



für aktuelle Informationen besuchen Sie bitte unsere Seite [www.kvhs-kh.de](http://www.kvhs-kh.de)

## Gesundheit

### Fahrt ins Weihnachtsmärchen - Ronja Räubertochter 2005/19

**Leitung** Frau Renate Weingarth-Schenk  
**Anbieter** VBW Meddersheim  
**Beginn:** 21.12.2019, 12.00 h Uhr  
**Dauer:** Dauer: 6 x Zeitstunden  
**Raum:** Theaterfahrt, Mainz  
**Kosten:** 9,90 EUR

**Anmeldun** Anmeldung bei Renate Weingarth-Schen  
 Theaterbeginn: 14 Uhr - Anmeldung ab 01.09.2019!  
 Familienstück, zu dem wir ganz herzliche einladen möchten.  
 Ronja Räubertochter ist noch jung und doch schon ein Klassiker der Kinder- und Jugendbuchliteratur. Ihre Abenteuer, die beiden verfeindeten, wunderbar wilden Räubersippen, Ronjas tiefe Freundschaft zu Birk Borkasohn, die schließlich im Wortsinne Gräben überwinden hilft, haben schon Generationen von Leser\*inner begeistert. Lassen Sie sich mitnehmen in den Mattiswald, zu Wilddruden und Graugnommen! Wir fahren mit dem Zug.  
 Anschließend besteht Gelegenheit für den Besuch des Mainzer Weihnachtsmarktes

### YOGA auf dem Stuhl... 3010/100

**Leitung** Christina Ewald, Sonja Wendl  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 15.08.2019, 10:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 16 x Vormittage  
**Raum:** Bahnhofstr. 10, Freiraum., Bad Sobernhei  
**Kosten:** 176 €

**Anmeldun** Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina ...und auf der Matte für alle die geschmeidig, gelenkig und in Bewegung bleiben, und beim Yoga nicht ihren Körper zu einer Brezel biegen wollen oder können, aber trotzdem die Tiefe und den wohltuenden Effekt des Yogas ganzheitlich erleben möchten.  
 Ziel und Wirkung der Yoga-Stunde:  
 Die unwillkommenen Symptome der gesundheitsbedingten Bewegungseinschränkung zu minimieren und um Deinem Körper, Geist und Seele wieder eine positive AufwärtsBEWEGUNG aufzuzeigen.  
 Dazu werden wir viele Übungen auf und mit dem Stuhl und auf der Matte machen.  
 Auf der körperlichen Ebene hat diese Yogastunde verschiedene Hauptziele:  
 • Die Muskulatur dehnen und kräftigen  
 • Der Halteapparat um die Wirbelsäule stärken  
 • Das Lungenvolumen wieder erweitern (z.B. mit Atemtechniken).  
 • Die Balance und Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit aufrechterhalten.  
 In diesen 70 Minuten erleben Sie die energetisch wirkungsvollen Übungen des Kundalini Yoga in einer Variante auf dem Stuhl, gezielt auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasst. In diesen Bereichen Fortschritte zu erlangen, ist ein echtes Faustpfand für die Lebensqualität - unabhängig vom

Alter.

### Körper, Geist und Seele! - YOGA im FREIRAUM 3010/200

**Leitung** Christina Ewald, Sonja Wendl  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 13.08.2019, 17:30 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 16 x Abende  
**Raum:** Bahnhofstr. 10, Freiraum., Bad Sobernhei  
**Kosten:** 176 €

**Anmeldun** Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Nehmen Sie sich Zeit um bewusst zu entschleunigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken um Ihr Energiepotential zur Entfaltung zu bringen. Kundalini Yoga für Männer, Frauen und Jugendliche ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.  
 Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu. Yoga unterstützt Sie im Alltag – um Ihren den Körper zu kräftigen, Ihre Haltung und Atmung zu verbessern und hilft Ihnen Ihr Gleichgewicht zu halten. Konzentration und bewusste Entspannung wird gefördert und Sie bringen sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!  
 Die KursleiterInnen: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Yoga-Lehrerinnen der Stufe 1 (2006) und Stufe 2 von 3HO Deutschland (2017) mit über 700 UE.  
 Beginn: oder 19.00 h (Level 2),

