



## Volkshochschule Kirchen

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen  
Lindenstraße 1 • 57548 Kirchen  
Selina Hees • ☎ 0 27 41/68 83 23  
• E-Mail: s.hees@kirchen-sieg.de  
• Fax: 0 27 41/68 81 10



### Gesundheit

## Funktionsgymnastik

### Hilfe bei Rücken- und Gelenksbeschwerden

In diesem Kurs vermittelt Sporttherapeut Dr. H. M. Kretzer individuelle Entlastungsübungen bei Rücken- und Gelenkproblemen. Die auf den einzelnen Teilnehmenden zugeschnittenen Übungen können als Hilfe zur Selbsthilfe zu Hause ohne großen Aufwand durchgeführt werden.

Bitte Isomatte und Kopfstütze (Nackenrolle) mitbringen!

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach

Kurs 1:

**Dienstag, 3. September,**  
18.15 bis 19.00 Uhr –  
14 Termine

Dr. Hans-Martin Kretzer  
Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer\*innen und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

**Dienstag, 29. Oktober,**  
19:00 – 19:45 Uhr –  
8 Termine

Dr. Hans-Martin Kretzer  
Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer\*innen und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben

## Wege aus der Stress-Falle: CHI GONG

*„Entspannungstechniken sind nichts für mich – je länger ich stillliege, umso unruhiger werde ich!“*

Das ist eine oft vernommene Aussage zu mentalen Entspannungstechniken wie z. B. dem Autogenen Training. Dabei gibt es durchaus Alternativen:

Die chinesische Atem- und Bewegungstherapie hat im CHI GONG eine meditative Gymnastik entwickelt, die mit langsam harmonisch fließenden Bewegungen im steten Wechsel von sanfter Spannung und Entspannung dabei hilft, Ruhe und Ausgeglichenheit für sich zu finden. Da die meisten Übungen des CHI GONG im Sitzen und Stehen durchgeführt werden, eignet sich diese Entspannungstechnik gut für den Büroalltag. Sie bietet wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz und stressbedingten Muskelverspannungen im Schulter-Nackenbereich.

Bei Fragen zum Kursinhalt: Dr. H. M. Kretzer, ☎ 02734/7820

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach

### Dozenten-Portrait

**Dr. rer. medic.  
Hans-Martin Kretzer**  
Jahrgang 1957  
Kursleiterfähigkeit  
seit 1989 in der  
Erwachsenenbildung  
Themenbereiche:  
Funktionsgymnastik,  
Entspannungstraining,  
Yoga, Tai Chi und  
Nordic Walking





Kurs 1:  
**Dienstag, 3. September,**  
 16.00 bis 17.00 Uhr –  
 12 Termine

Kurs 2:  
**Dienstag, 3. September,**  
 17.00 bis 18.00 Uhr –  
 12 Termine

Andrea Kretzer  
 Die Kursgebühr richtet sich  
 nach der Teilnehmerzahl  
 und wird bei Kursbeginn  
 bekannt gegeben

## Mit „Pilates und mehr“ den gesamten Körper stärken

Achtsam und mit fließendem Atem kräftigen, dehnen und entspannen wir unseren gesamten Körper. Während der Kräftigungsübungen spannen wir immer wieder unsere Beckenbodenmuskeln an und entspannen diese während des Dehnens.

Wir erleben einen Ausgleich zu den einseitigen Haltungen des Alltags. Das ganzheitliche Konzept mit einer abschließenden Entspannungseinheit führt zu einer Steigerung des Wohlbefindens und einer Balance im Körper. Bitte eine Isomatte mitbringen!

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach



### Andrea Kretzer

*Jahrgang 1966 – Seit 1993 als Kursleiterin im Fachbereich Gesundheit bei verschiedenen Volkshochschulen tätig. Meine Ausbildungen und Erfahrungen in unterschiedlichen Berufsfeldern fließen in meine Kurse ein:*

- Yogalehrerin (2019)
- Entspannungspädagogin (2008)
- Diplom-Sozialpädagogin (2006)
- Gestaltsoziotherapeutin (2005)
  - Heilpraktikerin (1994)
  - Übungsleiterin (1993)
  - Krankenschwester (1988)

*mit regelmäßigen Weiterbildungen wie beispielsweise Pilates, Beckenbodentraining und Wirbelsäulengymnastik etc.*

### Dozenten-Portrait

## In der Ruhe liegt die Kraft – Entspannung finden

**Dienstag, 29. Oktober,**  
 18.30 bis 19.30 Uhr –  
 7 Termine

Andrea Kretzer  
 Die Kursgebühr richtet sich  
 nach der Teilnehmerzahl  
 und wird bei Kursbeginn  
 bekannt gegeben

In der Hektik des Alltags und der vielfältigen Belastungen im Beruf ist es wichtig, die eigene Gesundheit im Blick zu haben und für einen wohltuenden Ausgleich zu sorgen.

Wir werden verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen, mit denen wir achtsam für uns selbst sorgen und zur Ruhe finden können.

