



Volkshochschule Kirchen

Verbandsgemeindeverwaltung Kirchen (Sieg)
Lindenstraße 1, 57548 Kirchen

Ansprechpartner und Anmeldung:

Cindy Lea Homberg

Tel.: 02741 / 688-323

E-Mail: c.homberg@kirchen-sieg.de

Fax: 02741 / 688-100

Programm

Juli bis Dezember 2026

Gesundheit

Funktionsgymnastik 6

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 zugeschnittenen Übungen als Hilfe zur Selbsthilfe, die auch zu Hause ohne großen Aufwand durchgeführt werden können.

Bitte Isomatte und Kopfstütze (Nackenrolle) mitbringen!

- **Grundschule Wehbach**
- **Kurs 1 – Dienstag, 18.08.2026, 18:15 – 19:00 Uhr**
- 16 Termine
- **Kurs 2 – Dienstag, 18.08.2026, 19:45 – 20:30 Uhr**
- 16 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozent Dr. Hans-Martin Kretzer

Wege aus der Stress-Falle: CHI GONG 6

„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. Erlernen Sie wirkungsvolle Hilfe bei Spannungskopfschmerz und stressbedingten Muskelverspannungen im Schulter-Nackengebiet.

- **Grundschule Wehbach**
- **Dienstag, 18.08.2026, 19:00 – 19:45 Uhr**
- 16 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozent Dr. Hans-Martin Kretzer

Pilates und mehr 7

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, den gesamten Körper achtsam und mit fließendem Atem zu kräftigen, zu dehnen und zu entspannen.

Während der Kräftigungsübungen trainieren sie gezielt die Beckenbodenmuskeln und üben, diese sowie andere Muskelgruppen in den Dehnungsphasen immer wieder bewusst zu entspannen. Auf diese Weise erarbeiten sich die Anwesenden einen bewussten Ausgleich zu den einseitigen Haltungen des Alltags.

Das ganzheitliche Konzept mit einer abschließenden Entspannungseinheit steigert das Wohlbefinden und sorgt für eine verbesserte Balance im Körper.

Bitte Isomatte mitbringen!

- **Grundschule Wehbach**
- **Kurs 1: Dienstag, 18.08.2026**
16.00 – 17.00 Uhr,
- 15 Termine
- **Kurs 2: Dienstag, 18.08.2026**
17.00 -18.00 Uhr,
- 15 Termine
- Die Kursgebühr richtet sich nach der Teilnehmerzahl und wird bei Kursbeginn bekannt gegeben.
- Dozentin Andrea Kretzer

Wir lernen Latino Aerobic

Spaß, Fun, Fitness, Fettverbrennung, gestraffte Figur und Gewinn an Körperausdrucksstärke. 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.

- **Mehrzweckhalle Wehbach**
- **Donnerstag, 20.08.2025, 18:00 – 19:00 Uhr**
- 16 Termine
- Kursgebühr: 60 € ab 8 Teilnehmern
- Dozentin Roswitha Ginsberg

Bodega Moves & Reflow

Dieses funktionelle Ganzkörper Workout Bodega Moves (Bodywork meets Yoga) kombiniert Elemente des Bodyshaping, mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga.

Unser Ziel ist, die Kräftigung und Stabilisierung der Core Muskulatur zu erlernen und diese zum Ende der Stunde mit regenerativen Varianten, aus Flexibilität, Dehnung und Entspannung zu kombinieren. Reflow steht für Entspannung und Erholung am Ende der Stunde. Das Workout ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen.

- **Grundschule Wehbach**
- **Montag, 17.08.2026, 18.00 – 19.00 Uhr**
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: B.S.Power-Yoga@gmx.de
- Dozentin Bettina Schmidt

Faszien Flow & Rücken - ganzheitlich beweglich bleiben

Diese Kurs Stunde ist ganzheitliches, gesundheitsförderndes Bewegungskonzept, das klassisches Rückentraining mit modernen Elementen des Faszientrainings in fließenden Übergängen verbindet.

Federnden Bewegungen, sanftes Wippen und Schwingen sowie elastische Impulse regen die Fibroblasten (Bindegewebszellen) an, Kollagen neu zu strukturieren.

Dadurch lernen wir, Verspannungen, im Schulter-Nacken-Bereich und Lendenwirbelsäule gezielt wahrzunehmen und zu lösen.

Zur Kursstunde bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen.

- **Grundschule Wehbach**
- **Mittwoch, 26.08.2026, 18.00 - 19.00 Uhr**
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: B.S.Power-Yoga@gmx.de
- Dozentin Bettina Schmidt

Vinyasa Flow Yoga & Faszien Fit

Dieser Stunde ist eine dynamische und tiefenwirksame Kurseinheit, die die Eleganz des Vinyasa Yoga mit den neuesten Erkenntnissen des Faszien Trainings verbindet.

Wir lernen in verschiedenen Flows, klassische Yoga Sequenzen wie Sonnengrüße und Kriegervarianten zu verbinden, sodass myofasziale Ketten (Muskel-Faszien Bahnen) komplett aufgespannt und durchbewegt werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle Yoga-Begeisterten sowie an Power- und Ausdauersportler, die ihre Flexibilität auf ein neues Level bringen und Verletzungen gezielt vorbeugen möchten.

Bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen.

- **Grundschule Wehbach**
- **Donnerstag, 17.09.2026**, 18.00 -19.00 Uhr
- 12 Termine
- 42 € ab 8 Teilnehmern
- Anmeldung + Informationen: B.S.Power-Yoga@gmx.de
- Dozentin Bettina Schmidt

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**
- **Samstag, 07.11.2026**, 17.00 bis 18.30 Uhr
- Kursgebühr: jeweils 18,00 € ab 14 Teilnehmern

Sprachen

Englisch für Senioren, Kurs 5 (für Fortgeschrittene)

An unserem Seniorenkurs kann teilnehmen, wer bereits gute Englisch-Kenntnisse hat und diese (zum Beispiel nach einer längeren Pause) auffrischen und erweitern möchte.

Neben Grammatikwiederholung, dem Lesen einer Lektüre und Reiseberichten, besteht auch die Möglichkeit zur Konversation.

- **Beginn: 12.10.2026**; 09:00-10:30 Uhr
- 12 Termine
- Rathaus Kirchen (Sieg), Lindenstraße 1, 57548 Kirchen (Sieg)
- Dozentin Irene Häffner
- Kursgebühr 55,00 €