



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 mind. 8 Teilnehmern berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit erhöhter Kursgebühr stattfinden. Sie werden dann rechtzeitig informiert. 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., 18.09.2025 • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede gerade 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 Kurzfilmabend:
„Im Wald der Blauen Blumen und mehr (Meer)“ und „Prag - die Goldene Stadt“
Fr., 17.10.2025 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert
Im Wald der Blauen Blumen und mehr (Meer): Ein Bericht über einen Laubwald, dessen Boden mit einem blauen Blütenmeer übersät ist, machte uns neugierig. Im Internet recherchierten wir, wo wir diesen finden können. In einem westlichen Nachbarland wurden wir fündig. Da müssen wir hin. Wir waren erstaunt, wie viele Menschen den Blauen Wald besuchten. Sogar ein Festival wird zur Zeit der Blüte veranstaltet Die anschließende Rundreise führt uns zum Keukenhof mit seiner einmaligen Tulpenpracht. Prag – die Goldene Stadt: Bei einer mehrtägigen Stadtführung erfahren wir viel Interessantes und Wissenswertes über die wechselhafte Geschichte der einmaligen Stadt im Herzen Europas.

Be 002_1 Vietnam
Fr., 14.11.2025 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser

Wir starten in Ho-Chi-Min-Stadt, dem früheren Saigon, lernen auf einer langen Bootsfahrt das Leben der Menschen im Mekong-Delta kennen, fliegen nach Hue, der alten Kaiserstadt, und besuchen dann Hoi An, einen beliebten und lebendigen Touristenort. Ein weiterer Flug bringt uns in den Norden Vietnams zur Hauptstadt Hanoi. Dort versäumen wir natürlich nicht einen Abstecher zur Halongbucht mit einer Übernachtung auf einem Schiff.

Exkursion

Be 003_1 Pilzlehrexkursion *Studium regionale*
im Veldensteiner Forst

So., 28.09.2025 • 10.00 Uhr • ca. 2 - 3 Std. • Treffpunkt: Waldanfang, Anfahrt: Autobahn A9, Ausfahrt Weidensees, rechts Richtung Wildgehege ca. 100 m, Parkplatz an 1. Kreuzung • max. 20 TN • **Gebühr:** keine - kleine Spende in Spendenpilz erwünscht • **Leitung:** Johann Rödel-Krainz • **Anmeldung bis 20.09.2025**

Nach kurzer Einführung zu Gebiet und Pilzarten sammelt jeder für sich. Abschließend Fundbesprechung mit Kontrolle aller Sammelkörbe.

Be 004_1 Wasserstein und Hexentor *Studium regionale*

Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb

So., 05.10.2025 • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. • **Treffpunkt:** Tourist-Info Betzenstein, Hauptstraße 44, 91282 Betzenstein • **Gebühr:** 6,00 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 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.**



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:** 54,00 EUR • **Leitung:** Renate Kleiber (Kurs I) Karola Schmidt Kurs (II u. III)
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: **Fr., 26.09.2025** • 09.00-10.30 Uhr
Be 002_4 Yoga II: **Do., 25.09.2025** • 17.00-18.30 Uhr
Be 003_4 Yoga III: **Do., 25.09.2025** • 19.00-20.30 Uhr

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung
möglich!

jew. 8 Mal • Schule, Gymnastikraum • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 43,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

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 am Ende stattfindende Tiefenentspannung, aber auch die Meditation, reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

Be 004_4 **Yoga I:** **Beginn: Do., 02.10.2025** • 17.45-19.15 Uhr

Be 005_4 **Yoga II:** **Beginn: Do., 02.10.2025** • 19.30-21.00 Uhr

Be 006_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 25.09.2025 • 09.30-10.30 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **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., 23.09.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 40,00 EUR • **Leitung:** Erika Wirth
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

Be 008_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 24.09.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • 10 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 45,00 EUR • **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 009_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 24.09.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • 10 Abende • max. 15 TN • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 40,00 EUR • **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., 04.10.2025 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und **Fr., 14.11.2025** • 18.00-20.30 Uhr Glasurtermin • „Ritterstübchen“ Betzenstein, Eckenreuth 4 • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 31,00 EUR + Materialkosten ca. 8,50 EUR je kg. Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 20.09.2025**

Be 002_5 Herbstkranz aus Naturmaterialien

Mo., 13.10.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 12,00 EUR + Materialkosten. ca. 15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 04.10.2025**
Binden Sie Ihren persönlichen Herbstkranz aus Naturmaterialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Be 003_5 Schafmilchseife selbst herstellen

Fr., 05.12.2025 • 18.00-21.00 Uhr • Küche Schule • max. 8 TN • mitzubr.: alte, langärmelige Kleidung, lange Hosen, geschlossene Schuhe, Schutzbrille, altes Handtuch, 3 Paar Einmalhandschuhe in passender Größe, Silikonformen (Kuchenkastenform, oder wer hat, Seifen oder Kerzenformen) ansonsten zerstörbare Alt-Plastik-Behältnisse, z.B. Quarkbecher, zylindrische Flaschen, Joghurtbecher, Milchtüten... • **Gebühr:** 12,00 EUR, zzgl. ca. 20,00 EUR Materialkosten (an Kursleitung zu entrichten) • **Leitung:** Rebekka Gröschel • **Anmeldung bis 20.11.2025**

Herstellung einer leicht überfetteten Seife aus Molke, Öl und Kokosfett. Eine Seife für den täglichen Gebrauch, die durch ihre rückfettenden Eigenschaften die Haut pflegt und nicht austrocknet, die Sie wunderbar verschenken oder auch selbst benutzen können.

Tanz

Be 004_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene (Fortsetzung)

Beginn: Di., 30.09.2025 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 16.09.2025**
Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen.