



**Volkshochschule
Bendorf / VG Vallendar**



Programm Frühjahr - Sommer 2026



Inhaltsverzeichnis



Vorwort, Organisation und Hinweise	3
Politik - Gesellschaft – Leben - Umwelt - EDV	
Kräuterwanderung / Wanderung Ökosystem / Komoot - die App	4
Wärmepumpe / Bekannte und unbekannt Ecken / Erste Hilfe am Hund	5
Der Letzte Hilfe Kurs / Kommunikation leicht gemacht	6
Smartphone / Digitalisierung / KI-Künstliche Intelligenz / Smart Home	7-10



Kreativität - Kunst - Kultur	
Lagerfeuer Gitarre	11
Malkurse	11-12



Gesundheit / Ernährung	
vhs macht gesünder / Krankenkassenzuschuss	13
Aquafitness / Sitztanz / Gesundheit braucht Bewegung für Senioren	14
Rope Flow / Steelmace	15-16
Trampolin / Fitness für alle	17
Wirbelsäulengymnastik / Rückenschule	18
AROHA® trifft KAHA® / Happiness-Training	19
Lachyoga Workshop / Klangmeditation / Achtsamkeit & Zeichnen	20
Waldbaden / Yogakurse	21-26



Sprachen	
Tipps zum Sprachenlernen / GER / Einstufungsberatung	27-29
Englisch	30-31
Französisch / Spanisch / Italienisch	32-33

Organisatorisches

Wichtige Infos	34-35
Satzung / Gebührenordnung	36-37
Datenschutzerklärung	38-39
Widerrufsrecht	40
Zahlung Kursgebühr / Ferienzeiten - Feiertage	41
Anmeldeformulare	42-43
Muster-Widerrufsformular	44-45
Anregungen, Wünsche, Verbesserungsvorschläge	46
Gute Gründe, Kursleiter/in zu werden	47

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 erste 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.



Wanderung

104 126 100 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 Samstag, **20.06.26**, 15:00 – 18:00, 1x (4 UStd.)
Gebühr kostenlose Veranstaltung, um Anmeldung wird gebeten.

Wanderung

115 126 101 Einführung in die heimischen Frühlingskräuter

Ernährungsergänzung und Heilmittel vor unserer Haustür. Die Kenntnisse heimischer Wildkräuter, ihrer Inhaltsstoffe und Verwendung in der Küche und als Hausmittel gegen verschiedenste Beschwerden sind teilweise in Vergessenheit geraten. Dabei gibt es in unserem Umfeld wahres „superfood“ und wahre Alleskönner. Dieses Seminar möchte (im Rahmen einer kleinen Wanderung) Artenkenntnis vermitteln und auffrischen und die Teilnehmer damit befähigen, eigenständig Wildkräuter zu sammeln und zu verwenden. Auch der geschichtliche Hintergrund wird dabei nicht vernachlässigt, und damit heimatkundliches Wissen vermittelt. Abschließend wird eine Einführung in die einschlägige Literatur zum Selbststudium angeboten. Eigene Bestimmungsliteratur kann mitgebracht werden.

Kursleitung Claudia Janetzki-Mittmann, Waldpädagogin und Pilz Coach
Ort Treffpunkt Abtei Sayn
Beginn/Dauer Freitag, **17.04.26**, 15:00 - 19:00 Uhr 1x (5,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt. bitte zum Vortrag anmelden!

109 126 200 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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

Kursleitung Axel Griebing, Gründer und Administrator von Komoot Tutorials
Ort Rathaus 1, kleiner Sitzungssaal, Im Stadtpark 1-2, Bendorf
Beginn/Dauer Mi., **15.04.26** & Mi., **22.04.26**, 17:00 – 20:00, 2x (8 UStd.)
Gebühr 36,00 € inkl. MwSt.

104 126 111 Vortrag: Wärmepumpe für alle!?

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

Kursleitung Thomas Brauburger, Elektrotechniker und Solarfachberater
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Montag, **09.03.26**, 17:00 - 18:30 Uhr 1x (2 UStd.)
Gebühr 7,50 € inkl. MwSt.

109 126 100 Bekannte und unbekante Ecken in Bendorf „Bendorfer Judenfriedhof“

Der Bendorf Judenfriedhof zählt zu den ältesten der Region. 1711 wird er erstmals schriftlich erwähnt. Er muss zu dieser Zeit schon lange belegt worden sein, seit wann genau, ist nicht bekannt. Seine heutige Gestalt erhielt er 1913, als der Textilkaufmann Salomon Feist aus Bendorf die Mittel für die Umgestaltung zur Verfügung stellte.

Kursleitung Michael Syré, Altbürgermeister
Treffpunkt Parkplatz Im Wenigerbachtal
Beginn/Dauer Samstag, **30.05.26**, 16:00 Uhr 1x (ca. 2 UStd.)
Gebühr/Info kostenfrei

In Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Geschichte und Heimatkunde von Bendorf und Umgebung (GGH). Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl unbedingt erforderlich. Über eine Spende würden wir uns freuen, die wir für unsere Weiterbildungsarbeit einsetzen werden.

100 126 101 Erste Hilfe am Hund

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

Kursleitung Dr. Catherine Rülke, Tierärztin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer Samstag, **13.06.26**, 17:30 - 21:00 Uhr 1x (4,67 UStd.)
Gebühr 17,50 € inkl. MwSt.

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



105 126 119 **Der Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht.**

Richtet sich an ALLE Menschen, die sich über die Themen rund um das Sterben, Tod und Palliativversorgung informieren wollen. Schafft Wissen und Sicherheit für eine sorgende Gesellschaft. Vermittelt Basiswissen und Orientierung sowie einfache praktische Handgriffe. 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. Das kleine 1x1 der Sterbebegleitung. Der Kurs besteht aus vier Modulen zu jeweils 45 Minuten. Sterben als ein Teil des Lebens; Vorsorgen und Entscheiden; Leiden lindern; Abschied nehmen

Kursleitung Kurt Stahl, Studium der Sozialarbeit, Ausbildung zum exam. Altenpfleger
Ort AWO Seniorenzentrum, Vierwindenhöhe
Beginn/Dauer Samstag, **14.03.2026**, 10:00 – ca.14:00 Uhr 1x (ca.5,33 UStd.)
Gebühr 20,00 € inkl. MwSt.

106 126 200 **Kommunikation leicht gemacht - Klar, wertschätzend, lösungsorientiert**

Missverständnisse und Konflikte entstehen oft nicht durch böse Absicht, sondern durch unbewusste Kommunikationsmuster. In diesem praxisorientierten Kurs lernen die Teilnehmenden anhand leicht verständlicher Methoden aus der Kommunikationspsychologie und dem NLP, wie sie Gespräche klarer, wertschätzender und lösungsorientierter führen können – im Beruf, in Beziehungen oder im Familienalltag. Die Teilnehmenden erweitern ihr Verständnis für Wahrnehmung, Sprache und Wirkung, lernen Gesprächsstrategien für schwierige Situationen kennen und üben, durch gezielte Fragen und aktives Zuhören Vertrauen aufzubauen. Lernziele:

- Kommunikationsmuster und Missverständnisse erkennen und verändern
- Wertschätzende Gesprächsführung anwenden
- Konflikte lösungsorientiert ansprechen
- Mehr Sicherheit und Gelassenheit im Dialog entwickeln

Methoden: Kurzinputs, praktische Übungen, Kleingruppenarbeit, Reflexion, Austausch.

Der Kurs ist interaktiv, praxisnah und für alle geeignet, die ihre Kommunikation bewusster gestalten möchten.

Kursleitung Jasmin Noetel, zertifizierte NLP-Coach & Glückstrainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201 OG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **04.03.26**, 19:00 - 20:00 Uhr 10x (13,33 UStd.)
Gebühr 50,00 € inkl. MwSt.

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

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



„Fit im digitalen Leben“

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.



In Bendorf & Vallendar

501 126 210 -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, **21.01.**, **15.04.**, **20.05.**, **17.06.26**, 15:00 – 16:30 Uhr
am **18.02.**, und **18.03.26** findet die Sprechstunde in der vhs am Kirchplatz im Trauzimmer statt.

Termine Vallendar: Mittwoch, **04.02.**, **04.03.**, **01.04.**, **06.05.**, **03.06.26**, 15:00 – 17:30 Uhr

Ort Rathaus der VG Vallendar Besprechungsraum 117

Gebühr/Info kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich

501 126 200 **Das Leben im 21. Jahrhundert, Digitalisierung soll entlasten – nicht zusätzlich belasten!**

Digitalisierung soll entlasten – doch viele erleben genau das Gegenteil: zu viele Apps, verstreute Dokumente, unübersichtliche Konten und ständig neue Anforderungen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre wichtigsten digitalen Bereiche – besonders Finanzen, Gesundheit und Mobilität – so strukturieren, dass sie Ihnen den Alltag wirklich erleichtern.

Mit klaren Methoden, leicht umsetzbaren Schritten und praxisnahen Beispielen entwickeln Sie ein digitales Ordnungssystem, das Übersicht schafft statt Stress. Apps, Konten, Dokumente und Termine greifen sauber ineinander und werden endlich zu einer echten Unterstützung. Das Ergebnis ist spürbar: Weniger digitaler Aufwand, mehr Sicherheit und ein Alltag, der wieder leichter von der Hand geht. Vor allem gewinnen Sie eines zurück – wertvolle Zeit für sich selbst, Ihre Familie und Ihre Freunde.

Kursleitung Markus Maier, Fachmann für Digitalisierung

Ort Rathaus der VG Vallendar Sitzungssaal

Beginn/Dauer Dienstag, **03.03.26**, 09:00 – 10:30, 8x (16 UStd.)

Gebühr 60,00 € inkl. MwSt.



501 126 102 **Einsteigerkurs iPhone - 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, Aufnahmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos mit Ihren Lieben und Freunden über WhatsApp lernen Sie auch die Grundlagen für den Austausch von alten Erinnerungen, Koch- und Backrezepten in Foren oder Facebook-Gruppen, den Umgang mit Apps wie Internet-Radio, ÖPNV-Informationen, Mediatheken und Online-Banking. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrung navigiert Sie Ihr Dozent durch die Grundlagen, damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzen können. 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, **06.03.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

501 126 104 **Vertiefungskurs iPhone - 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, Ihre Kundenkarten und Paketmarken ins Wallet zu packen, mit Apple Pay zu bezahlen, Briefe einzuscannen, Dokumente zu speichern, Ordner anzulegen, Dateien aller Art mit anderen zu teilen, wichtige Konten mit einem zusätzlichen Passwortschutz zu sichern und nebenbei noch eine Routenplanung zu erstellen. Der richtige Umgang mit und Beteiligung an sozialen Medien, mobiles Bezahlen, Bezahlen im Internet, Handelsplattformen wie Ebay und Ebay Kleinanzeigen, Preissuchmaschinen sowie Datensicherheit als auch das immer wichtigere Thema der Betrugsprävention 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)

Kursleitung Jens Süßmeyer, Data & AI Architekt
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 002 (EG))
Beginn/Dauer Freitag, **08.05.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.

