



Geschäftsstelle:
Lindenbergstr. 2
91282 Betzenstein
Regine Pickelmann
Tel.: 0 92 44 / 73 61
E-mail: vhs-betzenstein@web.de

Die **Kursgebühren** wurden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen von 12 Mindestteilnehmer berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr nachgefordert werden.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Be 001_6 Komm und spiel mit! *Aktiv im Alter*
Beginn: Do., 15.09.2022 • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede ungerade Woche • Maasenhaus, Vortragsraum
Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde um geistig fit zu bleiben. Bitte vorhandene Spiele mitbringen. Ansprechpartnerin: Regine Pickelmann

Be 001_1 Eine kleine Reise durch die deutsche Klettergeschichte
Fr., 27.01.2023 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maasenhaus • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Referent:** Chiara Hanke
Hallo zusammen, mein Name ist Chiara Hanke. Seit mehreren Jahren kann ich die Fränkische Schweiz mein Zuhause nennen. Vorletztes Jahr gelang mir hier die schwerste deutsche Frauenbegehung einer Tour im 11ten Schwierigkeitsgrad und auch weiterhin versuche ich hier soweit es mir möglich ist, zu klettern was zu klettern ist. Gerne würde ich Sie einladen auf eine kleine Reise deutscher Klettergeschichte und warum dieses Klettergebiet ein Weltgebiet mit großartigem Potential ist.

Beachten Sie bitte auch die
farbigen Sonderseiten
in der Heftmitte!

Be 002_1 Heimatnatur: Herbst und Winter
(Filmvortrag)

Fr., 30.09.2022 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maasenhaus • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert
Der Film begleitet uns durch diese Jahreszeiten in unserer Heimat. Nicht nur das, was sich bei den Menschen und in unserer Landschaft tut, sondern auch die Veränderungen und die lauten und leisen Vorgänge in der Natur. So wird die Hirschbrunft ebenso belauscht und beobachtet wie auch die schleichende Inbesitznahme der Tierwelt unserer Region durch den Wolf. Die aufregenden Szenen der Hirschbrunft können bereits jetzt als historisch betrachtet werden. Nur scheinbar blüht die Landschaft in den leuchtenden Farben des Herbstlaubs noch einmal auf, um sich dann auf den Winter einzustellen. Alle Lebewesen haben ihre eigene Strategie entwickelt, um zu überleben. Ernte gibt es nicht nur in der Land- und Forstwirtschaft. Die Jagd schöpft den Zuwachs des Wildes ab, um Wald und Flur vor Schäden zu bewahren. Mit dem Winter beginnt für das Wild eine extrem harte Zeit: Verfolgung durch Mensch und Wolf, Kälte und Hungersnot!



Be 003_1 „Über den Himalaya“ und Ladakh - das andere Indien“
(Filmvortrag)

Fr., 21.10.2022 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maasenhaus • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser
Auf dem Weg von Indiens Hauptstadt Delhi nach Ladakh, einem Gebiet im oberen Industal auf rund 3500 m, überqueren wir mit dem Bus den zweithöchsten befahrbaren Pass der Erde Taglang-La (5328 m) und begegnen Menschen dreier Religionen: Hindus, Sikhs und Buddhisten. Ladakh ist eine Region im oberen Industal auf durchschnittlich 3500 m Höhe, vom übrigen Indien abgeschnitten durch die Himalaya-Hauptkette. Die karge Landschaft und der Buddhismus haben die Menschen hier geprägt. Sie stehen den Tibetern näher als den übrigen Volksgruppen in Indien. Ein einmaliges Erlebnis ist auch die Anreise über den Himalaya, wobei der zweithöchste befahrbare Pass der Erde (5228 m) überquert wird

Be 004_1 Heizungstausch - alternative Heizsysteme *Nachhaltigkeit*
Do., 08.12.2022 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maasenhaus • **keine Gebühr**

Nicht nur die Einschränkungen für Ölheizungen ab 2026 aus dem Klimapaket der Bundesregierung, sondern ganz aktuell auch der Ukraine-Krieg und die dadurch immer brisanter werdende Abhängigkeit von teuren Gas- und Ölimporten führen zu einem Umdenken im Heizungsbereich und dem Wunsch nach Unabhängigkeit bei vielen Immobilienbesitzern. Viele Hausbesitzer stehen daher aktuell vor der Frage, welche Alternativen es zur Öl- oder Gasheizung gibt. Soll man auf Hackschnitzel, Holzpellets oder auf eine Wärmepumpe setzen? Was ist technisch sinnvoll und welche Variante ist für den Klimaschutz am besten? Wofür gibt es Fördermittel? Wie sieht es bei einem Neubau aus? Diese Fragen werden bei dem Vortrag „Heizungstausch: Klimafreundliche Heizsysteme“ durch einen zertifizierten Energieberater beantwortet und neben einer objektiven und unabhängigen Beratung einige grundlegende Entscheidungshilfen erläutert. **Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth statt.**

Exkursion

Be 005_1 Wasserstein und Hexentor - *Studium regionale* Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb



So., 09.10.2022 • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. • **Gebühr:** 6,00 EUR, Kinder bis 16 Jahre frei, Jugendliche 16 bis 18 Jahre, Auszubildende und Studierende zahlen die Hälfte • **Leitung:** Geoparkranger Jürgen Großberger.

