**, 10:00 – 11:30 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,00 €

106 226 202 Sicher Autofahren im Alter

Würden Sie den Führerschein heute noch einmal bestehen?

In diesem Kurs erhalten die Teilnehmenden Informationen darüber, wie sich Alterungsprozesse auf das sichere Führen eines Fahrzeugs auswirken können. Vermittelt werden Kenntnisse zu sensorischen, motorischen und kognitiven Veränderungen sowie deren Bedeutung für die Teilnahme am Straßenverkehr. Anhand von Praxisbeispielen, aktuellen Erkenntnissen und einer Checkliste zur Selbsteinschätzung lernen die Teilnehmenden, mögliche Einschränkungen frühzeitig zu erkennen und ihre Fahrkompetenz realistisch einzuschätzen. Ziel der Veranstaltung ist es, die eigene Verkehrssicherheit zu fördern und Möglichkeiten für eine möglichst lange, sichere Teilnahme am Straßenverkehr kennenzulernen.

Kursleitung Wolfgang Wobido, ehemaliger Bundespolizist und ausgebildeter Fahrlehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Montag, **21.09.26**, 10:00 – 11:00 Uhr 5x (16 UStd.)
Gebühr 25,00 € inkl. MwSt.

106 226 200 Mental Load erkennen und reduzieren - Wege zu mehr Entlastung im Alltag

Für Frauen, jeden Alters, die sich im Alltag häufig belastet fühlen und ihre Gesundheit stärken möchten. Viele Frauen tragen im Alltag hohe Belastung durch Verantwortung, Organisation und ständige Erreichbarkeit. Diese unsichtbare Belastung kann sich langfristig auf das Wohlbefinden und die Gesundheit (Hormone etc.) auswirken. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, eigene Stressmuster zu erkennen und zu verstehen, wie mentale Überlastung entsteht. Es werden Zusammenhänge zwischen Alltagsstress, emotionaler Erschöpfung und Frauengesundheit aufgezeigt. Zudem werden praktische Strategien vermittelt, um Aufgaben, Erwartungen und Verantwortung bewusster zu strukturieren und die eigene mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken. Lernziel: Die Teilnehmerinnen verstehen die Auswirkung von Mental Load auf die mentale Gesundheit, reflektieren ihre eigene Belastung im Alltag und lernen Strategien zur Stressreduktion und Entlastung kennen. Dazu entwickeln Sie Ansätze für mehr Selbstfürsorge und Balance.

Kursleitung Edita Mehmeti, Medizinische Fachangestellte
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **25.08.26**, 17:30 – 19:00 Uhr 8x (16 UStd.)
Gebühr 60,00 € inkl. MwSt.



„Fit im digitalen Leben“ - DigiNetz der Volkshochschulen

Der digitale Wandel betrifft heute nicht mehr nur bestimmte Bereiche der Gesellschaft, sondern verändert grundsätzlich den Alltag und das Berufsleben von uns allen. Die „vhs“ möchte hierbei unter anderem mit Sprechstunden, Einstufungstests und Kursen einen Beitrag zur digitalen Transformation leisten. Das passende Angebot finden Sie bei uns. Das Projekt „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der vhs“ wird vom Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz gefördert, unterstützt wird die vhs hier von Digital-Botschafterinnen und -Botschaftern aus Bendorf & Vallendar, einem Projekt der Medienanstalt Rheinland-Pfalz.

In Bendorf & Vallendar

501 226 210 215 Digitalsprechstunde für Seniorinnen und Senioren

Sie haben Fragen zur digitalen Welt? Ob Smartphone, Tablet, Internet oder Apps – in unserer Digitalsprechstunde nehmen wir uns Zeit für Sie! In einer entspannten Atmosphäre beantworten wir Ihre individuellen Fragen – verständlich, geduldig und auf Augenhöhe. Egal ob Sie Hilfe beim Einrichten von Geräten brauchen, mehr über E-Mails, Fotos oder WhatsApp wissen möchten oder einfach nur besser verstehen wollen, wie die digitale Welt funktioniert: Wir sind für Sie da!

Kursleitung	Digital-Botschafterinnen und -Botschafter aus Bendorf & Vallendar
Ort	Rathaus 1, kleiner Sitzungssaal, Im Stadtpark 1-2
Termine Bendorf:	Mittwoch, 19.08. , 16.09. , 21.10. , 18.11. , 16.12.26 von 15:00 – 15:45 Uhr od. 15:45 – 16:30 Uhr
Termine Vallendar:	Mittwoch, 05.08. , 02.09. , 07.10. , 04.11. , 02.12.26 von 15:00 – 15:45 Uhr od. 15:45 – 16:30 od. 16:30 – 17:15 Uhr
Ort	Rathaus der VG Vallendar Besprechungsraum 117
Gebühr/Info	kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich

501 226 106 „Künstliche Intelligenz entdecken – ausprobieren & im Alltag nutzen!

Haben Sie sich schon gefragt, wie KI Ihnen das Leben leichter machen kann? In diesem Kurs erleben Sie ganz praktisch, wie digitale Helfer Sie im Alltag unterstützen – ohne komplizierte Technik und ohne Vorkenntnisse. Gemeinsam probieren wir aus, wie KI beim Schreiben von Nachrichten hilft, Ideen für Ausflüge oder Urlaube liefert, Rezepte vorschlägt, Fotos oder Grußkarten gestaltet oder schnelle Antworten auf Alltagsfragen gibt. Auch Themen wie Übersetzungen, Terminplanung oder Unterstützung bei Hobbys greifen wir auf. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, wie KI Sie beim Lernen neuer Dinge unterstützen kann – ganz in Ihrem eigenen Tempo. Ob Sie eine neue Sprache beginnen, ein Hobby vertiefen oder sich in ein Thema einarbeiten möchten: Ein KI-Assistent kann Inhalte erklären, Übungen vorschlagen und auf individuelle Fragen eingehen, so oft Sie möchten – geduldig und Schritt für Schritt. Im Mittelpunkt steht das eigene Ausprobieren: Schritt für Schritt, in ruhiger Atmosphäre und mit vielen anschaulichen Beispielen. Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit neuen Möglichkeiten und erleben, wie KI Ihren Alltag einfacher, kreativer und entspannter machen kann – ganz ohne tief technisches Vorwissen.

Kursleitung	Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer	Freitag, 23.10.26 , 17:15 - 18:15 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr	30,00 € inkl. MwSt.



Digitaler Tag für Senioren und Seniorinnen am Samstag, 21.11.26

Entdecken, fragen, verstehen - Digitale Welt zum Anfassen und Verstehen!

Unser Digitaler Tag für Senior*innen bietet spannende Einblicke, praktische Hilfe und Austausch auf Augenhöhe – ideal für alle, die mehr über Technik, Sicherheit und neue Entwicklungen lernen und erfahren möchten.

Programm:

501 226 221 "Datenschutz? Bringt doch alles nichts und nervt nur!" (Werner Baulig)

09.30 - 11.30 Uhr

Im Rahmen eines Vortrages und anschließender Gespräche sollen Sie den Datenschutz als Grundrecht näher kennenlernen und kritisch reflektieren. Was ist eigentlich "Datenschutz" genau, wo kommt er her, warum gibt es ihn überhaupt und wie sähe eine Gesellschaft ohne ihn aus?

501 226 223 Digitale Sprechstunde 14.00 - 14.45 Uhr

Sie haben Fragen rund ums Smartphone, Tablet oder Internet? Kommen Sie zu unserer digitalen Sprechstunde! Hier nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen – verständlich, geduldig und auf Augenhöhe.

501 226 222 "Elektronische Patientenakte (ePA) - Einfach erklärt" (Hans-Peter Medja und Ingrid Braband, EPA-Coaches) 15.00 - 16.30 Uhr

Die elektronische Patientenakte (ePA) wird immer wichtiger im Gesundheitswesen. In unserer kurzen Schulung zeigen wir Seniorinnen und Senioren verständlich und praxisnah, was die ePA ist, welche Vorteile sie bietet und wie man sie sicher nutzt. Natürlich bleibt genügend Zeit für Fragen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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

Termine: Samstag, **21.11.26** (10:00 - 11:30 und 14:00 -16:30 Uhr)

Gebühr/Info kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich

Der Tag wird im Rahmen des Projektes „Fit im digitalen Leben – DigiNetz der Volkshochschulen“ ermöglicht mit Unterstützung durch Digital-Botschafterinnen und -Botschafter aus Bendorf, ein Projekt der Medienanstalt Rheinland-Pfalz, gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung.



Digital Botschafterinnen & Botschafter Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



501 226 102 Einsteigerkurs iPhone / iPad - Entdecke die Funktionen Teil 1

Wenn Sie mit Ihrem Telefon mehr als nur telefonieren können wollen, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie einfach und praxisorientiert den Umgang mit Ihrem iPhone - Smartphone. Ihr Endgerät hat viel mehr zu bieten, als Sie eigentlich denken! Entdecken und nutzen Sie in diesem Kurs das Potential Ihres Smartphones. Neben Funktionen wie dem Schreiben von Emails, Aufnehmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos mit Ihren Lieben und Freunden über WhatsApp lernen Sie auch die Grundlagen für den Austausch von alten Erinnerungen, Koch- und Backrezepten in Foren oder Facebook-Gruppen, den Umgang mit Apps wie Internet-Radio, ÖPNV-Informationen, Mediatheken und Online-Banking. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrung navigiert Sie Ihr Dozent durch die Grundlagen, damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzen können. Dieser Kurs ist nur für Smartphone mit dem Betriebssystem "iPhone (Apple)" geeignet. **Hinweis:** Bringen Sie bitte auch das Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät mit.

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 002 (EG))
Beginn/Dauer Freitag, **28.08.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

501 226 104 Vertiefungskurs iPhone / iPad - Entdecke die Funktionen Teil 2

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

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 002 (EG))
Beginn/Dauer Freitag, **23.10.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

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

10

Bei Abmeldung durch Krankheit, 5 Tage vor Kursstart, ist für eine Abmeldung ein ärztliches Attest notwendig!