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, Aufnahmen von Fotos und Videos, dem Senden und Empfangen von Nachrichten und Fotos mit Ihren Lieben und Freunden über WhatsApp lernen Sie auch die Grundlagen für den Austausch von alten Erinnerungen, Koch- und Backrezepten in Foren oder Facebook-Gruppen, den Umgang mit Apps wie Internet-Radio, ÖPNV-Informationen, Mediatheken und Online-Banking. Mit praxisnahen Beispielen und Erfahrung navigiert Sie Ihr Dozent durch die Grundlagen, damit Sie direkt nach den Kursen die erlernten Fähigkeiten auch zu Hause oder unterwegs umsetzen können. Bitte mitbringen: Ladekabel und einen Netzstecker für Ihr Gerät



Politik - Gesellschaft - Leben - Umwelt – EDV

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, 06.03.26 , 17:15 - 18:15 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr	30,00 € inkl. MwSt.

501 126 105 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, 08.05.26 , 17:15 - 18:15 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr	30,00 € inkl. MwSt.

501 126 107 „Endlich fit am Handy - Erste Schritte am Handy, Tablet & Im Internet“

Dieser Kurs ist für alle, die noch Probleme bei den Anfängen haben: Wir üben die Grundlagen wie den Desktop am Tablet und die Benutzeroberfläche des Handys richtig zu benutzen, sichere Passwörter vergeben, Ordner anzulegen und zu speichern. Auch wie man sich im Internet zurechtfindet, sichere Webseiten erkennt und auch einen Password-Manager anlegt. Am Ende können die Teilnehmenden selbstständig:

- Tablet und Handy ein- und richtig ausschalten, Maus & Tastatur bedienen, Desktop kennenlernen, Fenster öffnen/schließen, Task-Manager benutzen.
- Dateien & Fotos organisieren: Ordner anlegen, speichern, finden.
- Ins Internet gehen: Suchen mit Google oder anderen Suchmaschinen, Lesezeichen setzen, sichere Seiten erkennen.
- E-Mails schreiben und empfangen: Neue E-Mail, Antworten, Anhänge versenden/öffnen.
- Passwörter & Passwort-Manager: Starke Passwörter erstellen, Passwort-Manager einrichten und nutzen.
- Betrug erkennen: Phishing-Mails, gefälschte Nachrichten und Webseiten erkennen.

Kursleitung	Christopher Stettler, Schüler
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.03.26 , 18:30 - 19:30 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr	30,00 € inkl. MwSt.

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



501 126 300 Intensivkurs Künstliche Intelligenz "KI für Alltag und Beruf"

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – doch was steckt wirklich dahinter? Und wie lässt sich KI sinnvoll im Alltag oder Beruf einsetzen? In diesem Kurs erhalten Sie eine verständliche und praktische Einführung in die Welt der Künstlichen Intelligenz. Wir zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie moderne KI-Werkzeuge wie ChatGPT oder Perplexity sicher nutzen – zum Beispiel, um Texte zu schreiben, Informationen schneller zu finden oder kreative Ideen zu entwickeln. Ob Sie im Berufsleben stehen, sich neu orientieren, oder einfach neugierig sind: Dieser Kurs richtet sich an alle, die KI im Alltag oder Beruf ausprobieren und besser verstehen wollen – ganz ohne technisches Vorwissen. Für eine aktive Teilnahme und zur Vertiefung der Inhalte ist es empfehlenswert, ein eigenes Handy und/oder Notebook mitzubringen. So können Sie die vorgestellten Anwendungen direkt ausprobieren und besser nachvollziehen.

Nach Abschluss des Kurses können die Teilnehmenden:

- Grundbegriffe der Künstlichen Intelligenz erklären, z. B. was unter ChatGPT, maschinellem Lernen oder Sprachmodellen zu verstehen ist.
- KI-Tools wie ChatGPT und Perplexity sicher und zielgerichtet einsetzen, z. B. zur Textgenerierung, Informationssuche oder Zusammenfassung von Inhalten.
- Anwendungsbereiche von KI im Alltag und Beruf benennen, z. B. zur Unterstützung bei E- Mails, Planung, Kreativaufgaben oder Wissensarbeit.
- Chancen, Risiken und Grenzen von Künstlicher Intelligenz kritisch einschätzen, insbesondere im Hinblick auf Verlässlichkeit, Manipulation und Auswirkungen auf Gesellschaft und Arbeitswelt.
- Grundlegende Datenschutzaspekte bei der Nutzung von KI beachten, z. B. beim Umgang mit persönlichen Daten oder sensiblen Informationen in KI-Tools.
- Eigene Fragestellungen mit KI bearbeiten, z. B. durch praktische Übungen und kleine Anwendungsbeispiele aus dem Alltag.
- Selbstständig mit KI experimentieren, auch nach Kursende – durch die Kenntnis von Tools, Einstiegsportalen und sicheren Nutzungswegen.

Kursleitung	Klaus Wolf, KI-Kenner und Nutzer
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, 28.04.26 , 17:30 - 19:45 Uhr 6x (18 UStd.)
Gebühr	67,00 € inkl. MwSt.

501 126 109 Vortrag Energiesparen im Schlaf

Wie Home Assistent dein Zuhause intelligenter macht. Die Heizung läuft nur, wenn du da bist – Ersparnis: ca. 15% Energiekosten. Licht schaltet sich bei Bewegung an, ohne dass du den Schalter anfassen musst. Warnung auf dem Smartphone, wenn etwas nicht stimmt – von unterwegs kontrollierbar. Das ist kein Luxus, das ist intelligente Lebensgestaltung mit Köpfchen. In diesem Vortrag lernt ihr am konkreten Beispiel „Home Assistant“, wie intelligente Hausautomation wirklich funktioniert. Der Referent zeigt live-anwendbare Automatisierungen: *Das Energiedashboard – du siehst jedes Gerät, seinen Verbrauch und die Kosten. Viele sparen damit Monat für Monat zweistellig *Anwesenheit tracken – Das System erkennt automatisch, wer gerade zuhause ist. Besonders smart: Geofencing zeigt dir sogar, wie weit weg jemand ist – und triggert Automationen danach *Sprachbefehle auf Deutsch – Keine Cloud-Abhängigkeit, kein Privatsphäre-Problem. Dein Smart Home gehorcht nur DIR. Welche Hardware nötig ist (überraschend günstig), welche Software dahintersteckt (überraschend einfach), welche Kosten entstehen (überraschend überschaubar) – alles transparent. Fragen willkommen. Ideal für Pragmatiker, Effizienzdenker und neugierige Technik-Interessierte.

Kursleitung	Klaus Wolf, Kenner und Nutzer von Smart Home
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 002 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, 16.06.26 , 17:30 - 19:45 Uhr 1x (3 UStd.)
Gebühr	12,00 € inkl. MwSt.



Kreativität - Kunst - Kultur

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

213 126 100 Lagerfeuer Gitarre „Gitarre spielen lernen leicht gemacht“

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

Sie lernen ohne viel Theorie bereits mit wenigen Akkorden gemeinsam Lieder spielen. Dieser Kurs vermittelt in lockerer Atmosphäre solide Grundkenntnisse in der Liedbegleitung und wendet sich an alle Interessenten, die mit Spaß und Neugier der Gitarre begegnen wollen. Der Kursleiter Thomas Brauburger geht situationsabhängig auf die Wünsche und den Fortschritt der Teilnehmenden ein. Sie lernen die verschiedenen Zupf- und Schlagtechniken kennen. Begonnen wird mit einfachen Gitarrenliedern aus Folk, Pop, Oldies, Blues usw. ein paar Tangos. Von kinderleicht bis ganz schön stark. (Mehr als 3 Akkorde im Wechsel spielen können) Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Gitarre bitte mitbringen.

Kursleitung	Thomas Brauburger
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer	Montag, 23.02.26 , 19:15 - 20:45 Uhr, 8x (16 UStd.)
Gebühr	59,00 € inkl. MwSt.

207 126 111 Kreative Zeichnen & Malwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die vielseitige Welt des Zeichnens und der Malerei kennen. Ob Aquarell, Acryl, Pastellkreide oder Ölmalerei – jede Technik eröffnet neue Ausdrucksmöglichkeiten. Gemeinsam experimentieren wir mit spannenden Effekten und neuen Methoden wie Lasieren, Lavieren, Kolorieren oder dem Maskieren mit Wachs und Klebeband. Auch der Bereich des Druckens bietet kreative Wege: Wir arbeiten mit Schablonen, Draht, selbst geschnitzten Kartoffelstempeln und entdecken verschiedene Formen der Frottage-Kunst. Beim Zeichnen verwenden wir unter anderem Tusche, Bleistift, Buntstifte, Kugelschreiber, Fineliner und Graphit. Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Tun haben – unabhängig von Vorkenntnissen. Zeichnen und Malen erfordern Übung, Geduld und Lust am Ausprobieren. Perfektion ist dabei nicht das Ziel, denn:
„Der Künstler, der Vollkommenheit in allem sucht, wird sie nirgends erreichen.“

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, 04.03.26 , 17:30 – 19:30 Uhr, 10x (26,67 UStd.)
Gebühr	98,50 € inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

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



Kreativität - Kunst - Kultur

207 126 112/3 **Innenarchitektur als Kunstform, Onlinekurs via Zoom**

Entdecken Sie die Kunst der Raumgestaltung! Bauen oder gestalten Sie Ihr Zuhause um und sind unsicher, welche Farben und Möbel zusammenpassen? In diesem inspirierenden Kurs lernen Sie, Ihre Räume wie ein Profi zu gestalten. Die Dozentin führt Sie durch die Welt der Innenarchitektur und zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wunschräume umsetzen. Sie entdecken Faszinierendes aus der Kunst- und Designgeschichte, der Architektur und lernen bedeutende ArchitektInnen kennen. Nach und nach lernen Sie, wie Sie Ihr eigenes Einrichtungskonzept erarbeiten. Praktische Fähigkeiten wie das Ausmessen von Räumen, das Zeichnen von Grundrissen sowie die Auswahl der richtigen Farben, Formen, Materialien und Beleuchtung stehen ebenfalls auf dem Programm. Sie lernen digitale und analoge Tools kennen, um Ihr Konzept zum Leben zu erwecken. Bitte halten Sie einen Meterstab, Zeichenutensilien, einen inspirierenden Gegenstand, ein Möbel-Foto, Ihren Pinterest-Account (falls vorhanden) und vorhandene Grundrisse bereit. Wichtig ist eine stabile Internetverbindung, ein internetfähiges Endgerät (PC, Tablet) mit Internetbrowser (möglichst kein Smartphone). Dieser Kurs ist Ihre Chance, Ihre kreativen Fähigkeiten zu entfalten und Ihre Räume in ein wahres Meisterwerk zu verwandeln. Also los!