### Körper, Geist und Seele! - YOGA im 3010/201

## FREIRAUM

**Leitung** Christina Ewald, Sonja Wendl

**Anbieter** VHS Bad Sobernheim

**Beginn:** 13.08.2019, 19:00 Uhr

**Dauer:** Dauer: 16 x Abende

**Raum:** Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernhei

**Kosten:** 176 €

**Anmeldun** Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Nehmen Sie sich Zeit um bewusst zu entschleunigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken um Ihr Energiepotential zur Entfaltung zu bringen.Kundalini Yoga für Männer, Frauen und Jugendliche ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu.Yoga unterstützt Sie im Alltag – um Ihren den Körper zu kräftigen, Ihre Haltung und Atmung zu verbessern und hilft Ihnen Ihr Gleichgewicht zu halten. Konzentration und bewusste Entspannung wird gefördert und Sie bringen sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Die KursleiterInnen: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Yoga-Lehrerinnen der Stufe 1 (2006) und Stufe 2 von 3HO Deutschland (2017) mit über 700 UE.

## Körper, Geist und Seele! - YOGA im 3010/203 FREIRAUM

**Leitung** Christina Ewald, Sonja Wendl

**Anbieter** VHS Bad Sobernheim

**Beginn:** 15.08.2019, 8:30 Uhr

**Dauer:** Dauer: 16 x Abende

**Raum:** Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernhei

**Kosten:** 176 €

**Anmeldun** Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Nehmen Sie sich Zeit um bewusst zu entschleunigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken um Ihr Energiepotential zur Entfaltung zu bringen.Kundalini Yoga für Männer, Frauen und Jugendliche ist eine ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu.Yoga unterstützt Sie im Alltag – um Ihren den Körper zu kräftigen, Ihre Haltung und Atmung zu verbessern und hilft Ihnen Ihr Gleichgewicht zu halten. Konzentration und bewusste Entspannung wird gefördert und Sie bringen sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Die KursleiterInnen: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Yoga-Lehrerinnen der Stufe 1 (2006) und Stufe 2 von 3HO Deutschland (2017) mit über 700 UE. 10.00 h (Level 1) oder 19.00 h (Level 1)

## Körper, Geist und Seele! - YOGA im 3010/204 FREIRAUM

**Leitung** Christina Ewald, Sonja Wendl

**Anbieter** VHS Bad Sobernheim

**Beginn:** 15.08.2019, 19:00 Uhr

**Dauer:** Dauer: 16 x Abende

**Raum:** Bahnhofstr. 10, Freiraum,, Bad Sobernhei

**Kosten:** 176 €

**Anmeldun** Sonja Wendl 0163-1310967 und Christina Nehmen Sie sich Zeit um bewusst zu entschleunigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte anzuregen, die Gesundheit ganzheitlich zu stärken um Ihr Energiepotential zur Entfaltung zu bringen.Kundalini Yoga für Männer, Frauen und Jugendliche ist eine

ganzheitliche Körper- und Energiearbeit für Jedermann und wird von Menschen aller Altersklassen praktiziert, um Druck und Anspannungen durch Beruf und Alltag loszulassen und mehr Gelassenheit, Lebensfreude und innere Stärke zu entwickeln.

Sie lernen Atemtechniken und machen sich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und bewusster Entspannung. Extreme Beugungen, Drehungen und Kopfstand gehören nicht dazu.Yoga unterstützt Sie im Alltag – um Ihren den Körper zu kräftigen, Ihre Haltung und Atmung zu verbessern und hilft Ihnen Ihr Gleichgewicht zu halten. Konzentration und bewusste Entspannung wird gefördert und Sie bringen sich in Ihre Ganzheitlichkeit zurück!

Die KursleiterInnen: Diplom-Oecotrophologin (TU), Ernährungsberaterin (DGE) Christina Ewald und Sonja Wendl, beide international zertifizierte Yoga-Lehrerinnen der Stufe 1 (2006) und Stufe 2 von 3HO Deutschland (2017) mit über 700 UE. 10.00 h (Level 1) oder 19.00 h (Level 1)

## Yoga für Alle!

**3012/100**

**Leitung** Claudia Hoseus

**Anbieter** VHS Bad Sobernheim

**Beginn:** 26.08.2019, 17:00 Uhr

**Dauer:** Dauer: 10 x Zeitstunden

**Raum:** Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odern

**Kosten:** 82 €

**Anmeldun** Martina Höhn Telefon: 06755-1404 oder p Die Entspannungsübungen bauen Stresshormone ab und führen zu mehr innerer RuheYoga erzeugt wunderbare Wirkungen auf das ganzheitliche System des Körpers, es verleiht mehr Ausstrahlung und steigert das Wohlbefinden. Diese Entspannung schafft die ideale Balance zwischen Körper und Geist. Ruhe, Gelassenheit, Vitalität und Gesundheit sind die langfristigen Erfolge dieses Kurses.Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist möglich. Die Kursgebühr kann gegen Vorlage der bei uns erhältlichen Bescheinigung bei Ihrer Krankenkasse entsprechend Ihren Versicherungsbedingungen erstattet werden. Ein 2. Kurs fängt um 18.15 Uhr an!!!

