

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., Termin ist noch nicht bekannt • 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

Exkursion

Be 003_1 **Die Frauenschuhblüte
bei Betzenstein**

Mitte - Ende Mai 2025 (sonntags) • ca. 3 Std. • **Gebühr:** ohne
• **Leitung:** Norbert Schramm (BN) • **Info und Anmeldung:** Tel.
09244/9184 • **In Kooperation mit dem Bund Naturschutz.**



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., 24.01.2025 •
09.00-10.30 Uhr

Be 002_4 **Yoga II:** Do., 23.01.2025 •
17.00-18.30 Uhr

Be 003_4 **Yoga III:** Do., 23.01.2025 •
19.00-20.30 Uhr

Hatha-Yoga

(Kurs-ID: KU-ST-JWGFJX)

KK-Förderung
möglich!

jew. 8 Mal • mitzubr.: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen
/ Yogakissen, Matte • max. 10 TN • **Gebühr:** 43,00 EUR •
Leitung: Susanne Körzdörfer, Yogalehrerin

Hatha- Yoga ist eine Form des Yoga, welches die beiden Grund-
energien in unserem System, die aktivierende, wärmende und
die aufbauende, kühlende Energie, harmonisiert - ins Gleich-
gewicht bringt. Wir praktizieren zusammen Asanas (Körper-
stellungen), 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., 13.01.2025 • 19.00-20.30 Uhr •
Kindergarten Riegelstein,
Landjugendraum

Be 005_4 **Yoga II:** Do., 16.01.2025 • 19.30-21.00 Uhr •
Schule, Gymnastikraum

Be 006_4 **Yoga III:** Do., 08.05.2025 • 19.30-21.00 Uhr •
Schule, Gymnastikraum

Be 007_4 **Yoga auf dem Stuhl**

Beginn: Do., 23.01.2025 • 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 008_4 **Fitness-Gymnastik
für Jedermann**

Beginn: Di., 14.01.2025 • 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 009_4 **Ausgleichsgymnastik
für Frauen**

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 18.00-19.00 Uhr • Turnhalle • max.
15 TN • 10 Abende • 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 010_4 **Starke Körpermitte**

Beginn: Mi., 22.01.2025 • 19.15-20.15 Uhr • Gymnastikraum
Schule • max. 15 TN • 10 Abende • 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 Florale Osterdekoration

Mo., 10.03.2025 • 18.00-20.00 Uhr • Bernheck, Alte Schule
• max. 5 TN • mitzubr.: Gartenschere • **Gebühr:** 13,00 EUR + Materialkosten. ca.10,00-15,00 EUR • **Leitung:** Marianne Leber • **Anmeldung bis 03.03.2025**

Gestalten Sie Ihre persönliche Osterdekoration (z.B. Tischdekoration, Tisch- oder Türkranz...), mit natürlichen Materialien. Dekomaterial kann mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben.

Be 002_5 Töpfern in entspannter Runde

Sa., 29.03.2025 • 09.00-12.00 Uhr Töpfertermin und Fr.,

09.05.2025 • 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 15.03.2025**

Wir töpfen Schönes für den Frühling in entspannter Runde.

Tanz

Be 003_5 Tanzkurs für Hochzeitspaare und Anfänger

Beginn: Di., 21.01.2025 • 20.30-21.30 Uhr • Aula Schule • 10
Abende • mind. 10 TN, max. 14 TN • **Gebühr:** 90,00 EUR p.
Person • **Leitung:** Tanzstudio Steinlein • **Anmeldung (nur
paarweise) bis 07.01.2025**

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

Be 004_5 Tanzkurs für Fortgeschrittene (Fortsetzung)

Beginn: Di., 21.01.2025 • 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 07.01.2025**

Für Teilnehmer mit guten Tanzkenntnissen.