



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., 26.09.2024 • 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 Pubertät I - warum manche Tiere ihre Kinder fressen: Ein Abend für pubertätsgeplagte Eltern und andere Bezugspersonen

Fr., 25.10.2024 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referentin:** Thea Krellner
Oft stellt die Pubertät eine große Herausforderung für die ganze Familie dar. Die jugendlichen Kinder mutieren über Nacht zu zickigen, bissigen Pubertieren, die Eltern sind plötzlich peinlich und uncool, man versteht sich gegenseitig einfach nicht mehr. Woran das liegt, was Pubertät eigentlich genau ist, was sie bewirkt und wie wir dem Ganzen konstruktiv begegnen können, wird an diesem Abend für Eltern, Lehrer, Erzieher und andere Bezugspersonen behandelt. Außerdem gibt es die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch untereinander. Nützliche Überlebensstipps für beide Seiten inklusive.

Be 002_1 Mit dem Wohnmobil zu Italiens Kultur- und Naturschätzen
Fr., 08.11.2024 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • **Gebühr:** 3,00 EUR • **Referent:** Klaus Demmert
Unser erstes Ziel ist Südtirol mit seinen herrlichen Bergpano-

ramen. Nach einem Besuch der Lagunenstadt Venedig fahren wir nach Ravenna mit seinen weltberühmten Mosaikbildern. Hoch hinauf geht es zum unabhängigen Kleinstaat San Marino, der schon seit 1700 Jahren besteht. Assisi ist unser nächstes Highlight. Geprägt ist die alte Stadt vom hl. Franziskus. Assisi ist nach dem Vatikan der zweitwichtigste religiöse Ort in Italien. Der Hitze entfliehen können wir im Nationalpark Gran Sasso hoch oben in den Abruzzen. Geschichtsträchtig ist die Umgebung des Lago Trasimeno. 217 v. Christus verloren hier 15000 Römer ihr Leben in der Schlacht gegen die Karthager Hannibals. Verzaubernd sind die Landschaften der Toskana. Besonders beeindruckend ist San Gimignano mit seinen vielen Geschlechtertürmen.

Exkursion

Be 003_1 Wasserstein und Hexentor **Studium regionale**
Erd-, Natur- und Hexengeschichten von der Betzensteiner Kuppenalb



So., 06.10.2024 • 14.00 Uhr • ca. 3 Std. •
Treffpunkt: Tourist-Info Betzenstein, Hauptstraße 44, 91282 Betzenstein • **Gebühr:** 6,00 EUR, Kinder bis 16 J. frei, Jugendliche 16 bis 18 J., 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.**



Sprachen

Be 001_3 Englisch Konversation **NEU**
Beginn: Di., 17.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr • Maassenhaus, Hauptstr. 44 • 10 Abende • **Gebühr:** 60,00 EUR • **Leitung:** Susanne Heidenreich
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die ihre einmal erlernten Kenntnisse der englischen Sprache vertiefen und festigen möchten. Mit aktuellen, oder von den Teilnehmer*innen gewünschten Themen wird das Vokabular gefestigt und die indiv. Sprachkenntnisse erweitert. **Anmeldung bis 09.09.2024.**



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:** 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN • **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., 27.09.2024 • 09.00-10.30 Uhr

Be 002_4 Yoga II: Do., 26.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr
Be 003_4 Yoga III: Do., 26.09.2024 • 19.00-20.30 Uhr

Hatha-Yoga

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

KK-Förderung
möglich!

jew. 10 Mal • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen/ Yogakissen, Matte • max. 10 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 67,50 EUR / 6 TN • **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 und 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: Mo., 30.09.2024 • 17.00-18.30 Uhr
Be 005_4 Yoga II: Mo., 30.09.2024 • 19.00-20.00 Uhr

Be 006_4 Hatha-Yoga III

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

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Do., 26.09.2024 • 19.30-21.00 Uhr • Schule, Gymnastikraum • 10 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 45,00 EUR / 10 TN, 54,00 EUR / 8 TN, 67,50 EUR / 6 TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin • **sonst wie Kurse Be 004_4 und Be 005_4**

Be 007_4 Hatha-Yoga für Anfänger*innen

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

NEU

KK-Förderung
möglich!

Beginn: Do., 24.10.2024 • 17.45-19.15 Uhr • Schule, Gymnastikraum • 8 Abende • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen / Yogakissen, Matte • max. 12 TN • **Gebühr:** 36,00 EUR / 10 TN, 43,00 EUR / 8 TN, 54,00 EUR / 6 TN • **Leitung:** Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

Dieser Yoga- Kurs ist vor allen Dingen für Anfänger und Teilnehmer*innen geeignet, die einen systematischen Einstieg ins Hatha- Yoga bekommen möchten. Die TN werden dabei von Grund auf in die Techniken des Hatha- Yogas unterwiesen. Dazu gehört zu Beginn das Erlernen von einfachen und leichten Körper- und Atemübungen. Diese Übungen werden so an die körperlichen Fähigkeiten der TN angepasst, so dass sie wirklich jeder mitmachen kann. Im weiteren Verlauf des Kurses werden noch weitere Atemtechniken, der Sonnengruß u. ä. vermittelt. Das Erlernen von verschiedenen Tiefenentspannungstechniken ermöglichen es, dass die TN am Ende der Stunde ganz bei sich ankommen und entspannen können.