**Yoga für Alle!** **3012/102**  
**Leitung** Claudia Hoseus  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 28.08.2019, 9:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 12 x Zeitstunden  
**Raum:** Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odern  
**Kosten:** 98 €  
**Anmeldun** Martina Höhn Telefon: 06755-1404 oder p  
Beschreibung s. Kurs 3012/100

**Yoga für Alle! Am Vormittag** **3012/103**  
**Leitung** Claudia Hoseus  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 28.08.2019, 10:15 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 12 x Zeitstunden  
**Raum:** Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odern  
**Kosten:** 98 €  
**Anmeldun** Martina Höhn Telefon: 06755-1404 oder p  
Beschreibung s. Kurs 3012/100

**Yoga für Alle!** **3012/111**  
**Leitung** Claudia Hoseus  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 26.08.2019, 18:15 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Zeitstunden  
**Raum:** Seminarraum, CJD Niedermühle,, Odern  
**Kosten:** 82 €  
**Anmeldun** Martina Höhn Telefon: 06755-1404 oder p  
Beschreibung s. Kurs 3012/100

**Pilates Basis Kurs kompakt für Einsteiger** **3014/200**  
**Leitung** Silvia Kirchgerorg  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 26.08.2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 6 x Zeitstunden  
**Raum:** Bürgerhaus, Ringstr. 6, Bad Sobernheim

**Kosten:** 48 €  
**Anmeldun** bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-1  
Einsteiger aufgepasst:  
Pilates Basis Kurs kompakt letzte Augustwoche (6 Einheiten)  
Für alle die Lust haben in einer Woche die klassischen Basis Übungen zu erlernen und die Hintergründe der Methode zu verstehen:  
Montag, 26. 8.18.00 – 20.00 Uhr 1 h Theorie/ 1 h Training Bürgerhaus/alte Grundschule  
Dienstag, 27.8.18.00 – 20.00 Uhr 0,5 h Theorie/ 1,5 h Training Gymnastikhalle/Gymnasium  
Mittwoch, 28.8. 18.45 - 19.45 Uhr 1 h Training Gymnastikhalle/Gymnasium  
Freitag, 30.8.17.00 – 18.00 Uhr 1 h Training Gymnastikhalle/Gymnasium  
Ihr erfahrt die 6 Pilates-Prinzipien, den richtigen Aufbau des Powerhouse, Unterschiede zu anderen Trainingsmethoden uvm.  
Im praktischen Teil werden wir nach einem kurzen Warm-up und kleinen Vorübungen die ersten Pilates Übungen in verschiedenen Variationen ausprobieren. Probiert diese wunderbare und effektive Trainingsmethode einfach aus. Wer danach weiter machen möchte, ab September starten die neuen Kurse in 3 verschiedenen Levels.  
Frau Kirchgeorg ist Pilates Trainer-S-Lizenz/DFAV die Gebühr beträgt 48 € bei mindestens 8 Teilnehmern  
Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch  
Fitness-oder Yogamatte

**Cardio /Pilates/Faszien - Roundabout - Mittelstufe-** **3014/201**  
**Leitung** Silvia Kirchgeorg,  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 03.09.2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobern  
**Kosten:** 80 €  
**Anmeldun** bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-1  
Jede Woche eine neue Herausforderung erwartet Euch in diesem Kurs. Wir wechseln wöchentlich zwischen Cardio-Pilates (siehe unten), Faszien-