501 126 103 Einsteigerkurs Android Smartphone - Entdecke die Funktionen Teil 1

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

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer Freitag, **28.08.26**, 17:15 - 18:15 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

501 226 105 Vertiefungskurs Android Smartphone - Entdecke die Funktionen

Für Fortgeschrittene. Können Sie mit Ihrem Smartphone bereits mehr als nur telefonieren und interessieren Sie sich dafür, die Funktionalitäten Ihres Smartphones noch intensiver kennenzulernen? In diesem Kurs werden bestehendes Wissen ausgebaut und offene Fragen geklärt. Dabei werden Themen wie z.B. der richtige Umgang mit und Beteiligung an sozialen Medien, mobiles Bezahlen, Bezahlen im Internet, Handelsplattformen wie Ebay und Ebay Kleinanzeigen, Preissuchmaschinen sowie Datensicherheit als auch das immer wichtigere Thema der Betrugsprävention behandelt und von Grund auf erklärt. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrung navigiert Sie ihr Dozent durch die Grundlagen, damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzen können. Bringen Sie bitte auch das Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät mit. Dieser Kurs ist nur für Smartphone mit dem Betriebssystem "Android" geeignet, also Produkte der Hersteller Samsung, LG, HTC, Motorola, Huawei, Archos, Asus und Nexus, etc. (kein Apple oder Nokia!)

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Freitag, **23.10.26**, 17:15 - 18:15 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

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

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



Kreativität - Kunst - Kultur

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

207 226 900 Freies Malen & Klangmeditation – Wege zu Entspannung & innerer Balance

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich kreativ ausdrücken möchten, die zur Ruhe kommen und Stress abbauen möchten! In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden zur bewussten Entspannung und Stressreduktion kennen. Sanfte Achtsamkeitsübungen fördern die Körperwahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe. Die Klänge von Handpan, Klangschalen und weiteren Instrumenten unterstützen dabei, den Alltag loszulassen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Ergänzend werden einfache Techniken des intuitiven und freien Malens vermittelt. Dabei stehen nicht künstlerische Leistung oder Vorkenntnisse im Vordergrund, sondern der kreative Ausdruck und das bewusste Erleben des eigenen Gestaltungsprozesses. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Anregungen, wie Entspannungsübungen, Klang und kreative Elemente auch im Alltag zur Förderung von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Damit die Vorweihnachtszeit entspannt beginnt! Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken.

Kursleitung Elke Sönmez-Golke, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer Samstag, **07.11.26**, 15:00 – 16:30 Uhr, 5x (10 UStd.)
Gebühr 37,00 € inkl. MwSt.

202 226 100 Biografisches Schreiben - Schreib dich in dein Leben

Schreiben ist das reflektierende Festhalten von Lebensgeschichten, Erfahrungen und Erinnerungen, um das eigene Leben zu verstehen, prägende Momente zu verarbeiten oder weiterzugeben. In diesem Kurs können Sie sich mit Hilfe von Methoden des Kreativen Schreibens und der Biographiearbeit in Ihr Leben schreiben. Sie lernen, Erinnerungen spannend und bewegend zu erzählen, so dass nach und nach Ihr persönliches Lebensbuch entstehen kann. Im Rahmen eines wertschätzenden Feedbacks haben Sie die Möglichkeit, die Texte miteinander auszutauschen und so Impulse und Inspirationen zum Weiterschreiben zu bekommen. Bei Interesse ist eine fortlaufende Gruppe angedacht.

Kursleitung Hedda Lenz, M.A., FÄ für Psychosomat. Medizin und Psychotherapie
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9b, Bendorf, (EG-Raum 002)
Beginn/Dauer Samstag, **07.11.26**, 10:00- 17:00 Uhr, 1x (9,33 UStd.)
Gebühr 35,00 € inkl. MwSt.

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

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



Kreativität - Kunst - Kultur

205 226 101 Sitztanz & Gedächtnistraining für Senioren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Bewegung, Musik und gezielte Gedächtnisübungen zur Förderung der körperlichen und geistigen Aktivität beitragen können. Vermittelt werden altersgerechte Bewegungsabläufe im Sitzen, einfache Choreografien sowie Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Merkfähigkeit und Koordination. Die Bewegungs- und Gedächtnisübungen werden schrittweise erklärt, angeleitet und gemeinsam eingeübt. Dabei lernen die Teilnehmenden, Bewegungen mit Musik zu verbinden und verschiedene Methoden des Gedächtnistrainings kennenzulernen. Die Wirkungen der Übungen auf Mobilität, Koordination und geistige Fitness werden erläutert und reflektiert. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ausgewählte Bewegungs- und Gedächtnisübungen selbstständig im Alltag anzuwenden und so ihre körperliche und geistige Aktivität nachhaltig zu fördern. Der Spaß an der Musik und das gemeinsame Erleben in der Gruppe werden nicht außer Acht gelassen.

Kursleitung Ingrid Brennecke, Tanzleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum Trauzimmer EG),
Beginn/Dauer Dienstag, **08.09.26**, 10:30 - 11:30 Uhr, 8x (10,67 UStd.)
Gebühr 40,00 € inkl. MwSt.

209 226 100 Nähworkshop: Rock oder Hose nähen – mit der eigenen Nähmaschine

Sie möchten Ihre Nähkenntnisse erweitern und ein individuelles Kleidungsstück selbst anfertigen? In diesem praxisorientierten Workshop nähen Sie wahlweise einen Rock oder eine Hose nach einem einfachen Schnittmuster. Schritt für Schritt lernen Sie den Zuschnitt, das Anpassen des Schnittes an Ihre Maße sowie wichtige Nähtechniken für ein gelungenes Ergebnis kennen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Näherfahrungen, die ihre Kenntnisse vertiefen und sicherer im Umgang mit der Nähmaschine werden möchten. Der Dozent unterstützt Sie individuell bei der Umsetzung Ihres Projekts. Bitte bringen Sie Ihre eigene funktionsfähige Nähmaschine einschließlich Zubehör (Bedienungsanleitung, Spulen, Nähfüße), geeigneten Stoff sowie das benötigte Nähzubehör mit. Am Ende des Workshops nehmen Sie Ihr selbst genähtes Kleidungsstück und wertvolle Anregungen für weitere Nähprojekte mit nach Hause.

Kursleitung Edries Kaver, ehemaliger Besitzer von der Schneiderei Anter
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 002 EG),
Beginn/Dauer Samstag, **12.09.26**, 10:00 - 14:00 Uhr, 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt.

207 226 111 Kunstwerkstatt: Zeichnen und Malen entdecken und vertiefen!

„Malen macht glücklich“ - In dieser Kunstwerkstatt entdecken und vertiefen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten im Zeichnen und Malen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – Sie lernen Grundlagen wie Proportion, Perspektive, Komposition sowie den gezielten Einsatz von Farbe und Material. Im praktischen Arbeiten entwickeln Sie eigene Bildideen und setzen diese individuell um. Dabei werden Sie Schritt für Schritt begleitet und gefördert. Bitte vorhandenes Malmaterial mitbringen. Weitere Materialien können nach Bedarf gemeinsam besprochen werden.

Kursleitung Marlene Leal da Silva Quabeck, die Dozentin ist freischaffende Künstlerin und Kulturpreisträgerin der Stadt Bendorf
Ort Karl-Fries-Realschule plus; Werkraum, Lohweg 22, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 17:30 – 19:30 Uhr, 10x (26,67 UStd.)
Gebühr 98,50 € inkl. MwSt.



Kreativität - Kunst - Kultur

207 226 113 Workshop Acrylmalen, ein Bild an einem Tag

Der vierstündige Acrylmal-Workshop mit Josch Braun richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die an nur einem Tag ihr eigenes Kunstwerk erschaffen möchten. In entspannter und kreativer Atmosphäre vermittelt der Künstler Schritt für Schritt die Grundlagen der Acrylmalerei und begleitet die Teilnehmenden individuell auf ihrem künstlerischen Weg. Zu Beginn lernen die Teilnehmer den Umgang mit Farben, Pinseln und verschiedenen Maltechniken kennen. Dabei werden wichtige Grundkenntnisse wie Farbmischung, Bildaufbau, Licht und Schatten sowie der gezielte Einsatz von Strukturen verständlich erklärt. Anfänger erhalten eine solide Einführung, während Fortgeschrittene ihre Technik verfeinern und neue kreative Ansätze entdecken können. Während des Workshops zeigt Josch Braun zahlreiche Tipps und Tricks aus der Praxis eines professionellen Künstlers: von effektiven Techniken über harmonische Farbkompositionen bis hin zu einfachen Methoden, um Bildern mehr Ausdruck und Tiefe zu verleihen. Durch persönliche Betreuung und inspirierende Demonstrationen entsteht Schritt für Schritt ein individuelles Acrylbild, das am Ende des Tages mit nach Hause genommen werden kann. Der Workshop verbindet kreatives Arbeiten, fachliche Anleitung und die Freude am Malen — ideal für alle, die ihre kreative Seite entdecken oder weiterentwickeln möchten. Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Spachtel.

Kursleitung Josch Braun, Maler/Bildhauer/Fotograf
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Samstag, **19.09.26**, 10:00 - 14:00 Uhr, 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt.

207 226 115 Acrylmalen für Anfänger & Fortgeschrittene in Bendorf am Dienstag

207 226 114 Acrylmalen für Anfänger & Fortgeschrittene in Vallendar am Mittwoch

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das „Handwerk“ der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen? Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik, Auswaschtechnik. Schwerpunkt in diesem Kurs: Moderne Malerei, Bildaufbau, Spachteltechnik. Bitte mitbringen: falls vorhanden Acrylfarben, bespannte Keilrahmen, verschiedene Pinsel, Spachtel - Das Material bitte erst nach dem ersten Kursabend kaufen.

Kursleitung Josch Braun, Maler/Bildhauer/Fotograf
Ort dienstags, Karl-Fries-Realschule plus, Lohweg 22, Bendorf
Ort mittwochs, Konrad-Adenauer-Schule, Sebastian-Kneipp-Str.1a, Vallendar
Beginn/Dauer Dienstag, **20.10.26**, 18:30 - 20:30 Uhr, 6x (16 UStd.) in Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **21.10.26**, 18:30 - 20:30 Uhr, 6x (16 UStd.) in Vallendar
Gebühr 60,00 € inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

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

14

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



Gesundheit

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

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen.

Allgemeiner Hinweis:

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

Zuschuss der Krankenkassen für Gesundheitskurse

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

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

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

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

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

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

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

Ihre Volkshochschule Bendorf

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

15

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



205 226 101 Sitztanz & Gedächtnistraining für Senioren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie Bewegung, Musik und gezielte Gedächtnisübungen zur Förderung der körperlichen und geistigen Aktivität beitragen können. Vermittelt werden altersgerechte Bewegungsabläufe im Sitzen, einfache Choreografien sowie Übungen zur Verbesserung von Konzentration, Merkfähigkeit und Koordination. Die Bewegungs- und Gedächtnisübungen werden schrittweise erklärt, angeleitet und gemeinsam eingeübt. Dabei lernen die Teilnehmenden, Bewegungen mit Musik zu verbinden und verschiedene Methoden des Gedächtnistrainings kennenzulernen. Die Wirkungen der Übungen auf Mobilität, Koordination und geistige Fitness werden erläutert und reflektiert. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ausgewählte Bewegungs- und Gedächtnisübungen selbstständig im Alltag anzuwenden und so ihre körperliche und geistige Aktivität nachhaltig zu fördern. Der Spaß an der Musik und das gemeinsame Erleben in der Gruppe werden nicht außer Acht gelassen.