Bitte mitbringen: Isomatte, eine Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und ein kleines Kissen!

- Mehrgenerationentreff Kirchen, Kirchstraße 4, 57548 Kirchen (Sieg)





**Donnerstag, 29. August,**  
18.15 bis 19.15 Uhr –  
14 Termine  
Roswitha Ginsberg  
55 € ab 8 Teilnehmer\*innen

### Wir lernen Latino Aerobic für Fortgeschrittene (Kurs 2)

Spaß, Fun, Fitness, Fettverbrennung, gestraffte Figur, Gewinn an Körperausdrucksstärke und erotischer Ausstrahlung. Diese Form der sportlichen Aktivität verbindet in perfekter Weise Bodyfitness und feurige Salsa-Musik.

Hier finden Sie eine Ganzkörper-Bewegung, integriert in Salsa-Schrittelelementen, die die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung verbessert.

- Bürgerhaus Katzenbach, Dorfstraße 75, 57548 Kirchen (Sieg)

#### Dozenten- Portrait

#### Roswitha Ginsberg

*Kursleiterin in der  
Erwachsenenbildung seit 2003.  
Thema: Salsa-Aerobic, bei verschie-  
denen Volkshochschulen tätig.  
Meine Erfahrungen habe ich in  
diversen, regelmäßigen  
Weiterbildungslehrgängen  
und Workshops vertieft.*



**Montag, 28. Oktober,**  
18.00 bis 19.00 Uhr –  
12 Termine  
Bettina Schmidt  
42 € ab 8 Teilnehmer\*innen

### Bodega Moves & Reflow 1 für Einsteiger

Bodega Moves (Bodywork meets Yoga) & Reflow verbindet die Elemente aus dem Bodyshaping, Bodystretch und Bodybalance.

Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Entspannung.

In jeder Phase wird unser muskuläres System koordinativ gefordert und der gesamte Körper gestärkt.

Wir kombinieren in der Stunde Elemente aus dem funktionalen Body Workout (BBP) mit Flows aus dem Vinyasa Power Yoga. Im letzten Teil der Kursstunde bringen wir mit Bodega Reflow die Energie wieder zum Fließen.

Ruhige aufgebaute Stretching Flows machen unseren Körper entspannter, dehnen die Muskulatur und tragen somit zu einem harmonischen Ausklang der Stunde bei.

Die Stunde ist für Einsteiger geeignet.

Zur Stunde bitte eine Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

Anmeldung und Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach

#### Bettina Schmidt

*Jahrgang 1965 – seit 2010 als  
Kursleiterin für Vinyasa Power Yoga - Bodega  
moves® – Dance und Flow Yoga tätig.  
Abgeschlossene Ausbildung mit Basis Diplom zum  
Vinyasa Power Yoga Instruktor an der internationalen  
Fitness- und Aerobic Akademie IFAA Schwetzingen 2010.  
Abgeschlossene Ausbildung zur Pilates Trainerin an der  
Akademie für Sport und Gesundheit Essen 2014.  
IFAA Zertifikat für Dance Yoga/Balance & Exercise 2015.  
Seminar DeepWork & KamiBo mit Zertifikat vom Bildungswerk des  
Landessportbundes Rheinland Pfalz e.V. 2016.  
IFAA Bodega Moves Basic Lizenz Sasbach 2017.  
Durch bundesweite Conventions/Workshops internationaler  
Presenter und Referenten bilde ich mich regelmäßig in  
den Bereichen Rückenfitness, Ernährung, Reha  
Sport, Body&Mind, sowie Funktional &  
Personal Training weiter.*



#### Dozenten- Portrait

### Bodega Moves 2 für Fortgeschrittene

**Mittwoch, 13. November,**  
19.00 bis 20.00 Uhr –  
12 Termine  
Bettina Schmidt  
42 € ab 8 Teilnehmer\*innen

BODEGA moves® hat den perfekten Ansatz, den Körper gezielt zu formen und diesen nachhaltig von innen heraus zu stärken und dadurch lange gesund und vital zu halten.

Der Name steht für "Bodywork meets Yoga" und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, Fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem VINYASA Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance. In jeder Phase wird das muskuläre System koordinativ gefordert und die Core Muskulatur trainiert.

BODEGA moves® stärkt den Rücken, macht ihn stabil und belastbar. Im Fokus des Workouts stehen die funktionale Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie die Stabilisierung des Bewegungsapparates.

Das Programm ist für Fortgeschrittene geeignet.

Zur Stunde bitte eine Yogamatte und ein Getränk mitbringen.

Anmeldung und Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)

- Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach



**Donnerstag, 21. November,**  
18.00 bis 19.00 Uhr –  
12 Termine  
Bettina Schmidt  
42 €  
ab 8 Teilnehmer\*innen

## Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit

Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit ist ein Ganzkörper-Workout, in dem die Übungen aus dem VINYASA Power Yoga mit fließenden und harmonischen Übergängen im Wechsel mit Faszien Training kombiniert werden und den Körper gleichermaßen beanspruchen. Hierbei werden speziell die Faszien (Bindegewebe) entspannt, gedehnt und gekräftigt.