Kursleitung	Franziska Schlecht, M.A. Innenarchitektur
Ort	Der Kurs findet online via Zoom statt
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.03.26 , 19:00 – 20:30 Uhr, 4x (8 UStd.) oder Dienstag, 05.05.26 , 19:00 – 20:30 Uhr, 4x (8 UStd.)
Gebühr	55,00 € inkl. MwSt.

207 126 115 **Acrylmalen für Anfänger & Fortgeschrittene in Bendorf am Dienstag** 207 126 114 **Acrylmalen für Anfänger & Fortgeschrittene in Vallendar am Mittwoch**

Für Anfänger und Fortgeschrittene!

Sie stehen vor Ihrem Bild und spüren Ihre Grenzen - die Farben spielen verrückt, nichts stimmt und es geht nicht weiter. Jetzt ist es Zeit, unter fachkundiger Anleitung das „Handwerk“ der Acrylmalerei zu erlernen. Wie wird ein Bild aufgebaut? Wie gehe ich mit Farbe und Pinsel um? Wie führe ich meine Ideen und innere Bilder auf der Leinwand aus? Wie fange ich meine Inspiration und Gefühle in das Bild ein, ohne dabei die Farbmischtechnik zu vernachlässigen? Sie lernen spielerisch die verschiedenen Farben kennen und sie richtig zu mischen. Die Arbeitsmethode beinhaltet das Vormalen der verschiedenen Arbeitsschritte und die individuelle Beratung während der Entstehung Ihres Bildes. Techniken: Primamalerei, Schichtmalerei, Tonmalerei, Spachteln, Lasurtechnik, 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, 10.03.26 , 18:30 - 20:45 Uhr, 6x (18 UStd.) in Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 11.03.26 , 18:30 - 20:45 Uhr, 6x (18 UStd.) in Vallendar
Gebühr	66,50 € inkl. MwSt.

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

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



Gesundheit

„vhs macht gesünder“ belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen.

Allgemeiner Hinweis:

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

Zuschuss der Krankenkassen für Gesundheitskurse

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

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

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

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

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

- Wählen Sie Ihren Kurs nach Ihren Vorstellungen und Bedürfnissen aus. Wir beraten Sie gerne bei der Kursauswahl.
- Unabhängig von der Bezuschussung der Krankenkassen zeichnen sich unsere Kurse durch fachliche Kompetenz und Engagement unserer Kursleiter/innen aus. Nicht zuletzt kommt es auch auf Ihre Zufriedenheit mit dem Kurs an. Wichtig ist, dass Ihre Gesundheit gefördert wird und Ihnen der Kurs 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!

13

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



302 126 225 Aquafitness im Freibad Sayn

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm im Flach- und ggf. im Tiefwasser. Sie wollen etwas für Ihre Herz-Kreislauf-Fitness tun und lieben es, im Wasser zu sein? Stärken Sie hier ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigen Sie Ihre Muskeln und verbessern sie Ihre Koordination. Das Üben gegen den Wasserwiderstand und Auftrieb schont Gelenke und Wirbelsäule. Lernen Sie Übungen kennen, die die Beweglichkeit, Schnelligkeit und Ausdauer Ihres Körpers erhalten und verspannte Muskulatur wieder lockern. Es werden auch Hilfsmittel im Wasser verwendet. Der Kurs findet nach dem öffentlichen Badebetrieb statt und startet mit einem Aufwärmprogramm auf der Wiese. Voraussetzung für den Kursbesuch ist, dass Sie schwimmen können. Bei schlechtem Wetter wird ein Ausweichtermin gesucht. Der Kurs startet mit der Öffnung des Freibades, der genaue Termin steht noch nicht fest.

Kursleitung; Claudia Duckwitz, Liz. Trainerin B – DLRG.
Ort Freibad Sayn
Beginn / Dauer **voraussichtlich Dienstag, 26.05.26**, 20:00 - 21:00, 10x (13,33 UE)
Gebühr 85 € inkl. MwSt. inkl. Eintritt ins Schwimmbad

205 126 100 Schnupperstunde Sitztanz & Gedächtnistraining für Senioren

Sitztanz und Gedächtnistraining fördern auf angenehme und altersgerechte Weise die körperliche und geistige Aktivität von Senioren. Durch einfache, rhythmische Bewegungen im Sitzen werden Koordination, Beweglichkeit und Konzentration geschult. Musik unterstützt dabei das Lernen und steigert die Freude an der Bewegung. Das Gedächtnistraining stärkt Merkfähigkeit, Aufmerksamkeit und Denkflexibilität. Spielerische Übungen helfen, geistig fit zu bleiben und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu fördern. In Kombination wirken Bewegung und Denken besonders effektiv: Die Durchblutung des Gehirns wird angeregt, das Lernen fällt leichter und soziale Kontakte in der Gruppe stärken zusätzlich das Wohlbefinden. Ideal für einen aktiven, abwechslungsreichen Einstieg in mehr Bewegung und geistige Fitness.

Kursleitung Ingrid Brennecke, Tanzleiterin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum Trauzimmer EG),
Beginn/Dauer Dienstag, **14.04.26**, 10:30 - 11:30 Uhr, 1x (1,33 UStd.)
Gebühr 5,00 € inkl. MwSt.

302 126 344/48/52 Gesundheit braucht Bewegung, Gymnastik für Ältere

Vertretungsweise übernimmt Herr Bliznin die Kurse von Frau Herbert in diesem Semester! Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Menschen und ist auf deren Bedürfnisse abgestimmt. Durch abwechslungsreiche Bewegungsübungen werden Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit gezielt geschult - wichtige Voraussetzungen, um Alltag und Freizeit weiterhin sicher und aktiv gestalten zu können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Sturzprävention. Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und werden durch verschiedene kleine Hilfsmittel, wie zum Beispiel Bälle oder Hanteln unterstützt. Musik, kleine Spiele und Atemübungen fördern die Bewegungsfreude und stärken das gemeinschaftliche Erleben innerhalb der Gruppe. Der Kurs eignet sich besonders für Menschen mit eingeschränkter Beweglichkeit, die ihre körperliche Leistungsfähigkeit behutsam verbessern möchten.

Kursleitung Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (EG)
Beginn/Dauer Dienstag, **03.03.26**, 17:00 - 18:00 Uhr, 11x (14,67 UStd.) oder
Mittwoch, **04.03.26**, 17:00 - 18:00 Uhr, 11x (14,67 UStd.)
Mittwoch, **04.03.26**, 18:00 - 19:00 Uhr, 7x (9,33 UStd.)
Gebühr 46,00 € für Dienstag & Mittwoch 11x Gebühr 30,00 € für Mittwoch 7x



302 126 401 Steelmace für einen gesunden Rücken zum Kennenlernen

Steel Mace – funktionelles Training für Kraft, Stabilität und Beweglichkeit - Einführende Präsentation mit Pascal Hahn & Andrea Abels. Lerne die Steel Mace in einer kurzen, verständlichen Einführung kennen – ideal, um einen ersten Eindruck zu gewinnen, bevor der mehrtägige Kurs startet. Wir zeigen dir, wie der einseitig gewichtete 1-Meter-Stab deine Rumpfkraft stärkt, deine Haltung verbessert und deine Bewegungsstabilität erhöht. In dieser Präsentation erhältst du anschauliche Einblicke in die Grundtechniken, erfährst, warum das Training besonders für Anfänger geeignet ist, und bekommst ein Gefühl dafür, wie abwechslungsreich und gelenkschonend die Übungen mit der 3,5-kg-Steel-Mace sein können. Perfekt zum Kennenlernen – und um herauszufinden, ob dieses funktionelle Training das Richtige für dich ist.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Samstag, **07.03.26.** 15:15– 16:00 Uhr, 1x (1 UStd.)
Gebühr 5,00 € inkl. MwSt.

302 126 402 Rope Flow geschmeidige Bewegung zum Kennenlernen

Rope Flow – fließende Bewegung für mehr Mobilität und Körpergefühl - Einführende Präsentation mit Pascal Hahn & Andrea Abels. Lerne Rope Flow in einer kurzen und anschaulichen Einführung kennen – ideal, um einen ersten Eindruck zu gewinnen, bevor der mehrtägige Kurs beginnt. Wir zeigen dir, wie die sanften, kreisenden Bewegungen mit dem Flow-Seil deine Bewegungsqualität verbessern, deine Wirbelsäule mobilisieren und deine Koordination fördern. In dieser Präsentation erhältst du verständliche Einblicke in die Grundlagen des Rotationstrainings, erfährst, warum Rope Flow gleichermaßen für Anfänger wie für Fortgeschrittene geeignet ist, und bekommst ein Gefühl für den fließenden und spielerischen Charakter dieser Trainingsmethode. Perfekt zum Kennenlernen – und um herauszufinden, ob Rope Flow das richtige Training für dich ist.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (2OG) Raum 202
Beginn/Dauer Samstag, **07.03.26.** 14:00– 15:00 Uhr, 1x (1,33 UStd.)
Gebühr 5,00 € inkl. MwSt.

302 126 399 Rope Flow in Bendorf - geschmeidige Bewegung für deine Wirbelsäule!

Mit einem nur 500 g leichten Seil erlebst du eine sanfte und dynamische Trainingsmethode, bei der du nicht springst. Stattdessen lernst du fließende Bewegungen mit einem speziellen Flow-Seil, die deine Wirbelsäule mobilisieren, deine Tiefenmuskulatur stärken und deine Koordination verbessern – ganz ohne Druck oder Hektik. Der Kurs ist ideal für Anfänger: Schritt für Schritt erlernst du die Grundtechniken leicht verständlich und in deinem eigenen Tempo. Die kreisenden, rhythmischen Bewegungen bringen dich in einen angenehmen Flow-Zustand und fördern zugleich Stabilität, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl – besonders im Bereich von Rücken und Schultern. Ein Training, das Spaß macht und für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (1OG) Trauzimmer
Beginn/Dauer Montag, **16.03.26.** 18:15– 19:15 Uhr, 10x (13,33 UStd.)
Gebühr 50,00 € inkl. MwSt.



302 126 398 Steel Mace in Bendorf - sanftes Krafttraining für den ganzen Körper!

Die Steel Mace ist mehr als nur ein Trainingsgerät – dieser 3,5 kg leichte, einseitig gewichtete und 1 Meter lange Stab verbindet Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen und zugleich sehr gelenkschonenden Workout. Der Kurs ist ideal für Einsteiger geeignet: Schritt für Schritt erlernst du die Technik sicher und verständlich. Dabei forderst du Körper und Geist, verbesserst deine Koordination und entwickelst eine starke, geschmeidige und aufrechte Haltung – besonders im Bereich von Rumpf und Schultern. Lerne eine neue Trainingsmethode kennen, die Funktionalität mit statischen, dynamischen und kontrolliert schwingenden Bewegungen verbindet. Die Steel Mace bietet dir ein völlig neues Körpergefühl, stärkt dein Selbstbewusstsein und macht einfach Spaß – unabhängig von deinem aktuellen Fitnesslevel.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (1OG) Trauzimmer
Beginn/Dauer Montag, **16.03.26.** 19:15– 20:15 Uhr, 10x (13,33 UStd)
Gebühr 50,00 € inkl. MwSt.

