



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



Gesellschaft

Obstbauseminar – Auslichtungs- und Erhaltungsschnitt

Ein Obstbaum ist ca. 20-30 Jahre nicht gepflegt und geschnitten worden?

Was ist zu tun? Ein Radikalschnitt?

Das wäre ein großer Fehler, den man im Obstbau machen würde.

In Theorie und Praxis beschäftigen wir uns mit den Ursachen und Folgen von Phytosanitären Missständen und den Erscheinungsformen früherer Vergeisung.

Wir klären den Pflegeaufwand und die Maßnahmen, um vorzeitige Alterung am Obstbaum einzudämmen oder frühzeitig zu verhindern.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Pausenbrot

- Freusburger Mühle

Samstag, 8. März,
10.00 Uhr bis 16.00 Uhr
1 Termin
(10.00 bis ca. 12.30 Uhr:
theoretische Einführung
anhand einer Power-
Point-Präsentation,
13.30 bis 16.00 Uhr:
Praktische Übungen im
Obstgarten)
Friedhelm Geldsetzer,
Fachwart für Obstbau &
Pomologe
25 €



Gesundheit

Funktionsgymnastik 2 Hilfe bei Rücken- und Gelenkbeschwerden

In diesem Kurs vermittelt Sporttherapeut Dr. H. M. Kretzer individuelle Entlastungsübungen bei Rücken- und Gelenkproblemen. Erlernen Sie auf den einzelnen Teilnehmer zugeschnittene Übungen als Hilfe zur Selbsthilfe, die auch zu Hause ohne großen Aufwand durchgeführt werden können.

Bitte Isomatte und Kopfstütze (Nackenrolle) mitbringen!

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

Kurs 1:
Dienstag, 14. Januar,
18.15 bis 19.00 Uhr
13 Termine
Kurs 2:
Dienstag, 29. April,
18.15 bis 19.00 Uhr
10 Termine
Dr. Hans-Martin Kretzer
Die Kursgebühr richtet
sich nach der Anzahl der
Teilnehmer*innen und wird
bei Kursbeginn bekannt
gegeben

Dozenten- Portrait

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





Kurs 1:
Dienstag, 14. Januar,
 19.00 bis 19.45 Uhr
 13 Termine

Kurs 2:
Dienstag, 29. April,
 19.00 bis 19.45 Uhr
 10 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 2

„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-Nackengebiet.

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



Kurs 1:
Dienstag, 14. Januar,
 16.00 bis 17.00 Uhr
 11 Termine

Kurs 2:
Dienstag, 14. Januar,
 17.00 bis 18.00 Uhr
 11 Termine

Kurs 3:
Dienstag, 29. April,
 16.00 bis 17.00 Uhr
 8 Termine

Kurs 4:
Dienstag, 29. April,
 17.00 bis 18.00 Uhr
 8 Termine

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

„Pilates und mehr“ 2

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



Donnerstag, 9. Januar,
18.00 bis 19.00 Uhr
16 Termine
Roswitha Ginsberg
55 € ab 8 Teilnehmer*innen

Wir lernen Latino Aerobic für Fortgeschrittene (Kurs 3)

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-Schrittelementen, die die Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Körperwahrnehmung verbessert.

- Turnhalle Wehbach

Montag, 27. Januar,
18.00 bis 19.00 Uhr
12 Termine
Bettina Schmidt
42 € ab 8 Teilnehmer*innen

Bodega Moves & Reflow 2 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

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

Mittwoch, 26. Februar,
18.00 bis 19.00 Uhr
12 Termine
Bettina Schmidt
42 € ab 8 Teilnehmer*innen

Bodega Moves 3 für Fortgeschrittene

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

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

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.*



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



Donnerstag, 6. März,
18.00 bis 19.00 Uhr
12 Termine
Bettina Schmidt
42 €
ab 8 Teilnehmer*innen

Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit 2

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.

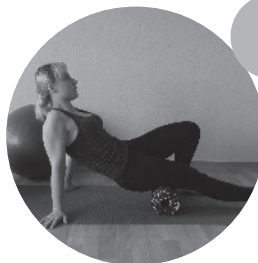
Stretch- und Balance-Einheiten runden die Stunde ab und tragen zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe bei.

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

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



Sprachen



Onlinekurs

Englischkurs für Fortgeschrittene 2, Niveau B2.1 (Anfang B2)

Donnerstag, 16. Januar
bis

Donnerstag, 3. April,
10.30 bis 12.00 Uhr
12 Termine

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 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 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. Dies ist technisch vollkommen unkompliziert, sehr praktisch und flexibel. Sie können mit Handy, Tablet oder Notebook von nahezu jeder „location“ teilnehmen. Diese Arbeitsweise erspart uns und Ihnen sehr viel Zeit. Fahrtwege fallen weg. Just give it a try.

We would be very happy to welcome you in our English course.

● Online per Zoom

