



# Volkshochschule Dietzenbach e.V.

## INFORMATIONEN

### Geschäftsstelle

Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
63128 Dietzenbach  
Telefon: 06074 / 81 22 66, Fax: 81 22 68  
E-mail: vhs-dietzenbach@onlinehome.de  
http://www.vhs-dietzenbach.de  
S-Bahnstation Dietzenbach Bahnhof, 4 Min.  
Fußweg, Stadtbuss 56, Haltestelle Karlstraße,  
5 Min. Bus 99 und 960 Haltestelle Friedhof,  
Bus 961 Haltestelle Justus-von-Liebig-Straße  
jeweils 10 Min.

### Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 8.45 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

### Bankverbindungen

Sparkasse Langen-Seligenstadt  
(BLZ 506 521 24) Nr. 49000581  
Volksbank Dreieich, Filiale Dietzenbach  
(BLZ 505 922 00) Nr. 607 371  
Postbank Frankfurt  
(BLZ 500 100 60) Nr.343400-604

### Vorstand

Otto Kennel (1. Vorsitzender), Roland Dörmann (Stellvertreter), Norbert Düll, Reinhold Herkner, Uschi Junker, Gunther Junkert, Dieter Klühspies, Günter Rauscher (Beisitzerin), Stephan Gieseler (vom Magistrat delegiertes Vorstandsmitglied), Gisela Lindemann (koopertiertes Mitglied).

### Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich** oder per e-mail entgegengenommen. Benutzen Sie bitte das in der Mitte beigeheftete Anmeldeformular für die vhs Dietzenbach. Sie können sich auch formlos auf einem Blatt Papier anmelden. Notwendig sind dann: Kursnummer, Kursstift, Ihre genaue Anschrift und Ihre **Unterschrift**, bei Teilnahme am Lastschriftverfahren auch Ihre Bankverbindung. Diese **Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt**. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit ausgeschrieben ist. Sollten Sie eine **Anmeldebestätigung wünschen**, werden zusätzlich zur ausgewiesenen Kursgebühr 55 Cent fällig. Kreuzen Sie auf der Anmeldung die entsprechende Rubrik an, bzw. weisen Sie in einer eventuell formlosen Anmeldung ausdrücklich darauf hin.

### Abmeldung

Bei gebührenpflichtigen Kursveranstaltungen, die weniger als 3 UE pro Termin umfassen (Ausnahme: Kurse mit beschränkter Teilnehmerzahl, v.a. EDV-Kurse), können Sie **bis einen Arbeitstag vor dem 2. Kurstermin von Ihrer Anmeldung zurücktreten**. Wir berechnen dann lediglich eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- €. Erfolgt nach der Anmeldung (**Achtung, auch die Eintragung in die Teilnehmerliste ist verbindliche Anmeldung!**) keine **fristgerechte**, schriftliche Abmeldung sind Sie **voll gebührenpflichtig**. Bei Kursen mit beschränkter Teilnehmerzahl (v.a. EDV-Kursen) und Intensivkursen (ab 3 UE /Termin) ist eine Abmeldung **nur bis 1 Woche vor Beginn** möglich.

Wochenendseminare, auch eintägige, und Bildungsurlaube (außer Reisen) können nur bis 3 Wochen vor Beginn gebührenbefreiend storniert werden. Eine Abmeldung nach diesen Fristen kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein



Die MitarbeiterInnen der vhs Dietzenbach e. V. von links: (stehend) **Joachim Neumann**, stellv. Leiter; Leiter der Abt. Musikschulen; **Rosalinde Buchstab**, inzwischen ausgeschieden. Neuer Leiter der Hausaufgabenhilfe: **Arnold Koser** **Luise Oberdorfer**, Gesamtleitung; **Annemarie Petersen**, **Britta von der Lieth**, (sitzend): **Doris Heusel**, Sachbearbeitung; **Fredegunde Freund**, Reisen

entsprechender Nachweis ist **unverzüglich** zu führen.

Die Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- € wird jedoch bei **jeder** Abmeldung fällig. Um spätere Unstimmigkeiten zu vermeiden, stellen wir eine **Abmeldebescheinigung** aus. Bei Studienfahrten und -reisen gelten besondere Bedingungen, diese werden bei Anmeldung mitgeteilt.

### Gebühren

**Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung!** Die genauen Gebührensätze sind bei den einzelnen Veranstaltungen vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

### Zahlungsart

Vorgesehen ist das Lastschriftverfahren. Wenn Sie uns die **Einzugsermächtigung** erteilen, buchen wir die fälligen Kursgebühren ca. 4 Wochen **nach** Kursbeginn von Ihrem Konto ab. Da dieses Verfahren uns eine Menge Arbeit erspart, **buchen wir pro Kurs 2,- € weniger ab, als im Programm ausgedruckt!** Bitte tragen Sie in die Anmeldekarte Ihre Bankverbindung ein. Sollte uns diese schon vorliegen bitte unbedingt vermerken, dass Sie uns die Abbuchung erlauben! Sollten Sie weiterhin die Gebühren lieber überweisen wollen, müssen Sie auf dem Überweisungsträger die **Kursnummer** und Ihren **Namen** gut leserlich eintragen. Nur so können wir Ihre Zahlung richtig verbuchen.

In diesem Falle werden jedoch die im Programm vermerkten Gebührensätze fällig. Einige Wochen nach Kursbeginn versenden wir eine (noch kostenlose) 1. Mahnung. Sollte eine 2. Mahnung notwendig werden (nach weiteren 4 Wochen) erheben wir nach einem Beschluss des Vorstandes regelmäßig eine **Mahngebühr** von 5,- €.

**Bitte beachten Sie:** wir versenden **keine Rechnung und keine Anmeldebestätigung!** Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten von uns nur Nachricht, wenn der Kurs ausgebucht war, abgesagt oder verlegt werden muss.

### Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt **25% der Grundgebühr**. Berechtig ist: siehe Seite 2. Ein Nachweis ist bei der Anmeldung zu führen. Außerdem gilt: Besucht eine Person zwei oder mehr Kurse, so ist für den Kurs mit der höchsten Gebühr der volle, für alle anderen der ermäßigte Betrag zu bezahlen.

### Gebührenbefreiung

Siehe S. 2.

### Gebührenrückerstattung

Siehe Seite 2, ebenso zu den Prüfungsgebühren und zum Datenschutz

### Stichwortverzeichnis

Siehe S.96

### Teilnahmebescheinigungen

Können in der Geschäftsstelle kostenlos abgeholt werden. Wir bitten um Verständnis, wenn wir diese nur gegen einen frankierten Rückumschlag zusenden können.

### Unterrichtsorte

vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1  
Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Aueschule, Talstr. 1  
Atelier, Kronberger Str. 8  
Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11  
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30  
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1  
Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustraße  
Reitanlage am Hexenberg, Urbacher Weg  
Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66  
Spieleinsel, Babenhäuser Str. 29  
Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11  
Stadtteilstreff Spessartviertel, Lohrer Weg, Wg. 11  
Stadtteilzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
Tanzschule Senkebeil, Bahnhofstr. 59

### Unterrichtsräume

Die bei Kursausschreibungen gemachten Raumangaben sind unverbindlich und können aus organisatorischen Gründen geändert werden. Ausschlaggebend und **verbindlich** sind die in den jeweiligen Unterrichtsorten aushängenden Raumpläne!

### Musikschule

Informationen S. 60

### Ferien und Feiertage

Siehe S. 2

### vhs - Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.

**Treffpunkt: Ristorante-Pizzeria**

**„Da Toni“, Karl-Benz-Str. 5**

## Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

Sie können Ihre Anmeldung jetzt auch **im Rathaus Dietzenbach oder beim Bürgerservice im Stadtbüro, Schmidstr. 3 (Roter Platz) abgeben!** **Auskunft und Beratung weiterhin in der Geschäftsstelle der vhs.**

## A Politik – Gesellschaft – Umwelt

### A 00 Hobby und Freizeit

#### Ein Traum wird wahr ... - ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallduft schnuppern und ausprobieren wollte, ob das "Glück der Erde wirklich auf dem Rücken der Pferde liegt", hat hier dazu die Gelegenheit. Neben der Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung zu reiten, erfahren Sie auch Wissenswertes über den Umgang mit und die Pflege von Pferden. Bitte in Jeans und mit festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

#### Di A 001 WE

**Jasmin Striebeck, Sabine Striebeck**  
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg  
**Sa/So, 26./27.02.2005,**  
jeweils 11.00-13.00 Uhr  
16,- €, ermäßigt: 13,- €

#### Di A 002 WE

**Jasmin Striebeck, Sabine Striebeck**  
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg  
**Sa/So, 26./27.02.2005,**  
jeweils 14.00-16.00 Uhr  
16,- €, ermäßigt: 13,- €

#### Schnupperkurs: Bogen-schießen für AnfängerInnen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt. Unter erfahrener fachlicher Anleitung entdecken Sie, wie gut Sie sich auf Ihre Sinne und Ihr Körpergefühl verlassen können - und verbuchen schnell persönliche Erfolge. Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unterrichtet werden maximal 2 TeilnehmerInnen parallel.

Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Mindestalter: 6 Jahre.

#### Di A 003

#### Horst-Bernd Ruiken

Ort: Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

5 Zeitstunden nach individueller Absprache 65,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

#### In Zusammenarbeit mit dem SC Steinberg: Schnupperkurs: Basketball für 8 bis 11 jährige

Basketball hat sich bei Jugendlichen nicht zuletzt durch deutsche Superstars wie Dirk Nowitzki oder dem Deutschen Basketballmeister 2004 "Opel Skyliners", zur Trendsportart entwickelt.

Wer Lust hat, diesen Sport selbst einmal auszu probieren, ist zu diesem Schnuppertraining herzlich eingeladen. Dabei stehen Spaß und das Mannschaftsdenken im Mittelpunkt. Nach einer Aufwärmphase folgen Dribbel-, Sprung- und Wurfübungen, die mit einem spielerischen Charakter versehen sind, um einen Eindruck von diesem schönen Mannschaftssport zu vermitteln, der ganz nebenbei auch noch fit hält.

Di A 004

Eitel Daniel

Dietzenbach, Heinrich-Mann-Schule, Etruskerstr. 2, Turnhalle  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, ab 05.04.2005, 4 Termine  
ermäßigt: 20,- €, keine weitere Gebührenermäßigung

### Plastikmodellbau für AnfängerInnen und solche, die es schon mal versucht hatten...

Wer sich für diese kreative Freizeitbeschäftigung interessiert, wird in diesem Kurs Schritt für Schritt an den Zusammenbau und die Bearbeitung von Plastikmodellbausätzen herangeführt. Gebaut werden Automodelle im Maßstab 1:24, wobei Sie sich am 1. Abend "Ihr Modell" aussuchen können. Der Bausatz wird dann vom Kursleiter bei der Firma Revell bestellt, die so freundlich ist, diesen Kurs zu sponsern, so dass Ihnen voraussichtlich kaum Materialkosten entstehen. Neben praktischem Tun und theoretischem Wissen wie Werkzeug- und Materialkunde gibt es noch eine Menge Tipps, Tricks und goldene Regeln. Fragen vorab beantwortet der Kursleiter gerne per email: lutz4you@gmx.net.

Di A 005

Thomas F. Lutz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Werkraum Mo, 20.00–21.30 Uhr, ab 14.02.2005, 8 Termine. Nach dem 1. Termin 14 Tage Pause zur Besorgung der gewünschten Modelle.

42,- €, ermäßigt: 34,- €. Eventuell entstehende Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.



### Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpfänderchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Wie dieser See entstanden war und warum die Tiere und Pflanzen konserviert wurden, wurde erst vor kurzem aufgrund von Bohrungen eindeutig nachgewiesen.

Bei einer Führung durch die Grube und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren. Hinweis: Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel, um 12.50 Uhr. Um 13.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Di A 006

Dr. Höllwarth oder andere

Sa, 21.05.2005, 13.00–16.30 Uhr  
5,- €, nur Barzahlung vor Ort

## A 08 Frau, Gesellschaft, Politik

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach, sowie der Buchhandlung Bernshausen:

### Freundschaftliches Frauenfrühstück (auch für interessierte Männer)

Du bist wie ich, nur anders. Das einzig wahre Freundinnenbuch

Freundinnen sind seit der Kindheit ein wesentlicher Teil unserer Biografie, bereichern unseren Alltag und sind das Spiegelbild, in dem wir etwas über uns und unser Leben erfahren. In einer Mischung aus Humor, Augenzwinkern und Nachdenklichkeit erzählen die Autorinnen, was das Besondere an der Frauenfreundschaft ist, wie schnell Freundschaft in Feindschaft umschlagen kann und wie man mit Hindernissen wie Ehemännern, Kindern, Karriere Wünschen oder sich ändernden Lebensplanungen umgeht, ohne dass die beste Freundin dabei auf der Strecke bleibt.

Di A 081

Stefanie Dracker, Barbara Werner

Dietzenbach, Hotel Atrium am Park, Waldstr. 94

Sa, 12.03.2005, 09.30- ca. 13.00 Uhr  
15,- €, inklusive reichhaltiges Frühstücksbuffet. Nur Barzahlung vor Ort möglich. Verbindliche Anmeldung bis spätestens 09.03.2005 erforderlich.

Die folgenden fünf Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Dietzenbach und der Kreis-vhs Offenbach statt:

### Umgang mit Aktien für Frauen: Millionärin werden ist nicht schwer!

Von den ca. 3 Millionen deutschen Aktionären 2003 waren 40% Frauen. Gerade diese benötigen für ihre Altersvorsorge so manchen Zusatzgroschen. Ingeborg Mootz wurde durch ihre selbst ausgeklügelte Anlagestrategie zur Millionärin und hat jetzt das Anlegen, Frauen über den richtigen Umgang mit Aktien aufzuklären. Sie stellt ihre Strategie und ihre Zahlen vor und bringt den Zuhörerinnen bei, wie man Charts liest, Aktien beurteilt und auswertet, sich schließlich seinen eigenen Fond zusammenstellt und managt.

Ein praxisnaher Vortrag für alle Frauen, die zu Geld kommen wollen.

Di A 082

Ingeborg Mootz, Vermögensberaterin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg

Mi, 16.03.2005, 18.00 Uhr  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Turbo-Lebensmittel für die schnelle Küche?

Was ist drin in Fertigprodukten?

Sie wollen sich und Ihre Familie gesund ernähren - die Industrie lockt mit neuen Produkten: Fettarm, kalorienarm, für die schnelle Küche oder angereichert mit "gesunden" Ballaststoffen, Aloe Vera oder grünem Tee. Die Technisierung in der Lebensmittelherstellung wird endlos weiter getrieben. Doch wie gesund sind diese Lebensmittel eigentlich? Hält die Werbung, was sie verspricht? Wie und mit welchen Mitteln bekommen moderne Produkte ihre Farbe oder ihren Geschmack, machen an-

gereichte Lebensmittel einen Sinn? Welche Alternativen gibt es?

Di A 083

Susanne Sachs, Dipl.oec.troph.,

Verbraucherzentrale Frankfurt/M

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg 1+2

Mi, 01.06.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### "Böse Falle" - Rechtliche Probleme nichtehelicher Lebensgemeinschaften

"Wir sind auch ohne Trauschein glücklich" - Keine Frage. Aber was ist, wenn das Schicksal zuschlägt und Ihr Partner krank wird oder einen Unfall hat und zeitweise nicht ansprechbar ist, oder gar plötzlich verstirbt? Wer entscheidet über Therapiemaßnahmen, was ist mit seinen Rentenansprüchen, wer erbt und was bedeutet das für die Erbschaftsteuer? Oder er geht - was ist mit dem gemeinsamen Hausrat oder Immobilienbesitz oder gar gemeinsamen Kindern? Fragen, die wir alle gerne verdrängen - weil uns das schon nicht passieren wird.

Dieser Vortrag verdeutlicht die Probleme und gibt Hinweise, ob und wie Sie sich gegen das eine oder andere Risiko durch Verträge oder Verfügungen absichern können.

Ausdrücklich auch für die betroffenen Partner!

Di A 084

Petra Horn, Rechtsanwältin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg

Mi, 11.05.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Angstgefühlen wirkungsvoll begegnen - Seminar zum Erlernen von Selbsthilfetechniken -

Nicht immer zeigen sich Ängste als das, was sie sind. Der Verstand schafft ein Verhalten, das den Menschen davor bewahrt die Angst überhaupt zu erfahren, z.B. Schüchternheit, Aggressivität, Launenhaftigkeit, Depressionen, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und vieles mehr. Das Seminar vermittelt Ihnen eine sehr effiziente Selbsthilfetechnik, damit sie dem Leben selbstsicherer und angstfreier begegnen.

Di A 085

Ursula Eiselstein

Dietzenbach, vhs

Sa, 16.04.2005, 10.00-17.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, Abbuchungspreis, bei Überweisung zuzüglich 2,- €

### Tod und Trauer

Der Vortrag richtet sich in erster Linie an Witwen und Alleinerziehende. Den Partner zu verlieren ist ein Einschnitt in unser Leben, der unfassbaren Schmerz verursacht, möglicherweise eine Belastung nach der anderen auslöst: Habe ich ihn lange gepflegt, merke ich erst jetzt, wie erschöpft ich davon bin; hat es eine feste Aufgabenverteilung gegeben, bin ich nun gefordert, alles allein zu bewältigen. Möglicherweise muss ich aus finanziellen Gründen meinen Lebensstil ändern und/oder mir eine (neue) Arbeit suchen. Und das schwierigste aller Folgethemen: die Sorge für unsere Kinder muss ich nun alleine tragen. Dieser Abend soll Gelegenheit geben, sich auszutauschen.

Di A 086

Renate Felicitas Hartenstein,

Trauerpädagogin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg 4

Mi, 16.02.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

## Dietzenbacher Frauenschreib-tisch in der vhs

Schreiben als Entdeckungsreise in die eigenen schöpferischen Fähigkeiten, - als Spiel mit Worten; spontan schreiben von innen heraus, über unausgesprochene Gedanken, verborgene Gefühle und Erinnerungen; Schreiben auf Ihre ganz persönliche Art und Weise, ohne Stress, weil Sie nicht durch Wertung und Kritik gebremst werden. Wenn Sie lernen möchten sich "frei zu schreiben" und vielleicht sogar mit Ihren Texten Ihre Mitschwestern anzusprechen und zu berühren, sind Sie an diesem Schreibtisch genau richtig.

Di A 088

Jutta Koehler-Orsi

Dietzenbach, vhs

7xSa, 26.02./19.03./16.04./07.05./

28.05./11.06./25.06.2005,

jeweils 10.00-18.00 Uhr (inklusive Mittagspause)

188,- €, ermäßigt: 160,- €, inklusive 65,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

## A 1 Geschichte, Zeitgeschichte

In Zusammenarbeit mit der AsF Dietzenbach:

### Gegen das Vergessen -

Das Lager Rollwald - Strafvollzug und Zwangsarbeit 1939 bis 1945

Bei der Veranstaltung der AsF Dietzenbach "Gegen das Vergessen - Zeiteugen berichten aus der NS-Zeit in Dietzenbach" wurde des Öfteren das Lager Rollwald erwähnt, in welchem auch etliche Dietzenbacher inhaftiert waren. Heidi Fogel hat in Ihrem Buch: Das Lager Rollwald - Strafvollzug und Zwangsarbeit 1939-1945, in Zusammenarbeit mit dem Förderverein für die historische Aufarbeitung des Lagers Rollwald in akribischer Auswertung "ein eindruckliches Bild der Strafvollzugseinrichtung im SS-Unrechtsstaat gezeichnet." (Ruth Wagner). Auf Wunsch eines großen Teils der ZuhörerInnen stellt die Autorin an diesem Abend ihr Werk vor.

Di A 101

Heidi Fogel

Dietzenbach, Heimatmuseum,

Darmstädter Str. 11

Di, 15.02.2005, 19.30 Uhr

Gebührenfrei. Anmeldung erbeten.

### Luthers "Herr Käthe"

Der Vortrag beschäftigt sich mit einer ungewöhnlichen Frau: Katharina Luther, geb. von Bora, der Ehefrau des Reformators Prof. Dr. Martin Luther. Wer war Käthe? Sechsfache Mutter, Gastgeberin, Bauherrin, Gutsbesitzerin und Chefin eines mittelgroßen Betriebes in Haus, Küche und Landwirtschaft. Eine emanzipierte Frau in einer mittelalterlich geprägten Gesellschaft. Zur Sprache kommen auch die politisch-gesellschaftlichen Zeitumstände in ihrer Auswirkung auf das Leben von Katharina Luther.

Di A 102

Joachim Proescholdt, Pfarrer i.R.

Dietzenbach, vhs

Mi, 13.04.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

(Telefonische) Anmeldung erbeten.

### **Erzählcafé: Geschichten aus dem Alten Dorf**

Das nächste Erzählcafé findet im Herbst statt und beschäftigt sich mit der langen Geschichte der Hundevereine in Dietzenbach.

## A 2 Politik

### **So "funktioniert" Kommunalpolitik...**

Obwohl sich Kommunalpolitik oft sehr direkt auf den Einzelnen auswirkt, ist vielen Bürgerinnen und Bürgern nicht so richtig klar, wie die Zuständigkeiten in einer (hessischen) Gemeinde verteilt sind, was kommunale Aufgaben sind und was alles auf kommunaler Ebene entschieden wird. Ein Schwerpunkt wird, angesichts der aktuellen Spardiskussionen die Frage sein, woher eine Kommune überhaupt das Geld bekommt oder sich helfen kann um ihre vielfältigen Aufgaben zu erfüllen. Diese Veranstaltung wendet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di A 201

**Wolfgang Weigl**, Leiter des Hauptamtes der Stadt Dietzenbach  
Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg 4  
Mo, 28.02.2005, 19.30 Uhr  
Gebührenfrei. Anmeldung erbeten.

## A 6 Pädagogik, Lern- und Arbeitstechniken

### **Geistig fit - Trainingspraxis**

Schöpfen Sie Ihr geistiges Potenzial aus - auf wissenschaftlicher Grundlage nach Fischer und Lehl.

Üben Sie mit Gleichgesinnten die grundlegenden Techniken ein: MAT (mentales Aktivierungstraining), Lern- und Gedächtnistraining und Entspannung. So können Sie in nur 7 Wochen Ihre geistige Fitness optimieren. Spezialprogramm: Zahlen und Namen merken. Für den ersten Abend brauchen Sie nichts mitzubringen. Zusätzliche Materialkosten für ca. 150 Seiten Kursunterlagen, Spezialstift und Folie in Höhe von 15,- € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Di A 601

**Peter Urbasck**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 02.06.2005,  
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 7 Termine,

### **POWER-Lesen - Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode**

Ein Buch in 5 Minuten lesen, d.h. mit einer Geschwindigkeit von 25.000 Worten/Min. mental zu fotografieren und im Unterbewusstsein zur Weiterverarbeitung aufzunehmen.

Ziel ist nicht zu entscheiden, ob dies möglich ist, sondern es denjenigen zu vermitteln, die es erlernen möchten. Diese Lesetechnik hilft Ihnen jegliches Lesematerial schneller aufzunehmen, zu verstehen und zu lernen. Es ist eine Lernerfahrung, die die enormen Ressourcen Ihres Gehirns nutzt.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.  
Für die Kursmappe mit CD sind 10,- Euro direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Di A 602

**Gabi Rakestraw**  
Dietzenbach, vhs  
Mi+Do, 22./23.06.2005, 18.30-22.00 Uhr  
41,- €, keine Gebührenermäßigung/  
-befreiung

### **Vortrag, Film und Diskussion: Unsere Kinder wachsen dreisprachig auf! Leben und Erziehung auf einer karibischen Insel**

Die Referentin war zweimal auf den Inseln, die tief in der karibischen See liegen, zu Kolumbienern gehören und bisher kaum vom Tourismus entdeckt wurden. Sie wird über Land und Leute sowie die wechselhafte Geschichte der Inseln berichten, die im 16. Jhd. auch Stammsitz des berühmten englischen Piraten Henry Morgan waren.

Im Mittelpunkt des Abends steht die Gegenüberstellung einer ‚ungesteuerten‘ dreisprachigen Erziehung auf der Insel Providencia (Film) und einer ‚gesteuerten‘ und wissenschaftlich begleiteten 3-sprachigen Erziehung auf der Nachbarinsel San Andres (Illustration durch das dort entwickelte didaktische Material).

Di A 603

**Barbara Cardenas**, Dipl. päd., Dipl. psych.  
Dietzenbach, vhs  
Di, 08.03.2005, 20.00 Uhr  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### **Der Ton macht die Musik: Gutes Benehmen ist in!**

- **Knigge-Kurs für Kids von 10 bis 13** -  
Mit gutem Benehmen, freudlichem Auftreten und Höflichkeit kommt man überall weiter - in der Schule, im Verein, in der Familie und im Freundeskreis. In diesem Kurs erfahrt ihr auf fröhliche und leicht verständliche Weise, warum gute Umgangsformen wichtig sind, wie man sich gegenüber anderen Menschen verhalten sollte und schwierige Situationen gelassen meistern kann. Behandelt werden unter anderem: Begrüßung, Konversation, Umgang mit älteren Leuten/Lehrern/Fremden, Fettnäpfchen und Tabus, kulturelle Unterschiede, Körpersprache, der gute Ton am Telefon und Handy, Verhalten auf Familienfeiern, im Theater und Konzert, im Restaurant.  
In Rollenspielen und praktischen Übungen kann das Erlernete direkt umgesetzt und ausprobiert werden.

Di A 605

**Sylvia Horning**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 14.05.2005, 11.00-16.00 Uhr  
ermäßigt: 20,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

### **Von der Schule in den Job: Knigge für Azubis**

Mit dem ersten Tag im Ausbildungsbetrieb beginnt für viele junge Leute der "Ernst des Lebens": Früh aufstehen, 8 Stunden durchhalten, immer freundlich sein, schnell und korrekt arbeiten, Hierarchien einhalten, respektvoll den Kollegen und Vorgesetzten begegnen und mit ungewohnten Situationen im Arbeitsumfeld fertig werden. Dieser Kurs hilft auf lockere, fröhliche und motivierende Weise angehenden Azubis sich vorzubereiten und gibt damit Sicherheit für einen entspannten Berufsstart.

Themen:

- Der erste Eindruck macht's: Eine positive Ausstrahlung, ein gepflegtes Äußeres
- Kommunikation: Begrüßung, Körpersprache, Fettnäpfchen und Tabus, Siezen und Duzen, Privates und Geschäftliches, Umgang mit Kritik, Über-/Unterforderung, die Gerüchteküche brodeln: Loyalität, Verschwiegenheit
- Höfliches und korrektes Verhalten gegenüber Kollegen, Vorgesetzten, Kunden
- Der gute Ton am Telefon
- Jonglieren mit Hähnen und Hummer:

Gute Tischmanieren in der Kantine und beim Geschäftsessen

Di A 606

**Sylvia Horning**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 04.06.2005, 11.00-16.00 Uhr  
ermäßigt: 20,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/-befreiung

## A 7 Psychologie

### **Grundkurs Psychologie**

Es wird ein Überblick über psychologische Grundbegriffe (z.B. Angst, Verdrängung, Aggression) und Teilgebiete der Psychologie (z.B. Entwicklungs- (Lebensphasen) und Sozialpsychologie) vermittelt. Wichtige Therapieverfahren (z.B. Psychoanalyse, Gesprächs-, Gestalt- und systemische Familientherapie) werden vorgestellt. Ferner geht es um Themen psychologischen Alltagswissens wie Charaktertypen, Angst, Träume und Partnerschaften.

Di A 701

**Dr. Phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 04.06.2005, 09.00-17.00 Uhr  
27,- €, ermäßigt: 21,- €

### **Besser leben - durch Management der Gefühle**

Gefühlkontrolle ist erlern- und trainierbar! Denn Gefühle entstehen durch Interpretation und Bewertung - also durch unser Denken. Wer seine Denkmuster ändert, gewinnt Macht über seine Emotionen, kann sie steuern und in angemessenes und zielführendes Handeln umsetzen. Erlernbar sind Fähigkeiten wie:

- Kontrolle behalten
- Impulse unterdrücken
- Stimmungen regulieren
- Sich selbst motivieren
- In sozialen Situationen angemessen reagieren

Die genannten Fähigkeiten bezeichnet man auch als emotionale Intelligenz. Wir arbeiten mit den erprobten Methoden der Verhaltenstherapie und der Neurolinguistischen Programmierung (NLP).

Di A 702 WE

**Hannelore Sabiwalsky**  
Dietzenbach, vhs  
Sa/So, 30.04./01.05.2005,  
Sa 09.00-17.00 Uhr, So 09.00-15.00 Uhr  
66,- €, ermäßigt: 56,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### **Ja zur Liebe - Positiv denken und kommunizieren in Partnerschaften**

Wie kann ich wieder einen Zugang zum Partner finden und lernen, meine Beziehung erfüllt zu gestalten, wenn Gefühle der Enttäuschung, Niedergeschlagenheit und Wut über unerfüllte Erwartungen überwiegen? Der Abend beschäftigt sich mit positiven Wegen und Möglichkeiten der Partnerschaft: Hingabe, Mitgefühl, Verstehen, Brücken-Bauen. Wege zu positivem Denken und Fühlen, zu Offenheit, Miteinander und Authentizität werden ebenso aufgezeigt wie Möglichkeiten der Klarheit mit sich selbst.

Di A 703

**Dr. Phil. Reinhard Müller**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 03.06.2005, 17.15-21.45 Uhr  
17,- €, ermäßigt: 14,- €

### **Kommunikation - Kooperation**

Kommunikation... unsere Verbindung zu anderen Menschen. Die eine Seite ist, den anderen Menschen wahrzunehmen und zu verstehen. Die andere Seite, um sich anderen Menschen durch unsere Sprache und durch unsere Körpersprache mitzuteilen. Wie uns Kommunikation und Kooperation gelingen hängt wesentlich davon ab, ob wir uns selbst verstehen und in den anderen Menschen einfühlend können. In der Gruppe werden wir mit Interaktionsspielen und kreativen Medien versuchen, unsere Fähigkeiten für ein aufbauendes Miteinander spielerisch zu erproben und zu erleben.

Di A 704

**Jutta Koehler-Orsi**  
Dietzenbach, vhs  
7xSo, 27.02./20.03./17.04./08.05./29.05./12.06./26.06.2005,  
jeweils 10.00-18.00 Uhr (inklusive Mittagspause)  
188,- €, ermäßigt: 160,- €, inklusive 65,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.  
mindestens 6, maximal 8 TeilnehmerInnen.

### **In Liebe verstrickt - In Liebe verbunden!**

**Familienaufstellung nach Bert Hellinger**  
Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten massiv konfrontiert werden.

Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. "Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

Di A 705 WE

**Emanuel Schauf**  
Dietzenbach, vhs  
Fr-So, 22.-24.04.2005,  
Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,  
So 09.00-16.00 Uhr  
65,- €, ermäßigt: 52,- €

### **Ich und meine Eltern - Familienrekonstruktion nach Virginia Satir**

Wie kann ich meine Position gegenüber meinen Eltern vertreten, ohne mich schuldig zu fühlen? Hat die Beziehung zu meinen Eltern Auswirkungen auf meine Partnerschaft? Wieso haben mich meine Eltern so gut im Griff und - kann ich mich davon befreien?

Aus systemischer Sichtweise nach dem Wachstumsmodell von V. Satir, können wir uns in liebevoller Weise der eigenen Muster und kindlicher Prägungen bewusst werden. Elemente aus Transaktionsanalyse und NLP unterstützen dabei, individuelle Lösungen zu entwickeln, um vom richtigen Platz aus kraftvoll ins Leben schauen.

Di A 706 WE

**Renato Mihalic, Ulrike Trompeter**  
Dietzenbach, vhs  
Sa/So, 26./27.02.2005,  
Sa 10.00-19.00 Uhr, So 10.00-17.00 Uhr  
71,- €, ermäßigt: 61,- €, inklusive 29,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Ich und meine Kinder****- Familienrekonstruktion nach****Virginia Satir**

Meine Kinder sollen es mal besser haben als ich - ob sie wollen oder nicht?!

Was bedeutet Muttersein und Vatersein wirklich? Wie kann ich die Beziehung zu meinen Kindern bereichern?

Ziel des Seminars ist es, tiefer ins Verständnis für das Thema Eltern-Kind-Familie einzutauchen. Inhalte: Nähe und Distanz - Bewusst werden über das Zusammenspiel von Geben und Nehmen - Eltern-Paar-Kind-Ebene, um die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu optimieren - Räume für kreatives Wachstum und gegenseitige Wertschätzung schaffen.

**Di A 707 WE**

**Renato Mihalic, Ulrike Trompeter**

Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 21./22.05.2005,**

**Sa 10.00-19.00 Uhr, So 10.00-17.00 Uhr**

**71,- €, ermäßigt: 61,- €, inklusive 29,- €**

**Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.**

**"Der Herbst des Lebens ist der Frühling des Alters"**

Ulrike Trompeter Gibt es ein Leben nach der Arbeit? Von wegen alt, unbrauchbar, verkalbt und schwach. Endlich Zeit, die Früchte zu genießen!

Mit Hilfe der systemischen Sichtweise nach V. Satir sich der eigenen Kraft und Lebensfülle bewusst werden und für sich weise und konstruktiv nutzen. Elemente aus Transaktionsanalyse und NLP unterstützen dabei, verloren geglaubte Ressourcen neu zu entdecken und aktiv ins Leben einzubinden.

**Di A 708**

**Renato Mihalic, Ulrike Trompeter**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 09.30-12.30 Uhr, ab 18.02.2005,**

**5 Termine**

**71,- €, ermäßigt: 61,- €, inklusive 29,- €**

**Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.**

**"Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken"**

Wünsche und Hoffnungen nach Verständnis, Einfühlungsvermögen, Geborgenheit und positiver Ermutigung in Partnerschaften werden oft durch Missverständnisse, unterschiedliche Erwartungen und eine verschiedene Art, Gefühle auszudrücken, enttäuscht. Hierdurch setzen sich häufig Vorurteile, Verallgemeinerungen und Abwertungen über das andere Geschlecht fest. Im Kurs wird nach Unterschieden, wie Mann und Frau sich mitteilen, unterschiedlichen Denk- und Gefühls-Weisen sowie Wegen gefragt, wieder zusammen zu finden.

**Di A 709**

**Dr. Phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 28.01.2005, 17.00-21.30 Uhr**

**17,- €, ermäßigt: 13,- €**

**Märchen - Sprache unserer Gefühle**

In Märchen und Geschichten teilen sich unsere Erlebnisse in unterschiedlichen Lebens-, Beziehungs- und Konfliktsituationen mit. Hierbei werden nicht nur verschiedene Persönlichkeits- und Charaktertypen beschrieben, sondern auch Beziehungsthemen (z.B. Nähe / Distanz) - Themen, Nicht nein sagen und Gefühle stauen). Märchen spiegeln innere Bilder und Gefühle, weisen Hürden und Hindernisse auf dem Weg zu Selbstentfaltung und Freiheit und weisen Wege der Entwicklung und Lösung. Es werden ausgesuchte Märchen vorgestellt und psychoanalytisch gedeutet.

**Di A 710**

**Dr. Phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 20.05.2005, 17.15-21.45 Uhr**

**17,- €, ermäßigt: 14,- €**

**Mystisches Kartenlegen nach Mlle Lenormand**

In diesem Seminar lernen Sie den Einstieg in die Kartenlegerkunst mit den auch Französische Hofkarten genannten 36 Karten, sowie mit diesen eigenständig zu arbeiten. Sie befassen sich intensiv mit der Bedeutung der Bilder. In deren Interpretation spiegelt sich das Unterbewusstsein, dies führt zur Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung. Sie erfahren, wie Sie mit Ihren Alltagsproblemen besser fertig werden und bestimmen dabei selbst, wie weit Sie gehen möchten.

Für den Kurs werden Karten und eine Arbeitsmappe benötigt. Diese sind für 8,- bzw. 10,- € im Kurs erhältlich.

**Di A 711 WE**

**Jvonne Straub**

Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 05./06.03.2005, 09.00-16.00 Uhr**

**50,- €, ermäßigt: 38,- €**

**A 10 Länderkunde****Diavortrag****8 Wochen durch Australien**

- Durch den Kakadu-Nationalpark in den North Territories
- Von Alice Springs ins Outback: Ayers Rock, Kings Canyon, Standley Chasm
- der Regenwald bei Cairns
- entlang dem Barrier Reef nach Sydney und den Blue Mountains
- Koalas, Kängurus und Wombats im Wilsons Prom Park
- Die Great Ocean Road und die Gampians

**Di A 105**

**Peter Schmäling**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**Di, 26.04.2005, 20.00 Uhr**

**3,- €, nur Barzahlung vor Ort. Begrenzte**

**Teilnahmezahl. Anmeldung erbeten.**

**Diavortrag: Südafrika**

Beschreibung siehe Seniorenprogramm, S. 51

**A 14 Biologie****Frühjahrskur mit Bärlauch**

Bärlauch, das Kraut mit dem Knoblaucharoma findet immer mehr Liebhaber. Dabei ist es nicht nur würzig, sondern auch sehr gesund, zum Beispiel fördert sein hoher Gehalt an Chlorophyll die Entschlackung der Organe. Wer mehr über die Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Bärlauch und anderen heimischen Kräutern wissen möchte, ist bei dieser Exkursion genau richtig.

**Di A 141**

**Edith Hamm**

Treffpunkt: Parkplatz am Friedhof Dietzen-

bach, Offenthaler Straße

**Sa, 02.04.2005, 10.00-12.00 Uhr**

**5,- €. Wir bitten um Barzahlung direkt an die**

**Kursleiterin,**

**Anmeldung unbedingt erforderlich!**

**B-C Kultur – Gestalten****B 1 Literatur, Theater**

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Dietzenbach und der Buchhandlung Bernshausen:

**Lesung und Vortrag für die ganze Familie:****Der Biebereer Zwersch lebt**

Die Veranstaltung besteht aus zwei Teilen. Zunächst gibt es Auszüge aus dem Comedy-Programm. Hier lernt man etwas über die Besonderheiten der Hessen, ihre Macken und Eigenarten, Aussprache und Grammatik, sowie unverzichtbares Dummegebbel, wie "Wenn mir gebbe, gebbe mir gern! Aber mir gebbe nix!" Anschließend werden, gemeinsam mit den Gästen mit verteilten Rollen Auszüge aus dem Biebereer Zwersch gelesen. Vorlagen werden zur Verfügung gestellt. Ein für alle Beteiligten äußerst vernünftiger Nachmittag.

**Di B 101**

**Jürgen Leber**

Dietzenbach, Stadtbücherei

**Sa, 19.02.2005, 15.00-17.00 Uhr**

**Erwachsene: 3,- €, Kinder: 1,50 €.**

**B 2 Theaterarbeit, Sprecherziehung****Kindertheater**

Wir spielen ein kleines Kindertheaterstück. Meist können wir ein eigenes Märchen, Abenteuergeschichte oder Krimis entwerfen. Wir lernen zu sprechen und zu atmen. Wir haben viel Spaß und lachen oft über unsere Fehler; wir lernen im Spiel. Einen einfachen Text sollten die Kinder lesen und lernen können. Bitte Getränk mitbringen.

**Di B 201**

**Thomas Kunz**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 16.00-17.30 Uhr, ab 09.03.2005,**

**ermäßigt: 70,- €, 14 Termine**

**B 5 Malen und Zeichnen****Zeichnen und Malen für AnfängerInnen**

"Wer zeichnet sieht mehr". In diesem Kurs lernen Sie, Hemmungen zu überwinden, Motive zu sehen und zeichnerisch umzusetzen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichnermaterialien, mit Perspektive, Licht und Schatten - alles wichtige Bestandteile einer Zeichnung. Motive werden gemeinsam abgeprochen und arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

Bitte bringen Sie einen Skizzenblock DIN A3, Radiergummi, Bleistift B4, B6 und B8 mit. Weitere Malutensilien werden am ersten Unterrichtstag abgeprochen.

**Di B 501**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier

**Mo, 09.00-11.15 Uhr, ab 31.01.2005,**

**125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine**

**Achtung:** Alle Kunsturse von Jelena Hild finden im Atelier, Kronberger Str. 8 statt. In der Gebühr sind 14,- € Atelierkosten enthalten. Diese werden nicht befreit. Für Fragen bezüglich der Kurse und der benötigten Materialien steht Jelena Hild unter der Rufnummer: 06074-815876 zur Verfügung.

**Porträtzeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Wir werden die Gesichtsteile (Auge, Nase, Mund und Ohr) genau betrachten und zeichnen. Wir üben, die Proportionen des Kopfes zu erkennen und die verschiedenen Kopfhaltungen, Seitenansicht, Vorderansicht und Halbprofil, wiederzugeben (AnfängerInnen). Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen. Durch Schattierungen, kleine Details und Lichteffekte üben wir, den Kopf wirklichsgetreu wiederzugeben und gleichzeitig die Persönlichkeit und augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen. Bitte Zeichenblock A3 oder größer, weichen Bleistift und Radiergummi oder Zeichenkohle und Knetgummi mitbringen.

**Di B 502**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier

**Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 31.01.2005,**

**125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine**

**Aquarellieren für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

AnfängerInnen erarbeiten anhand praktischer Übungen die technischen Grundlagen der Aquarellmalerei und loten - darauf aufbauend - die Möglichkeiten dieser Maltechnik aus. Fortgeschrittene lernen die Oberflächenstruktur eines Gegenstandes darzustellen und mit wenigen Farben ein ausdrucksstarkes Bild zu schaffen. Motive besprechen wir gemeinsam. Bitte mitbringen: Aquarellblock Größe DIN A3, Skizzenblock, zwei gute Aquarellpinsel (Nr. 16 und 20), Aquarellkasten (Napfchen oder Tuben), Tuch oder Schwamm, Palette und einen Wasserbehälter.

**Di B 503**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier

**Di, 09.00-11.15 Uhr, ab 01.02.2005,**

**125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine**

**Di B 504**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier

**Di, 19.00-21.15 Uhr, ab 01.02.2005,**

**125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine**

**Freies Malen**

In diesem Kurs versuchen wir, in freier, spontaner Formensprache und Farbwahl mit persönlichen Bilderwelten zu experimentieren. Sie können in den von Ihnen bevorzugten Techniken malen. Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen.

**Di B 505**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier

**Mi, 19.00-21.15 Uhr, ab 02.02.2005,**

**125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine**

**Aktzeichnen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Wir werden sowohl den weiblichen als auch den männlichen Körper zeichnerisch darstellen. An Material soll mitgebracht werden: Zeichenblock (mindestens A3), Zeichenkohle (evtl. zusätzlich Rötel und/oder Pastellkreide), Knetgummi zum Radieren. Modellkosten in Höhe von 56,- € werden direkt im Kurs abgerechnet.

Di B 506

Jelena Hild

Dietzenbach, Atelier

Fr oder Sa, ab 04.02.2005,

Fr 18.00-21.00 Uhr, Sa 11.00-14.00 Uhr,

154,- €, ermäßigt: 126,- €, 14 Termine

**Workshop: Malen mit Acryl, AnfängerInnen**

Ihr künstlerischer Weg steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Gerüstet mit Ihrem Lieblingsbildträger (Papier, Holzfaserplatte oder Leinwand) und Arbeitskleidung kann es losgehen. Eine Hilfe können die kurzen Übungen zu wesentlichen Elementen der Malerei sein. Ob Sie sich daran beteiligen oder gleich Ihr eigenes Thema verfolgen - Sie werden auf Ihrem Weg individuelle Unterstützung erhalten.

Di B 508 WE

Romana Arragone

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 05./06.02.2005, 11.00-16.15 Uhr

50,- €, ermäßigt: 41,- €, inklusive 17,- € für

Farben und Pinsel. Diese werden nicht be-

freit.

**Spachteln mit Acryl, AnfängerInnen**

Hier wird eine spezielle Technik der Acrylmalerei vermittelt. Das Spachteln zeichnet sich durch das pastöse Arbeiten mit der Farbe, durch die intensive Leuchtkraft sowie dessen vielfältiger Struktur aus. Es eignet sich hervorragend für experimentelle und expressive Malerei. Die Farbe ist einfach in der Handhabung und somit für EinsteigerInnen in die Malerei bestens geeignet. Der vorherige Besuch des Kurses: Malen mit Acryl ist empfehlenswert.

Di B 509 WE

Romana Arragone

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 19./20.02.2005, 11.00-16.15 Uhr

58,- €, ermäßigt: 49,- €, inklusive 25,- € für

Farben und Pinsel. Diese werden nicht be-

freit.

**B 6 Plastisches Gestalten****Origami – Japanische Kunst des Papierfaltens**

Aus bunten Papieren werden ohne Hilfsmittel kunstvolle Figuren gefaltet: Tiere, Masken, Blumen, Festtagsschmuck. Es macht riesigen Spaß zu sehen wie ein Stück Papier nur durch Falten in eine hübsche Blume oder ein Tier verwandelt wird. Origamipapier bitte mitbringen. Kann auch im Kurs erworben werden.

Di B 601

Jelena Macura-Kuhn

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/Sa, 05./12.03.2005, 09.30-12.30 Uhr

22,- €, ermäßigt: 18,- €

**Pappmaché für Kinder von 8 bis 12 Jahren**

Pappmaché ist ein einfach zu bearbeitendes Material. Bestehend aus Papierfasern, Wasser und Leim bietet es vielseitige kreative Möglichkeiten. Dieser Werkstoff ist ideal um Kindern die Möglichkeit zu geben, mit viel Spaß und Phantasie ihrer Kreativität Ausdruck zu verleihen. Gerüstet mit alten Zeitungen, Papier, Schere, Arbeitskleidung und einem Pausenbrock kann es losgehen.

Di B 602 WE

Romana Arragone

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 21./22.05.2005, 11.00-14.45 Uhr

ermäßigt: 43,- €, inklusive 10,- € für Farbe

und Kleister. Diese werden nicht befreit.

**B 9 Tanzen****Flamencokurs für Fortgeschrittene**

Inhalte: Intensives Techniktraining, Choreographie, Rhythmus-/Stilkunde.

An den unterrichtsfreien Abenden gibt es für die Gruppe Gelegenheit zum freien Üben.

Di B 901

Michaela Eppinger

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi, 20.00-22.00 Uhr, ab 19.01.2005,

14 tägl., 14 Termine

95,- €, ermäßigt: 77,- €

**Flamenco zum Kennenlernen**

Ein Workshop für alle, die Einblick in die Kunst des Flamencotanzes gewinnen wollen.

Neben Arm- und Fußtraining werden wir eine kleine Choreografie erlernen. Bitte Schuhe mit stabilem Blockabsatz mitbringen und - so vorhanden - einen langen, weiten Rock.

Di B 902

Michaela Eppinger

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 16.07.2005, 11.00-17.00 Uhr

22,- €, ermäßigt: 18,- €

**HIP HOP - STREET STYLE für Mädchen & Jungs von 12-18 Jahren**

"Hip Hop is a culture, Hip Hop is an attitude". Dieses Lebensgefühl wird durch funky moves, Isolationen und dem "MTV Style" näher gebracht. Im Vordergrund steht der Spaß sich zu den neuesten R&B und Hip Hop grooves zu bewegen. Hip Hop ist mehr als nur Schritte aneinander zu reihen und deshalb zeigt Anita euch, dass am Ende des Workshops eine aufregende, spaßige und sinnliche Choreografie steht. Bequeme Sportkleidung und Turnschuhe sind erforderlich.

Di B 904 WE

Anita Ivkovic

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 12./13.03.2005, 11.00-14.00 Uhr

ermäßigt: 22,- €

**Orientalischer Tanz für Frauen Schnupperkurs**

Orientalischer Tanz ist gesund, harmonisiert und inspiriert. Wir beginnen mit einem tänzerischen Warm-up und entwickeln/vertiefen Bewegungen, die kombiniert werden und - nicht zuletzt - zu Improvisationen einladen. Die eigene Wahrnehmung, Ausdruck und Spaß am gemeinsamen Tanzen stehen im Mittelpunkt. Bitte "bewegungsfreundliche" Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Di B 905

Anne Schlosser-Larzahl

Dietzenbach, vhs

Sa, 19.02.2005, 10.00-15.30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 17,- €

Di B 906

Anne Schlosser-Larzahl

Dietzenbach, vhs

Sa, 30.04.2005, 10.00-15.30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 17,- €

Di B 907

Anne Schlosser-Larzahl

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 23.02.2005,

10 Termine

52,- €, ermäßigt: 40,- €

Di B 908

Anne Schlosser-Larzahl

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 18.05.2005,

10 Termine

52,- €, ermäßigt: 40,- €

**Standardtanz für AnfängerInnen mit verschütteten Vorkenntnissen**

Wenn Sie vor vielen Jahren einmal einen Tanzkurs besucht und inzwischen "alles vergessen" haben, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. In angenehmer und lockerer Atmosphäre werden die verschütteten Vorkenntnisse ausgeglichen und zusätzliche erworben.

Di B 911

Winfried Senkbeil

Dietzenbach, Tanzschule Senkbeil

Mo-Fr, 22.-26.08.2005,

täglich 20.00-22.00 Uhr

63,- €, ermäßigt: 55,- €, keine Gebührens-

freierung.

**C1 Medienpraxis, Fotografie****Fotopraxis intensiv**

Tier- und Naturfotografie im Luisenpark in Mannheim

Nach einer theoretischen Einweisung in die Themen Natur- und Tierfotografie, beginnen wir am Sonntag morgen im Luisenpark Mannheim mit der Motivsuche.

Für Nah- und Makrofotografie bieten zu jeder Jahreszeit die verschiedensten Pflanzen tolle Motive. Mit den verschiedensten Brennweiten sind unterschiedliche Wasservögel leicht vor die Linse zu bekommen, bei etwas Glück sind auch Portraits der hier frei lebenden Tiere möglich.

Bei einem Abschlussabend werden die entstandenen Bilder, ob als Dia, Papierfoto oder digital gezeigt und in Bildqualität, Idee und Bildaufbau besprochen.

Eine Spiegelreflexkamera, analog oder digital mit Stativ und weiteres Zubehör sollten vorhanden sein und zur Exkursion mitgebracht werden.

Di C 101

Detlef Möbius, GDT Fotograf

Dietzenbach, vhs

2xMi, 20.04./04.05.2005,

jeweils 19.45-22.00 Uhr + So, 24.04./05.

08.00-18.30 Uhr Exkursion

59,- €, ermäßigt: 49,- €, inklusive 9,- €

Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Hinweis:** Detlef Möbius führt im Herbst zum gleichen Thema eine mehrtägige Foto-Exkursion im Naturpark Bayerischer Wald durch.

Voraussichtlicher Termin:

**Do-Mo, 13.-17.10.2005.**

Ein ausführliches Informationsblatt kann ab März 2005 bei der Kreisvolkshochschule angefordert werden. **Tel.: 06074-818088 88.**

**Fotokreis**

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue TeilnehmerInnen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Ziel ist es, die eigenen Bildvorstellungen unter Verarbeitung aller fotografischen Materialien (SW und Color) realisieren zu können. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Kreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di C 102

Rudi Wenzel

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00-22.00 Uhr, ganzjährig

32,- €, ermäßigt: 25,- €

**C 2 Werken****Ich mache es selbst...****Einführung ins "Heimwerken" für Frauen**

Wir lernen zu messen, zu konstruieren, die Bohrmaschine zu handhaben, zu dübeln und gegebenenfalls die Wand auszubessern und zu streichen und bauen dabei ein Regal für die Volkshochschule. Zum Abschluss beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren... entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden. 1,- € für Fotokopien wird von der Kursleiterin kassiert.

Di C 201 WE

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 29./30.04.2005,

Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 24,- €

**C 5 Farbberatung, Schminken****Farbberatung ganzheitlich - Die Farben des Lebens**

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet! Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 23,- bis 28,- Euro)

Di C 501

Nicole Neutz, Ganzheitliche Farbberaterin

Dietzenbach, vhs

Sa, 16.04.2005, 10.00-18.00 Uhr

39,- €, ermäßigt: 32,- €

max. 8 TeilnehmerInnen

## Das perfekte Make-up - schminken, aber natürlich

Eine Visagistin zeigt ein natürliches und dezent wirkendes Make-up. Sie schminken sich aktiv ein typgerechtes / natürliches Make-up. Sie lernen die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen und eventuelle Schwachpunkte zu neutralisieren.

Inhalt:  
- Augenbrauen- / Lippenkorrektur  
- Lidschatten- / Lidstrichtechnik  
- Das "perfekte" Make-up  
- Das "5 Minuten Make-up"  
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Reinigungsmittel und Tagespflege.