Pilates und Klassisch-Pilates. Hier wird es Euch definitiv nicht langweilig und der Körper wird abwechslungsreich trainiert! Beim Cardio- Workout vereinen wir Herz-Kreislauf Training mit Pilates Training auf mittelschwerem Niveau!  
Alle die bisher Musik beim Pilates Training vermisst haben, kommen nun in der Cardio-Phase auf ihre Kosten! Zu heißen Beats bewegen wir alle Muskeln unseres Körpers, ähnlich wie beim Aerobic. Nach ca. 25 Minuten intensiven Moves beginnen wir nach einer kurzen Cool- down Phase mit dem Pilates Training. Hier wieder klassisch ohne Musik.  
Während des Pilates Trainings werden alle Muskeln des Körpers beansprucht, sogar solche, die sonst vernachlässigt werden.  
Es wird besonders die tiefe Bauchmuskulatur, die unsere Wirbelsäule stützt, gefördert und gefordert! Probiert es aus! Ich freue mich auf Euch!  
Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch

**Pilates Level 2 – Fokus Faszien** **3014/202**  
**Leitung** Silvia Kirchgeorg  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 02.09.2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Bürgerhaus, Ringstr. 6, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 80 €  
**Anmeldun** bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-1  
Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit etwas Pilates - Erfahrung oder gut trainierter Bauchmuskulatur geeignet! In diesem Kurs kombinieren wir klassische und moderne/abgewandelte Pilates Übungen mit Faszien-Training nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dadurch können unter anderem Triggerpunkte gelöst, Muskelverspannungen gelindert und die Dehnfähigkeit des Muskels gesteigert werden.  
Habt Ihr Lust bekommen, diese tolle und effektive Trainingsmethode zu erlernen, dann probiert es aus.  
Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch  
Fitness-oder Yogamatte

**Pilates Intensiv Kurs mit kleinem Ball** **3014/203**

## und Theraband (Fortgeschrittenen Niveau)

**Leitung** Silvia Kirchgeorg  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 04.09.2019, 18:45 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobern  
**Kosten:** 80 €

**Anmeldun** bei der Kursleiterin unter Tel Nr.: 06756-1  
Pilates Intensiv Kurs mit kleinem Ball und Theraband (Fortgeschrittenen Niveau)  
Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Pilates Erfahrung oder gut trainierter Bauchmuskulatur geeignet.  
Wir bringen gemeinsam das Powerhouse zum Brennen! Hier hat der Schweinehund keine Chance...  
Ich freue mich auf Euch!  
Sonstiges: Bequeme Kleidung/dicke Socken /1 kleines Handtuch  
Fitness-oder Yogamatte

## Zeit für mich- Kurzaufbau für die Seele 3015/85

**Leitung** Vera Fritz  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 18.10.2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 5 x Abende  
**Raum:** Rathaus,gr. Sitzungssaal, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 30 €

**Anmeldun** bei der Kursleiterin, Tel. 06751/4926 oder  
Nur ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch - entspannt sein ist erlernbar.In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung und Stressreduzierung kennen.  
Entspannungsübungen wirken beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele.  
Dadurch können Sie eine Ihre gelasseneren Lebenseinstellung erreichen, die Konzentration verbessert oder Schlafstörungen und Ängste können verringert werden.

## Soon-Waldbaden - Entspannung und 3019/14 Endschleunigung im Soonwald

**Leitung** Beate Thome  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 03.09.2019, 18:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 1 x Abend  
**Raum:** Wanderparkplatz Kurhaus am Maasberg,  
**Kosten:** 10 €

**Anmeldun** bei Beate Thome, Mobil: 0151 21777406  
Für ein paar Stunden runter von der Couch, rein in die Natur und ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen.  
Mittlerweile ist wissenschaftlich belegt, dass schon ein paar Minuten draußen in der Natur die eigene Befindlichkeit positiv beeinflussen können, nach einer Weile sinken Puls und Blutdruck spürbar. Man fühlt sich wohler und entspannter.  
Bei diesen Wanderungen mit Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen erfahren Sie wie der Wald uns unterstützen kann im Endschnellen und entspannen, wir konsultieren den Doktor Wald.Frau Thome ist Wald- und Erlebnispädagogin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Naturliebhaberin Naturcamps Hunsrück weitere Termine: 10.09., 16.09., 08.10., 15.10. und 22.10.2019. Pro Termin 10 € Gebühr.  
Das Waldbaden findet bei jeder Witterung statt, bitte feste Schuhe, witterungsangepasste Kleidung und ein Sitzkissen mitbringen.

