

## Übersicht der vhs-Kurse in Rübenach im Frühjahrssemester 2026

2.0742

### **Das Leben ist bunt - Aquarellieren für Teilnehmende mit Grundkenntnissen**

Das Leben ist bunt, nur die Farben muss man selbst mischen!

An drei Abenden werden wir farbenfrohe Aquarelle malen und dabei das Mischen der Farben in den Vordergrund stellen. Die Motive werden aus allen Bereichen kommen, verbunden mit der Wiederholung verschiedener Techniken wie z. B. Lasur, Nass-in-Nass, Zeichnung im Aquarell etc. Bitte bringen Sie das Ihnen vertraute Material mit: Aquarellfarben, Pinsel, Block. 3-mal, 9 Ustd.

Beginn: Mo., 08.06.2026, 18:00 - 20:15 Uhr

Kosten: 32,40 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 222

Ute Piroth

3.0217

### **Pilates**

Das Pilates Training ist eine optimale Mischung aus Kräftigung, Dehnung, Atmungslenkung und Entspannung. Die langsamen, fließenden Bewegungen können für jeden einen Genuss darstellen, sodass man Pilates als Lebensweg zu einem gesünderen Körper und Geist für sich entdecken kann. Der Trainierende selbst bestimmt die Trainingsintensität verbunden mit der eigenen, individuellen Atmung. Die Übungsvarianten werden dem Leistungsvermögen angepasst, sodass durch verschiedene Schwierigkeitsstufen und auch der Einsatz von diversen Kleingeräten (z.B. Redondo Ball, Theraband, Pilates Ring, Brasil®) neue Herausforderungen für die Teilnehmenden entstehen. Die effektive Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskeln schützt vor Rückenschmerzen und Verspannungen. Das Ergebnis ist eine gute und aufrechte Haltung in einem gesunden Körper! Bitte eine Sportmatte mitbringen.

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0218

### **Pilates**

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Di., 03.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0219

### **Pilates**

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0220

**Pilates**

12-mal, 16 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15 - 20:15 Uhr

Kosten: 57,60 € (49,00 €)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0237

**Bodystyling - Ein Kleinhanteltraining**

Jeder, der gesund ist, kann unabhängig von Alter und Fitnesszustand mit Hanteln trainieren. Um die Figur zu formen, ist diese Art des Muskeltrainings sehr gut geeignet. In diesem Kurs trainieren wir die Kraftausdauer der Muskeln. Diese erhalten wieder kräftigende Reize und Impulse durch unsere vielseitigen Übungen. Unser Ziel wird es sein, die Muskeln profilierter erscheinen zu lassen um die Festigkeit der Figur zu erhalten. Ein straffer Körper ist das Ergebnis. Ebenso wird der Rücken bei diesem Bodystyling stark gemacht! Es ist ein durch Musik begleitetes Ganzkörpertraining, das sowohl im Stand als auch im Liegen auf der Matte durchgeführt wird. Bitte mitbringen: Sportmatte, Kleinhanteln 1kg

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Mi., 20.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 19,30 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Aula

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

3.0238

**Faszientraining**

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Man spricht auch von dem sogenannten "Bodysuit". Das kollagene Bindegewebsnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Oft ist unser Netzwerk in diversen Körperregionen durch falsche Belastung oder zu wenig Bewegung verklebt. Mögliche Folgen können Gelenk- oder Rückenschmerzen, Verspannungen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkte Beweglichkeit sein. Alle Körperbewegungen werden von Sensoren in den Faszien mitbestimmt: Fallen diese aus, kann der Mensch seine Bewegungen nicht mehr korrekt steuern. Durch diesen Kurs sollen alltägliche Bewegungsabläufe wieder geschmeidig werden. Bitte mitbringen:

Sportmatte, Faszienball, Faszienrolle

4-mal, 4 Zstd.

Beginn: Di., 26.05.2026, 18:00 - 19:00 Uhr

Kosten: 19,30 €

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Gymnastikhalle

Felicitas Doff-Sotta-Bengel

4.0602 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Englisch Stufe 1**

Lehrbuch: Great! 2nd edition, A 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501750-4

14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15-20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 221

Otmar Hennemann

4.0802 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Französisch Stufe 1**

Lehrbuch: On y va! Neu! A 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-103325-5  
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 221  
N. N.

4.0902 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Italienisch Stufe 1**

Lehrbuch: Con piacere nuovo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-502202-7  
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 223  
N. N.

4.2203 A 1 Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

**Spanisch Stufe 1**

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6  
14-mal, 28 Ustd.

Beginn: Mi., 04.02.2026, 19:15-20:45 Uhr

Kosten: 90,00 € (76,50)

Grundschule Rübenach, Am Mühlenteich 15, Raum 223  
N. N.

**Informationen und Anmeldungen sind direkt online möglich unter [www.vhs-koblenz.de](http://www.vhs-koblenz.de) oder telefonisch unter: 0261 129-3702/-3711/-3730/-3740 sowie persönlich während der Kassenöffnungszeiten.**