302 126 397 Rope Flow in Vallendar - geschmeidige Bewegung für die Wirbelsäule!

Mit einem nur 500 g leichten Seil erlebst du eine sanfte und dynamische Trainingsmethode, bei der du nicht springst. Stattdessen lernst du fließende Bewegungen mit einem speziellen Flow-Seil, die deine Wirbelsäule mobilisieren, deine Tiefenmuskulatur stärken und deine Koordination verbessern – ganz ohne Druck oder Hektik. Der Kurs ist ideal für Anfänger: Schritt für Schritt erlernst du die Grundtechniken leicht verständlich und in deinem eigenen Tempo. Die kreisenden, rhythmischen Bewegungen bringen dich in einen angenehmen Flow-Zustand und fördern zugleich Stabilität, Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl – besonders im Bereich von Rücken und Schultern. Ein Training, das Spaß macht und für jedes Fitnesslevel geeignet ist.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer Donnerstag, **07.05.26.** 09:45– 10:45 Uhr, 6x (8 UStd.)
Gebühr 46,00 € inkl. MwSt.

302 126 396 Steel Mace in Vallendar - Krafttraining für deinen ganzen Körper!

Die Steel Mace ist mehr als nur ein Trainingsgerät – dieser 3,5 kg leichte, einseitig gewichtete und 1 Meter lange Stab verbindet Kraft, Stabilität und Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen und zugleich sehr gelenkschonenden Workout. Der Kurs ist ideal für Einsteiger geeignet: Schritt für Schritt erlernst du die Technik sicher und verständlich. Dabei forderst du Körper und Geist, verbesserst deine Koordination und entwickelst eine starke, geschmeidige und aufrechte Haltung – besonders im Bereich von Rumpf und Schultern. Lerne eine neue Trainingsmethode kennen, die Funktionalität mit statischen, dynamischen und kontrolliert schwingenden Bewegungen verbindet. Die Steel Mace bietet dir ein völlig neues Körpergefühl, stärkt dein Selbstbewusstsein und macht einfach Spaß – unabhängig von deinem aktuellen Fitnesslevel.

Kursleitung Pascal Hahn, zertifizierter Fitness- und Personal Trainer
Ort Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer Donnerstag, **07.05.26.** 11:00– 12:00 Uhr, 6x (8 UStd.)
Gebühr 46,00 € inkl. MwSt.



302 126 350 Trampolin - Fitness - Gesundheitsförderndes Ganzkörpertraining

Trampolin-Fitness ist ein besonders gelenk- und wirbelsäulenschonendes Training auf speziell entwickelten Fitness-Trampolinen. Die federnden Bewegungen machen nicht nur Spaß, sondern verbessern gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Der Kurs eignet sich für jedes Alter und jedes Fitnessniveau (bis 120 kg Körpergewicht). Positive Trainingseffekte:

- Entlastung von Gelenken, Bändern und Wirbelsäule durch die weiche Trampolinmatte
- angenehme Schwingbewegungen, die Bandscheiben, Muskulatur und Faszien ansprechen
- Lösung von Verspannungen und Blockaden
- Aktivierung aller Muskelgruppen, inklusive Tiefenmuskulatur, zur Verbesserung der Körperhaltung
- Steigerung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Körpers
- Harmonisierung des Blutdrucks
- Anregung von Entgiftungsprozessen und Stärkung des Immunsystems

Zur Trainingsvariation werden leichte Hanteln, Gummibänder oder Flexibars eingesetzt. Aus hygienischen Gründen wird in dünnen Sportsocken trainiert. Bitte bringen Sie ein Getränk mit.

Kursleitung	Thomas Büttner, Sportphysiotherapeut, Rückenschullehrer, Masseur + med. Bademeister
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, (Raum 001 EG)
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.03.26 , 19:30 – 20:30 Uhr, 14x (18,67 UStd.)
Gebühr	69,00 € inkl. MwSt.

302 126 347 Fitness für alle in Bendorf

Mit voller Power geht es weiter! Sie erwartet ein kreatives, abwechslungsreiches und forderndes Training für den gesamten Körper. Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie dem Einsatz verschiedener Trainingshilfen – wie zum Beispiel leichten Hanteln – entsteht ein effektives und ganzheitliches Konditions- und Krafttraining. Zudem verbessern Sie durch vielfältige Bewegungsabfolgen von Armen und Beinen Ihre koordinativen Fähigkeiten. Wir trainieren zu moderner Musik. Bitte bringen Sie eigene Hanteln (bis 1 kg) sowie eine Trainingsmatte mit.

Kursleitung	Igor Bliznin, Dipl. Sportlehrer, Übungsleiter Lizenz C
Ort	Theodor-Heuss-Schule, Sporthalle, Engerser Str. 33, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.03.26 , 19:00 - 20:00 Uhr, 14x (18,67 UStd.)
Gebühr	69,00 € inkl. MwSt.

Wir suchen Sie als

Kursleitung (m/w/d)

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

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

dann kommen Sie in **unser Team!**

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

Volkshochschule Bendorf, Im Stadtpark 1 - 2, 56170 Bendorf
Tel. 02622/703-158, vhs@bendorf.de



302 225 219/220 Gymnastik für die Wirbelsäule

Einseitige Bewegungen führen im Laufe der Jahre im Alltag und Beruf zu Fehlhaltungen und verfrühten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken und der Wirbelsäule.

Dies hat zur Folge: Einschränkungen in der Bewegung und damit verbundene Schmerzen. Unser Ziel: Den Rücken stärken, den Körper und Geist wieder in Balance bringen, um sich geschmeidiger bewegen zu können. Durch die Anwendung vielseitiger Gymnastikübungen stabilisieren wir den Rücken, lösen Verspannungen auf, lindern Schmerzen und sorgen für eine bessere Haltung. Die Kursstunde beginnt mit einer Aufwärmphase, um den Körper auf die Übungen im Hauptteil einstimmen zu können. Im Hauptteil wenden wir gezielte Stabilisationsübungen an, um die Tiefenmuskulatur zu stärken. Mit abwechslungsreichen und funktionellen Kräftigungsübungen werden wir die Oberflächenmuskulatur erhalten und weiter aufbauen. Im Besonderen gehen wir hier auf die Rumpfmuskulatur ein, die aus der Rücken- und Bauchmuskulatur besteht. Hinzu kommen die Arm- und Schultermuskulatur sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur. Dazu trainieren wir mit dem eigenen Körper oder nutzen Kleinmaterial. Im Schlussteil werden wir mit wohltuenden Bewegungsübungen und Dehnungen das muskuläre Gleichgewicht verbessern, um gegen Rückenschmerzen vorzubeugen. Dadurch verbessern wir nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern lassen mit verschiedenen Entspannungsübungen den Körper und Geist zur Ruhe kommen. Ich freue mich auf eine Gruppe, die das Ziel hat, Körper und Geist aktiv zu stärken, um den Alltag mit mehr Freude erleben zu können. Die Übungen sind auch zu Hause zur Anwendung zu bringen. Wichtig: Bei allen Wirbelsäulenerkrankungen bitte vorher den Arzt fragen! Bitte tragen Sie bequeme (Sport)-Kleidung und bringen Sie folgendes mit: Gymnastikmatte, evtl. kleines Handtuch oder Kissen und etwas zum Trinken / Begrenzte Teilnehmerzahl.

Kursleitung Sonja Göldner Qualifikation Fitnesscoach Medical Fitness,
Orthopädie, Übungsleiterin, Personal Trainerin, Entspannungspädagogin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202) oder Trauzimmer
Beginn/Dauer Mittwoch, **04.03.26** 17:00 – 18:00, 14x (18,67 UStd.) oder
Mittwoch, **04.03.26** 18:00 – 19:00, 14x (18,67 UStd.)
Gebühr 69,00 € inkl. MwSt.

302 126 345 Rückenschule, für einen starken Rücken, Montag 17:00 Uhr

302 126 360 Rückenschule, für einen starken Rücken, Freitag 18:00 Uhr

302 126 361 Rückenschule, für einen starken Rücken, Freitag 19:00 Uhr

In den Kursen trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab. Weiterhin auch für die Teilnehmer geeignet, die Ihren Rücken und die gesamte Muskulatur noch mehr stärken wollen. Also nicht nur Rehabilitation, sondern auch Prävention. Die Übungen finden im Stehen und Sitzen statt und werden durch verschiedene kleine Hilfsmittel, wie zum Beispiel Bälle oder Hanteln unterstützt. 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. Sportlehrer und Rückenschullehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, 2.OG (Raum 202) od. Trauzimmer
Beginn/Dauer Montag, **02.03.26** 17:00 – 18:00 oder
Freitag, **06.03.26** 18:00 – 19:00, oder
Freitag, **06.03.26** 19:00 – 20:00,
Gebühr 54,00 € inkl. MwSt. für 11x (14,67 UStd.)



302 126 218 AROHA® & KAHA®

Aroha® ist ein ganz besonderes Erlebnis zu eigens dafür komponierter Musik im ¾ Takt! Erleben Sie einen Mix aus ausdrucksstarken, kontrollierten und auch entspannenden Bewegungen. Es finden sich kraftvolle Elemente aus Kung Fu und Haka (traditionelle ausdrucksstarke Bewegungen der Ureinwohner Neuseelands), sowie entspannende Elemente aus dem Tai-Chi im Stundenprofil wieder. Aroha® kurbelt die Fettverbrennung an, wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und hat eine körperfestigende Wirkung. An die kraftvolle Aroha®-Einheit fügt sich dann eine Kaha-Sequenz an, die Teilnehmende mit einem energiegeladenen und doch gelösten und entspannten Abschluss belohnt. Kaha® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori 'energiegeladen'. Es ist inspiriert vom Tai-Chi, Kung Fu, dem Haka und dem klassischen Yoga. Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, so dass eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers spürbar wird. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und kann zu innerer Ruhe führen. Aroha® trifft Kaha® bietet ein Potpourri aus Kräftigung, Entspannung, Dehnung und Achtsamkeit hin zu innerer Ruhe. Dieses ausgefallene Workout gibt der/dem Einzelnen den Freiraum, die Intensität/Anstrengung im Training selbst zu dosieren und ist daher auch für Beginnende gut geeignet. Bitte beachten Sie, dass die Bewegungen des Aroha® extrem viele Kniebeugen (die Tiefe bestimmen Sie selbst) beinhalten. AROHA® und KAHA® sind für Sportanfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen, für jüngere und ältere Kursteilnehmer*innen mit unterschiedlichem Fitnesslevel geeignet. Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Kursleitung Sonja Göldner Aroha Instruktor, Übungsleiterin Rehabilitation Orthopädie, Fitnesscoach A/B Medical Fitness
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf, EG (Raum 001 Trauzimmer)
Beginn/Dauer Mittwoch, **11.03.26** 19:00 – 20:30, 12x (24 UStd.)
Gebühr 89,00 € inkl. MwSt.