## Kung-Fu TOA für Kinder von 8 bis 12 3020/78 Jahre

**Leitung** Jalal Delpasand  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 25.10.2019, 16:00 h Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Nachmittage  
**Raum:** Gymnastikhalle Emanuel-Felke-Gymnasi  
**Kosten:** 30 €

**Anmeldun** Herr Delpasand 0671/97086394, Email:d  
Kung-Fu TOA für Kinder von 8 bis 12 Jahre  
Spaß an Bewegung, mentale Übungen & Konzentration  
Konzentration ist die Grundlage zur Entwicklung der Kreativität und inneren Kraft.Das Training entwickelt Koordinationsfähigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit, Ausdauer, Kraft, Geschmeidigkeit, sowie einen

starken Geist und Willenskraft.In diesem Kurs lernen die Kinder die Ausführung von einzelnen Techniken und die Kombinationen der ersten Form von Kung-Fu TOA. Damit das Training für Kinder nicht so anstrengend wird, beinhaltet der Kurs teilweise spielerische Übungen. Nach 10 Trainingseinheiten, gibt es die Möglichkeit mit dem Kurs weiter zu machen.

## Selbstverteidigung für Jugendliche 3020/79 ab 12 Jahre

**Leitung** Jalal Delpasand  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 21.10.2019, 18:30 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobern  
**Kosten:** 40 €

**Anmeldun** eim Kursleiter, Tel. 0671- 97086394 oder  
Effektive Selbstverteidigung und Vorbereitung in Gefahrensituationen für Jugendliche ab 12 Jahre  
-Bedeutung von Beweglichkeit und deren Rolle in der Selbstverteidigung  
-Stärken von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein  
-Erkennen von Gefahrensituationen und Gewalt und richtiges Verhalten

## Selbstverteidigung Erwachsene - 3020/80 Fortgeschrittene

**Leitung** Jalal Delpasand  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** , 20:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobern  
**Kosten:** 45 €

**Anmeldun** beim Kung-Fu Meister Jalal Delpasand T  
Selbstverteidigung ist eine Gesamtheit von psychisch und physikalischem Wissen und Fähigkeiten mit deren Wirkung Sie sich schützen können.Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, erlangen Sie Kenntnisse und Fähigkeiten um Gewalt- und Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und sich durch effektive Selbstverteidigungstechniken zu schützen und aus der Gefahr zu bringen.Durch das Training verbessern

Sie auch Ihre Kondition, Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit und sie werden sicherer in ihren täglichen Leben auftreten

### **Selbstverteidigung für Erwachsene - 3020/81 Anfänger**

**Leitung** Jalal Delpasand  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 24.10.2019, 20:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Abende  
**Raum:** Emanuel-Felke-Gymnasium, Bad Sobern  
**Kosten:** 45 €

**Anmeldung** beim Kursleiter, Tel. 0671- 97086394 od Selbstverteidigung ist eine Gesamtheit von psychisch und physikalischem Wissen und Fähigkeiten mit deren Wirkung Sie sich schützen können. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, erlangen Sie Kenntnisse und Fähigkeiten um Gewalt- und Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und sich durch effektive Selbstverteidigungstechniken zu schützen und aus der Gefahr zu bringen. Durch das Training verbessern Sie auch Ihre Kondition, Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit und sie werden sicherer in ihren täglichen Leben auftreten. Nach 10 Trainingseinheiten, gibt es die Möglichkeit mit dem Kurs weiter zu machen.

### **Fit mit Spaß durch Square Dance 3029/4**

**Leitung** Viktoria Blankenburg  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 06.09.2019, 19:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 6 x Abende  
**Raum:** Bürgerhaus, Ringstr. 6, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 30 €

**Anmeldung** bei der Kursleiterin Tel. 0176-58870657, Sie möchten gerne Sport treiben, haben aber keine Lust auf ein ins Fitness-Studio zu gehen? Sie möchten gern tanzen, aber haben keinen Tanzpartner? Sie möchten ihr Gedächtnis trainieren oder sich mit Musik bewegen? Wie wäre es dann mal mit Square Dance am Freitag, 19 Uhr? Square Dance ist nicht Cowboy-Romantik, sondern vielmehr Ausdauer- und Koordinationstraining. Der erste

Termin ist ein Schnupperabend!

