

**Geschäftsstelle:**  
**Lindenbergstr. 2**  
**91282 Betzenstein**  
**Regine Pickelmann**  
**Tel.: 09244/7361**  
**E-Mail: vhs-betzenstein@web.de**

**Bitte beachten Sie:** 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.

## **Mensch und Welt**

**Be 001\_6 Komm und spiel mit! Aktiv im Alter!**

**Beginn: Do., 19.01.2023** • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede ungerade Woche • Maassenhaus, 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 deutsche Klettergeschichte**

**Fr., 27.01.2023.** • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr: 2,00EUR** • **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.

**Be 002\_1 Mit dem Wohnmobil zum Nordkap (Filmvortrag)**

**Fr., 10.03.2023** • 19:30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr: 2,00EUR** • **Referent:** Klaus Demmert  
Vom fruchtbaren und milden Südschweden fahren wir immer weiter nach Norden. Allmählich verändert sich die Landschaft und die Tage werden immer länger. Die Feldanbau wird immer spärlicher. Ausgedehnte Moorlandschaften zeigen uns eine andere Welt. Entlang der Ostsee geht es über eindrucksvolle Panoramastraßen nach Lappland durch riesige Wälder, wilde Wasserfälle zum Zentrum der Samen nach Jokkmokk. Ein kurzes Stück der Strecke führt uns durch Finnland bis wir endlich Norwegen erreichen. Der letzte Abschnitt vor unserem Ziel führt uns über einen Tunnel unter dem Meer hindurch auf die Insel auf der das Nordkap liegt. Beim Aufstieg zum Nordkapfelsen erwartet uns eine Überraschung. Die Rückfahrt führt nach Hammerfest, ganz oben im Norden Europas, entlang der Nordmeerküste über Uferstraßen entlang der Fjorde über gewaltige Brücken, endlose Tunnels und grandiose Fjells hinunter zu den Lofoten, einer der schönsten Landschaften Europas. Hier in Svolvær möchten wir norwegische Freunde besuchen. Vom Fischkutter aus erschließt sich die ganze Pracht der herrlichen Landschaft. Draußen am Meer können wir das Schauspiel der Mitternachtssonne erleben. Die Fähre bringt uns zurück aufs Festland und wir fahren hinunter zum Hardangerfjord. Dann geht es über die Hardangervidda, der größten Hochebenen Europas, zum Vänernsee. Dort befinden sich zwei Tafelberge über dem riesigen See. Eine Elchsafari hier ist unser letztes Highlight.

## **Exkursionen**

**Be 003\_1 Die Frauenschuhblüte bei Betzenstein**

**Mitte - Ende Mai 2023 (sonntags)** • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne • **Leitung:** Norbert Schramm (BN)  
**Info und Anmeldung: Tel. 09244/9184**

## **Natur und Technik**

**Be 004\_1 Der Sommergarten- Führung durch das Reich der Gärtnermeister**

**Mo., 12.06.2023** • 18.00 Uhr • ca. 1,5 Std. • Treffpunkt Hetzendorf 7, 91282 Betzenstein • **Gebühr:** 6,00EUR • **Leitung:** Andrea und Sebastian Gruhl, Gärtnermeister • **Anmeldung bis 05.06. 2023** • **Bei schlechtem Wetter wird die Führung auf 19.06.2023 verschoben**

Wir zeigen unseren Garten und wollen vor allem über Pflanzen sprechen, die die zunehmend werdenden trockenen Sommer besser aushalten.

**Be 005\_1 Winterschnitt von Obstbäumen und Beerensträuchern**

**Sa., 11.03.2023** • 09.30- 13.00 Uhr • ca. 3,5 Std. • Treffpunkt Obsbauversuchsanlage, 91355 Hiltlpoltstein • mitzubr. (falls vorhanden): Arbeitskleidung, Säge und Schere für aktive Mitarbeit • mind. 10 TN/ max. 25 TN • **Gebühr:** 12,00 EUR • **Leitung:** Christof Vogel • **Anmeldung bis 04.03.2023** Schnitt unterschiedlicher Obstbäume und Beerensträucher. Theorie und Praxis