301 126 700 Happiness-Training, Pilates & Entspannung, neues Jahr neues Glück!

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

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

Kursleitung Lucia Weiß, Happiness-Trainerin, Übungsleiterin B-Lizenz, Pilatetrainerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer Freitag, **06.03.26**, 17:00 - 20:00 &
Samstag, **07.03.26** 10:00 – 13:00 Uhr 2x (8 UStd.)
Gebühr 35,00 inkl. MwSt.

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



301 126 900 Achtsamkeit und kreativer Ausdruck im Alltag

In diesem Kurs lernen Sie, Achtsamkeit praktisch zu erleben und in den Alltag zu übertragen. Mit Übungen wie Bodyscan, Gehmeditation, Atemarbeit und achtsamem Essen wird die Wahrnehmung geschärft und innere Ruhe gefördert. Im Anschluss können die erlebten Empfindungen kreativ in Farbe umgesetzt werden, wodurch Gefühle und Eindrücke vertieft werden. Kurze Gesprächsrunden bieten Raum für Reflexion und Austausch. Ziel des Kurses ist es, Gelassenheit, emotionale Ausdrucksfähigkeit und Selbstwahrnehmung zu stärken. Die praxisnahen Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und eröffnen Impulse für mehr innere Balance und kreative Inspiration. 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, **07.03.26**, 16:00 – 17:30 Uhr, 5x (10 UStd.)
Gebühr 37,00 € inkl. MwSt.

301 126 120 Lachyoga Workshop

Lachyoga ist ein einzigartiges Training 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 Verspannungen 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.

Kursleitung Samy Boroumand, Yogalehrer, Lachyoga-Lehrer und Physiotherapeut
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 202 OG)
Beginn/Dauer Samstag, **30.05.26**, 10:30 - 16:30 Uhr 1x (8 UStd.)
Gebühr 33,00 € inkl. MwSt.

301 126 132 Klangmeditation – innere Balance finden

Entdecken Sie die Kraft der Klangschalenmeditation! In diesem Kurs lernen Sie, wie die harmonischen Klänge der Klangschalen eine tiefgehende Entspannung und innere Ruhe fördern können. Durch gezielte Atemübungen und das Eintauchen in die beruhigenden Schwingungen der Schalen erfahren Sie, wie Stress und Alltagsorgen sanft abfließen. Ideal auch für Anfänger geeignet. Dieser Kurs bietet einen Raum zur Achtsamkeit und Selbstreflexion. Lassen Sie sich von den Klängen tragen und finden Sie zu Ihrer inneren Balance. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, warme Socken, Decke evtl. kleines Kissen für Kopf und 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, **17.04.26**, 16:00 - 17:00 Uhr 6x (8 UStd.)
Gebühr 30,00 € inkl. MwSt.



301 126 100 Waldbaden im Frühlingswind!

Nach dem Winter möchte man gerne die Kälte vom Körper abschütteln, Platz machen für Wärme, Erleichterung und Freude – endlich wieder draußen! Wer Waldbaden noch nicht kennt, wird den Wald mit dieser Wanderung von einer anderen Seite erfahren. Ein Blick über das Gewohnte hinweg, ein Grün, das ungewohnt samtweiche Ruhe ausstrahlt, Gerüche und Geräusche, die von den Sinnen ganz neu erfahren werden. Wir beginnen unsere dreistündige Outdoor-Relax-Erfahrung mit einem Breath-Walk. Dabei integrieren wir die Atmung mit dem Gehen und einer Meditation in besonderen Übungsmustern. Unser Weg führt uns wie eine wohltuende Massage, in Verbindung mit Elementen aus der Natur, an einen Ort der Entspannung. Dort lassen wir für einen Moment die Seele baumeln – wirklich baumeln – unter Bäumen - den Blick zum Himmel gerichtet. Eine geführte Fantasiereise lässt uns entspannen, lauschen, riechen, hören und erfahren. Der Weg führt uns weiter in Inspiration, dass der Weg unser Ziel sein wird. Lassen wir uns überraschen, wie unterschiedlich sich die Bewegung in Achtsamkeit vorwärts anfühlt. Das Waldbaden lässt Zeiten des Gehetztseins einfach hinter sich. Was vorher wichtig war, verliert an Bedeutung. Was wichtig ist für Körper, Geist und Seele, steht nun im Vordergrund und kann in Achtsamkeit entdeckt und mit nach Hause genommen werden. Die vielfältigen, präventiven Wirkungen im Körper stärken die Gesundheit, beruhigen den Geist und lassen ihn klarer werden. Waldbaden mobilisiert die körperliche Energie, verbessert das emotionale Gleichgewicht, schafft mentale Klarheit, lässt Alltagsdenken los, aktiviert das Herz/Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Ich freue mich auf euch! Besonderheiten, Essen/Trinken: Einen kleinen Snack und etwas zu trinken mitnehmen. Kleidung sollte an die Gegebenheiten und das Wetter angepasst sein. Bei schlechtem Wetter wird der Termin verlegt. Auch wenn Hunde wunderbare Weggefährten sind, würden Sie die Entspannung beeinträchtigen. Daher bitte Ihren Freund zu Hause auf Sie warten lassen. Handys bitte nicht nutzen und lautlos stellen. Die Natur bitte so verlassen, wie wir sie vorgefunden haben.

Kursleitung	Sonja Göldner
Qualifikation	Übungsleiterin Reha Orthopädie, Fitnesscoach A/B Medical Fitness, Personal Trainerin, Entspannungspädagogin, Outdoor-Relax Trainerin, M-A-P Trainerin, Schlaftrainerin,
Ort	Parkplatz Wenigerbachtal
Beginn/Dauer	Samstag, 13.06.2026 11:00 – 14:00, 1x (4 UStd.)
Gebühr	15,00 € inkl. MwSt.

301 126 400 Ganzheitliches Yoga am Vormittag

Sanft für Anfänger*innen und Geübte. Das Ganzheitliche Yoga baut auf Techniken auf, die jede Ebene unseres Daseins ansprechen und verbinden. In den 90 Minuten werden wir nach der Aufwärmphase Yogastellungen üben, die angepasst an verschiedene Schwierigkeitsgrade sind. Wir werden Atemübungen zum Aufwärmen und Abkühlen des Körpers erlernen, zur Energetisierung und zur Beruhigung des Geistes. Geführte Entspannung, Yoga Nidra und kurze Meditation zur Regenerierung schließen die Yogaeinheit ab. Während der Yogastunden wird Wissen für den Alltag vermittelt, um die positiven Auswirkungen des Yoga auch außerhalb der Yogamatte zu genießen. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte, warme Socken, gegebenenfalls Kissen. Handtuch und Wasser nicht vergessen. Zwei Stunden vorher nur leichtes Essen zu sich nehmen. Bei gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt fragen.

Kursleitung	Maja Petkovic, Yogalehrerin
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer	Montag, 02.03.26 , 09:30 - 11:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr	86,00 € inkl. MwSt.



301 126 500 Hatha Yoga, Mittelstufe mit Vorkenntnissen

Tauche tiefer in deine Yoga-Praxis ein! In diesem Hatha-Yoga-Kurs für die Mittelstufe bringen wir Bewegung und Atmung in Einklang und schenken allen Bereichen des Körpers gezielt Aufmerksamkeit. Durch mobilisierende und kräftigende Übungen verbessern wir Standfestigkeit, Flexibilität und Balance – bis hin zu einer wohltuenden Dehnung der Faszien. Atemtechniken und Meditation helfen dir, zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und Körper, Geist und Seele als Einheit zu erleben. Jede Stunde klingt mit einer tiefen Entspannung aus, in der du deine Ergebnisse genießen und neue Energie für den Alltag tanken kannst. Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-)Kleidung, Yoga-Matte, Decke, warme Socken, Handtuch, ausreichend Wasser. Bei Bedarf: Kniekissen, Yogablock. 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, **04.03.26**, 19:00 - 20:30 Uhr, 14x (28 UStd.)
Gebühr 104,00 € inkl. MwSt.

301 126 603 Zum Ausprobieren, Hatha Yoga nur für Männer

In diesem einmaligen 2-Stunden-Workshop hast du als Mann die Möglichkeit, Yoga in einem entspannten, zwanglosen Rahmen kennenzulernen – oder deine bisherigen Erfahrungen zu vertiefen. Egal ob sportlich aktiv, Wiedereinsteiger oder kompletter Neuling: Dieser Kurs richtet sich an alle Männer, die etwas für mehr Beweglichkeit, Kraft, Gelassenheit und Wohlbefinden tun möchten. Wir arbeiten mit einfachen, klar angeleiteten Körperübungen, Atemtechniken und kurzen Entspannungssequenzen. Der Fokus liegt darauf, den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Verspannungen abzubauen und neue Energie zu tanken. Es sind weder besondere Vorkenntnisse noch Beweglichkeit erforderlich – nur bequeme Kleidung und die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren. Komm vorbei und entdecke, wie Yoga dir helfen kann, ausgeglichener, kräftiger und beweglicher zu werden. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Wasserflasche, Decke und bequeme Kleidung. Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt konsultieren!

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (Raum 202 2.OG),
Beginn/Dauer Montag, **02.03.26**, 19:00 - 21:00 Uhr, 1x (2,67 UStd.)
Gebühr 7,00 € inkl. MwSt.

301 126 602 Hatha Yoga nur für Männer, Anfängerkurs

Speziell auf Männer abgestimmte Yogaübungen für mehr Kraft, Beweglichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer. Die insbesondere bei Männern oft verkürzte Muskulatur wird gedehnt, Sehnen und Bänder werden gestärkt. Kraftvolle Asanas halten den Körper fit und in Form, dynamische Bewegungsfolgen bringen Geschmeidigkeit in den Bewegungsablauf. Atem- und Entspannungsübungen bewirken einen perfekten Ausgleich zu einem möglicherweise zeitlich ausgefüllten und anstrengenden Alltag. Man(n) ist unter sich! Wichtig: Bei Erkrankungen der Wirbelsäule konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt, ob Yoga für Sie erlaubt ist. Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung, eigene Matte, Decke, warme Socken, Kissen, Yoga-Block, Yoga-Gurt, (evtl. Faszienrolle) Handtuch, Wasser nicht vergessen.

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, (Raum 202 2.OG)
Beginn/Dauer Montag, **09.03.26**, 19:00 - 20:30 Uhr, 13x (26 UStd.)
Gebühr 96,00 € inkl. MwSt.