### **Nähkurs für Anfänger oder leicht Fortgeschrittene. 2014/1**

**Leitung** Martina Höhn  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 10.09.2019, 18:30 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 5 x Abende  
**Raum:** Alter Kindergarten, Odernheim  
**Kosten:** 40 €

**Anmeldung** unter 06755-1404 oder 0160-97829459 o Lust auf Nähen?  
Haben Sie eine neue Nähmaschine oder Ihre ältere lange nicht benutzt? Wollen Sie Grundkenntnisse erwerben oder haben Sie schon Vorkenntnisse, brauchen aber bei schwierigen Arbeiten Hilfe? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Wir wollen je nach Kenntnisstand einfache bis etwas schwierigere Näharbeiten vom Schnitt bis zum fertigen Teil ausführen. Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin wird individuell beraten. Wenn Sie Lust bekommen haben, dann melden Sie sich an. Bitte mitbringen:  
Nähmaschine, Verlängerungskabel, Nähgarn, Stoffreste, Schere, Maßband, Steck- u. Nähnadeln, Reihgarn, Schneiderkreide.  
Infoabend: Dienstag, 10.09.2019 18.30 Uhr

### **Malkurs „Acrylfarben experimentell“ 2018/6**

**Leitung** Brigitte Suter  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 14.09.2019, 10:00 h Uhr  
**Dauer:** Dauer: 4 x Doppelstunden  
**Raum:** Rathaus, gr. Sitzungssaal, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 45 €

**Anmeldung** bei der Kursleiterin, Tel: 06751/4365 B  
Die Freude am Experimentieren zeigt uns den Weg zum eigenen Bild. Kennenlernen und Einsetzen neuer Techniken. Dies führt zu individuellen Bildern und zu Ergebnissen, in denen wir unsere schöpferischen Malprozesse festhalten können. Der Kurs richtet sich

an Anfänger und Fortgeschrittene, die Freude am Experimentieren haben. 12.00 – 13.00 Uhr  
Mittagspause / 14.30 – 15.00 Uhr Kaffeepause  
(Kaffee und Wasser wird gestellt ) 17.00 – 17.30 Uhr  
Abschlussrunde. Material wird gestellt, lediglich Malkittel und Keilrahmen können mitgebracht werden. Materialkosten: 10,- €  
Brigitte Suter, Dipl. Soz. Pädagogin  
Kunst/Gesaltungstherapeutin

### **Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene 2132/35**

**Leitung** Pia Ermel  
**Anbieter** VBW Meddersheim  
**Beginn:** 26.09.2019, 19.30 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 6 x x 3 U.-Std.  
**Raum:** Kleiner Gemeindesaal, Meddersheim  
**Kosten:** 60 EUR

**Anmeldung** Pia Ermel, Tel. 06751/6205

Geplant ist das Erlernen von einfachen Änderungsarbeiten sowie das Nähen einfacher Kleidungsstücke.  
Auf Wunsch der Teilnehmer/innen werden an den ersten beiden Abenden leichte Änderungsarbeiten erlernt, z.B. Hosen kürzen, Reißverschlüsse einnähen, Kleidungsstücke evtl. enger nähen, erweitern usw. und dabei auch die Vielseitigkeit ihrer eigenen Nähmaschine kennen lernen. An den nächsten Abenden sollen die Teilnehmer erlernen, einfache Kleidungsstücke z.B. einen Rock, einfache Hosen, evtl. einfache Kinderkleidung zu nähen. Die Kursleiterin wird sich aber auch individuell auf die anwesenden Teilnehmer/innen einstellen! Mitzubringen sind Nähmaschine, Schere, Nähgarn! Weitere vorgesehene Termine: 10.10.; 17.10.; 24.10.; 31.10; und 07.11.2019.

## Politik / Gesellschaft / Umwelt

### Studienreise Ecuador/Galapagos 9919/1

**Leitung** Simone Kehl  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 27.10.2019, 8:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 19 x Tage  
**Raum:** Südamerika, Ecuador  
**Kosten:** 4.699 €

