



Geschäftsstelle: Lindenbergstr. 2, 91282 Betzenstein
Ansprechpartnerin: 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.

Kursprogramm September 2023 bis Januar 2024

Gesellschaft

Mensch und Welt

Be 001_6 Komm und spiel mit! Aktiv im Alter!
Beginn: Do., 14.09.2023 • 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 Filmvortrag: Mit dem Wohnmobil nach Rumänien

Fr., 06.10.2023 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert
„Viel hatte ich von den Siebenbürger Sachsen gehört. Vor vielen Jahrhunderten hatten sie sich im fruchtbaren Karpatenbogen angesiedelt und mussten sich immer wieder gegen östliche Angreifer verteidigen. Mittlerweile sind die meisten Siebenbürger -oft aus politischen Gründen- wieder nach Deutschland umgesiedelt. Ihre Kultur ist aber an vielen Stellen noch erhalten. So haben sich meine Frau und ich mit unserem Hund auf den Weg gemacht, Siebenbürgen, aber auch das übrige Rumänien zu erkunden. Unser Weg führt uns nach Herrmannstadt, dem heutigen Sibiu. Man meint hier mitten in Deutschland zu sein. Wir sind sehr überrascht. Kirchenburgen gab es auf dem Land in jeder kleineren und größeren Ortschaft. Sie dienten dem Schutz und der Verteidigung bei Angriffen, nachdem sich die Burgen auf den Bergen nicht bewährt hatten. Dennoch sind auch noch viele Burgen erhalten. Die berühmteste ist wohl die Törzburg, auch als das gruselige Dragulaschloss aus Roman und Film bekannt. Unsere Fahrt führte uns nach Süden über die Karpaten und die Walachau an das weltberühmte Donaudelta mit seiner einmaligen Vogelwelt und den in Europa fast ausgestorbenen Pelikanen. Bei Costanza fanden wir einen abgelegenen und ruhigen Sandstrand zur kurzzeitigen Entspannung. An Bukarest vorbei ging es wieder nach Norden durch die Karpaten. In der abgelegenen Bergregion gibt es immer wieder Begegnungen mit Bären. Vorsicht ist geboten. Unvergessen bleiben uns die Gastfreundschaft, aber auch die Freundlichkeit der Menschen.“

Be 002_1 Filmvortrag: Reise durch die Arabischen Emirate und Oman

Fr., 10.11.2023 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 2,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser
Die Emirate Dubai und Abu Dhabi sind wie moderne Märchen, voll damit befasst, ihren durch Erdöl erworbenen Reichtum auch für die Zeit danach einzusetzen. So entstanden aus ehemaligen kleinen Fischerdörfern Millionenstädte mit fantastischen Bauten. Während Dubai die Touristen mit Unterhaltungs- und Sportprogrammen lockt, setzt Abu Dhabi auch auf internationale Kultur. In Oman sehen wir Menschen und Regionen, die noch an die alte Kultur erinnern, aber auch solche, die in der neuesten Zeit angekommen sind, angetrieben von ihrem Sultan Qabus, der den entstehenden Reichtum durch Erdöl nutzte, einen modernen Staat aufzubauen. Beeindruckend die unterschiedlichen Landschaften: das Hadjar-Gebirge, das teilweise bis ans Meer reicht, durchzogen von Wadis. Westlich des Gebirges aber vor allem Wüste.

Exkursion

Be 003_1 Tag des Geotops: Wasserstein und Hexentor

Studium regionale

(Erd-, Natur- und Hexengeschichten
von der Betzensteiner Kuppenalb)

Sa., 16.09.2023 • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. • Treffpunkt: Tourist-Info Betzenstein, Hauptstraße 44, 91282 Betzenstein
• **Gebühr:** 4,00 EUR, Kinder bis 16 Jahre frei, Jugendliche 16 bis 18 Jahre, Auszubildende und Studierende ermäßigt. • **Leitung:** Geoparkranger Jürgen Großberger.

Auf einer Wanderung vorbei an bizarren Felsformationen, wie sie für die Betzensteiner Kuppenalb typisch sind, erläutert Geoparkranger Jürgen Großberger die Jahrtausende 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? Hinweis: " **In Zusammenarbeit mit dem GEOPARK Bayern-Böhmen e. V.**"

Sprachen

Be 001_3 Englisch

A2

(Fortsetzung Anfängerkurs)

Beginn: Di., 26.09.2023 • 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, 90,00 EUR / 4 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., 02.10.2023**
• 17.00-18.30 Uhr

Be 002_4 **Yoga II:** **Mo., 02.10.2023**
• 19.00-20.30 Uhr

Be 003_4 **Yoga III:** **Di., 26.09.2023**
• 09.00-10.30 Uhr

Be 004_4 **Yoga IV:** **Do., 28.09.2023**
• 17.00-18.30 Uhr

Be 005_4 **Yoga V:** **Do., 28.09.2023**
• 19.00-20.30 Uhr

Be 006_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: • Do., 28.09.2023 • 9.30-10.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • max. 10 TN • **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.