Kursleitung Ingrid Brennecke, Tanzleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum Trauzimmer EG),
Beginn/Dauer Dienstag, **08.09.26**, 10:30 - 11:30 Uhr, 8x (10,67 UStd.)
Gebühr 40,00 € inkl. MwSt.

302 226 218 Aktiv & beweglich bis ins höhere Alter (Dienstagskurs)

302 226 219 Aktiv & beweglich bis ins höhere Alter (Mittwochsкурс)

In diesem Kurs werden altersbedingte körperliche und geistige Veränderungen gezielt berücksichtigt – dazu zählen unter anderem Haltungsschwächen, eingeschränkte Beweglichkeit, nachlassende Muskelkraft sowie Konzentrationsschwierigkeiten. Von Kopf bis Fuß erwartet Sie ein ganzheitliches Training, das Ihre Kraft stärkt und Ihre Beweglichkeit verbessert. Die Übungen finden abwechslungsreich im Stehen, Gehen und Sitzen statt und sind alltagsnah gestaltet.

Neben der körperlichen Aktivität fördern Sie auch Ihre mentale Stärke: Sie lernen, sich selbst zu motivieren, aktiv zu bleiben, Aufgaben bewusst zu übernehmen und diese erfolgreich umzusetzen. Das Training ist vielseitig aufgebaut und umfasst kräftigende, dehnende und mobilisierende Übungen – für mehr Wohlbefinden, Stabilität und Lebensqualität im Alltag.

Kursleitung Monika Herbert, Übungsleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Dienstag, **08.09.26**, 17:00 - 18:00 Uhr, 12x (16 UStd.) oder
 Mittwoch, **09.09.26**, 16:45 - 17:45 Uhr, 12x (16 UStd.)
Gebühr 50,00 €

302 226 348 Gymnastik für Ältere, Gesundheit braucht Bewegung

Dieser Kurs richtet sich an ältere Erwachsene, die ihre Beweglichkeit erhalten, ihre Atmung bewusst stärken und sich in angenehmer Atmosphäre gemeinsam bewegen möchten.

Mit sanften Gymnastikübungen, leichten Mobilisationsübungen und wohltuenden Atemtechniken fördern wir Beweglichkeit, Gleichgewicht, Entspannung und das allgemeine Wohlbefinden. Es werden in der Bewegung, im Stehen und im Sitzen verschiedene Hilfsmittel wie kleine Bälle eingesetzt.

Kursleitung Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 18:15 - 19:15 Uhr, 16x (21,33 UStd.)
Gebühr 67,00 €



302 226 400 (Nordic) Walking – Einstiegskurs für alle (Dienstag)

302 226 401 (Nordic) Walking – Einstiegskurs für alle (Samstag)

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des gesundheitsorientierten Walkings kennen. Vermittelt werden die richtige Technik, eine gelenkschonende Körperhaltung sowie grundlegende Trainingsprinzipien zur Förderung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Die Bewegungsabläufe werden erklärt, demonstriert und gemeinsam eingeübt. Dabei werden typische Fehler besprochen und verschiedene Walking-Varianten vorgestellt. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Walking bzw. Nordic Walking selbstständig, sicher und gesundheitsgerecht in ihren Alltag zu integrieren. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit geringen Deutschkenntnissen. Bitte tragen Sie wetterangepasste Kleidung, Turnschuhe und bringen Sie eine Wasserflasche mit. Vorhandene Walking-Stöcke können gerne mitgebracht werden.

Kursleitung Ayse Kilicaslan, Migrationsbeauftragte der Stadt Bendorf
Ort Treffen: Parkplatz Schlosspark Sayn, Koblenz-Olper-Str./Jahnstr.
Beginn/Dauer Dienstag, **11.08.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 10x (13,33 UStd.) oder
Samstag, **15.08.26**, 11:00 - 12:00 Uhr 10x (13,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt.

302 226 500 Zumba® Fitness

Zumba verbindet Tanz, Cardio- und Muskeltraining zu einem abwechslungsreichen Workout mit coolen Rhythmen. Dabei werden Ausdauer, Koordination und Muskulatur gestärkt sowie Herz und Kreislauf trainiert. Ein besonderer Lerneffekt entsteht durch das Erlernen choreografischer Abläufe: Konzentration, Gedächtnis und Wohlbefinden werden gefördert. Gleichzeitig baut Bewegung zu Musik Stress ab und sorgt für gute Laune. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber ein Grundkondition wird vorausgesetzt. Da choreografisch gearbeitet wird, ist eine regelmäßige Teilnahme empfehlenswert. ZUMBA ist ziemlich das coolste Workout überhaupt. Abtanzen zu cooler Musik mit vielen großartigen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen ohne dass man es überhaupt bemerkt. Bitte bringen Sie Sportkleidung, feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Kursleitung Daniela Saxer, lizenzierten „Zumba“-Trainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Montag, **17.08.26**. 18:00 –19:00 Uhr, 14x (18,67 UStd.)
Gebühr 67,00 € inkl. MwSt.

302 226 350 Gesundheitsorientiert Trampolin - Fitness

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen eines gesundheitsorientierten Trampolint Trainings kennen. Vermittelt werden die Wirkungen des Trainings auf Muskulatur, Koordination, Gleichgewicht und Ausdauer sowie die sichere und gelenkschonende Ausführung der Übungen. Das Trampolint Training ist nicht nur ein hocheffektiver Sport, sondern durch die weiche, medizinische Trampolinmatte zugleich auch besonders gelenk- und wirbelsäulenschonend. Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen werden trainiert und gestärkt. Besonders positiv wirkt sich das Schwingen auf die Bandscheiben aus. Verspannungen und Blockaden werden gelöst. Durch die Beanspruchung aller Muskelgruppen (auch der Tiefenmuskulatur) wird die körpereigene Balance verbessert. Durch das Auf- und Abspringen sind alle Körperzellen in Aktion, der Körper wird besser durchblutet, mit Sauerstoff versorgt und der Blutdruck normalisiert. Entgiftungsprozesse werden beschleunigt und somit das Immunsystem gestärkt. Die verschiedenen Bewegungsformen werden angeleitet, erklärt und gemeinsam eingeübt. Dabei lernen die Teilnehmenden den gezielten Einsatz des Trampolins



sowie verschiedener Trainingsgeräte wie Hanteln, Stäbe, Gummibänder oder Flexibars kennen und nutzen. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ausgewählte Übungen sicher auszuführen und Elemente des Trainings eigenständig in den Alltag zu integrieren. Trainiert wird aus hygienischen Gründen in dünnen Sportsocken. Bitte bringen Sie ein Getränk und ein Handtuch mit.

Kursleitung	Thomas Büttner, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer, Masseur + med. Bademeister
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 001 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, 18.08.26 , 19:30 – 20:30 Uhr, 15x (20 UStd.)
Gebühr	75,00 € inkl. MwSt.

302 226 347 Stark & Fit- Gesundheitstraining für den ganzen Körper

Sie möchten fit und aktiv werden? Dann ist der Kurs Stark & Fit genau der richtige Kurs für Sie! In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Übungen zur Kräftigung der Muskulatur (Bauch, Beine, Po, Arme und Brust), Verbesserung der Ausdauer und Förderung der Beweglichkeit kennen. Vermittelt werden die gesundheitsgerechte Ausführung der Übungen, grundlegende Trainingsprinzipien sowie der Einsatz von Körpergewicht und Kleingeräten wie leichten Hanteln. Die Übungen werden angeleitet, erklärt und gemeinsam eingeübt, zu moderner Musik. Ergänzend werden Dehn- und Entspannungstechniken vermittelt. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ausgewählte Übungen selbstständig und sicher durchzuführen sowie in den Alltag und das häusliche Training zu integrieren.

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort	Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 18.08.26 , 19:00 - 20:00 Uhr, 16x (21,33 UStd.)
Gebühr	79,00 € inkl. MwSt.

302 226 105 Stand-Up-Paddling Starterkurs

Stand-up-Paddling, kurz SUP, ist weltweit der angesagteste Trendsport für jeden, der gerne Zeit am Wasser und in der Natur verbringt! Gesundheitsfördernd, absolut verletzungsarm und als hervorragendes Ganzkörpertraining bietet das SUP viele Anreize. Wir paddeln im Seitenarm zwischen Vallendar und Niederwerth. Was wird zur Verfügung gestellt: SUP-Boards inkl. notwendigem Zubehör, Paddel, Schwimmweste. Was du selbst mitbringst: Neopren (falls vorhanden), sonst Sport-/Badebekleidung (je nach Wetter), Wind- bzw. Regenjacke, Kopfbedeckung, wasserfeste Schuhe bzw. Schuhwerk, das nass werden darf, Wechselbekleidung, ggf. ein eng sitzendes Brillenband, wenn es ohne Sehhilfe nicht geht, Sonnencreme, Handtuch, Duschgel, Shampoo. Schwimmen können ist Grundvoraussetzung. Kursinhalte und Lernziele:

- SUP-Materialkunde
- Persönliche Ausrüstung
- Sicherheit und naturverträgliches Verhalten
- Start von Land auf das Wasser, Aufstehen und Grundtechniken
- Grundlegende SUP-Paddeltechniken

Zusätzliche Info: Gepaddelt wird bei nahezu jedem Wetter, Einschränkungen wären zu hoher Wasserstand, sehr starker Wind, Gewitter.

Wertsachen können im Bootshaus in einem Wertfach mit persönlichem Code verschlossen werden.

Gesundheit / Bewegung / Fitness



Kursleitung Stefan Grund, Kanu- Ausbilder, FWV
Ort Bootshaus Vallendar
Beginn/Dauer Samstag, **15.08.26**, 13:00 - 17:00 Uhr, 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 40,00 € inkl. MwSt.

302 226 100/101 Rumpf ist Trumpf! Wirbelsäulengymnastik

Vorher Wirbelsäulengymnastik mit Sonja, jetzt Rumpf ist Trumpf mit Danika!
Ein starker Rumpf stabilisiert die Wirbelsäule, schützt innere Organe, verbessert die Koordination und das Gleichgewicht und erleichtert Alltagsbewegungen wie Heben oder Ziehen. Dieser Kurs stärkt gezielt den Rumpf und kräftigt die gesamte Muskulatur. Es werden abwechslungsreiche Übungen angeleitet, erklärt und gemeinsam eingeübt, dadurch werden Haltung, Stabilität und Beweglichkeit verbessert. Zudem lernen die Teilnehmenden einfache Übungen kennen, die sich unkompliziert in den Alltag integrieren lassen – für mehr Kraft, Balance und Wohlbefinden im täglichen Leben.