Wir bewirken eine Steigerung der Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, erreichen durch regelmäßiges Training eine Verbesserung der Haltung, eine Stärkung der Wirbelsäule, eine Regeneration der Muskeln und lösen Verspannungen (verklebte Faszien).

Durch diese Übungen wird das Herz-Kreislauf-System angeregt, die Beweglichkeit und Flexibilität verbessert und die Vitalität wird gesteigert.

Stretch- und Balance-Einheiten runden die Stunde ab und tragen zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe bei.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Zur Stunde bitte eine Yoga Matte, ein kleines Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Anmeldung und Informationen: [B.S.Power-Yoga@gmx.de](mailto:B.S.Power-Yoga@gmx.de)

● Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach



**Samstag, 23. November,**  
17.00 bis 18.30 Uhr –  
1 Termin  
Torsten Haupt  
18 €  
bei 14 Teilnehmerinnen

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Workshop, speziell für Frauen, werden in einfachen Schritten verschiedene praktische Übungen erlernt, wie Sie als Frau in Gefahrensituationen Ihren „Mann“ stehen können.

Was mache ich, um aus einem Griff zu entkommen; wie löse ich mich aus einer Umklammerung; wie setze ich mich gekonnt zur Wehr mit Arm und Beintechniken; meine Handtasche, ihr Inhalt und was ich damit machen kann und praktische Schlag und Kickübungen.

In dem Kurs wird zudem auch Wissen zur rechtlichen Seite der Notwehr vermittelt. Zum Kurs bitte mitbringen: lockere und bequeme Sportkleidung sowie Sportschuhe und natürlich Motivation und Neugier.

● Grundschule Wehbach, Adolph-Kolping-Straße 5 in Kirchen-Wehbach



### Torsten Haupt

*Jahrgang 1967 in Wissen  
seit ca. 14 Jahren im Taekwondo-  
Kampfsport tätig.*

*Seit einiger Zeit gebe ich mein Wissen  
in Sachen Selbstverteidigung und  
Selbstbehauptung, insbesondere in  
Kindergärten im Kreis Altenkirchen  
und im Westerwaldkreis sowie  
auch für Frauen, weiter.*

**Dozenten-  
Portrait**



## Onlinekurs Englischkurs für Fortgeschrittene, Niveau B2.1 (Anfang B2)

*Would you like to improve your English in a relaxed atmosphere with nice people online? Then join us.*

**Donnerstag, 19. September**  
bis

**Donnerstag, 28. November,**

10.30 bis 12.00 Uhr –

10 Termine,

20 Unterrichtsstunden

Sandra Wirths

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer\*innen und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben



Sie haben bereits erfolgreich 3 Niveaustufen des europäischen Referenzrahmens in der englischen Sprache abgeschlossen (A1-B1) und können sich über vertraute Themen aus Ihrem Alltag z.B. Arbeit, Freizeit, Hobbies usw. gut verständigen. Auf Reisen können Sie bereits die meisten Situationen bewältigen und Sie können über Ihre Ziele, Pläne, Erfahrungen kurz berichten.

Wenn Sie Ihre Sprachkenntnisse vertiefen möchten, so dass Sie sich spontan und fließend auch mit Muttersprachlern unterhalten können, und Ihre Meinung auch zu komplexeren Themen und Texten äußern möchten, so wäre dieser Kurs der richtige für Sie.

Wir arbeiten mit einem Lehrwerk level B2 online per Zoom.

Über Ihre Teilnahme am Kurs würden wir uns sehr freuen.

- Online per Zoom



### Impressum:

#### Dieses Programmheft wird erstellt von der

Kreisvolkshochschule Altenkirchen  
Rathausstraße 12, 57610 Altenkirchen  
- nachfolgend KVHS genannt -  
E-Mailadresse: kvhs@kreis-ak.de

#### Vertretungsberechtigter:

Landrat Dr. Peter Enders  
Telefonnummer: 02681-812211

#### Aufsichtsbehörde:

Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion (ADD), Willy-Brandt-Platz 3, D-54290 Trier

#### Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Bernd Kohnen, zu erreichen wie oben angegeben.

#### Streitbeilegung für Verbraucher:

Die Plattform der EU-Kommission zur Online-Streitbeilegung ist unter folgendem Link erreichbar: <http://ec.europa.eu/consumers/odr/>  
Die KVHS ist grundsätzlich nicht verpflichtet und bereit, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Schlichtungsstelle teilzunehmen. Die KVHS wird jedoch alles dran setzen, einen Streitfall außergerichtlich zu lösen.

#### Urheberrechtshinweis:

Die KVHS behält sich alle Rechte an diesem Programmheft und seinen Inhalten vor. Sie ist entweder Urheber oder hat sich die entsprechenden Nutzungsrechte einräumen lassen.