Be 007_4 Hatha-Yoga

Beginn: Do., 05.10.2023 • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 44,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 75,00 EUR / 6 TN • **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.

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Be 008_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 19.09.2023 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 25,00 EUR / 10 TN, 30,00 EUR / 8 TN, 40,00 EUR / 6 TN • **Leitung:** Erika Wirth
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

Be 009_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 27.09.2023 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 38,00 EUR / 8 TN, 30,00 EUR / 10 TN, 27,00 EUR / 12 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 Phantasiereisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Be 010_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 27.09.2023 • 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

Herbststrauß binden

Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 9,00 EUR + Materialkosten. ca.10,00-15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 05.09.2023**

Binden Sie Ihren persönlichen herbstlichen Tischstrauß aus natürlichen Materialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Be 002_5 Kurs I: Di., 12.09.2023 •
17.00-18.30 Uhr

Be 003_5 Kurs II: Di., 12.09.2023 •
18.30-20.00 Uhr

Herbstkranz aus Naturmaterialien

Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 12,00 EUR + Materialkosten. ca. 15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 05.09.2023**

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

Be 004_5 Kurs I: Mi., 13.09.2023 •
17.00-19.00.00 Uhr

Be 005_5 Kurs II: Mi., 13.09.2023 •
19.00-21.00 Uhr

Be 001_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 14.10.2023 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und **Fr., 24.11.2023** • 18.00-20.00 Uhr Glasurtermin • "Ritterstübchen" Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 24,00 EUR + Materialkosten ca. 7,00-8,00 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 06.10.2023**

Wir töpfern Schönes für Herbst und Winter: „Wichtel und Co.“

Tanz

Be 006_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Beginn: Di., 26.09.2023 • 19.15-20.15 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 65,00 EUR / 14 TN, 70,00 EUR / 12 TN, 85,00 EUR / 10 TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein •

Anmeldung (nur paarweise) bis 08.09.2023

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen

**Be 007_5 Tanzkurs
für Hochzeitspaare und Anfänger**

Beginn: Di., 26.09.2023 • 20.15-21.15Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 65,00 EUR / 14 TN, 70,00 EUR / 12 TN, 85,00 EUR / 10 TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 08.09.2023**

Sie lernen Grundschnitte in den Tänzen Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Foxtrott, ChaChaCha, Jive, Merenque, Discofox, Square Dance

**Be 011_4 Ladystyle Dance für Frauen
(Schnupperstunde)**

Beginn: Mo., 25.09.2023 • 16.00-17.00 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 10 TN • mitzubr.: bequeme Kleidung, saubere Turnschuhe und Matte • **Gebühr:** 5,00 EUR • **Leitung:** Estella Schwarze

Entdecke deine weibliche Seite und bringe deine Sinnlichkeit zum Ausdruck im fröhlichen Tanz! In unserem Kurs für Frauen beginnen wir mit einem freien Tanz, um uns aufzuwärmen und in die Musik einzutauchen. Danach erlernen wir eine Choreografie, welche Elemente aus HipHop, Contemporary und Bauchtanz vereint und besonders die Weiblichkeit fördert. Am Ende der Stunde kommen wir zur Ruhe durch Dehn- und Entspannungsübungen auf der Matte. Hierbei tanken wir neue Energie und spüren unsere körperliche und mentale Stärke.

Be 012_4 Ladystyle Dance für Frauen

Beginn: Mo., 02.10.2023 • 16.00-17.00Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 10 TN • 10 Abende • **Gebühr:** 35,00 EUR / 10 TN, 40,00 EUR / 8 TN, 60,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Estella Schwarze • **sonst wie Be 011_4**

**Be 013_4 Girlstyle Dance
(für Mädchen 10-16 Jahre)**

Beginn: Mo., 25.09.2023 • 17.00-18.00Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 10 TN • 11 Abende • mitzubr.: Trainingskleidung, saubere Turnschuhe und Matte • **Gebühr:** 38,50 EUR / 10 TN, 66,00 EUR / 5 TN • **Leitung:** Estella Schwarze • **Anmeldung bis 08.09.2023**

Entdecke deine innere Tänzerin und lasse deine Seele im Takt der Musik tanzen! Wir tanzen am Anfang der Stunde zu verschiedenen Musikrichtungen und lassen uns von der Musik treiben. Hierbei geht es nicht darum, Schritte perfekt zu beherrschen, sondern die Freiheit im Tanz zu genießen. Wir werden einen coolen Mix aus HipHop, Contemporary und Bauchtanz Choreographien tanzen und am Ende der Stunde kurze Entspannungs- und Dehnübungen einbauen, um die Seele und den Geist zu beruhigen. Mit den fließenden Bewegungen vom Contemporary, den rhythmischen Beats vom HipHop und den exotischen Schwung vom Bauchtanz erleben wir eine energiegeladene Kursstunde für Körper und Geist.