Kursleitung Danika Schmidt, Übungsleiterin Fitness und Gesundheit
Ort: vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 202 OG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26** 17:00 – 17:45, 12x (12 UStd.) oder
Mittwoch, **19.08.26** 18:00 – 18:45, 12x (12 UStd.)
Gebühr 45,00 € inkl. MwSt.

302 226 345 Rückenschule, für einen starken Rücken, Montag 17:00 Uhr

302 226 346 Rückenschule, für einen starken Rücken, Montag 19:00 Uhr

302 226 360 Rückenschule, für einen starken Rücken, Freitag 18:00 Uhr

302 226 361 Rückenschule, für einen starken Rücken, Freitag 19:00 Uhr

In diesem Kurs lernen Sie gezielt, die Muskulatur zu stärken, die für eine gesunde Körperhaltung und einen belastbaren Rücken wichtig ist. Durch abwechslungsreiche Übungen werden Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur gekräftigt sowie Beweglichkeit und Stabilität gefördert. Der Kurs eignet sich sowohl zur Prävention als auch für Teilnehmende, die ihren Rücken nach Beschwerden nachhaltig stärken möchten. Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und werden durch den Einsatz kleiner Hilfsmittel wie Bälle oder Hanteln ergänzt. Ergänzend sorgen rückenfreundliche Entspannungsübungen für Lockerung und Wohlbefinden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit aktiv unterstützen und Verspannungen vorbeugen möchten. Die Teilnehmenden verbessern ihre Körperhaltung, kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur und lernen rückenschonende Bewegungsabläufe für den Alltag kennen. Sie fördern Beweglichkeit, Stabilität und Körperbewusstsein und erhalten Anregungen zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Wichtig: Bei Wirbelsäulenerkrankungen sollten Sie vorher den Arzt fragen. Bitte tragen Sie bequeme (Sport)-Kleidung und bringen Sie folgendes mit: ISO-Matte, Handtuch, Getränk.

Kursleitung Volker Leiberger, Dipl. Rückenschullehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202) od. Trauzimmer
Beginn/Dauer Montag, **17.08.26** 17:00 – 18:00 oder
Montag, **17.08.26** 19:00 – 20:00 oder
Freitag, **21.08.26** 18:00 – 19:00, oder
Freitag, **21.08.26** 19:00 – 20:00,
Gebühr 74,00 € inkl. MwSt. für 15x (20 UStd.)

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



207 226 900 Klangmeditation & Freies Malen

Wege zu Entspannung & innerer Balance

Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich kreativ ausdrücken, zur Ruhe kommen und Stress abbauen möchten! In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden zur bewussten Entspannung und Stressreduktion kennen. Sanfte Achtsamkeitsübungen fördern die Körperwahrnehmung, Konzentration und innere Ruhe. Die Klänge von Handpan, Klangschalen und weiteren Instrumenten unterstützen dabei, den Alltag loszulassen und die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten.

Ergänzend werden einfache Techniken des intuitiven und freien Malens vermittelt. Dabei stehen nicht künstlerische Leistung oder Vorkenntnisse im Vordergrund, sondern der kreative Ausdruck und das bewusste Erleben des eigenen Gestaltungsprozesses.

Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Anregungen, wie Entspannungsübungen, Klang und kreative Elemente auch im Alltag zur Förderung von Ausgeglichenheit und Wohlbefinden eingesetzt werden können. Der Kurs eignet sich für Erwachsene jeden Alters, die einen achtsamen und kreativen Ausgleich zum Alltag suchen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken.

Kursleitung	Elke Sönmez-Golke, zertifizierte Achtsamkeitstrainerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer	Samstag, 07.11.26 , 15:00 – 16:30 Uhr, 5x (10 UStd.)
Gebühr	37,00 € inkl. MwSt.

106 226 200 Mental Load erkennen und reduzieren - Wege zu mehr Entlastung im Alltag

Für Frauen, jeden Alters, die sich im Alltag häufig belastet fühlen und ihre Gesundheit stärken möchten. Viele Frauen tragen im Alltag hohe Belastung durch Verantwortung, Organisation und ständige Erreichbarkeit. Diese unsichtbare Belastung kann sich langfristig auf das Wohlbefinden und die Gesundheit (Hormone etc.) auswirken. In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, eigene Stressmuster zu erkennen und zu verstehen, wie mentale Überlastung entsteht. Es werden Zusammenhänge zwischen Alltagsstress emotionaler Erschöpfung und Frauengesundheit aufgezeigt. Zudem werden praktische Strategien vermittelt, um Aufgaben, Erwartungen und Verantwortung bewusster zu strukturieren und die eigene mentale Gesundheit nachhaltig zu stärken. Lernziel: Die Teilnehmerinnen verstehen die Auswirkung von Mental Load auf die mentale Gesundheit, reflektieren ihre eigene Belastung im Alltag und lernen Strategien zur Stressreduktion und Entlastung kennen. Dazu entwickeln Sie Ansätze für mehr Selbstfürsorge und Balance.

Kursleitung	Edita Mehmeti, Fachwirtin Gesundheits- Sozialwesen, Medizinische Fachangestellte, angehende Heilpraktikerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer	Mittwoch, 25.08.26 , 17:30 – 19:00 Uhr 8x (16 UStd.)
Gebühr	60,00 € inkl. MwSt.

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

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



301 226 700 Happiness-Training, Pilates & Entspannung im Herbst

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

Was dich erwartet: - **Pilates-Übungen:** Sanfte, aber effektive Bewegungen zur Stärkung deiner Tiefenmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Förderung einer gesunden Körperhaltung.

- **Happy-Mind-Elemente:** Übungen und Techniken, die dein Wohlbefinden steigern und Stress abbauen.

- **Achtsamkeit und Entspannung:** Atemübungen und meditative Momente, um den Geist zu beruhigen und innere Gelassenheit zu finden.

Kursleitung Lucia Weiß, Happiness-Trainerin, Übungsleiterin B-Lizenz, Pilatetrainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b
Beginn/Dauer Freitag, **06.11.26**, 17:00 - 20:00 &
Samstag, **07.11.26** 10:00 – 13:00 Uhr 2x (8 UStd.)
Gebühr 35,00 inkl. MwSt.

304 226 200 Aromapflege- Ätherische Öle zur Selbstfürsorge & Entspannung

Im oft herausfordernden Alltag bleibt wenig Zeit, um bewusst innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Ätherische Öle können dabei unterstützend begleiten und kleine Wohlfühlmomente schaffen – für mehr Ruhe, Balance und Entspannung im Alltag. In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine praxisnahe Einführung in die Welt der ätherischen Öle und lernen ausgewählte Anwendungen zur Selbstfürsorge kennen. Im Mittelpunkt stehen einfache und sichere Möglichkeiten, Düfte bewusst für das eigene Wohlbefinden einzusetzen – besonders in der Herbst- und Winterzeit. Kursinhalte:

- Grundlagen ätherischer Öle und deren Gewinnung
- Qualitätsmerkmale und sichere Anwendung
- Die 10 wichtigsten ätherischen Öle für Alltag und Hausapotheke
- Anwendungsmöglichkeiten zur Förderung von Entspannung und Wohlbefinden
- Unterstützende Duftanwendungen für stressige Zeiten und die Erkältungssaison
- Duftwahrnehmung und kleine Achtsamkeitsmomente
- Herstellung eines individuellen Aroma-Produkts (z.B. Roll-on)

Methoden: Vortrag, Duftbeispiele, praktische Übungen, Austausch und Selbsterfahrung.

Materialkosten: Für Duftmaterialien und die Herstellung eines persönlichen Aroma-Produkts entstehen zusätzliche Materialkosten in Höhe von 5 Euro, zahlbar direkt an die Kursleitung.

Kursleitung Margarita Probst, Expertin für Ätherische Öle, Kosmetikerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 OG)
Beginn/Dauer Freitag, **25.09.26**, 17:30 – 20:00 Uhr 1x (3,33 UStd.)
Gebühr 15,00 € inkl. MwSt.

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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



301 226 120 Lachyoga Workshop

Lachyoga ist wertvoll für Körper, Geist und Seele.

Der Mediziner Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelte 1995 eine Synthese aus Lachen und Yoga. Zahlreiche medizinische und psychologische Institute auf der ganzen Welt erforschen die vielfältige Wirkung des Lachens (Gelotologie) auf den menschlichen Organismus und kommen zu beeindruckenden Ergebnissen. Lachen ist eine hervorragende Stressprophylaxe. Lachen baut Adrenalin und Cortisol ab und produziert körpereigene Glückshormone wie Endorphin, Dopamin und Serotonin. Wer sich innerlich gut fühlt, ist motiviert, kreativ, leistungsbereit und resistent gegen Depression und Burnout. Lachen stärkt das Immunsystem, löst Vorspannungen und lindert Schmerzen. Des Weiteren wird der Kreislauf angeregt, die Fitness gesteigert und der Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Festgefahrene Gedankenmuster können sich lockern und man gewinnt Abstand zu physischen Belastungen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die Grundlagen und Methoden des Lachyoga kennen. Vermittelt werden Entstehung, Wirkungsweise und Anwendungsbereiche von Lachübungen, Atemtechniken und spielerischen Übungen zur Förderung von Entspannung, Stressbewältigung und positiver Selbstwahrnehmung. Die praktischen Übungsphasen dienen der Anwendung und Vertiefung der vermittelten Inhalte. Ziel des Kurses ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ausgewählte Lachyoga-Übungen eigenständig im Alltag anzuwenden und als Methode zur Entspannung und Stressregulation zu nutzen.

Kursleitung	Samy Boroumand, Yogalehrer, Lachyoga-Lehrer und Physiotherapeut
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 202 OG)
Beginn/Dauer	Samstag, 19.09.26 , 10:30 - 16:30 Uhr 1x (8 UStd.)
Gebühr	35,00 € inkl. MwSt.

301 226 132 Klangmeditation – innere Balance finden

Tauchen Sie ein in die wohltuende Welt der Klangschalenmeditation und erleben Sie Momente tiefer Entspannung und innerer Ausgeglichenheit. In diesem Kurs lernen Sie, wie die sanften Klänge und Schwingungen der Klangschalen Körper und Geist beruhigen und dabei helfen können, Stress und Anspannung loszulassen. Ergänzt durch achtsame Atemübungen entsteht ein geschützter Raum für Ruhe, Selbstwahrnehmung und Regeneration.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Erfahrene und lädt dazu ein, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen und neue Kraft zu schöpfen. Lassen Sie sich von den harmonischen Klängen tragen und lernen Sie einen Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Balance. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, eine Decke sowie optional ein kleines Kissen für Kopf oder Knie.