Auf einer Wanderung vorbei an bizarren Felsformationen, wie sie für die Betzensteiner Kuppenalb typisch sind, erläutert Geoparkranger Jürgen Großberger die Jahrmillionen alte Geschichte der Felsen, Höhlen und der Landschaft rund um das Felsenstädtchen. Warum heißt das Hexentor eigentlich so und floss tatsächlich einmal Wasser durch den Wasserstein? **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**



Beruf

Kompetenzen

Be 001_2 Smartphone- und Tablet-Kurs *Aktiv im Alter* für Senioren (Grundkurs)

Beginn: Mi., 09.11.2022 • 10.00-12.00 Uhr • Maasenhaus, Hauptstr. 44 • max. 10 TN • 3 Vormittage • mitzubr.: ein eigenes Android-Gerät (geladen) und Ladekabel • **Gebühr:** 27,00 EUR / 6 TN, 20,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Harald Haas

Sie besitzen ein Tablet oder ein Smartphone und möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennenlernen. Folgende Inhalte werden in diesem Kurs behandelt: persönliche Einstellungen bearbeiten, Internetverbindung einrichten, Telefonie, Kurznachrichten, Suche im Internet. Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten?



Sprachen

Be 001_3 Englisch A2 (Fortsetzung Anfängerkurs)

Beginn: Di., 20.09.2022 • 19.00-20.30 Uhr • Maasenhaus, Hauptstr. 44 • max. 6 TN • 10 Abende • Buch Easy English A.2. • **Gebühr:** 60,00 EUR / 6 TN, 75,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Christine Schuster

Auch für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen geeignet



Gesundheit

Entspannung / Körpererfahrung

Yoga
(für alle Altersgruppen, mit/ohne Vorkenntnisse)

Jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkchen • **Gebühr:** 44,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer (Kurs I + II) Renate Kleiber (Kurs III) Karola Schmidt Kurs (IV + V)

Yoga beeinflusst positiv die körperlichen und seelisch-geistigen Funktionen und dient der Gesunderhaltung und Kräftigung des ganzen Menschen. Atem- und Entspannungsübungen führen zu Stressabbau, einfache Selbstmassagen aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Be 001_4 Yoga I: Mo., 10.10.2022 • 17.00-18.30 Uhr
Be 002_4 Yoga II: Mo., 10.10.2022 • 19.00-20.30 Uhr
Be 003_4 Yoga III: Di., 20.09.2022 • 09.00-10.30 Uhr
Be 004_4 Yoga IV: Do., 15.09.2022 • 17.00-18.30 Uhr
Be 005_4 Yoga V: Do., 15.09.2022 • 19.00-20.30 Uhr

Be 006_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: • Do., 22.09.2022 • 9.30-10.30 Uhr • 10 Vormittage • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN pro Kurs • **Gebühr:** 25,00 EUR / 10 TN, 35,00 EUR / 7 TN, 50,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Renate Kleiber
Übungen für Menschen die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht auf dem Boden (Matte) sitzen können. Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sehr geeignet. Schon nach wenigen Stunden fühlt man sich körperlich fitter und stärker.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Be 007_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 13.09.2022 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle Schule • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR / 10 TN • **Leitung:** Erika Wirth
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

Be 008_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 14.09.2022 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle Schule • max. 20 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 30,00 EUR / 10 TN, 27,00 EUR / 12 TN • **Ltg.:** Karola Schmidt
Sanfte Körperübungen führen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Entspannungsübungen und Phantasieübungen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Be 009_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 14.09.2022 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR / 8 TN, 35,00 EUR / 10 TN • **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin

Effektives Rücken- und Bauchtraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Be 001_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 01.10.2022 • 09.00-12.00 Uhr (töpfern) **und Fr., 18.11.2022** • 18.00-20.30 Uhr (glasieren) • 2 Abende • mitzubr.: alte Klei-

Volkshochschule Betzenstein e.V.

dung; Nudelholz. Wir töpfeln Schönes für Herbst und Winter: „Wichtel und Co.“ • „Ritterstübchen“ Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • **Gebühr:** 24,00 EUR + Materialkosten ca. 7,00-8,00 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 27.09.2022**

Herbstkranz aus Naturmaterialien

Jew. 19.00-22.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 18,00 EUR + Materialkosten ca. 15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 27.09.2022**

Binden Sie Ihren persönlichen Herbstkranz aus Naturmaterialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Be 002_5 **Kurs I:** Di., 11.10.2022

Be 003_5 **Kurs II:** Mi., 12.10.2022

Tanz

Be 010_4 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Di., **genauer Termin wird bek. geg.** • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende min. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 65,00 EUR / 14 TN, 70,00 EUR / 12 TN, 80,00 EUR / 10 TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen

Be 011_4 HipHop für Kinder (9-12 Jahre)

Beginn: Do., 22.09.2022 • 16.30-17.30Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 10 TN • 10 Abende • mitzubr.: saubere Turnschuhe und Trainingskleidung • **Gebühr:** 35,00 EUR / 10 TN / 50,00 EUR / 6 TN, 60,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Estella Schwarze

Beim HipHop-Tanz werden Bewegungen in Form von einer Choreographie in einem einfachen Rhythmus zu den unterschiedlichsten Musikrichtungen und Vibes beigebracht. Das Tanztraining beinhaltet eine Aufwärmung und eine Choreographie. Es wird viel Wert auf die Art der Performance gelegt und es ist eine kraftvolle Art sich selbst auszudrücken, denn Tanzen soll begeistern und Spaß machen. Bitte mitbringen: saubere Turnschuhe und Trainingskleidung



Be 012_4 HipHop für Erwachsene

Beginn: Do., 22.09.2022 • 17.45-18.45 Uhr • **sonst wie Be 011_4**