Di C 502

Alexandra Heberer, Visagistin  
Dietzenbach, vhs

Sa/Sa, 26.02.2005,  
10.00-13.00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, Materialkosten  
15,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.



Alexandra Heberer, Visagistin

## Das 5 - Minuten Make-up

Eine Visagistin zeigt Ihnen ein "schnelles Make-up", mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das 5-Minuten-Make-up richtet sich an Frauen, die eigentlich keine oder nur wenig Zeit haben, sich zu schminken. Es ist für jede Altersstufe geeignet.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Di C 503

Alexandra Heberer, Visagistin  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Do, 24.03.2005, 18.00-21.00 Uhr

12,- €, ermäßigt: 10,- €, Materialkosten  
5,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

## D Gesundheit

### D 0 Übergreifend

#### Win Tjun - Selbstverteidigung für Frauen

Wing Tjun stammt aus China. Dort geriet die Tradition der waffenlosen Kampfkünste nicht in Vergessenheit wie in Europa. Die Chinesen behielten vielmehr sehr genau den gesundheitlichen Nutzen der ausgefeilten Bewegungsübungen und die Philosophien des Kampfes im Auge. WT gilt als das wohl effektivste und sicherste Selbstverteidigungssystem, das je von Menschen entwickelt wurde. Ziel ist es, dass Sie mit jeder Stunde ein kleines bisschen verteidigungsfähiger sind. Wir fördern Sie ganz nach Ihren individuellen Fähigkeiten.

Di D 001

Heiko Zimmer

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00-21.30 Uhr, ab 17.02.2005,

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 10 Termine

## RUND - NA UND???

### Körper-bewusst abnehmen

Für alle, die einen Weg suchen, ihr Übergewicht dauerhaft zu reduzieren. Das Programm gibt keine Erfolgsgarantie, unterstützt aber bei den ersten Schritten in eine neue Richtung und gibt professionelle Hilfestellung. Im Mittelpunkt steht, ein gesundes Körperbewusstsein (wieder) zu finden, Lust an Bewegung zu wecken und innere Blockaden aufzudecken, die bisher das Abnehmen erschwerten. Inhalte:

#### Training zur Körperwahrnehmung

Entspannungstechniken/Mentales Training

#### Intensives Bewegungsprogramm

Wirbelsäulengymnastik/Bodyforming/Cardio-training (pulsorientiertes Training)/ Walking (Jogging)/ Radfahren/evtl. Schwimmen

#### Ernährungskunde

Erstellen eines ausgewogenen Ernährungsprogrammes am Beispiel der indischen/ayurvedischen Küche.

Di D 002

Michaela S. Eppinger, Physiotherapeutin

Dietzenbach, vhs

3xSa, 16.04./14.05./18.06.2004,

jeweils 11.00-14.45 Uhr

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 17,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

### Ernährungscoaching

Das Ernährungscoaching findet im Rahmen individueller Einzeltermine statt u. beinhaltet:

1. Körperfettmessung und wöchentliches Protokoll der Verminderung des Körperfettanteils.
2. Berechnung der täglich benötigten Kalorienmenge.
3. Analyse eventueller Schwachstellen anhand eines Ernährungsprotokolls.
4. Beratung zur erfolgreichen Ernährungsstellung.
5. Vorschläge für einen Ernährungsplan.

Di D 003

Jutta Maria Wendel

Termin und Ort werden individuell vereinbart.

82,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Gesund und Fit - der Gewichtsreduktionskurs

Schluss mit den teuren Pülverchen, die doch langfristig keinen Erfolg bringen. Das Problem Übergewicht wird an der Wurzel gepackt. Statt Diäten, Ernährungsvorschriften und Kalorienzählen hilft das ganzheitliche Konzept, die Ursachen für falsches Essverhalten zu finden und erfolgreich zu bekämpfen.

Hier ist der Schlüssel zum Erfolg! Starten Sie jetzt und ändern Sie dauerhaft Ihre Ernährung- und Bewegungsgewohnheiten. Bitte Schreibutensilien mitbringen. Die Kosten für Unterlagen in Höhe von 10,- € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten.

Di D 004

Kay Michael Gräfe, Ernährungsberater  
Dietzenbach, vhs

Fr, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 11.02.2005,

22,- €, ermäßigt: 18,- €, 4 Termine

### Klassische Massage Rücken und Nacken

Stress und Eile bestimmen unseren Alltag. Bei einer Massage finden wir Ruhe und Entspannung und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre medizinische Wirkung. Es erfolgt eine Einführung in die Massage-technik, in Anwendungsgebiete und -

möglichkeiten, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, aber bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

Di D 005 WE

Daniela Winkler, Andrea Helmling,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/Sa, 19./20.03.2005, 10.00-15.00 Uhr  
51,- €, ermäßigt: 39,- €

### Arme und Beine

Di D 006 WE

Daniela Winkler, Andrea Helmling,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/Sa, 02./03.07.2005,

jeweils 10.00-15.00 Uhr

51,- €, ermäßigt: 39,- €

### Fußreflexzonenmassage

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe, durch deren spezifischen Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen am Fuß. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.

Sie brauchen eine Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel.

Di D 007

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

So, 17.04.2005, 10.00-17.00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 21,- €

## D 1 Yoga, Entspannung



Für alle Yoga- und Entspannungskurse sind bequeme (warme) Kleidung, Unterlage, und Decke mitzubringen.

### Inseln der Entspannung

Über die Übungen des Autogenen Trainings in Verbindung mit Phantasierreisen, die Sie unter psychologischer Anleitung erlernen, können Sie zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit finden. Sie erlernen es im Sitzen und können es so jederzeit und überall anwenden. Bitte bringen Sie ein kleines Kissen mit.

Di D 100

Sabine Martin, Dipl. Psych.

Dietzenbach, Karlstraße 14, Praxis

Mo+Fr, 10.00-10.45 Uhr, ab 14.02.2005,

57,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 14 Termine

### Yoga am frühen Morgen!

#### -Integrales Yoga nach Sivananda-

Sie möchten gerne noch vor Ihrem beruflichen Alltag Yoga praktizieren und in einem vorgegebenen Rahmen fällt Ihnen dies leichter? In den Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. In diesen Stunden ist die Wirksamkeit von Yoga und Meditation erhöht. Wir üben die Rishikeshreihe, die dem Leistungsvermögen der TeilnehmerInnen entsprechend angepasst wird. Voraussetzungen: Motivation.

Di D 101

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 06.00-07.30 Uhr, ab 02.02.2005,

80,- €, ermäßigt: 61,- €, 15 Termine

### Hatha - Yoga als Weg zwischen Bewegung und Ruhe

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die Yoga als Weg zur inneren Ruhe und "eigenen Ordnung" kennen lernen wollen. Inhalt jeder Stunde sind: Yoga-Haltungen, Atemübungen, die Yoga-Entspannung sowie die Hinführung zur Meditation. Der Schwerpunkt liegt auf der Körperarbeit. Detailliert werden die Asanas geübt. Durch gezielte Körpererfahrungen lernen wir auch im Alltag schonender mit diesem hohen Gut, unserem Körper, umzugehen.

Di D 102

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 15.02.2005,

80,- €, ermäßigt: 61,- €, 15 Termine



### Yoga am Vormittag

#### AnfängerInnen u. leicht Fortgeschrittene

Yoga ist eine jahrtausende alte Lehre aus Indien, die in unserem technischen Zeitalter so wichtig geworden ist, weil sie sich an den ganzen Menschen wendet. Der Mensch heute lebt einseitig. Er nutzt und schult hauptsächlich seinen Verstand und vergisst, dass er seinem Körper und seiner Seele Beachtung schenken sollte. Er öffnet sich für die Hektik, lässt diese tief in sich hinein und entwickelt dadurch Nervosität und Unruhe. Er hat vergessen, dass es neben der "äußeren Betriebsamkeit" eine immer vorhandene "innere Ruhe" gibt, zu der er nur wieder seinen Zugang finden muss. Yoga ist ein Weg, durch Meditation, Atemtechnik und Körperübungen sich zu entspannen und die eigene "innere Ruhe" wieder zu finden.

Di D 103

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 09.02.2005,

85,- €, ermäßigt: 64,- €, 16 Termine

### Fortgeschrittene und AnfängerInnen, Intensiv

Di D 104

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Do, 09.00-11.00 Uhr, ab 10.02.2005,

114,- €, ermäßigt: 86,- €, 16 Termine

### Yoga am Abend - AnfängerInnen

Di D 105

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Mo, 17.00-18.30 Uhr, ab 14.02.2005,

85,- €, ermäßigt: 64,- €, 16 Termine

### Yoga am Abend - Fortgeschrittene

Di D 106

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.02.2005,

85,- €, ermäßigt: 64,- €, 16 Termine

**Yoga gegen Rückenschmerzen**

Kaum eine Bewegungsart ist so gut geeignet, den Rücken beweglich und gesund zu halten wie die Asanas (Yogahaltungen) des Hatha-Yoga. Durch gezieltes Anspannen, Dehnen und Strecken wird die Muskulatur des Rückens gekräftigt und die Wirbelsäule beweglich gehalten (oder die Beweglichkeit wieder hergestellt). Entspannungs- und Atemtechniken helfen, Stress und Verspannung (Ursache vieler Rückenprobleme) abzubauen und zu einer Regeneration von Körper, Geist und Seele zu finden. Der Kurs ist auch geeignet für TeilnehmerInnen, die unter Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule leiden. Bitte außerdem kleines Kissen mitbringen.

**Di D 107****Verena Bolesa-Hahn**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 15.02.2005,

85,-€, ermäßigt: 64,-€, 16 Termine

**Kundalini-Yoga zum Kennen****lernen – Ein Wochenende für neuen****Schwung und Energie –**

Lernen Sie die Grundlagen dieser Yoga Form kennen. Erfahren Sie selbst, warum man auch vom Yoga der Energie spricht. Was sind die Unterschiede zum herkömmlichen Yoga, z.B. Hatha Yoga? Was bedeutet Yoga überhaupt? Ist es eine Wissenschaft, eine Lebensweise oder nur eine spezielle Art von Gymnastik? Ein Kurs mit Antworten.

**Di D 108 WE****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 04./05.06.2005, 09.00-16.00 Uhr

51,-€, ermäßigt: 39,-€

**Kundalini-Yoga,****AnfängerInnen - Spüre die Lebensfreude**

Kundalini Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Yogaform, verwandt mit anderen Yogaarten wie Hatha Yoga, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Die vielseitigen und nach alter Überlieferung festgelegten Übungsreihen dieser ganzheitlichen Methode sind energetisierend, reinigend und entspannend, fördern Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang.