Kursleitung	Renate Münz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Fachberaterin Burn-out u. Resilienz, Entspannungstherapeutin, kognitive Verhaltenstherapie
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Freitag, 11.09.26 , 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr	30,00 € inkl. MwSt.

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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



301 226 348 Tai Chi im Schlosspark

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, 08.08.26 , 15:00 – 18:00 Uhr (4 UStd.)
Gebühr	18,00 inkl. MwSt.

301 226 400 Ganzheitliches Yoga (Holistic Yoga) am Vormittag

Für Interessierte mit oder ohne Yogavorkenntnissen. Fangen wir die Woche erfolgreich und gestärkt an – mit holistischem Yoga (Ganzheitliches Yoga). Du lernst und praktizierst verschiedene Atemübungen, Yogastellungen (Asanas), Entspannung und Meditation und erfährst wie die Übungen sich auf deinen Körper, Nervensystem, Hormone, deinen Verstand sowie deine positive Einstellung auswirken. Für den Körper vertiefen wir die Yogapraxis, in der verschiedene Muskelgruppen aktiviert werden, aber trotzdem auch die Gelenke nicht außer Acht gelassen werden. Die Übungen werden an die Gruppenteilnehmer angepasst. Du bekommst kleine „Herausforderungen“ zum Nach-Hause-Mitnehmen, die für deinen Alltag nützlich sind und Tipps für die ganzheitliche Gesundheit – von Ayurveda und Yoga abgeleitet und mit moderner Medizin belegt. Dabei benutzen wir auch die Faszienrolle und Ball um die Muskelverklebungen sanft zu lösen Du brauchst nur eine Yogamatte, eventuell Faszienrolle und -Ball, sowie eine Flasche Wasser und dich selbst mitzubringen. Bei gesundheitlichen Problemen bitte einen Arzt fragen.

Kursleitung	Maja Petkovic, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer	Montag, 17.08.26 , 10:00 - 11:30 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr	89,00 € inkl. MwSt.

Bei Abmeldung durch Krankheit, 5 Tage vor Kursstart, ist für eine Abmeldung ein ärztliches Attest notwendig!

Ein Fernbleiben von er von ihnen gebuchten Veranstaltung gilt **nicht** als Rücktritt!



301 226 500 Hatha Yoga, Mittelstufe mit Vorkenntnissen

Vertiefe deine Yoga-Praxis und bringe Bewegung und Atmung in harmonischen Einklang. In diesem Hatha-Yoga-Kurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen werden alle Bereiche des Körpers gezielt angesprochen. Mobilisierende, kräftigende und dehnende Übungen fördern Stabilität, Flexibilität und Balance und unterstützen zugleich die Faszien-Gesundheit. Atemübungen und Meditation helfen dabei, Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele bewusster wahrzunehmen. Jede Kurseinheit endet mit einer wohltuenden Tiefenentspannung, damit du neue Kraft und Energie für den Alltag schöpfen kannst. Die Teilnehmenden verbessern ihre Körperwahrnehmung, Beweglichkeit, Kraft und Balance. Sie lernen, Atmung und Bewegung bewusst zu verbinden, Stress gezielt abzubauen und Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren. Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-)Kleidung, Yoga-Matte (keine dicke Gymnastikmatte), Yogablock, Decke, warme Socken, Handtuch, ausreichend Wasser. Bei Bedarf: Kniekissen. Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen.

Kursleitung Tina Wild, Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 19:00 - 20:30 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.

301 226 602 Hatha Yoga nur für Männer, Anfängerkurs

Speziell für Männer, die ihren Körper kräftigen, beweglicher werden und gleichzeitig mentale Ruhe finden möchten. Im Fokus stehen klassische Übungen aus dem Hatha-Yoga, die gezielt auf verspannte Schultern, verkürzte Beinmuskulatur oder Rückenbeschwerden durch sitzende Tätigkeiten herrühren. Die Stunden sind klar strukturiert und bauen Schritt für Schritt aufeinander auf, sodass auch Anfänger ohne Vorerfahrung problemlos hier einsteigen können. Der Kurs kombiniert körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kurze Entspannungsphasen. Dabei wird besonderer Wert auf eine verständliche Anleitung, korrekte Ausführung und individuelle Anpassung gelegt. Männer, die sich bisher wenig mit Yoga beschäftigt haben, finden hier einen unkomplizierten Zugang – ohne Leistungsdruck, aber mit spürbaren Fortschritten. Ziele des Kurses sind: Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung, Reduktion von Stress und Förderung der mentalen Ausgeglichenheit, Linderung von Rücken- und Gelenkbeschwerden und Entwicklung eines besseren Körperbewusstseins. Der Kurs bietet eine angenehme Lernatmosphäre, in der sich Männer unter Gleichgesinnten wohlfühlen können. Als Ausgleich zum Berufsalltag oder zum Einstieg in eine gesündere Lebensweise – dieser Hatha-Yoga-Kurs ist ein idealer erster Schritt. Man(n) ist unter sich!

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, (Raum 202 2.OG)
Beginn/Dauer Montag, **24.08.26**, 19:15 - 20:45 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.

301 226 601 Hatha Yoga, für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Yoga gesammelt haben und ihre Grundlagen vertiefen möchten. In ruhiger und unterstützender Atmosphäre lernen wir klassische Hatha-Yoga-Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und einfache Entspannungsmethoden kennen. Der Fokus liegt auf einer achtsamen Ausführung der Bewegungen, dem Aufbau von Kraft und Flexibilität sowie der Verbesserung von Körperwahrnehmung und Balance. Schritt für Schritt werden die Übungen erklärt und individuell angepasst, sodass du dich sicher und wohl fühlen kannst. Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, Stress abzubauen, deine Beweglichkeit zu fördern und mehr innere Ruhe zu finden – ganz ohne Leistungsdruck. Geeignet für: Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Gesundheit / Entspannung / Yoga



Ziel: Stabilität, Entspannung und ein besseres Körpergefühl. Wichtig: Bei Erkranku
Wirbelsäule konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt, ob Yoga für Sie erlaubt ist. Bitte
bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte (keine dicke Gymnastikmatte); Decke, warme
Socken, ggf. Kissen, Yoga-Block, Yoga-Gurt, (event. Faszienrolle) Handtuch und Wasser nicht
vergessen.

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **20.08.26**, 09:30 - 11:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.

301 226 332 Yoga für Menschen mit Gelenkproblemen

Dieser Kurs legt den Schwerpunkt auf die sanfte Mobilisierung und Entlastung der Gelenke. Angesprochen sind Menschen jeden Alters, die ihre Beweglichkeit fördern möchten oder unter Beschwerden in Knien, Hüften, Schultern oder Händen leiden. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch gezielte, gelenkschonende Übungen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit verbessert. Die verschiedenen Yogapositionen (Asanas) fördern zudem Gleichgewicht, Stabilität und eine gesunde Körperhaltung. Ruhige, fließende Bewegungsabläufe in Verbindung mit bewusster Atmung unterstützen die Entspannung und helfen dabei, Spannungen abzubauen. Meditation und wohltuende Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde runden den Kurs ab. Die Teilnehmenden lernen, ihre Gelenke achtsam und schonend zu bewegen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern sowie Muskulatur und Stabilität gezielt aufzubauen. Sie entwickeln ein besseres Körpergefühl und erwerben Entspannungs- und Atemtechniken zur Unterstützung des körperlichen Wohlbefindens im Alltag. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, ggf. ein Kissen und tragen Sie bequeme (Sport-) Kleidung / Begrenzte Teilnehmerzahl! Bei orthopädischen Erkrankungen vorher den Arzt fragen, ob Sie Yoga praktizieren dürfen.

Kursleitung Judith Gilg, Physiotherapeutin & Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **04.09.26**, 09:30 – 11:00 Uhr, 11x (22 UStd.)
Gebühr 93,00 € inkl. MwSt.

301 226 324 Stuhlyoga – Sanfte Yogaübungen für aktive Menschen ab 60

Yoga eignet sich ideal zur Prävention von Alterserscheinungen. Wer Yoga übt und dabei auf die Veränderung der persönlichen Grenzen achtet, sie akzeptiert oder liebevoll erweitert, wird Yoga bald als festen Bestandteil in seinem Leben nicht mehr missen wollen. Gerade für ältere Menschen ist Yoga ein echter Geheimitipp. Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen! Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft und die Motorik lassen nach. Durch sanfte Yogaübungen für Senioren wird vor allem die Koordinationsfähigkeit gestärkt, was dabei hilft, sich im Alltag sicherer zu bewegen und Verletzungen zu vermeiden. Gelenke und Muskeln werden gestärkt und gedehnt. Man ist erstaunt, wie viele Übungen man auf dem Stuhl ausüben kann! Sie lernen spezielle Entspannungsübungen, die Körper und Seele in Balance bringen und stärken das Wohlbefinden. Schritt für Schritt lernen Sie Atemübungen kennen, sie helfen das Atemvolumen zu erhöhen, bauen Stress ab und helfen konzentrierter zu werden. Angeleitete Meditation, Fantasiegeschichten und diverse Entspannungsmethoden runden die 90-minütige Yogarunde ab. Alle Übungen werden selbstverständlich dem individuellen Leistungsvermögen angepasst. Es wird auf dem Stuhl und im Stehen mit Unterstützung der Stuhllehne geübt. Yoga tut gut – trauen Sie sich! Bitte mitbringen: Wasserflasche und bequeme Kleidung. Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!



Gesundheit / Entspannung / Yoga

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus; Raum 202 (2. OG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 10:00 – 11:30 Uhr, 10x (20 UStd.)
Gebühr 75,00 € inkl. MwSt.

301 226 321 Rückenyooga & Entspannung, Dienstag

Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga tut gut! Asanas (Körperstellungen), guter Atemfluss und Entspannung kennzeichnen das Yoga Gesundheitskonzept. Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit werden gefördert. Yoga wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus, fördert die Gesundheit und das Selbstwertgefühl. Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits fundierte Yoga-Erfahrungen gesammelt haben und ihre Praxis auf das nächste Level bringen möchten. Wir konzentrieren uns auf die Vertiefung bekannter Asanas sowie auf das Erlernen und die sichere Ausführung anspruchsvoller Übungen, tiefer Vor- und Rückbeugen und komplexer Umkehrhaltungen. Der Fokus liegt auf: **dynamischen Flows** und fließenden Übergängen. Kombiniert wird der Yogaunterricht mit Atemübungen (Pranayama), die das Atemvolumen erweitern, Stress abbauen, für bessere Konzentration sorgen und neue Energie verschaffen. Angeleitete Meditation, Fantasiegeschichten und diverse Entspannungsmethoden runden die Yogaeinheit ab. Regelmäßiges Yoga entwickelt Selbstvertrauen und Mut, achtsamer zu werden und sich darauf zu besinnen, dem Körper die nötige Aufmerksamkeit zu schenken. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung. Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (EG) Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **18.08.26**, 19:00 – 20:30 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.