301 126 601 Hatha Yoga, für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Der Hatha-Yogakurs ist für alle gedacht, die ihre Beweglichkeit bewahren oder verbessern möchten und bisher wenig oder keine Yoga-Erfahrung haben. In diesem Kurs werden unterschiedliche Körperhaltungen (Asanas) beigebracht. Selbstwahrnehmung wird gefördert und der Körper entspannt, gedehnt und gekräftigt, indem verschiedene Körperhaltungen eingenommen werden. Die Fähigkeit zur Konzentration und die Ausgeglichenheit werden gesteigert. Beim Bewegen achtet man auf seinen Atem und stimmt ihn mit der Bewegung ab. Dieser Kurs umfasst sanfte Atemübungen sowie einfache Entspannungstechniken. Die Haltungen werden mit System und Genauigkeit erlernt, damit sie letztlich selbständig ausgeführt werden können – auf eine entspannte Art, im eigenen Rhythmus und unter Berücksichtigung der persönlichen körperlichen Voraussetzungen. Wichtig: Bei Erkrankungen der Wirbelsäule konsultieren Sie bitte vorab Ihren Arzt, ob Yoga für Sie erlaubt ist. Bitte mitbringen: bequeme (sport-)Kleidung, eigene Matte, Decke, warme Socken, Kissen, Yoga-Block, Yoga-Gurt, (evtl. Faszienrolle) Handtuch, Wasser nicht vergessen.

Kursleitung Heinz-Dieter Eckerskorn, Yogalehrer
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **05.03.26**, 09:30 - 11:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr 89,00 € inkl. MwSt.

301 126 332 Yoga für Menschen mit Gelenkproblemen

In diesem Kurs konzentrieren Sie sich gezielt auf die Bewegungen aus den Gelenken heraus. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die orthopädische Probleme haben oder unter Gelenkbeschwerden in Knien, Schultern, Hüften oder Händen leiden. Geeignet ist der Kurs für alle mit oder ohne Yoga-Erfahrung. Die Gelenke werden durch die Übungen entlastet und gleichzeitig mobilisiert. Durch die verschiedenen Yogaposen (Asanas) wird das Gleichgewicht gefördert und Muskelkraft aufgebaut. Die fließenden, ruhigen Bewegungen führen in Kombination mit den Atemübungen zur Entspannung. Meditation und die Entspannungsübungen am Ende der Yogastunde runden den Ablauf ab. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, ggf. ein Kissen und tragen Sie bequeme (Sport-) Kleidung / Begrenzte Teilnehmerzahl! Bei orthopädischen Erkrankungen vorher den Arzt fragen.

Kursleitung Judith Gilg, Physiotherapeutin & Yogalehrerin
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b (2. OG), Bendorf
Beginn/Dauer Freitag, **06.03.26**, 09:30 – 11:00 Uhr, 11x (22 UStd.)
Gebühr 91,00 € inkl. MwSt.

301 126 324 Stuhlyoga für Senioren in Vallendar

Yoga ist ganz besonders für ältere Menschen eine wunderbare Art in Bewegung zu bleiben. Auch wenn Yoga kein Allheilmittel ist, können Beschwerden gelindert und Krankheiten vorgebeugt werden. Jeder kann Yoga üben, da sind sich Yogalehrer einig: Egal wie alt, wie unbeweglich, dick oder dünn – solange man atmen kann, steht Yoga als Weg zu Freiheit im Geist und körperlicher Zufriedenheit jedem zur Verfügung. 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 gefährliche Stürze zu vermeiden. Gelenke und Muskeln werden gestärkt und gedehnt. Spezielle Entspannungsübungen bringen Körper und die Seele in Balance. Atemübungen sind im Yoga elementar. Sie schaffen mehr Atemraum, fördern die Konzentration und Durchblutung. Damit die Übungen sicher und bequem ausgeführt werden können, ist ein Stuhl das beste Hilfsmittel. Viele Senioren werden sich selbst überraschen, wenn sie feststellen, was sie selbst im hohen Alter noch erreichen und



Gesundheit / Entspannung / Yoga

welche Fortschritte sie dank Yoga machen können. Alle Übungen werden selbstverständlich dem individuellen Leistungsvermögen angepasst. Yoga tut gut – trauen Sie sich!
Bei starken Rückenproblemen und anderen gesundheitlichen Problemen bitte Ihren Arzt konsultieren! Schnupperstunde ist möglich!

Kursleitung Ingrid Meyer-Haake, Yogalehrerin, Entspannungskursleiterin (BYVG)
Ort Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer Dienstag, **14.04.26**, 10:00 – 11:30 Uhr, 8x (16 UStd.)
Gebühr 82,00 € inkl. MwSt.

301 126 321 Yoga für den Rücken & Entspannung, Dienstag

Mittelstufe und Fortgeschrittene. Yoga tut gut

Asanas (Körperstellungen), guter Atemfluss und Entspannung kennzeichnen das Yoga-Gesundheitskonzept. Flexibilität, Kraft und Leistungsfähigkeit werden gefördert. Die Yoga-Praxis wirkt positiv auf den gesamten Körper und fördert die Gesundheit. 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 anspruchsvollerer Posen, tiefer Rückbeugen und komplexer Umkehrhaltungen. Der Fokus liegt auf: Dynamischen Flows (Vinyasas) und fließenden Übergängen. Pranayama (Mit Hilfe des Atembewusstseins werden Energien bewusst aktiviert). Ausbau von Kraft, Flexibilität und Balance. Verfeinerung des Körperbewusstseins und der Achtsamkeit sowie Meditation. Regelmäßiges Yoga entwickelt Selbstvertrauen und Mut, achtsamer zu werden und sich darauf zu besinnen, was dem Körper und Geist tatsächlich guttut. 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, **14.04.26**, 19:00 – 20:30 Uhr, 11x (22 UStd.)
Gebühr 82,00 € inkl. MwSt.

301 126 322 Yoga für den Rücken & Entspannung, Donnerstag 17:15

Mittelstufe und sportliche Anfänger! Yoga tut gut!

Stress, Bewegungsmangel, eintönige Arbeitshaltungen und psychische Belastungen führen zu Verspannungen im Rücken: sie gelten als Hauptursache für Rücken, Hals und Schulterproblemen. Wenn wir Yoga für den Rücken üben, stärken, dehnen und entspannen wir die gesamte Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule wird dadurch elastischer und flexibler. Bandscheiben und Gelenke bekommen mehr Raum und der Muskelaufbau wird gefördert. Regelmäßiges Yoga ist die beste Prophylaxe gegen Osteoporose. In diesem Kurs lernen wir neue und spezielle Asanas die unserer Rückenmuskulatur sowie dem gesamten Körper förderlich sind. Das Ziel ist immer, die Wirbelsäule aufzurichten und mehr Selbstvertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen. Abwechslungsreiche Atemübungen, verschiedene Meditationsformen und Tiefenentspannung runden den Unterricht ab. 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, **16.04.26**, 17:15 – 18:45 Uhr, 9x (18 UStd.)
Gebühr 67,00 € inkl. MwSt.324



301 126 323 Yoga für den Rücken & Entspannung, Donnerstag 19:00

Mittelstufe und sportliche Anfänger! Yoga tut gut!

Yoga ist kein Wettbewerb! Der Körper und seine individuellen Bedürfnisse sollten immer wieder die Basis für die Auswahl der jeweils angeleiteten Alternativen sein. Das, was an einem Tag möglich ist, ist vielleicht an einem anderen nicht sinnvoll. Seinen eigenen Körper mit allen Grenzen zu respektieren, und diesem mehr und mehr zu vertrauen ist ein wesentlicher Bestandteil des Yogaweges. Wenn wir Yoga für den Rücken üben, werden wir immer zu erkennen versuchen, welches Verhalten und welche innere Einstellung im Alltag dazu geführt haben, dass Rücken, Nacken und Schultern mit Anspannung und Schmerz reagieren. Wir werden unseren Atem bewusst einsetzen, um Blockierungen zu erspüren und zu lösen. Unsere seelische Verfassung wird spürbar besser und unser Geist klarer, wenn unsere Rückenmuskeln so stark sind, dass wir uns wieder mühelos aufrichten können. Wir alle kennen Zeiten, in denen uns etwas "im Nacken" sitzt, wir ein "schweres Päckchen" zu tragen haben oder wenn es "ein Kreuz" ist, was wir ertragen müssen. Es lohnt sich, regelmäßig die Kraft und Geschmeidigkeit des Rückens zu trainieren. Die erlernten Asanas werden in diesem Kurs durch komplexe Abfolgen, sogenannte "Flows", ergänzt. Atemübungen sowie Meditationsübungen und die damit verbundene innere Einkehr, sorgen für Stressabbau und wecken auch das Selbstvertrauen, sich selbst den Rücken stärken zu können. Fantasiegeschichten, Meditation und die Tiefenentspannung am Ende der Yogastunde runden den Ablauf ab. Auch für Yoga-Anfänger mit Grundfitness geeignet! 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, 16.04.26 , 19:00 – 20:30 Uhr, 9x (18 UStd.)
Gebühr	67,00 € inkl. MwSt.

301 126 143 Mit Yoga Fit ins/im Alter in Vallendar

Für Senioren geeignet! Der Frühling ist die Jahreszeit des Wechsels und des Neubeginns. Auch wir wollen wie die Natur um uns herum innerlich wachsen, die körperlichen Grenzen ausdehnen und Lust auf Bewegung entwickeln. Für unseren Körper bedeutet das: Es ist die Zeit des Stoffwechsels, in Bezug auf Reinigung und Entschlackung. In unserem Frühjahr-Sommer-Kurs werden kurze Übungssequenzen angeboten zum Abbau von Verschlackungen und Vergiftungen, zur Lösung von Blockaden, Dehnung, Kräftigung der Muskulatur und der Knochen, Förderung der Beweglichkeit und zum Energie-Erwerb. Spezielle Sommer-Übungen verbessern zusätzlich das Standvermögen und das Gleichgewicht. Ergänzt wird das Programm durch:

- Lachyoga am Anfang der Stunde, unter anderem zur rhythmischen Aktivierung des Zwerchfells, Erhöhung der Lungenkapazität und Entspannung
- Atemtherapie, einer Fortführung dessen, was Ilse Middendorf entwickelt, hat zur Förderung der Selbstheilungskräfte und Heilprozesse
- Körperscanner, in der Phase der Endentspannung, erfolgreich eingesetzt zum Beispiel vom Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn in den USA bei ansonsten eher therapieresistenten psychosomatischen Leiden
- Mantra „Shanti“ gleich „Frieden“, das sowohl zum inneren Frieden als auch zum Frieden mit den Mitmenschen und zum globalen Frieden aufruft.

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

Gesundheit / Entspannung / Yoga



Kursleitung	Sigrid Lemke-Westermeier, Yogalehrerin
Ort	Haus der Familie, Höhrer Str. 115, Vallendar
Beginn/Dauer	Montag, 02.03.26 , 10:30 - 12:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr	126,00 € inkl. MwSt.