**Di D 109****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 03.02.2005,

80,-€, ermäßigt: 61,-€, 15 Termine

**Kundalini-Yoga - Aufbaukurs****-Schwerpunkt: Chakren-**

Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie verwalten unser Gefühlsleben, unsere Willensstärke, unseren Intellekt, unsere Lebenskraft und unsere Spiritualität. In diesem Kurs werden Übungsreihen zur Chakrenarbeit (aktivieren, umwandeln und stabilisieren von Energien) vorgestellt. Der Kurs ist gedacht für TeilnehmerInnen mit Vorerfahrung in Kundalini-Yoga oder anderen Yogaformen.

Bitte außerdem Trinkwasser mitbringen.

**Di D 110****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 02.02.2005,

80,-€, ermäßigt: 61,-€, 15 Termine



Rigobert Jakob,  
Yogalehrer  
KRI und  
BYV

**Yoga in den Osterferien!****-Übungsreihen und Meditationen zur****Reinigung und Entgiftung-**

Wir nutzen die Zeit, uns durch verstärktes und intensives Üben gründlich mit den positiven und nachhaltigen Aspekten des Yoga zu befassen. Längere Körperübungsreihen aus dem Kundalini Yoga (siehe dort), Atemübungen, Tiefenentspannungen, Meditationen und der Gesang von heiligen Lauten lassen die Wirkungen des Yoga tiefer erfahrbar werden.

Nur für TeilnehmerInnen, die schon einmal Yoga praktiziert haben!

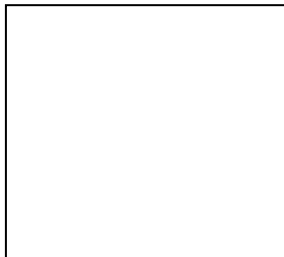
**Di D 111****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi+Fr+Mo, 30.03./01./04./06./

08.04.2005, jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

54,-€, ermäßigt: 41,-€

**Yoga im Sommer!****-Integrales Yoga nach Sivananda-**

Lassen Sie sich unterstützen, auch während der Sommermonate den eigenen Leistungsstand zu halten oder zu verbessern.

**Di D 112****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00-19.30 Uhr, ab 23.06.2005,

44,-€, ermäßigt: 34,-€, 8 Termine

**Yoga für Kinder****-Spielerisch zu Konzentration und Entspannung-**

Kinder leiden heute ebenso wie Erwachsene unter zunehmender Reizüberflutung, Leistungsdruck und Stress. Yoga ist auch für Kinder eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig die körperliche Gesundheit zu stärken. Yoga für Kinder fördert auf spielerische Art die Kreativität und Konzentration der Kinder und unterstützt die kindliche Phantasie. Ausgewogene Bewegung und Entspannung wirken ausgleichend und harmonisierend.

**Di D 113****Sabine Linn-Diedrichs**, Yogalehrerin BYV**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Do, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 03.02.2005,

ermäßigt: 50,-€, 15 Termine

**Entspannung und Meditation****-Entspannungs- und Meditationsformen kennen lernen-**

Das Ziel von Meditation - innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit - lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sie bekommen eine Orientierungshilfe um herauszufinden, mit welchen Techniken Sie sich am wohlsten fühlen.

Inhalte: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, Phantasiereisen, Vipassana-, Zen-, Klang- und Bewegungsmeditationen, Polaritymassage etc..

**Di D 114****Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2005,

80,-€, ermäßigt: 61,-€, 15 Termine

**Entspannung - leichtes Yoga -****Meditation**

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

**Mit Atemkraft den Rücken****stärken**

Für TeilnehmerInnen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.ä. kennengelernt haben. Lebendige und meditative Übungen des **Erfahrenen Atem nach Middendorf** helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

**Di D 116****Irmtraud Siebeneichner**

Dietzenbach, vhs

Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 14.02.2005,

15 Termine

103,-€, ermäßigt: 88,-€, 15 Termine

**Die Fünf "Tibeter" ®**

Die "Tibeter" sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm. Sie bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Kombination mit einer ruhigen und tiefen Atmung intensiviert die Wirkung. Es harmonisiert und vitalisiert die Organfunktionen, das Energiesystem, die Chakren, das endokrine Drüsenystem und das Immunsystem und baut neben der äußeren auch innere Fitness auf. Die "Tibeter" erschließen auf natürliche Art und Weise einen Weg zu Selbstbewusstsein, zur inneren Mitte, zu Ruhe und Gelassenheit.

Bitte außerdem Verpflegung mitbringen.

**Di D 118****Heidi Ninomiya-Rehm**

Dietzenbach, vhs

So, 26.06.2005, 10.00-18.00 Uhr

28,-€, ermäßigt: 22,-€

**Qigong**

Qigong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Chi Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

**Di D 119****Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00-10.00 Uhr, ab 14.02.2005,

64,-€, ermäßigt: 49,-€, 18 Termine

**Qi gong - "Übungen zur Verjüngung"****Gesundheit und Schönheit**

"Der schwimmende Drache" ist in der Mythologie Chinas ein Symbol für die Geschmeidigkeit. Seine schwingenden, dynamischen und sinnlichen Bewegungen steigern die Lebensenergie "Qi". Die Wirbelsäule wird gedehnt und besser ernährt. Das Immunsystem wird gefördert, der Stoffwechsel aktiviert, der Hormonhaushalt angeregt und die Sauerstoffversorgung erhöht. Das Gewicht normalisiert sich, die Durchblutung verbessert sich und man bleibt länger jung. Das entspannte Üben, mit Musik oder Stille bringt das Gefühl von Ruhe und belebt Körper und Geist.

Bitte außerdem ein kleines Kissen mitbringen.

**Di D 120 WE****Barbara Denk**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 18./19.06.2005,

Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-14.00 Uhr

45,-€, ermäßigt: 38,-€

**Tai Chi Chuan -****Chinesische Bewegungsmeditation**

Tai Chi ist eines der ältesten und das am weitesten verbreitete aus China stammende heilgymnastische System. Es ist berühmt für seinen harmonisierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden meditativen Bewegungsabläufe kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi Qi-Gong) steigern durch ständige Übung Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und gesundheitliches Wohlbefinden. Tai Chi ist für alle Altersstufen geeignet. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**- AnfängerInnen****Di D 121****Marion Domabil**

Dietzenbach, Trimmraum, Rathaus

Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 17.02.2005,

85,-€, ermäßigt: 64,-€, 16 Termine

**Di D 122****Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.00-11.30 Uhr, ab 14.02.2005,

96,-€, ermäßigt: 72,-€, 18 Termine

**Fortgeschrittene****Di D 123****Marion Domabil**,

Dietzenbach, Trimmraum, Rathaus

Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 17.02.2005,

85,-€, ermäßigt: 64,-€, 16 Termine

## D 2 Gymnastik, Bewegung

### Walking

Regelmäßiges Walking (wesentlich gelenkschonender als Joggen) im Fettverbrennungsbereich verbraucht Kalorien (Ca 350/Std.) erhöht den Grundumsatz (=Teil der täglich benötigten Kalorien), steigert das allgemeine Wohlbefinden und das Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Walking-Schuhe + dem Wetter angepasste Kleidung sind von Vorteil.

**Di D 201**

**Jutta Maria Wendel**

Treffpunkt: vor der Kita Stiergraben, Di, 08.15 - 09.15 Uhr, ab 01.02.2005, 24,-€, ermäßigt: 19,-€, 8 Termine

### Rückenfitness in Theorie und Praxis

Ein aktiver Rücken kennt keinen Schmerz! In diesem Fitnesskurs wird auf den Aufbau der Wirbelsäule, der Bandscheiben und die Aufgaben der Muskulatur in der Theorie und in praktischen Übungen eingegangen. Übungen zum richtigen Sitzen, Bücken, Heben und Tragen, sowie rücken- und rumpforientierte Fitnessübungen bilden die Schwerpunkte im praktischen Teil.

Bitte Sportkleidung und Handtuch mitbringen.

**Di D 202**

**Kay Michael Gräfe, Fitnesstrainer**

Dietzenbach, vhs  
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 15.02.2005, 22,-€, ermäßigt: 18,-€, 4 Termine

### Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen. Bitte Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen!

**Di D 203**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 09.00-10.30 Uhr, ab 14.02.2005, 58,-€, ermäßigt: 44,-€, 13 Termine

**Di D 204**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Regenbogenschule  
Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab 16.02.2005, 62,-€, ermäßigt: 47,-€, 14 Termine

### Gymnastik rund um die Wirbelsäule

**Di D 205**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 10.45-11.45 Uhr, ab 14.02.2005, 36,-€, ermäßigt: 28,-€, 13 Termine

### Wirbelsäulengymnastik

Diese Kurse sind zur Zeit ausgebucht. Wir merken Sie gerne auf einer Warteliste.

**Di D 206**

**Christa Wolter**

**Di D 207**

**Christa Wolter**

**Di D 208**

**Christa Wolter**

**Di D 209**

**Christa Wolter**

**Di D 210**

**Dagmar Klinkerfuß**

### Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik mit Musik

**Di D 211**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Di, 19.00-20.00 Uhr, ab 01.02.2005, 56,-€, ermäßigt: 43,-€, 20 Termine

**Di D 212**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule  
Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 01.02.2005, 56,-€, ermäßigt: 43,-€, 20 Termine

### Bauch-Beine-Po + mehr

In diesem Kurs werden neben den zwei großen Muskelgruppen Beine und Po zusätzlich die Rücken-, Brust-, Schulter- und Arm-muskulatur trainiert. Die Bauchmuskulatur wird kräftigt und ein intensives Stretching beendet den Kurs. Während der "Muskelarbeit" bleiben wir im Fettverbrennungsbereich. Das Training richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Iso-Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Di D 213**

**Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Do, 09.00-10.00 Uhr, ab 03.02.2005, 56,-€, ermäßigt: 43,-€, 20 Termine

### Konditionstraining

Nach einem Warm-up werden wir 30-40 Minuten im Fettverbrennungsbereich trainieren. Hierzu nutzen wir Elemente aus dem T-Bo/Kara-T-Robics und Aerobic. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden uns alles erarbeiten. Der Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Mitbringen sollten Sie ein Getränk, Handtuch und gute Schuhe. (Nähere Info im Kurs)

**Di D 214**

**Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Do, 10.15 - 11.00 Uhr, ab 03.02.2005, 42,-€, ermäßigt: 32,-€, 20 Termine

### NIA - Das ganzheitliche Fitnessprogramm

NIA ist ein Mix aus Kampfsport, Tanz, Yoga und Körperwahrnehmung. Mit Freude an der Bewegung als wichtigstes Grundprinzip von Nia führt es zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Es hilft, sich zu entspannen, neue Energien zu schöpfen und fördert die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Unabhängig vom Fitness-Niveau und von Vorerfahrungen in den einzelnen Bereichen lässt sich Nia an jede/n TeilnehmerIn anpassen und stellt ein

santfes Herz-Kreislauftraining dar.