#### Anmeldung

Landschaften-Inka-Kultur & Evolutionsparadies  
ECUADOR & GALAPAGOSINSELN  
Ecuador ist zwar das kleinste Land Südamerikas, dafür aber ein ganz besonderes Kleinod: Großartige Landschaften und farbenfrohe Indiomärkte locken den Besucher in dieses wunderschöne Land am Äquator, das schon Alexander von Humboldt faszinierte. Sie wandeln auf seinen Spuren entlang der „Allee der Vulkane“, erleben die quirliche Hauptstadt Quito und die beeindruckende Fahrt mit der „Andenbahn über die „Teufelsnase“, lassen sich vom Charme der spanisch-indianischen Architektur in der UNESCO-Weltkulturerbestadt Cuenca gefangen nehmen, bevor Sie die subtropischen Küstenebenen um Guayaquil erreichen. Ecuador ist geprägt durch seine fruchtbaren Ländereien; man könnte sich fast in einen „Garten Eden“ versetzt fühlen. In der zentralen Andenregion (Sierra) ist die Landschaft mit seiner Bergwelt überaus abwechslungsreich: tiefe und steile Täler, schneebedeckte Vulkane und karge Hochebenen, aber auch eine üppige Vegetation und bunte Tierwelt. Im Osten des Landes (Oriente) liegen die ausgedehnten Regenwälder des Amazonasbeckens. Der Küstenbereich (Costa) hingegen besteht aus flachem Schwemmland und einem niedrigen Küstengebirge, wo auf großen Plantagen Landwirtschaft betrieben wird: Ecuador ist vor allem bekannt für seine Bananen, es werden aber auch Zuckerrohr, Maniok, Mais, Reis, Kartoffeln, Kaffee, Kakao und Zitrusfrüchte angebaut; zudem werden noch Rinder, Schafe und Schweine gehalten. Linienflug ab/bis Guayaquil zum etwa 1.170 km entfernt liegenden Baltra und Besuch von

verschiedenen Galápagos-Inseln (UNESCO-Weltnaturerbe) mit ihren einzigartigen Tierpopulationen – ein ganz besonderes Erlebnis, an das man sich sicherlich sein Leben lang gern erinnern wird.

### Polen – Vom Bauhaus Dessau zum 9920/1 Stettiner Haff nach Danzig der historischen Hansestadt im Mai 2020

**Leitung** Anne Discher  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 09.05.2020, 6:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 7 x Tage  
**Raum:** Johannisplatz, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 989 €

**Anmeldung** Anne Discher Tel. 06751/5671 - Email  
Dessau - Eröffnung 2019 Museum des Bauhauses - das Schlüsselerbe der europäischen Moderne.  
Stettin - Die lebendige Hansestadt Stettin, mit ihrem Hafentor, der Jakobi-Kirche, dem gotischen Rathaus und dem Renaissance-Schloss, der ganze Stolz der Stettiner und ehemals Sitz der Pommerschen Fürsten. Die idyllische Lage an der Oder, geschäftiges Treiben, das internationale Flair und zahlreiche Cafés laden am Nachmittag zum Verweilen ein.

Danzig (Gdansk) - die historische Hansestadt mit ihrem architektonisch einzigartigem Rathaus, Artushof, Neptunbrunnen – Wahrzeichen der Stadt – und der imposante Marienkirche. Elegante Patrizier- und Kaufmannshäuser prägen das vornehme Stadtbild, das als Kulisse für die Verfilmung „Die Buddenbrooks“ von Thomas Mann diente.

Sopot/Zoppot & Malbork/Marienburg - Sie besuchen den Dom zu Oliwa/Oliva und werden die Klänge der wunderbaren Barockorgel während einer Vorführung genießen. Anschließend geht es in das Ostseebad Zoppot, welche für die längste Ostseemole Europas bekannt ist und mit Gdingen (Gdynia) und Danzig zusammen die „Dreistadt“ bildet. Nachmittags Fahrt in das Städtchen Marienburg wo Sie mit der hiesigen Wehrburg des Deutschen Kreuzritterordens ein einmaliges und imposantes Bauwerk besichtigen (montags geschlossen). Mit dem weit über die

Basteien und Mauern emporragenden Hochschloss und dem Palast des Hochmeisters beeindruckt die Marienburg auch heute noch ihren Betrachter. Die Ordensburg, die sich auf einer Böschung am rechten Ufer der Nogat erhebt, ist das weltweit größte Backsteinschloss. Ihre Befestigungsanlagen erstrecken sich über eine Fläche von 20 Hektar.

Danzig – Pelplin – Stettin - Auf dem Weg zurück nach Stettin, besuchen Sie das Zisterzienserkloster Pelplin. Das Kloster wurde 1258 von Herzog Sambor II. von Pommerellen in Pogódko (Pogutken) bei Koscierzyna (Berent) gestiftet und 1276 nach Pelplin verlegt. Die Kirche, ein großer Backsteinbau wurde 1323 fertiggestellt, in Form einer dreischiffigen Basilika. Die Innenausstattung stammt überwiegend aus der Barockzeit. Neben der Kirchenanlage befindet sich der Eingang in den kunstvollen gotischen Kreuzgang. In den Klostergebäuden befindet sich heute ein Priesterseminar, in dessen Bibliothek eine der 49 noch existierenden Exemplare der Gutenberg-Bibel aufbewahrt wird.

