



Geschäftsstelle:
Metzenbühlstraße 16
91282 Betzenstein
Bettina Berthmann
Tel.: 0 92 44 / 98 27 70
E-Mail: vhs-betzenstein@web.de

Die **Kursgebühren** werden (falls nicht anders angegeben) für Lerngruppen mit mindestens 10 Teilnehmern berechnet. Kurse mit weniger Teilnehmern können grundsätzlich nur mit entsprechend höherer Kursgebühr stattfinden. Anmeldungen - auch telefonisch - sind verbindlich. Bei Nichterscheinen muss die Kursgebühr trotzdem eingefordert werden.



Gesellschaft

Mensch und Welt

Be 001_6 Komm und spiel mit! *Aktiv im Alter*
Beginn: Do., 08.01.2026 • 14.00-16.00 Uhr • 14-tägig, jede gerade Woche • Maassenhaus historische Küche • Treffen zu Karten- und Brettspielen in gemütlicher Runde, um geistig fit zu bleiben. Bitte vorhandene Spiele mitbringen.
Ansprechpartnerinnen: Bettina Berthmann, Dorothea Brendel

Be 001_1 Laos und Kambodscha
Fr., 27.03.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Gerhard Mayrhauser
Von Vietnam kommend besuchen wir zuerst Luang Prabang, das religiöse Zentrum Laos im Norden des Landes. Viele buddhistische Klöster, Wat genannt, prägen das Stadtbild. Landschaftlich beeindruckend ist das Tal des Mekong und die Bergwelt, was vor allem sichtbar wird bei der Fahrt südwärts zur Hauptstadt Vientiane. Von dort fliegen wir nach Phnom Phen, der Hauptstadt Kambodschas, gelegen am Zusammenfluss von Mekong und Tonle Sap. Hauptziel in Kambodscha aber ist Angkor. Die zum Teil über 1000 Jahre alten Tempelanlagen, die Jahrhunderte vergessen im Urwald lagen, erscheinen heute teils gut renoviert im alten Glanz, aber auch von Bäumen überlagert im Zustand, wie sie die „neuen“ Entdecker gesehen haben.

Be 002_1 Kurzfilmabend:
„Mit dem Wohnmobil zu den spanischen Nationalparks“
Fr., 17.04.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert

Von der Camargue am Mittelmeer bis zum Atlantik bei Santander führt uns die spannende und erlebnisreiche Reise in das Naturreiservat Europas. Wie auf einer Perlenkette aufgereiht liegen spanische Nationalparks auf unserer Route. Landschaften der verschiedensten Art: Seltene Wasservögel in den Salinen und am Ebrodelta, die Tierwelt der Seen und Feuchtgebiete der Tablas de Daimiel, die steppenartigen Gebiete von Cabaneros mit riesigen Hirschrudeln und der Nationalpark Monfragüe mit seltenen Geiern und den größten flugfähigen Vögeln der Welt in der einmaligen Extremadura. Und nicht zuletzt die Picos de Europa im Norden Spaniens mit ihren schneebedeckten Bergen. Neben den Naturschönheiten kommen die anderen Sehenswürdigkeiten nicht zu kurz.

Exkursionen

Be 003_1 Frauenschuhblüte *Studium regionale bei Betzenstein*
Mitte - Ende Mai 2026 (sonntags) • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne
• **Leitung:** Norbert Schramm (BN) • Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben • **Info u. Anmeldung:** Tel. 09244/9184



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) und Karola Schmidt (Kurs II + III)

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

Be 001_4 Yoga I: **Fr., 16.01.2026** • 09.00-10.30 Uhr
Be 002_4 Yoga II: **Do., 15.01.2026** • 17.00-18.30 Uhr
Be 003_4 Yoga III: **Do., 15.01.2026** • 19.00-20.30 Uhr

Be 004_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 15.01.2026 • 09.30-10.30 Uhr • 10 Vormittage • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 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 Personen mit körperlichen Einschränkungen sehr geeignet. Schon nach wenigen Übungsstunden fühlt man sich fitter und stärker.

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-4Q4L2Z)

KK-Förderung möglich!