301 226 322 Rückenyooga & Entspannung, Donnerstag 17:15

Mittelstufe und sportliche Anfänger! Yoga tut gut! Wenig Bewegung und Stress sind oftmals der Grund für Rückenbeschwerden und Blockaden. Gelernt werden Yogaübungen, die auf die Rückenmuskulatur abgestimmt sind, die helfen ihre Muskeln zu mobilisieren und aufzubauen. Dabei werden die Rückseite und Vorderseite des Oberkörpers gleichermaßen gestärkt. Sie lernen, durch Yoga Verspannungen zu lösen, der ganze Körper wird gedehnt und die Muskulatur gestärkt. Einseitige Bewegungen führen dazu, dass Muskeln versteifen und an Flexibilität verlieren. Nicht nur die Wirbelsäule wird durch Yoga gestärkt, auch das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl wird intensiver wahrgenommen. Du wirst im Alltag beweglicher und belastungsfähiger! Neue Asanas werden zu den bereits erlernten ergänzt. Gleichgewichts – und Dehnungseinheiten werden intensiv geübt. Spezielle Asanas für den unteren Rücken stärken ebenfalls die Beweglichkeit. Mithilfe der Atemübungen lernen wir, unseren Atem wieder bewusst wahrzunehmen und zu steuern – und so unsere Lebensenergie (Prana) zu aktivieren und zum Fließen zu bringen. Durch diverse Meditationsübungen lernen wir bei uns selbst anzukommen, wir erreichen unseren inneren Wesenskern. Die Stunde endet mit einer Entspannungssequenz. Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang, emotionaler Stress wird abgebaut und Gelassenheit stellt sich ein. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung. Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte vorher Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **20.08.26**, 17:15 – 18:45 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.



301 226 323 Rückenyooga & Entspannung, Donnerstag 19:00

Mittelstufe und sportliche Anfänger! Yoga tut gut! Yoga hat nachweislich viele positive Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Wichtig dabei ist die innere Einstellung, wenn Yoga aus dem Herzen kommt. Mit dieser Erkenntnis lernt man sich neu zu entdecken und es entsteht Freude, innere Kraft und Energie. Roll die Matte aus und lerne den Körper ganz bewusst zu spüren! Anfangsentspannung, Atemübungen und Meditation lässt entspannen und zur Ruhe kommen. Folgeerscheinungen von Stress wird damit entgegengewirkt. Innere Einkehr und das Loslassen sind dabei ein gewollter Effekt. Bei den Asanas (Körperübungen) werden Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn vermittelt. Beim Rückenyooga lernen Sie, die Stärkung der Rückenmuskulatur in den Fokus zu bringen. „Die Wirbelsäule ist die Quelle der Jugend“, bezeichnen Yogis den Rücken. Durch Dehnungsübungen bekommen Wirbelkörper und Bandscheiben mehr Raum und halten so die Wirbelsäule jung und elastisch. Wir üben neue Abläufe der Asanas (Flows) und erweitern somit unsere bisher erworbenen Yogapraktiken. Herz- und Kreislauf werden gestärkt und mehr Energie und Selbstvertrauen stellen sich ein. Mit der anschließenden Tiefenentspannung können die Asanas nachwirken und sich vollständig entfalten. Yoga hilft uns, vital und ausgeglichen zu sein. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung. Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2.OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **20.08.26**, 19:00 – 20:30 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 111,00 € inkl. MwSt.

301 226 143 Mit Yoga Fit ins/im Alter in Vallendar

Für Senioren geeignet. "Wer rastet, der rostet" heißt es, und tatsächlich bleibt unser Bewegungssystem nur dann gesund, wenn Ströme von Blut, Lymphe und Gewebeflüssigkeit im Körper zirkulieren. Mit dem Programm "**Mobilisierung der Gelenke**" wollen wir dafür sorgen, dass die Zirkulation ausreichend gelingt. Damit beugen wir auch dem Gelenkverschleiß vor, denn der Knorpel wird nur über die Gelenkflüssigkeit ernährt. Wir beginnen bei den Füßen und arbeiten uns allmählich im Körper aufwärts über die Knie, Hüftgelenke, Schulter-, Ellenbogen-, Handgelenke zu den Fingern und der Halswirbelsäule. Jede Einheit beginnt mit einem speziellen Aufwärm- / Lockerungsprogramm (z.B. aus dem Qi Gong).

Was Sie in diesem Kurs lernen:

- Anfangsentspannung **Licht / Energie** als Gegenmaßnahme zu der zunehmenden Dunkelheit in Herbst / Winter
- Atemübungen zur **Aktivierung der Abwehrkräfte**, schützen gegen grippale Infekte
- Endentspannung Bochumer Gesundheitstraining zur allgemeinen Verbesserung des Gesundheitszustandes (ursprünglich entwickelt für Krebspatienten)
- Mantra Lokah Samastah, womit der ganzen Welt Freude, Glück gewünscht wird, begleitet von Rhythmusinstrumenten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Meditationskissen, warme Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, Flasche Wasser. Bei starken gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Sigrid Lemke-Westermeier, Yogalehrerin
Ort Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer Montag, **07.09.26**, 10:30 - 12:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr 126,00 € inkl. MwSt.

Sprachen

In der Welt zu Hause

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

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

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

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

Gemeinsam Sprachen lernen mit der Volkshochschule

- 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!

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



Tipps zum Sprachenlernen

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

Viel Freude und Erfolg beim Lernen!

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

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

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



Lehrbücher bitte erst nach dem 1. Kurstag besorgen!

Sprachen - Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen



Einstufungssystem

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

A1, A2, B1, B2, C1, C2

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

**)

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

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



Deutsch als Fremdsprache (Integrationskurse)

Für Interessenten mit keinen oder wenigen Kenntnissen in der deutschen Sprache. Bitte informieren Sie sich über die neuen Deutschkurse, die voraussichtlich im März 2027 starten, ab Mitte Februar bei der vhs Bendorf vhs@bendorf.de.

406 226 417 **Learning English in the morning is a wonderful way to start the day! A2.1**

Auch im Wintersemester 2026 bauen Sie Ihre Kenntnisse der englischen Sprache weiter aus, sodass Sie im Alltag und auf Reisen an Unterhaltungen teilnehmen und Mitteilungen verstehen können. Sie sprechen z. B. über Hobbies, Interessen, Aktivitäten, persönliche Erfahrungen und vieles mehr. Mittlerweile verstehen Sie auch längere literarische Texte und können Aussagen zum Inhalt machen. Der Unterricht wird aufgelockert durch Zusatztexte verschiedenster Art (z.B. Landesbräuche an den Feiertagen und durch Lektüren). Ein entspanntes Lernen in einer motivierenden Lernatmosphäre bildet die Grundlage unseres Unterrichtes. Das folgende Zitat von Henry Doherty soll uns im Wintersemester inspirieren: „**Get over the idea that only children should spend their time studying. Be a student as long as you still have something to learn, and this will mean all your life.**“

Kursleitung Gisela Rosbach-Evers
Lehrbuch English Network Now A2, Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **18.08.26**, 10:30 - 12:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 93,00 € Hinweis, auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig anmelden!

406 226 423 **Upgrade your skills and activities in English! (B1 GER)**

“Understanding languages allows us to build bridges!” Sie möchten sich in Ihrer Freizeit oder auch in Ihrem Beruf englischsprachig sicher und erfolgreich verständigen. Auch als Wiedereinsteiger/in nach einigen Jahren, in denen Sie vielleicht berufs- oder familienbedingt pausiert haben, werden Sie in diesem Kurs Ihre Sprachkompetenz intensivieren. In vielen “lebendigen Dialogen”, beispielsweise zu ökologischen und sozialen Themen, üben Sie in einer entspannten, angenehmen Lernatmosphäre kontinuierlich das freie Sprechen. Auch ein zunehmender Wortschatz in Verbindung mit neuen grammatischen Strukturen gehört zum Unterrichtsprogramm, genauso wie Übungen im Hör- und Leseverstehen.

Kursleitung Norbert Marzlin
Lehrbuch Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **18.08.26**, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 93,00 € bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 226 424 **Let's talk basic English! (A1 GER)**

“Language is the key to the heart of people!” Ihre Kommunikationsfähigkeit in Form von Sprachkenntnissen in Englisch möchten Sie in einer angenehmen, entspannten Atmosphäre gerne intensivieren. Auch als Wiedereinsteiger/ in nach etlichen Jahren, in denen Sie vielleicht berufs- oder familienbedingt pausiert haben, sind Sie in diesem Kurs auf einem richtigen Weg. Das erweiterte freie Sprechen in leicht verständlichen, überschaubaren Dialogen steht im Vordergrund, aber auch Übungen zum Hör- und Leseverstehen. Wir entwickeln einen ständig zunehmenden Sprachschatz sowie ergänzende grammatische Strukturen. Thematisch orientieren wir uns stets an konkreten Alltagssituationen.

Kursleitung Norbert Marzlin
Lehrbuch Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr 93,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Sprachen



406 226 421 Let's speak English together! Join the "Happy Englishfriends" (A2/B1 GER)

Dieser Englischkurs richtet sich an alle, die sich eine wertschätzende, respektvolle und angenehme Lernatmosphäre wünschen, in der auch herzlich gelacht werden darf. Wir üben uns im freien Sprechen, pflegen unsere vorhandenen Englischkenntnisse und bauen diese gemeinsam aus. Ob für den Smalltalk, den Beruf, die Freizeit oder auf Reisen - in unserem Kurs werden individuelle Lern- und Sprechbedürfnisse berücksichtigt und motivierend ausgebaut. Angst vor Fehlern? Das war einmal! Wir sehen Fehler als Chance um daraus zu lernen. Wir arbeiten zwar in unserem Lehrwerk, jedoch stehen die individuellen Erlebnisse und persönlichen Beiträge und Lernwünsche im Vordergrund. Ganz nebenbei trainieren wir unsere Gedächtnisleistung und genießen ein angenehmes Miteinander, was den idealen Boden für ein erfolgreiches Lernen bietet. „Spaß am Sprechen“ ist unser Motto. Darüber hinaus steht die Dozentin außerhalb des Kurses für Fragen, Anregungen und zur Unterstützung sehr gerne zur Verfügung.