301 126 142 Entspannt mit Yoga in Vallendar

Für Senioren geeignet. Haben Sie viel geschlemmt zum Jahresende, Karneval genossen und sich wenig bewegt? Dann ist dieser Kurs zur Mobilisierung der Gelenke genau das Richtige für Sie! Denn er macht Sie fit für den Frühling. Mit Lockerungsübungen für den ganzen Körper und seine Gelenke lösen wir Blockaden und bringen die Energie zum Fließen. Wir dehnen Muskeln und Sehnen, stärken die Muskulatur, sorgen für die Beweglichkeit der Gelenke, üben Balance. Zugleich stellt sich eine Entspannung des Geistes ein, das autonome Nervensystem wird aktiviert, der Gewebestoffwechsel wird angeregt. Die Übungen sind vielseitig hilfreich, u.a. bei Rheuma, Arthritis, hohem Blutdruck und Herzproblemen. Sie werden ergänzt durch:

- Anfangsentspannung mit freiem Tanz zu Musik. Wissenschaftlich nachgewiesen reduziert Tanzen das Risiko von Krankheiten, u.a. durch seine positiven Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem und damit auf die Organfunktionen, und erhöht die Lebensqualität
- Atemübungen mit Bewegung zur Dehnung des Brustkorbs, Erweiterung der Lungenkapazität und Beruhigung
- Endentspannung positive Selbstbeeinflussung bei Stress, womit für einen schnelleren Zugang zur Entspannung und zur Regenerierung des Organismus gesorgt wird
- Mantra I am the light of my soul zum Durchbrechen negativer Gedankenmuster (insbesondere bei depressiven Verstimmungen).

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	Donnerstag, 05.03.26 , 10:30 - 12:00 Uhr, 7x (14 UStd.)
Gebühr	72,00 € inkl. MwSt.

Gut zu wissen!

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

Facebook



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

Sie erhalten **keine Anmeldebestätigung!**

Merken Sie sich bitte den Kurs-Termin vor.

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

Ein Einstieg in laufende Kurse ist während des Semesters möglich! Fragen

Sie unsere vhs-Geschäftsstelle

☎ 02622 703158

Sprachen



In der Welt zu Hause

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

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

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

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

Gemeinsam Sprachen lernen mit der Volkshochschule

- 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 2026 starten, ab Mitte Februar bei der vhs Bendorf 02622/703158.

406 126 417 **Start your day by having fun learning English! (A2.1)**

In unserem Frühjahr-Sommer-Semester 2026 entwickeln Sie Ihre Englischkenntnisse erfolgreich weiter und stärken Ihre kommunikativen Fähigkeiten für Unterhaltungen im Alltag, auf Reisen und in der Freizeit. Neben den vielseitigen und abwechslungsreichen Aufgabenstellungen des Kursbuches bereiten interessante landeskundliche Texte viel Freude und motivieren Sie zum Erlernen der Weltsprache Englisch. In einer freundlichen und entspannten Lernatmosphäre wird Ihre Sprachkompetenz weiter ausgebaut und gefestigt. Zwei motivierende Zitate begleiten uns in diesem Kurs: Practice makes perfect (Übung macht den Meister). The beautiful thing about learning is that no one can take it away from you. (Das Schöne am Lernen ist, dass es dir niemand wegnehmen kann).

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, 03.03.26 , 10:30 - 12:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr	93,00 € Hinweis, auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig anmelden!

406 126 423 **Upgrade your skills and activities in English! (B1 GER)**

"Change your language and you change your thoughts!" Sie möchten Ihre Sprachkompetenz in Englisch intensivieren, um sich in Ihrem Beruf oder auch in Ihrer Freizeit sicher und erfolgreich verständigen zu können? Auch als Wiedereinsteiger/in steuern Sie in diesem Kurs in die richtige Richtung. In "lebendigen Dialogen" zu Alltagsthemen, wie z.B. Umwelt und Klima, üben Sie kontinuierlich das freie Sprechen, das die Darstellung der eigenen Meinung einschließt. Die Erarbeitung eines umfassenderen Wortschatzes sowie grammatischer Strukturen wird durch Übungen im Lese- und Hörverstehen ergänzt. Eine entspannte und angenehme Lernatmosphäre bildet den notwendigen Rahmen.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Verlag Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.03.26 , 18:30 - 20:00 Uhr, 15x (30 UStd.)
Gebühr	93,00 € bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 126 424 **Let's talk basic English! (A1 GER)**

"With languages, every place is your home!" Sie möchten Ihre Kenntnisse in der Fremdsprache Englisch gerne intensivieren? In diesem Kurs sind Sie auch als Wiedereinsteiger/in mit dieser Zielsetzung willkommen. In einer entspannten und angenehmen Lernatmosphäre werden Ihr Wortschatz, aber auch grammatische Strukturen, systematisch geübt. Das erweiterte freie Sprechen in leicht verständlichen, überschaubaren Dialogen steht im Vordergrund, wobei Themen aus konkreten Alltagssituationen den Rahmen bilden. Übungen im Hör- und Leseverstehen gehören ebenso zum Lernprogramm.

Kursleitung	Norbert Marzlin
Lehrbuch	Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort	Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer	Mittwoch, 04.03.26 , 18:00 - 19:30 Uhr, 15 x (30 UStd.)
Gebühr	93,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



406 126 421 Let's talk English! Join the "Happy Englishfriends" (A2/B1)

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen und erweitern wollen, werden Sie sich in diesem Kurs sehr gut aufgehoben fühlen. Lernen Sie mit Freude, Leichtigkeit und ohne „Lampenfieber“ die englische Sprache weiter. Außerhalb des Lehrwerkes werden noch zusätzliche Lernquellen verwendet. Das Lerntempo wird den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Es darf (und soll) miteinander gelacht werden, denn nur so wird nachhaltiges Lernen gefördert und es entsteht eine entspannte und positive Lernatmosphäre, in der ganz nebenbei die allgemeine Merkfähigkeit maßgeblich gestärkt wird (Train your brain!). Der Schwerpunkt liegt auf der Anwendung der Sprachkenntnisse im freien Sprechen! Individuelle Lernwünsche und Vorschläge werden hier berücksichtigt. Selbstverständlich stehe ich außerhalb der Kursstunden sehr gerne beratend und lernbegleitend zur Verfügung und beantworte jederzeit leidenschaftlich gerne lerninhaltsbezogene Fragen.

Kursleitung Eva-Maria Paderta
Lehrbuch Network now, English A2.2 Klett. Angabe zur Bestell-Nr. erfolgt am 1.Tag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf
Beginn/Dauer Donnerstag, **05.03.25**, 10:45 - 12:15 Uhr, 12 x (24 UStd.)
Gebühr 74,50 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 126 422 Englisch für Seniorinnen & Senioren Anfänger (A1) in Vallendar

Wollten Sie schon immer mal mit Spaß in einer kleinen Gruppe Englisch lernen und haben jetzt die Zeit dafür? In diesem Kurs wird es Teilnehmern ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen ermöglicht. Sie lernen Alltagsenglisch, damit Sie sich z.B. im Urlaub, beim Einkaufen oder im Restaurant verständigen können. Wir üben auf einfache Weise zu kommunizieren, um das Erlernete anzuwenden und mutiger ein Gespräch auf Englisch zu beginnen.

Kursleitung Eva-Maria Paderta
Ort Residenz Humboldthöhe, Goethestraße 11A, Vallendar
Beginn/Dauer Mittwoch, **04.03.25**, 09:50 - 10:50 Uhr, 10 x (13,33 UStd.)
Gebühr 42,00 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 126 426 Englisch für Seniorinnen & Senioren mit Vorkenntnissen (A2) in Vallendar

Dieser Sprachkurs richtet sich an alle, die ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen möchten. Der Kurs konzentriert sich auf praxisnahe Übungen, die das Sprechen, Hörverständnis und den Wortschatz gezielt erweitern und festigen. Ideal für Teilnehmende, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Sprachfähigkeiten in einer entspannten Atmosphäre verbessern wollen.

Kursleitung Eva-Maria Paderta
Ort Residenz Humboldthöhe, Goethestraße 11A, Vallendar
Beginn/Dauer Mittwoch, **04.03.25**, 10:55 - 11:55 Uhr, 10 x (13,33 UStd.)
Gebühr 42,00 € auch bei Sprachkursen – bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

406 126 425 Have even more fun with English (B1/1 GER)

Wenn Sie Ihre gut ausgebauten Grundkenntnisse (Lehrbuch Next B1/1 bis Unit 5) in entspannter und fröhlicher Atmosphäre trainieren und systematisch verbessern möchten, dann schauen Sie doch einmal bei uns herein. Abwechslungsreiche Themen führen in lebhaften Gesprächen und interessanten Diskussionen zur Wortschatzerweiterung, 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!

Sprachen



Kursleitung Renate Staudt, Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Mittwoch, **04.03.26**, 9:30 - 11:00 Uhr, 10x (20 UStd.)
Gebühr 62,00 € auch bei Sprachkursen - rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

408 126 442 Französisch, Anfänger mit Vorkenntnissen (A1 GER)

Sie haben Anfangskenntnisse in Französisch? Sie möchten diese jetzt „ausgraben“ und in netter Runde auffrischen? In diesem Kurs können Sie auf entspannte Art die französische Sprache wieder entdecken. Sie lernen alltägliche Sprechsituationen kennen, festigen nützliches Vokabular und lernen authentisches Französisch, um sich (z. B. im Beruf oder im nächsten Urlaub) sprachlich gut zu behaupten. Das gemeinsame Üben und Wiederholen auch der Grammatik ermöglicht ein stressfreies Lernen. Angaben zum Buch werden in der ersten Stunde gemacht.

Kursleitung Doris Schreiber
Lehrbuch Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Raum 002 (EG)
Beginn/Dauer Donnerstag, **05.03.26**, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x (24 UStd.)
Gebühr 74,50 €

408 126 443 Französisch für Wiedereinsteiger & Fortgeschrittene (A2)

Der richtige Kurs für Interessenten mit sehr guten Grundkenntnissen, gerne auch Wiedereinsteiger/-innen. Mit aktuellen Themen erweitern Sie Ihren Wortschatz, das Lehrbuch dient dabei als roter Faden. Die vielseitigen Aufgaben und Texte bieten zahlreiche Anregungen, die Kommunikation systematisch zu üben und dabei lernen Sie in entspannter Atmosphäre, sich in verschiedenen Situationen des Alltags, auf Reisen und im Berufsleben zu verständigen und die Kenntnisse auch der Grammatik zu aktivieren und zu erweitern.

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, **03.03.26**, 10:45 - 12:15 Uhr, 14x (28 UStd.)
Gebühr 87,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

422 126 462 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1

Der Spanischkurs A1 richtet sich an Personen mit Grundkenntnissen in der spanischen Sprache. Wenn Sie ihre kommunikativen Fähigkeiten weiter ausbauen möchten, sind Sie hier gut aufgehoben. Mit rund 500 Millionen Muttersprachlern ist Spanisch die zweitmeistgesprochene Muttersprache weltweit. Zudem zählt sie zu den am häufigsten im Internet verwendeten Sprachen und ist die wichtigste Sprache innerhalb der romanischen Sprachfamilie. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Ihre vorhandenen Kenntnisse gezielt vertieft, sodass Sie sich in Alltagssituationen sicher auf Spanisch verständigen können. Ich begleite Sie dabei mit viel Engagement und praxisorientierten Übungen.