Jew. 10 Mal • Schule Betzenstein, Gymnastikraum • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen, Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 54,00 EUR • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

„Hatha“-Yoga ist eine Form des Yoga, die beide Grundenergien unseres Systems, die aktivierende, wärmende sowie die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleichgewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und Medi-

Volkshochschule Betzenstein e.V.

tation. 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 sowie die Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

Be 005_4 Kurs I: Do., 15.01.2026 • 17.45-19.15 Uhr

Be 006_4 Kurs II: Do., 15.01.2026 • 19.30-21.00 Uhr

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Be 007_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 13.01.2026 • 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., 14.01.2026 • 18.00-19.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • max. 15 TN • **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 Phantasieereisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Be 009_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 28.01.2026 • 19.15-20.15 Uhr • Schule Betzenstein, Gymnastikraum • 10 Abende • max. 15 TN • **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 Florale Osterdekoration

Di., 10.03.2026 • 19.00-21.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule • max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • Deko- und Bastelmaterial kann selbst mitgebracht, oder vor Ort erworben werden • **Gebühr:** 13,00 EUR + Materialkosten • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 07.03.2026**

Gestalten Sie Ihren floralen Osterschmuck unter kundiger Anleitung.

Be 002_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 14.03.2026 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und Fr., 17.04.2026 • 18.00-20.00 Uhr Glasurtermin • Ritterstübchen, Eckenreuth 4, Betzenstein • max. 5 TN • mitzubr.: alte Kleidung; Nudelholz • **Gebühr:** 31,00 EUR + Brenn- und Materialkosten ca. 8,50 EUR pro kg Töpferware • **Leitung:** Ruth Göldner • **Anmeldung bis 27.02.2026**

Wir töpfern Schönes nach Vorlage oder lassen der eigenen Kreativität freien Lauf.

Literatur

Be 003_5 „Berber und der Raub der Raubkunst“ - Autorenlesung mit Georg Steinweh

Fr., 06.03.2026 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 5,00 EUR

Der in Oberfranken geborene Autor der Kriminalromane um den selbstgefälligen Ermittler Daniel Berber liest aus seinem dritten Band. Jäger und Jagd nach von den Kriegern des „Islamischen Staat“ geraubten Kunstschätzen sind Thema von „Berber und der Raub der Raubkunst“. Das Abenteuer um die wertvollen Kunstschätze führt den Privatdetektiv durch ganz Europa. Dabei gerät er in das verbrecherische Netz von Gangstern und korrupten Polizisten. Kann er der Gefahr entkommen? Welche Rolle spielt seine Tochter Lisbeth, ohne deren Eingreifen er schon öfter verloren gewesen wäre?

Tanz

Be 004_5 Tanzkurs für Anfänger und für Hochzeitspaare

Beginn: Di., 20.01.2026 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung bis 09.01.2026**

Be 005_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Beginn: Di., 20.01.2026 • 20.30-21.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN • max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR pro Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung bis 09.01.2026**

Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen.



Grundbildung

Die „Junge vhs“



Junge vhs

Be 002_6 Märchenwanderung: Kleine Wanderung vom Wanderparkplatz Hollenberg zur Burgruine

Sa., 09.05.2026 • 13.00 Uhr • Wanderparkplatz Hollenberg (von Korbeldorf kommend am Ortseingang rechts • mitzubr.: gutes Schuhwerk, etwas zu trinken und eine Brotzeit • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Person • **Leitung:** Thea Krellner • **Anmeldung bis 04.05.2026**

Unterwegs kommen wir am Zwergenbrunnlein und an der Zwergenhöhle vorbei, wo immer der ein oder andere Zwerg sein Unwesen treibt. Auch Feen und andere Märchenwesen laufen uns über den Weg. Schließlich werden wir mal schauen, ob Frau Holle zu Hause ist und sie auf der Burgruine besuchen. Die Wanderung dauert, je nach Teilnehmerzahl zwischen zwei und drei Stunden. Zwischendurch gibt es eine Brotzeitpause. Teilnehmen können Kinder zwischen vier und sieben Jahren mit aufsichtsberechtigten Begleitpersonen sowie Erwachsene, die das Kindsein nicht verlernt haben.