Kursleitung Eva-Maria Paderta
Lehrbuch Network now, English A2.2. Angabe zur Bestell-Nr. erfolgt am 1.Tag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **27.08.26**, 10:45 - 12:15 Uhr, 14 x (28 UStd.)
Gebühr 87,00 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 226 422 Englisch für Seniorinnen & Senioren (A1 GER) in Vallendar

Wollten Sie schon immer mit Spaß in einer Gruppe Englisch lernen und haben jetzt die Zeit dafür? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Sie lernen alltagsnahes Englisch, um sich zum Beispiel im Urlaub, beim Einkaufen oder im Restaurant verständigen zu können. Gemeinsam üben wir einfache Gespräche und wenden das Gelernte direkt an. So gewinnen Sie mehr Sicherheit und Mut, ein Gespräch auf Englisch zu beginnen. Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren Englisch zu lernen – ganz ohne Druck und mit viel Freude? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Spaß am gemeinsamen Lernen steht dabei im Mittelpunkt.

Kursleitung Eva-Maria Paderta
Ort Residenz Humboldthöhe, Goethestraße 11A, Vallendar
Beginn/Dauer Mittwoch, **26.08.26**, 10:30 - 11:45 Uhr, 12x (20 UStd.)
Gebühr 62,00 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 226 425 Have a Lot of Fun with English (B1/1 GER)

Haben Sie Lust, Ihre gut ausgebauten Grundkenntnisse (Lehrbuch Next B1/1 bis Unit 5) zu trainieren und systematisch zu verbessern? Und möchten Sie das am liebsten in entspannter und fröhlicher Atmosphäre tun? Dann sind Sie bei uns gut aufgehoben. Abwechslungsreiche Themen helfen uns, in lebhaften Gesprächen und interessanten Diskussionen den Wortschatz zu erweitern. Ihre Grammatikkenntnisse festigen sich fast wie von selbst, wobei die Freude an der Sprache immer oberste Priorität genießt. Das Lerntempo bestimmt bei uns die Gruppe! Come on and have fun!

Kursleitung Renate Staudt, Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **19.08.26**, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr 75,00 € auch bei Sprachkursen - rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



408 226 442 Französisch, Anfänger mit Vorkenntnissen (A1 GER)

Sie hatten ein oder zwei Jahre Französischunterricht und haben vieles wieder vergessen? Kein Problem! Lassen Sie sich in lockerer Runde und mit viel Spaß wieder an Ihre verlorengelaubten Französischgrundkenntnisse heranzuführen. Wir werden in diesem Kurs verschiedene Alltagsthemen aufgreifen und uns beim Sprechen und Zuhören auch mit der Grammatik vertraut machen. Wir frischen Grundkenntnisse auf und bauen diese aus. Auf diese Weise gewinnen Sie die notwendige Sicherheit, um (z.B. im Beruf oder im nächsten Urlaub) auf Französisch zu kommunizieren.

Kursleitung Doris Schreiber
Lehrbuch Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Donnerstag, **20.08.26**, 18:30 - 20:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 93,00 €

408 226 443 Französisch für Wiedereinsteiger & Fortgeschrittene (A2)

In unserem Kurs können Sie in geselliger Runde und in ruhigem Tempo Ihre bereits erworbenen guten Französischgrundkenntnisse auffrischen und vertiefen, gerne auch wenn Sie „wieder einsteigen“ möchten. Mit aktuellen Themen aktivieren Sie Ihren Wortschatz, wobei auch die Grammatik nicht zu kurz kommen wird. Sie lernen somit, sich in verschiedenen Situationen des Alltags, des Berufslebens und auf Reisen zu verständigen, wenn wir gemeinsam auf die Entdeckungsreise durch die Sprache und Kultur unseres Nachbarlandes gehen.

Kursleitung Doris Schreiber
Lehrbuch Rencontres en francais A2. Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort Rathaus 1, Im Stadtpark 1-2, kleiner. Sitzungssaal
Beginn/Dauer Dienstag, **18.08.26**, 10:45 - 12:15 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr 93,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 226 462 Spanisch A1 Anfängerkurs, mit Freude kommunizieren lernen

Spanisch zählt zu den meistgesprochenen Sprachen der Welt und ist sowohl im Beruf als auch privat von großem Nutzen. Dieser Anfängerkurs fördert kommunikative und interkulturelle Kompetenzen und richtet sich an alle Interessierten ohne Vorkenntnisse.

Lernen Sie Spanisch von Grund auf und gewinnen Sie Sicherheit in alltäglichen Gesprächssituationen! Der Kurs vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen der Sprache mit Schwerpunkt auf Kommunikation, Hörverstehen und aktivem Sprechen. So können Sie sich auch im Berufsalltag sicherer fühlen und berufliche Kontakte knüpfen. Trauen Sie sich! Mit spielerischen Übungen, Dialogtraining und interaktiven Methoden wird der neue Wortschatz lebendig vermittelt. Alltagstaugliche Gespräche stehen dabei im Mittelpunkt. Visuelle Impulse, Bilder und kreative Lernmethoden unterstützen das Verständnis und erleichtern das Lernen. Die angenehme und motivierende Lernatmosphäre ermöglicht es den Teilnehmenden, ohne Druck und mit Freude erste sprachliche Erfolge zu erleben. Sie lernen:

- einfache Alltagsgespräche zu führen
- sich vorzustellen und über persönliche Themen zu sprechen
- typische Situationen wie Begrüßen oder Einkaufen sprachlich zu meistern
- grundlegenden Wortschatz und wichtige Redewendungen anzuwenden
- einfache grammatische Strukturen sicher zu nutzen

Kursleitung Pamela Klar
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Mittwoch, **26.08.26**, 17:00 – 18:30 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr 75,00 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



422 226 461 **Spanisch A2: Sprachkenntnisse auffrischen & anwenden**

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen auf A2-Niveau, die ihre bisherigen Sprachkenntnisse wieder aktivieren, festigen und gezielt erweitern möchten. Er bietet eine motivierende Lernatmosphäre und eignet sich ideal für alle, die ihre Spanischkenntnisse mit Freude auffrischen und nachhaltig weiterentwickeln möchten. In abwechslungsreichen und praxisnahen Unterrichtseinheiten werden bekannte Inhalte wiederholt und durch neue sprachliche Impulse ergänzt. Mit spielerischen Übungen, kommunikativen Aufgaben und alltagsnahen Dialogen trainieren die Teilnehmenden ihren Wortschatz sowie wichtige Satzstrukturen. Dabei werden die Kompetenzen im Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben gestärkt, um mehr Sicherheit und Sprachfluss im Alltag und im Beruf zu gewinnen. Der Kurs unterstützt nicht nur die sprachliche Weiterentwicklung, sondern fördert auch persönliche und berufliche Chancen. Gute Spanischkenntnisse eröffnen neue Perspektiven im internationalen Arbeitsumfeld, erleichtern die Kommunikation mit Kundinnen und Kunden oder Kolleginnen und Kollegen und stärken interkulturelle Kompetenzen. Gleichzeitig fördert das Lernen einer Fremdsprache Selbstvertrauen, geistige Flexibilität und den kulturellen Horizont.

Kursleitung Pamela Klar

Lehrbuch Caminos Hoy A2

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

Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf

Beginn/Dauer Mittwoch, **26.08.26**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x (24 UStd.)

Gebühr 75,00 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 226 100 **Corso di lingua e cultura italiana - B1**

Verfügen Sie bereits über fortgeschrittene Italienischkenntnisse und möchten diese erweitern und vertiefen? In diesem Kurs können Sie nicht nur Ihre Sprachkenntnisse verbessern, sondern auch Italien, sein Land, seine Menschen und seinen kulturellen Reichtum näher kennenlernen. Der Unterricht stützt sich nicht nur auf das Lehrbuch, sondern umfasst auch die Auseinandersetzung mit vielfältigen Themen aus den Bereichen Aktuelles, Literatur, Kino, Musik und Kunst. Zu diesem Zweck werden zusätzliche Materialien zur Verfügung gestellt. Der Kurs bietet Raum für offenen Austausch, lebhaftes Diskussions und neue Perspektiven. Das Ziel ist der aktive und freudvolle Umgang mit der Sprache. Auf diese Weise erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen Ihre Grammatikkenntnisse und verbessern insbesondere Ihre Ausdrucksfähigkeit. So wird Ihr nächster Aufenthalt in Italien nicht nur eine Reise, sondern ein intensives Erlebnis. Unsere Kursleiterin, Jennifer Schaub, hat 20 Jahre lang in der Toskana gelebt und gearbeitet. Avete già una conoscenza avanzata della lingua italiana e volete ampliarla e approfondirla? In questo corso potrete non solo migliorare le vostre competenze linguistiche, ma anche conoscere più da vicino l'Italia, il suo territorio, la sua gente e la sua ricchezza culturale. L'apprendimento, oltre a basarsi sul libro di testo, avverrà attraverso lo studio di molteplici argomenti tratti dall'attualità, dalla letteratura, dal cinema, dalla musica e dall'arte. A questo proposito saranno forniti materiali aggiuntivi. Il corso offre un luogo per lo scambio aperto, un dibattito vivace e nuove prospettive. L'obiettivo è l'uso della lingua in modo attivo e gioioso. In questo modo ampliarrete il vostro vocabolario, consolidarete le vostre conoscenze grammaticali e migliorerete in particolare la vostra capacità di espressione. Così il vostro prossimo soggiorno in Italia non sarà solo un viaggio, ma un'intensa esperienza.

Kursleitung Jennifer Schaub

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

Beginn/Dauer Dienstag, **25.08.26**, 18:30 - 20:00 Uhr 10x (20 UStd.)

Gebühr 65,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

Anmeldemöglichkeiten:

bevorzugt online über Volkshochschule Bendorf / VG Vallendar oder E-Mail an vhs@bendorf.de
Sobald Veranstaltungen im Internet oder im Programmheft veröffentlicht sind, können Sie sich anmelden.

Bitte melden Sie sich frühzeitig zum Kurs an.

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

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


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

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

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

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

Kündigung durch Teilnehmende: Informationen zum **Abmeldeverfahren** finden Sie in der Gebührenordnung. Die gesetzlichen Rücktrittsbestimmungen (z.B. Widerrufsrecht) bleiben hiervon unberührt. **Bitte beachten:** Eine Abmeldung beim Dozenten ist nicht wirksam. Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.



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

**Gut zu
wissen!**

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

Wichtige Infos (allgemeine Bedingungen) - vhs Bendorf

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

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

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

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

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

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

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

Vorlesungszeiträume: 2 x jährlich

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

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

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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Auszug aus der Satzung der vhs Bendorf

§ 1 Name und Sitz

Die Stadt Bendorf ist Träger der Kommunalen Einrichtung der Weiterbildung mit dem Namen "Volkshochschule der Stadt Bendorf / Verbandsgemeinde Vallendar (vhs)" und der Zusatzbezeichnung "gemäß rheinland-pfälzischem Weiterbildungsgesetz anerkannt".

§ 2 Rechtsstatus

Die Volkshochschule ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Bendorf in Kooperation mit der Verbandsgemeinde Vallendar. Grundverhältnis und Betriebsverhältnis sind öffentlich-rechtlicher Natur. Sie ist gemäß dem Rheinland-Pfälzischen Weiterbildungsgesetz staatlich anerkannt.

Die Satzung der vhs Bendorf ist Grundlage für den Betrieb der Volkshochschule der Stadt Bendorf / Verbandsgemeinde Vallendar. Die Satzung der Volkshochschule der Stadt Bendorf / Verbandsgemeinde Vallendar, in der gültigen Fassung kann bei der Geschäftsstelle der vhs Bendorf und unter Volkshochschule Bendorf / VG Vallendar eingesehen werden.

Gebührenordnung / Anmeldeverfahren

§ 1 Gebührenpflicht

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule sind, sofern diese nicht gebührenfrei durchgeführt werden, Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührenordnung zu zahlen. Gebührenpflichtig sind die Personen, die sich und/ oder Dritte zu Veranstaltung der Volkshochschule online über die Homepage der Volkshochschule oder schriftlich per E-Mail / Handzettel angemeldet haben. Die Gebührenpflichtig entsteht mit der Anmeldung und wird durch den Gebührenbescheid, der postalisch oder digital versendet wird, geregelt.

§ 2 Höhe der Teilnehmergebühren

(1) Die Teilnehmergebühren betragen vorbehaltlich des § 4 für Kurse, Seminare, Lehrgänge mindestens 3,10 € pro Unterrichtsstunde (UStd. = 45 Minuten). Aufgrund der Neuregelung der Umsatzsteuerpflicht von juristischen Personen des öffentlichen Rechts (§ 2b UStG) werden die Gebühren für Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Stadt Bendorf / VG Vallendar, die nicht nach § 4 UStG befreit sind, zuzüglich der gesetzlichen Umsatzsteuer erhoben. 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) Für Kurse und Seminare, deren Einnahmen eine erhöhte Kostendeckung erwarten lassen oder die von besonderer Bedeutung für die Arbeit der VHS sind, kann eine höhere Gebühr festgesetzt werden. Dies gilt auch für Einzelveranstaltungen und Wochenendseminare.

(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

Für die Teilnahme an Vorträgen, Diskussionsrunden und Sonderveranstaltungen werden - vorbehaltlich des § 2 Abs. 3 - mindestens 7,00 € 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 % für Kursteilnehmer, die Leistungen nach dem SGB II, III, XII (z.B. Bürgergeld, Grundsicherung oder andere vergleichbare Sozialleistungen) beziehen, ermäßigt.

(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 von dem Besuch von Weiterbildungsveranstaltungen der Volkshochschule 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.

§ 5 Anmeldungen, Zahlungsweise, Probebesuch, Abmeldung

(1) Grundsätzlich müssen Anmeldungen zu den Kursen vor 5 Werktagen 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 Kurzzeitveranstaltungen (bis zu 4 Tagen) ist kein Probebesuch möglich. Der Probebesuch soll dem Interessenten die Möglichkeit bieten, sich einen ersten Eindruck des Kursangebotes zu verschaffen. Nähere Einzelheiten kann die Geschäftsstelle bestimmen.

(5) Die Abmeldung von einem Kurs muss grundsätzlich 5 Kalendertage vor dem ersten Unterrichtstag schriftlich bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule vorliegen; bei Wochenend- und Kurzzeitveranstaltungen (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, 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, männlicher und diverser Form. Soweit dies nur in einer Form verwendet wird, geschieht dies lediglich zur sprachlichen Vereinfachung.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

3. Newsletter / Kursinformationen per E-Mail

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

Datenschutzerklärung

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

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

7. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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



Widerrufsrecht

Widerrufsbelehrung (Dienstleistung)

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

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns

Volkshochschule Bendorf
Im Stadtpark 2 (Rathaus), 56170 Bendorf

Tel. 02622 703 158

Fax: 02622 703 114

E-Mail: vhs@bendorf.de

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

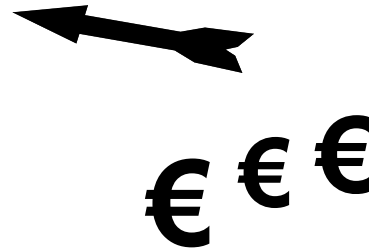
Folgen des Widerrufs

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

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

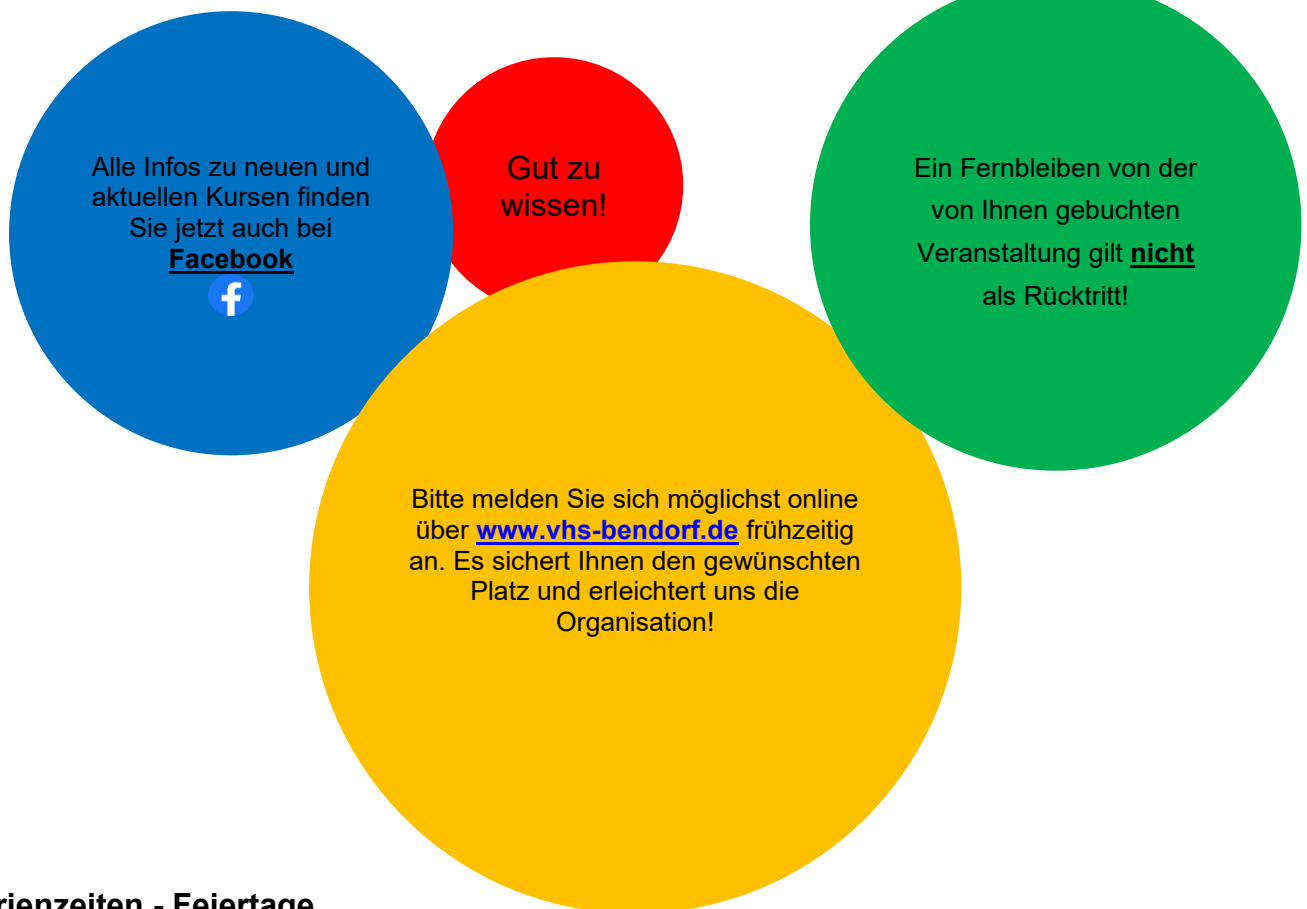
Zahlung Kursgebühr

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



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

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



Ferienzeiten - Feiertage

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

Herbstferien	Mo 05.10.2026 – 16.10.2026
Tag der dt. Einheit	Sa. 03.10.2026
Allerheiligen	So. 01.11.2026
Weihnachtsferien	Mo. 23.12.2026 – 08.01.2027



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

Vor- und Zuname *

Straße und Haus-Nr. *

PLZ / Wohnort *

Geburtsjahr *

Geschlecht (w / m) *

E-Mail

Telefon (privat)

(dienstl. / tagsüber)

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

Bezeichnung der Veranstaltung *

Kurs / Veranstaltungs-Nr. *

Bezeichnung der Veranstaltung

Kurs / Veranstaltungs-Nr.

Kursinformationen per E-Mail: JA NEIN

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

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

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

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

Datum

Unterschrift
(bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

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

* **zwingende Angabe**

Antrag auf Gebührenermäßigung siehe Rückseite

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

☞ Ich beantrage eine Ermäßigung aus folgendem Grund:

(Bitte aktuellen Nachweis beifügen!!!)

50 % Gebührenermäßigung

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

25% Gebührenermäßigung

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

Bitte beachten!

☞ Erläuterungen zur Gebührenermäßigung siehe Gebührenordnung der Volkshochschule Bendorf / VG Vallendar.

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 / VG Vallendar
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 / VG Vallendar

Volkshochschule Bendorf / VG Vallendar

Geschäftsstelle (Rathaus), Im Stadtpark 2
56170 Bendorf

Telefon: 02622 703 158

E-Mail: vhs@bendorf.de



Gute Gründe Kursleiter/in zu werden!

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

Geben Sie Ihr
Wissen weiter!

Gute Gründe
Kursleiter/in
zu werden

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



Volkshochschule Bendorf / VG Vallendar

Tel. 02622 703 158

E-Mail: vhs@bendorf.de

Internet: www.vhs-bendorf.de