Be 008_4 Yoga auf dem Stuhl

Beginn: Do., 26.09.2024 • 09.30-10.15 Uhr • Kindergarten Riegelstein, Landjugendraum • 10 Vormittage • max. 10 TN • **Gebühr:** 22,00 EUR / 10 TN, 30,00 EUR / 7 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 009_4 Fitness-Gymnastik für Jedermann

Beginn: Di., 17.09.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Turnhalle • 10

Abende • max. 20 TN • **Gebühr:** 30,00 EUR / 10 TN, 35,00 EUR / 8 TN, 47,00 EUR / 6 TN • **Leitung:** Erika Wirth
Kräftigung der Bauch- Rücken- Bein- und Pomuskulatur

Be 010_4 Starke Körpermitte

Beginn: Mi., 18.09.2024 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum Schule • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Gymnastikmatte, Stoppersocken oder Hallenschuhe, Getränk • **Gebühr:** 45,00 EUR / 8 TN, 37,00 EUR / 10 TN • **Leitung:** Claudia Krellner, Physiotherapeutin.

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

Be 011_4 Ausgleichsgymnastik für Frauen

Beginn: Mi., 25.09.2024 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • max. 15 TN • 10 Abende • mitzubr.: Decke o. Matte • **Gebühr:** 45,00 EUR / 8 TN, 35,00 EUR / 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 Phantasiereisen runden die Übungsreihen ab und fördern das allgemeine Wohlbefinden.

Ernährung

Be 012_4 Pralinen- Workshop:

Confiserie und Pralinen selber machen

Beginn: Mo., 25.11.2024 • 18.30-20.30 Uhr • Küche Schule • max. 10 TN • 4 Abende • mitzubr.: Schürze • **Gebühr:** 24,00 EUR, zzgl. ca. 20,00 EUR Materialkosten (am 1. Abend an Kursleitung zu entrichten) • **Leitung:** Beate Gröschel.

Abend 1: Kurze Information zur Herstellung: „Von der Kakao- bohne zur Schokolade“, Entstehung der „Schokolaterie“, Arten der Schokoladen und Kuvertüren, richtige Verarbeitung von Schokoladen und Kuvertüren. Praktischer Teil: Kuvertüren richtig erwärmen und temperieren, Hohlkörper vorbereiten. Erste Herstellung von vollvergossenen Pralinen. • **Abend 2:** Kuvertüren temperieren (Wiederholung), erste Hohlkörper gießen (ggf. mit verschiedenen Kuvertüren) • **Abend 3:** Ganaches herstellen, - Hohlkörper füllen (ggf. je nach zeitlicher Möglichkeit noch verschließen) • **Abend 4:** Kuvertüre temperieren, eventuell unverschlossene und gefüllte Hohlkörper verschließen (s. Abend 3), Umhüllen, Verzieren oder Igelchen der verschlossenen Hohlkörper (Finishing)



Kultur

Kunst / Kunsthandwerk

Be 001_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 12.10.2024 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und **Fr., 22.11.2024 • 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 02.10.2024**

Literatur

Be 002_5 „Die Zeit der Zeiten“

Autorenlesung mit Georg Steinweh

Fr., 04.10.2024 • 19.30 Uhr • Vortragsraum Maassenhaus • Gebühr: 5,00 EUR

Der Autor der Kriminalromane mit Detektiv Berber liest aus seiner Bodensee-Geschichte. Fred, Zeit seines Lebens Egoist und Zyniker, erbt sein Elternhaus, kehrt nach 18 Jahren zurück an den Bodensee. Die Eltern waren Fischer, seine Mutter ertrank, als er ein Kind war. Renie, eine Immobilienspekulant, will sein sehr attraktives Anwesen kaufen. Dafür beginnt sie sogar ein Verhältnis mit ihm, das sich aber zur Liebe entwickelt. Schlafwandelnd entdeckt er das versteckte Chemielabor seines Vaters und schafft es durch Zufälle, dessen geniale Erfindung zu Ende zu führen. Mittels dieses Botenstoffs und der hinterlassenen Tauchausrüstung gelingt ihm eine Zeitreise nach Konstanz um 1415. Die Stadt platzt wegen des Konzils mit 70.000 Menschen aus allen Mauern. Freds Profession als Koch erleichtert ihm im Mittelalter kurzfristig Zugang zu dieser fremden Welt. Die Freundschaft mit dem armen Straßenjungen Paul sorgt dafür, dass sich Fred zu einem empathischen Menschen entwickelt. Er bekommt Albträume, befürchtet, wie Hus auf dem Scheiterhaufen zu enden. Wieder zurück, verzagt er und scheitert fast daran, all das Erlebte zu verarbeiten. Und überdenkt seine eigentliche Mission...



Grundbildung

Die „Junge vhs“



junge vhs

Be 001_6 Märchenwanderung: Kleine Wanderung vom Wanderparkplatz Hollenberg zur Burgruine

Sa., 26.10.2024 • 13.30 Uhr • Wanderparkplatz Hollenberg (von Körbeldorf kommend am Ortseingang rechts) • mitzubr.: gutes Schuhwerk, etwas zu Trinken und eine Brotzeit • **Gebühr:** 5,00 EUR pro Person • **Leitung:** Thea Krellner • **Anmeldung bis 18.10.2024**

Unterwegs kommen wir am Zwergenbrünnlein 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 die Frau Holle zu Hause ist, und sie auf der Burgruine besuchen. Die Wanderung dauert - je nach Teilnehmerzahl - zwischen zwei und drei Stunden, wir machen zwischendurch auch eine Brotzeitpause. Teilnehmen können Kinder zwischen vier und sieben Jahren mit Begleitperson sowie kindgebliebene Erwachsene mit viel Phantasie.

Tanz

Be 003_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene

Beginn: Di., 01.10.2024 • 19.30-20.30 Uhr • Aula Schule • 10 Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 70,00 EUR / 14 TN, 75,00 EUR / 12 TN, 90,00 EUR / 10 TN p. Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur paarweise) bis 20.09.2024** • Für Teilnehmer mit Tanzkenntnissen