## Sprachen

### Be 001\_3 Englisch (Fortsetzung Anfängerkurs)

**Beginn:** Die., 28.02.2023 • 19.00-20.30 Uhr • Maassenhaus, Hauptstr. 44 • max. 6 TN • 10 Abende • Buch Easy english A.2. • **Gebühr:** 60,00EUR/6TN, 75,00EUR/5TN • **Leitung:** Christine Schuster  
Auch für Quereinsteiger mit Grundkenntnissen geeignet

### Be 002\_3 Englisch Konversation

**Beginn:** Mo., 06.02.2023 • 19.00-20.30 Uhr • Maassenhaus, Hauptstr. 44 • max. 10TN • 5 Abende • **Gebühr:** 36,00EUR/5TN, 25,00EUR/8TN • **Leitung:** Annegret Korges

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer\*innen, die durch aktives Sprechen ihre einmal erlernten Englischkenntnisse vertiefen und festigen möchten. In entspannter Atmosphäre wird anhand spezifischer Themen, die entweder von den Teilnehmern selber kommen bzw. gewünscht werden- z.B. bevorstehende Reise nach England oder USA, Wortschatz zu ausgesuchten Situationen, etc.- sanft geleitet diskutiert.

## Entspannung / Körpererfahrung/

### Yoga (für alle Altersgruppen, mit/ohne Vorkenntnisse)

Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 10 TN pro Kurs • mitzubr.: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Sitzkissen o. -bänkechen • **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., 09.01.2023 • 17:00-18:30 Uhr • 11 Abende • **Gebühr:** 59,00EUR/8 TN, 49,00EUR/10 TN

**Be 002\_4 Yoga II:** Mo., 09.01.2023 • 19.00-20.30 Uhr • 11 Abende • **Gebühr:** 59,00EUR/8 TN, 49,00EUR/10 TN

**Be 003\_4 Yoga III:** Di., 17.01.2023 • 09.00-10.30 Uhr • 10 Vormittage. • **Gebühr:** 54,00EUR/8 TN, 44,00EUR/10TN

**Be 004\_4 Yoga IV:** Do., 19.01.2023 • 17.00-18.30 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 54,00EUR/8 TN, 44,00EUR/10 TN

**Be 005\_4 Yoga V:** Do., 19.01.2023 • 19.00-20.30 Uhr • 10 Abende • **Gebühr:** 54,00EUR/8 TN, 44,00EUR/10 TN

### Be 006\_4 Yoga auf dem Stuhl

**Beginn:** • Do., 19.01.2023 • 9:30-10:30 Uhr • Jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • max. 9 TN pro Kurs • **Gebühr:** 30,00EUR/ 9TN, 37,00EUR/7TN, 50,00EUR/5TN • **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.

### Be 007\_4 "Hatha"- Yoga

**Beginn:** • Do., 12.01.2023 • 19:30-21:00 Uhr • Jew. 11 Mal • Schule, Gymnastikraum • max. 12 TN pro Kurs • **Gebühr:** 53,00EUR/ 10TN, 66,00EUR/8TN, 85,00EUR/6TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer

"Hatha- Yoga ist eine Form des Yoga, welches die beiden Grundenergien in unserem System, die aktivierende, wärmende und die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Meditation. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die Atemübungen reinigend und harmonisierend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung, aber auch die Meditation, reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem. Der Kurs wird an den jeweiligen Stand der Teilnehmer angepasst. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen/ Yogakissen, Matte

## Bewegung / Gymnastik / Fitness

### Be 008\_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

**Beginn:** Di., 17.01.2023 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • **Gebühr:** 25,00 EUR/10TN, 30,00€/8TN • **Leitung:** Erika Wirth  
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

### Be 009\_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

**Beginn: Mi., 18.01.2023** • 18.00 Uhr-19.00 Uhr • Turnhalle • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 27,00€/12TN,30,00 Euro/10 TN • **Leitung:** Karola Schmidt  
Sanfte Körperübungen führen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Die Gelenke werden beweglicher und die Organe in ihrer Funktion unterstützt. Entspannungsübungen und Phantasie Reisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

#### **Be 010\_4 Starke Körpermitte**

**Beginn: Mi., 18.01.2023** • 19.15-20.15 Uhr • Schule, Gymnastikraum • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR /8 TN, 35,00 EUR/10 TN. 30,00/12TN/ **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin  
Effektives Rücken- und Bauchtraining, um Rückenbeschwerden vorzubeugen, die Körperhaltung zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern

## **Ernährung**

#### **Be 011\_4 Gründonnerstagssuppe**

**Mi., 05.04.2023** • 18.00 – ca. 20.00 Uhr • Schulküche • max.12TN • **Gebühr:** 6,00 Euro/10 TN, 8,00 Euro/8 TN + Kosten für Lebensmittel • **Leitung:** Monika Börner, Kräuterpädagogin •  
Wir sammeln die Wildkräuter, bekommen ihre Inhaltsstoffe und ihre Wirkung erklärt und bereiten daraus die Gründonnerstagssuppe zu. **Anmeldung bis 27.03.2023**

## **Kunst/Kunsth Handwerk**

#### **Be 001\_5 Frühlingsstecker und Co.**

**Sa., 18.03.2023**, 9:00 – 11:30 Uhr **und Glasieren: Fr., 21.04.2023**, 18:00-20:30 Uhr • Werkraum Schule • max . 6TN • **Gebühr:** 24,00EUR + Materialkosten ca. 4 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • Wir töpfeln schöne Kleinigkeiten für den Garten. **Anmeldung bis 10.03.2023**

#### **Be 002\_5 Töpfern in entspannter Runde**

**Sa., 13.05.2023**, 9:00 – 12.00 Uhr **und Glasieren: Fr., 16.06.2023**, 18:00-20:00 Uhr• Ritterstübchen, Eckenreuth 4, Betzenstein • max.4TN • **Gebühr:** 30,00EUR + Brenn- und Materialkosten ca. 8 - 9 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • Im Ritterstübchen (Eckenreuth) besteht die Möglichkeit in kleiner Runde zu töpfeln (bitte eigene Ideen mitbringen, bzw. es besteht die Möglichkeit sich vor Ort Anregung zu holen) Es stehen verschiedene Gipsformen Verfügung **Anmeldung bis 05.05.2023**

#### **Be 003\_5 Frühlingsstrauß binden**

**Di., 22.03.2023**, 19.00 Uhr-20.30 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max..5TN • **Gebühr:** 9,00EUR + Materialkosten. ca.10,00- 15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • mitzubr.: Gartenschere  
Binden Sie Ihren persönlichen österlichen Tischstrauß aus natürlichen Materialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden. **Anmeldung bis 15.03.2023**

## **Tanz**

#### **Be 004\_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene**

**Dienstag, 10.01.2023** • 19.30Uhr - 20.30Uhr • Aula Schule • 10 Abende mind. 10 TN, max. 18 TN • **Gebühr:** 65,00EUR/14TN, 70,00EUR/12 TN, 80,00EUR/10TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen. **Anmeldung bis 02.01.2023**

#### **Be 012\_4 HipHop für Kinder 9-12 Jahre**

**Beginn: Do., 12.01.2023** • 17.00Uhr – 18.00Uhr • Schule, Gymnastikraum • max. 10 TN • 11 Abende • **Gebühr:** 55,00EUR / 6 TN, 66,00EUR / 5 TN. 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

**Leitung:** Estella Schwarze

#### **Be 013\_4 HipHop für Kinder 9-12 Jahre**

**Beginn: Do., 20.04.2023** • 17.00Uhr – 18.00Uhr • Schule, Gymnastikraum • max. 10 TN • 10Abende • **Gebühr:** 50,00EUR / 6 TN, 60,00EUR / 5 TN.

**Sonst wie Be 012\_4**

**Be 014\_4 Tanz der Seele – Bewegung und Entspannung für Frauen Schnupperstunde**  
**Do., 12.01.2023** • 18.15Uhr - 19:15Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • **Gebühr:** 5.00EUR.  
**Leitung:** Estella Schwarze •

Die Tanzstunde basiert auf der Balance zwischen Freiheit und Disziplin. Ein effektiver Unterricht mit schönen modernen Tanzchoreographien in einer vertraulichen Atmosphäre. Stilvolle und elegante Tanzelemente werden zusammengeführt. Die Weiblichkeit wird in den Vordergrund gestellt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe. **Anmeldung bis 04.01.2023**

**Be 015\_4 Tanz der Seele – Bewegung und Entspannung für Frauen**

**Beginn: Do., 19.01.2023** • 18.15Uhr - 19:15Uhr • 10 Abende • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • **Gebühr:** 60.00EUR/5TN, 50,00€/6 TN, 40,00€/8 TN

**Sonst wie Be 014\_4**