#### Zisterzienserkloster Kolbacz/Kolbatz & Szczecinski/Stardard

Das ehemalige Kloster Kolbatz, gehört zu den frühesten Beispielen der Backsteingotik in Westpommern und wurde im 12. Jh. Gegründet. Die Kolbatzer Äbte hatten diplomatische und beratende Funktionen am pommerschen Hof. Aus der klösterlichen Gemeinschaft sind Bischöfe und Theologen hervorgegangen und das Kloster beteiligte sich 1456 an der Gründung der Greifswalder Universität. Durch die Kriege der Jahrhunderte wurde die Anlage sehr in Mitleidenschaft gezogen.

Der Preis für mit einem großen Leistungspaket beträgt pro Person im Doppelzimmer: bei mindestens 20 Personen: 989 €

Zusatzleistungen  
Einzelzimmerzuschlag 160 €  
Eintritt Stettiner Philharmonie 16 €

### Studienreise Rembrandt Jahr in 9999/30

## Amsterdam

**Leitung** Anne Discher  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 13.10.2019, 6:00 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 3 x Tage  
**Raum:** Johannisplatz, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 549 €  
**Anmeldun** Anne Discher, Tel. 06751/5671, andische  
350 Jahre Rembrandt im Rijksmuseum  
- Entdeckungstour Amsterdam  
Käseverkostung Grachtenbootsfahrt.  
- Rembrandt, zu Schauplätzen aus Rembrandts  
Leben und Werk  
2-stündige Tour  
- Besuch des Rembrandtshauses:  
Kunst umgibt Sie auch im heutigen Museum - im  
alten  
Haus und in Wechselausstellungen.  
- Rijksmuseum und Sonderausstellung Rembrandt  
„All the  
Rembrandts“ Das riesige Rijksmuseum birgt die  
wichtigsten  
künstlerischen Schätze Amsterdams z.B. die  
berühmte  
Nachtwache von Rembrandt.

## Sprachen

### Englisch - Auffrischkurs 4061/54

**Leitung** Rita Eckermann  
**Anbieter** VBW Meddersheim  
**Beginn:** 03.09.2019, 18 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x ca.1 Std.  
**Raum:** Realschule Plus, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 70 EUR pro Teilnehmer  
**Anmeldun** Anmeldung und Information möglichst bei  
Dauer: 10 Abende à 90 Min.  
Ort: Realschule, Bad Sobernheim  
Start: voraussichtlich 03.09.2019 (bei mind. 8  
Teilnehmern)  
Englisch hat sich zur Weltsprache entwickelt. Wenn  
Sie Ihre Vorkenntnisse in dieser Sprache auffrischen  
möchten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für  
Sie. Wir werden mit dem Lehrwerk Fairway aus dem  
Klett Verlag arbeiten, das speziell für  
Wiedereinsteiger konzipiert wurde.  
Lehrwerk: Fairway Refresher B1 (ab Lexion 5),  
Klettverlag, ISBN: 978-3-12-501472-5

### Italienisch Anfänger 4090/25

**Leitung** Traudel Sachs  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 01.09.2019, 19:30 Uhr  
**Dauer:** Dauer: 10 x Doppelstunden  
**Raum:** Steinhardter Str. 21b, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 100 €  
**Anmeldun** bei der Kursleiterin, Telefon: 06751/ 4727  
Die Kursleiterin Frau Traudel Sachs ist  
Dolmetscherin und Übersetzerin  
Sonstiges: Material Allegro I  
Die Gebühr beträgt 100 € bei mindestens 5  
Teilnehmern

### Italiensch Fortgeschrittene - 4090/213 Konversation und Lektüre

**Leitung** Traudel Sachs  
**Anbieter** VHS Bad Sobernheim  
**Beginn:** 14.08.2019, 19:30 Uhr

**Dauer:** Dauer: 10 x Doppelstunden  
**Raum:** Steinhardter Str. 21b, Bad Sobernheim  
**Kosten:** 100 €  
**Anmeldun**