Kursleitung Rossana Tapia Soriano
Lehrbuch Caminos Hoy A1
Angaben zur Bestell-Nr. erfolgen am 1. Kurstag!
Ort Karl-Fries-Realschule plus, Bendorf
Beginn/Dauer Dienstag, **10.03.26**, 18:30 - 20:00 Uhr, 14x (28 UStd.)
Gebühr 87,00 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!



422 126 461 **Spanisch für Fortgeschrittene mit Auffrischungseinheiten (A2 GER),**

In diesem Kurs vertiefst du deine Spanischkenntnisse und lernst, über Erfahrungen, Reisen und Feste zu sprechen, angemessen zu gratulieren und das Plusquamperfekt sicher anzuwenden. Durch interaktive Dialoge, eine entspannte Lernatmosphäre und spielerische Übungen wie Wörter-Dominos stärkst du deine Sprachpraxis nachhaltig. Der Kurs vermittelt dir die sprachlichen Techniken und Methoden, um deinen Wortschatz zu erweitern, flüssiger zu kommunizieren, Vergangenheitsformen korrekt einzusetzen und dein Hör- und Leseverstehen auf A2-Niveau auszubauen. Diese Kompetenzen unterstützen dich nicht nur privat auf Reisen oder im Austausch mit spanischsprachigen Menschen, sondern bieten auch einen beruflichen Zusatznutzen, wenn du im internationalen Umfeld kommunizierst.

¡Mejora tu español con nosotros!

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, 04.03.26 , 18:30 - 20:00 Uhr, 10x (20 UStd.)
Gebühr	62,00 € auch bei Sprachkursen, rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

409 126 100 **Corso di lingua e cultura italiana - B1**

Vi siete già immersi nella lingua italiana? Volete conoscere ancora meglio l'Italia come paese e come luogo di vita? Attraverso articoli di giornale su temi di attualità, letteratura, film, musica, arte, ... scopriremo insieme gli aspetti meno scontati ed entreremo in uno scambio vivace sulla cultura italiana. Così il vostro prossimo soggiorno in Italia non sarà soltanto una splendida vacanza in un posto meraviglioso, ma un viaggio da osservatori attenti e sensibili. L'approccio ludico alla lingua arricchirà il vostro lessico, amplierà le vostre conoscenze grammaticali migliorando in particolare le vostre capacità espressive in italiano.

Ihr seid bereits in die italienische Sprache eingetaucht? Ihr möchtet Italien als Land und als Lebensort noch besser kennenlernen? Durch Zeitungsartikel zum aktuellen Zeitgeschehen, Literatur, Film, Musik, Kunst ... entdecken wir gemeinsam die weniger offensichtlichen Aspekte und treten in einen lebendigen Austausch über die italienische Kultur. So wird Euer nächster Aufenthalt in Italien nicht nur ein schöner Urlaub an einem wundervollen Ort sein, sondern eine Reise als aufmerksame und sensible Beobachter. Der spielerische Umgang mit der Sprache wird Euern Wortschatz bereichern, Eure grammatikalischen Kenntnisse erweitern und insbesondere Eure Ausdrucksfähigkeiten in der italienischen Sprache verbessern.

Unsere Kursleiterin, Jennifer Schaub, hat 20 Jahre in der Toskana gelebt und gearbeitet.

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben, zusätzliches Material von der Dozentin bereitgestellt.

Kursleitung	Jennifer Schaub
Ort	vhs-Haus, Kirchplatz 9 b, Bendorf (Raum 201)
Beginn/Dauer	Dienstag, 03.02.26 , 18:30 - 20:00 Uhr 12x (24 UStd.)
Gebühr	88,00 € auch bei Sprachkursen - bitte rechtzeitig vor Kursbeginn anmelden!

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

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

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.

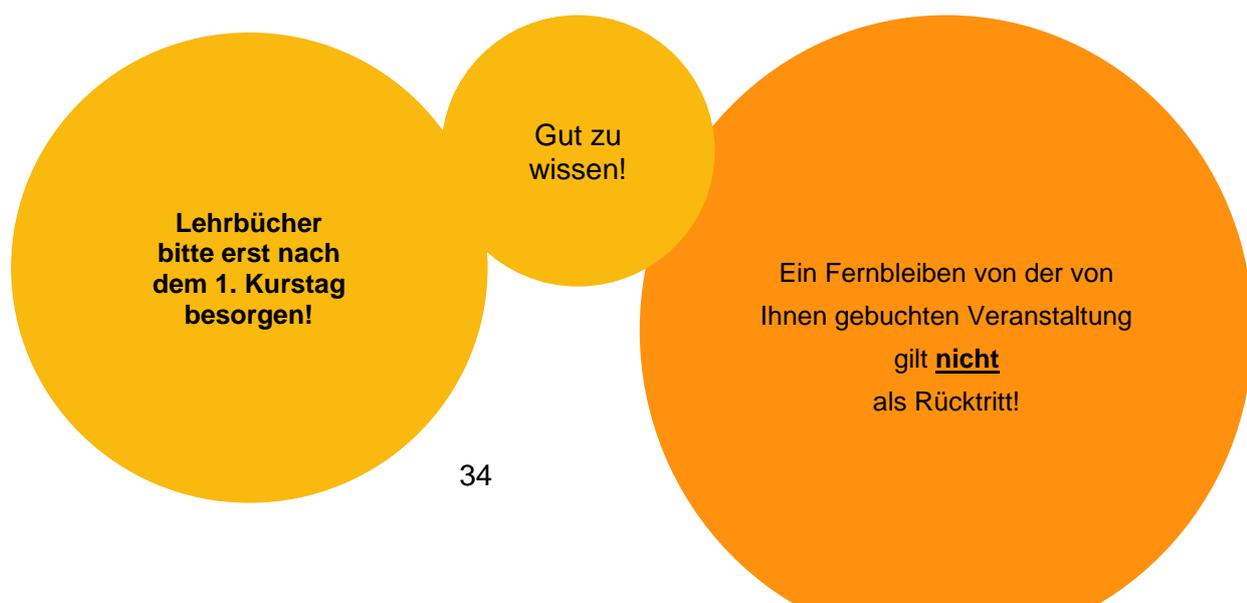
Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Bitte merken Sie sich den Kurstermin vor. Wenn Sie keine Absage von der Geschäftsstelle erhalten, können Sie am Veranstaltungstag zum Kurs gehen. Sie werden informiert, falls der Kurs belegt, sein oder ausfallen sollte.

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.



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.

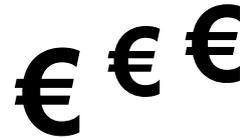
- Ein **Widerrufsformular** finden Sie am Schluss dieser Broschüre.

Zahlung Kursgebühr

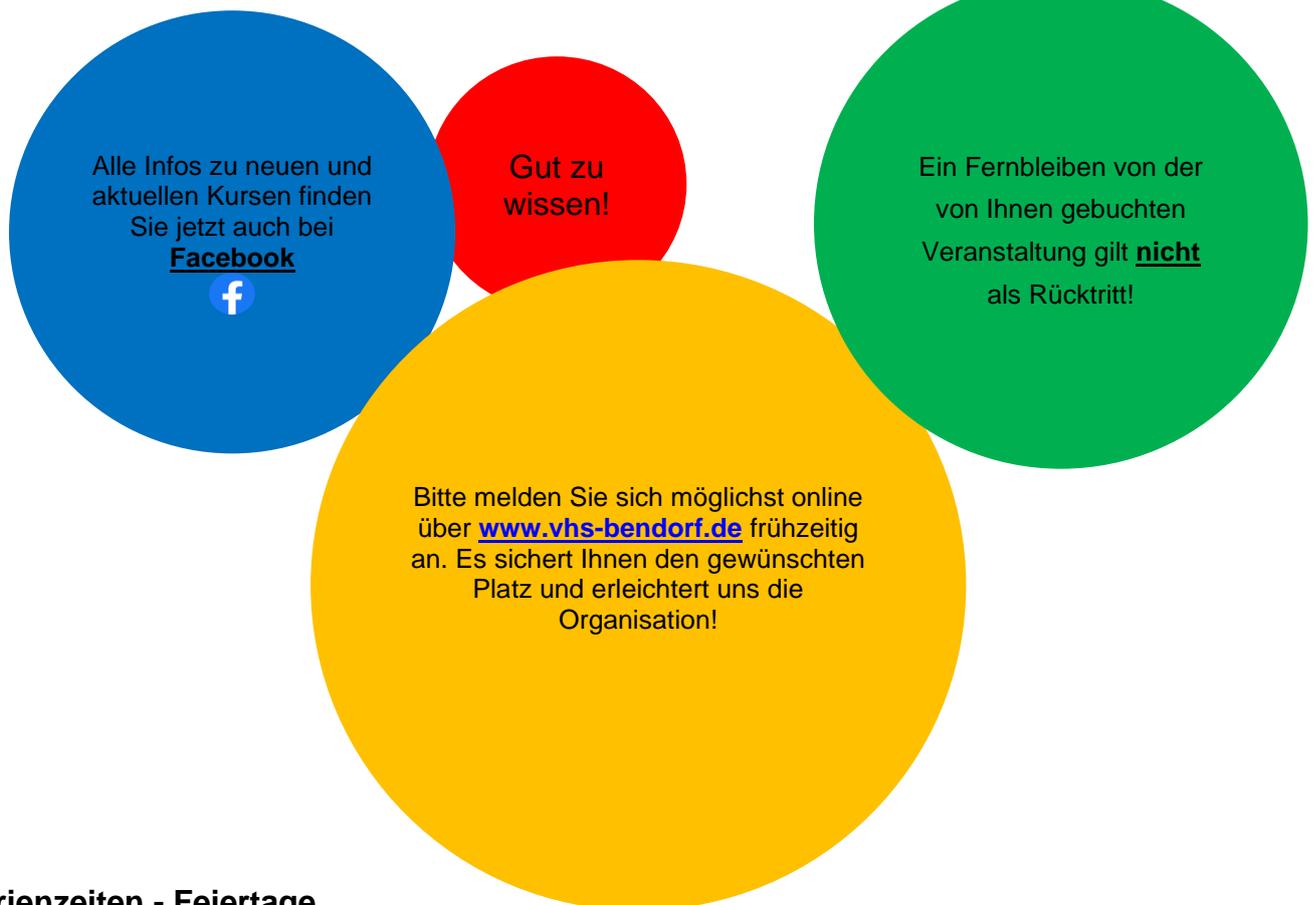
Die Begleichung der Teilnehmergebühren ist derzeit nur durch **Überweisung** möglich.



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 13.10.2025 – 24.10.2025
Tag der dt. Einheit	Fr. 03.10.2025
Allerheiligen	Sa. 01.11.2025
Weihnachtsferien	Mo. 22.12.2025 – 07.01.2026



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*

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