



## 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

Kurs 1:

**Dienstag 9. Januar,**  
18.15 bis 19.00 Uhr –  
11 Termine

Kurs 2:

**Dienstag 9. April,**  
18.15 bis 19.00 Uhr –  
12 Termine

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

Die moderne Lebensweise führt dazu, dass immer mehr Menschen unter Rücken- und Gelenksbeschwerden leiden. Einseitige Belastung (z. B. Computerarbeit) und zu wenig Bewegung sind dafür verantwortlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind jedoch entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen.

In dem Kurs werden grundlegende Kraftübungen für die Wirbelsäule sowie Hüft- und Schultergelenke erlernt, die Fehlhaltungen ausgleichen und die Beschwerden lindern.

Bitte Isomatte und Kopfstütze (Nackenrolle) mitbringen!

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

### Dozenten-Portrait

#### Dr. Hans-Martin Kretzer

Jahrgang 1957  
Kursleiterfähigkeit  
seit 1989 in der  
Erwachsenenbildung  
Themenbereiche:  
Funktionsgymnastik,  
Entspannungstraining,  
Yoga, Tai Chi und  
Nordic Walking



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

Kurs 1:

**Dienstag, 9. Januar,**  
16.00 bis 17.00 Uhr –  
9 Termine

Kurs 2:

**Dienstag, 09. Januar,**  
17.00 bis 18.00 Uhr –  
9 Termine

Kurs 3:

**Dienstag, 09. April,**  
16.00 bis 17.00 Uhr –  
12 Termine

Kurs 4:

**Dienstag, 09. April,**  
17.00 bis 18.00 Uhr –  
12 Termine

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

In angenehmer Atmosphäre werden durch Gymnastik mit Musik schwache Muskeln gekräftigt und starke gedehnt, wobei die Problemzonenbereiche (Bauch, Beine, Rücken, Beckenboden und Gesäß) besondere Beachtung finden. Die Gymnastik basiert auf einem ganzheitlichen Konzept, indem hüft- und rückenentlastende Übungen mit ausreichenden Dehnphasen angewandt werden. Auf das Anspannen des Beckenbodens während der Übungen wird besonderen Wert gelegt sowie auf eine gleichmäßige Atmung. Verschiedene Entspannungsübungen am Ende der Stunde runden das Programm ab.

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:

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

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

### Dozenten-Portrait



## Wir lernen Latino Aerobic für Fortgeschrittene

**Donnerstag, 11. Januar,**  
18.15 bis 19.15 Uhr –  
16 Termine  
Roswitha Ginsberg  
55 € ab 8 Teilnehmer\*innen

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.

- Bürgerhaus Freusburg, Siegtalstraße 30 in Kirchen-Freusburg



**Roswitha Ginsberg**

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

**Dozenten-  
Portrait**

## BODEGA moves® (Bodywork meets YOGA) für Einsteiger und Fortgeschrittene

Kurs 1:  
**Montag, 29. Januar,**  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Kurs 2:  
**Mittwoch, 21. Februar,**  
19.00 bis 20.00 Uhr  
Kurs 3:  
**Montag, 6. Mai,**  
18.00 bis 19.00 Uhr  
Kurs 4:  
**Mittwoch, 12. Juni,**  
19.00 bis 20.00 Uhr –  
jeweils 12 Termine  
Bettina Schmidt  
jeweils 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 Anfänger, als auch 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



**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**





Kurs 1:  
**Donnerstag, 15. Februar,**  
 18:00 bis 19:00 Uhr  
 Kurs 2:  
**Donnerstag, 6. Juni,**  
 18:00 bis 19:00 Uhr,  
 jeweils 12 Termine  
 Bettina Schmidt  
 jeweils 42 €  
 ab 8 Teilnehmenden

## Flow Yoga meets Faszien für Einsteiger und Fortgeschrittene

Flow Yoga meets Faszien 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 Yogamatte, 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, 6. April,**  
 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**



**Donnerstag, 11. Januar,**  
10.30 bis 12.00 Uhr –  
12 Termine  
Sandra Wirths  
(☎ 0151/46434021)  
Die Kursgebühr richtet  
sich nach der Anzahl der  
Teilnehmer\*innen und wird  
bei Kursbeginn bekannt  
gegeben

## Englisch für „Refresher“ – B 1.2 freut sich über Verstärkung

Wir sind ein Englischkurs, der bereits seit vielen Jahren besteht. Im Laufe der Zeit haben wir etliche Zeitungsartikel, Geschichten, Krimis usw. gelesen. Momentan arbeiten wir mit einem Lehrwerk Level B1 und würden uns über Quereinsteiger sehr freuen.

Sie können bereits:

Uhrzeiten, Preise, Zahlen, einfache Auskünfte (die Sie als Tourist erhalten z.B. am Bahnhof, am Flugschalter usw.) Wegbeschreibungen etc. verstehen, selbst einen Flug buchen, im Restaurant einen Tisch reservieren, Speisen und Getränke bestellen oder einfache Einkäufe erledigen. Sie können an Gesprächen teilnehmen, (es macht Ihnen Spaß zu diskutieren) über Ereignisse in der Vergangenheit oder über Ihre Pläne für die Zukunft berichten. Sie können einfache Texte, Notizen und Mitteilungen schreiben und Sie mögen die englische Sprache. Nur Mut!

- Rathaus Kirchen, Ratssaal, Lindenstraße 1 in Kirchen



### 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.

vhs