Bitte Decke/Matte mitbringen.

**Di D 215**

**Brigitte Holz, Dipl. päd.**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 14.03.2005, 50,-€, ermäßigt: 38,-€, 12 Termine

### Fitness-Training

Wir starten mit einem Warmup und kommen dann mit einfachen Aerobic-Schritten als Ganzkörperkräftigung ins Schwitzen. Danach folgt die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teilweise mit von Pilates und Yoga beeinflussten Übungen. So trainieren wir den ganzen Körper und legen dabei besonderen Wert auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Zum Abschluss kommen die Bauchübungen. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab, so dass wir entspannt nach Hause gehen mit dem Gefühl, unserem Körper etwas Gutes getan zu haben. Bitte gute Sportschuhe, Iso-matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

**Di D 216**

**Margit Willnecker, Aerobic-Trainerin**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 14.02.2005, 58,-€, ermäßigt: 44,-€, 21 Termine

### Moving Body

Bewegung für den Rücken! Dieser kraft- und bewegungsaktive Workout kräftigt und strafft immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Der Stundenmix aus Aerobic, Body-styling, Pilates und Alex-Effective ergibt ein gutes und ideenreiches Ausdauertraining. Ein entspannend und schonend ausgeführtes Stretching lässt die Stunde angenehm ausklingen. Spaß am Sport und gute Betreuung sind garantiert. Matte, Handtuch, gute Schuhe und Getränk bitte mitbringen.

**Di D 217**

**Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer**

Dietzenbach, Helen Keller Schule  
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 15.02.2005, 62,-€, ermäßigt: 47,-€, 21 Termine

### Bodystyling für Frauen und Männer

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po. Bitte Handtuch, Iso-Matte und gute Hallen-Sport-schuhe mitbringen.

**Di D 218**

**Angelika Paeslack, Aerobic-Trainerin**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 09.02.2005, 56,-€, ermäßigt: 43,-€, 20 Termine

### Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin, Marcia Rego Gaubmann entwickelte brasilianische Variante des "amerikanischen" Aerobic. Ein Vorteil von Thresh ist, dass die Choreografie einfacher ist und die Bewegungen lockerer und tänzerischer sind. Außerdem werden bei Thresh besonders viele Kalorien verbrannt, da die dazu notwendige individuelle Herzfrequenz schnell erreicht und während der gesamten Übungsstunde auf dem gleichen Niveau gehalten wird. Nach den einführenden Dehnübungen werden bei brasilianischen Rhythmen die einfachen Choreografien geübt.

**Di D 219 Schnupperstunde**

**Marcia Rego Gaubmann**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Sa, 12.02.2005, 10.30 - 12.00 Uhr  
7,-€, ermäßigt: 6,-€

**Di D 220**

**Marcia Rego Gaubmann**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Do, 20.00-21.00 Uhr, ab 24.02.2005, 34,-€, ermäßigt: 26,-€, 12 Termine

### Rückenschule - leichte Gymnastik v.a. zur Stabilisierung der Wirbelsäule

### Gymnastik für Seniorinnen

### Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

Beschreibungen siehe Seniorenprogramm S. 51

## D 3 Abhängigkeiten

### Jetzt ist dauerhaft Schluss mit Rauchen

Wie viele Methoden haben Sie schon ausprobiert, wie oft versucht aufzuhören? Und doch war die Sucht nach der Zigarette immer wieder stärker als Sie!! Sie erlernen in diesem Kurs eine Methode, die es Ihnen ermöglicht von der Abhängigkeit zur Zigarette ohne Entzugerscheinungen für immer loszukommen. Es handelt sich um eine Methode aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie, die noch kaum bekannt ist. Sie werden lernen, ein eventuellen Rückfall selber vorzubeugen und somit wirklich dauerhaft befreit sein.

**Di D 301 WE**

**Ursula Eiselstein**

Dietzenbach, vhs  
Sa/So, 12./13.02.2005,  
Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-16.00 Uhr  
51,-€, ermäßigt: 42,-€

## D 4 Erkrankungen, Heilmethoden

### Schmerzfrei durch Zilgrei

Zilgrei ist eine kombinierte Atmungs-, Hal-tungs- und Bewegungstherapie, ein Selbsthilfesystem zur Schmerzlinderung und zu besserer Beweglichkeit. Zilgrei wirkt bei:

- Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates (Nacken-, Schulter-, Lenden-, Ischias-, Knie- und Rückenschmerzen)
  - Muskelverspannungen
  - Kopfschmerzen und Migräne
  - Atembeschwerden
  - Stressschäden (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden)
  - Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen
- Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, warme Decke und einen Imbiss (Wasser) mitbringen.

**Di D 401**

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Dietzenbach, vhs  
So, 12.06.2005, 10.00-18.00 Uhr  
28,-€, ermäßigt: 22,-€



## Seniorenprogramm

Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum Steinberg durchgeführt. Sie wenden sich vor allem an ältere Personen, die in diesem Zentrum oder in der Umgebung wohnen, sind aber auch offen für alle, die gerne in Ruhe, ohne Leistungsdruck und Besserwisserei, trotzdem zielgerichtet lernen und dabei geitig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angebotenen Kursen nicht teilnehmen möchten.

Alle Kurse sind zunächst auf 10 Termine angelegt, werden dann nach Absprache verlängert. Ein Einstieg ist nach Rücksprache jederzeit möglich. Anmeldungen werden von der Geschäftsstelle der Volkshochschule, den Mitarbeiterinnen des Seniorenzentrums oder auch den KursleiterInnen entgegen genommen. Die Gebühr ist bei Anmeldung oder am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu bezahlen. Ausgewiesen ist jeweils schon die ermäßigte Gebühr. Keine weitere Ermäßigung. Eine Befreiung ist möglich.

## Länderkunde

### Diavortrag: Südafrika

Der Referent nimmt Sie mit auf eine Reise zu einzigartigen Naturerlebnissen. Wilde Tiere und atemberaubende Landschaften werden bei diesem Diavortrag vorgestellt. Die Reise geht vom Okavango-Delta über den Krüger-Nationalpark in die Cap-Region

Di A 106

#### Peter Schmäling,

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Fr, 04.03.2005, 17.00 Uhr  
2,- €, nur Barzahlung vor Ort. Begrenzte Teilnehmerzahl, (telefonische) Anmeldung erbeten.

### Schmerzfrei ohne Tabletten

Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen oder Rückenschmerzen etc. können ihre Lebensqualität erheblich einschränken. Sie können zur Tablette greifen, oder Sie erlernen eine Selbsthilfetechnik aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie. Diese Methode hilft nicht nur bei Schmerzen sondern ist auch ein wirkungsvolles Hilfsmittel bei vielen anderen Beschwerden.

Di D 402

#### Ursula Eiselstein

Dietzenbach, vhs  
Sa, 12.03.2005, 10.00-17.00 Uhr  
25,- €, ermäßigt: 21,- €

### Anti-Aging und Präventivmedizin

Wieso sind manche Menschen bis ins hohe Alter gesund? Die moderne Labordiagnostik kann Risiken für Herz, Gefäße, Knochen, und Immunsystem rechtzeitig aufdecken, aber wie muss eine Präventivmedizin aussehen? Wie ist die genetische Konstitution? Welche Nährstoffe sind notwendig? Welche Auswirkungen haben Hormonveränderungen? Welche Bedeutung haben die Chelat-Therapie und Vitamin C auf alternde Gefäße? Wie können die Blutfettwerte natürlich behandelt werden? Wie kann das Immunsystem stabilisiert werden?

## Gesundheit, Bewegung, Entspannung, Tanz

### Entspannung - leichtes Yoga - Meditation

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um innere Ruhe, Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit zu erreichen - Voraussetzungen z.B. für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Dazu kommen leichte Übungen aus dem Yoga, die die Ausgeglichenheit und Gesundheit fördern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke.

Di D 150

#### Rigobert Jakob

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Di, 17.00-18.00 Uhr, ab 08.02.2005,  
25,- €, 10 Termine

### Rückenschule - leichte

**Gymnastik v.a. zur Stabilisierung der Wirbelsäule**  
Das Programm besteht aus Übungen zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Halteapparats, besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Schultergürtels. Wir beginnen mit einer leichten Aufwärmphase und enden mit einer Entspannungsübung. Der Kurs wendet sich vor allem an Senioren aber auch an alle, die sich lange nicht mehr sportlich betätigt haben und wieder beweglicher werden wollen.

Bitte tragen Sie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und/oder ein kleines Kissen mit.

Di D 250

#### Tania Lu Müller-Kaul

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Fr, 09.00-10.00 Uhr, oder  
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 04.02.2005  
25,- €, 10 Termine

Di D 403

#### Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs  
Di, 22.02.2005, 19.45-22.00 Uhr  
9,- €, ermäßigt: 7,- €

### Kann Candida albicans im Darm bei Kindern HKS / ADS (Hyperaktivität) auslösen?

"Der Tod sitzt im Darm". Neueste Forschungen sprechen von einem autonomen Nervenzentrum im Darm. Wie wissenschaftliche Studien zeigen, kann ein Candida-Pilz im Darm zu einer schulmedizinisch nachgewiesenen Veränderung der Immunoglobuline im Blut führen. Immunsystem und das Nervensystem (Solar Plexus) werden durch den Pilzbefall gravierend belastet. Nervliche Dauerbelastung, Geiztheit und Allergien können die Folge sein. Wie können der Pilzbefall und die Folgeschäden erfasst und beseitigt werden?

Di D 404

#### Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs  
Di, 08.02.2005, 19.45 - 22.00 Uhr  
9,- €, ermäßigt: 7,- €

### Gymnastik für Senioren

Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste.

Di D 252

#### Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Di, 09.30 - 10.30 Uhr, ab 01.02.2005,  
15,- €, 10 Termine

### Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di D 253

#### Britta Brodack

Dietzenbach, R.Göpfert-Haus  
Mi, 11.00-12.00 Uhr, ab 02.02.2005,  
Fr, 13.00-14.00 Uhr, ab 04.02.2005,  
jeweils 31,- €, 10 Termine

### Seniorentanz

Wir üben mit Spaß und guter Laune verschiedene Gruppentänze - moderne, historische und aus verschiedenen Kulturen. Gemeinschaftstänze sind besonders gut zum Aktivitäts- und Gedächtnistraining geeignet!

Di B 950

#### Margarete Vogt

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Do, 15.30 - 16.30 Uhr, ab 03.02.2005  
1,50 € pro Kursstunde sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

### Naturheilkundliche Behandlung bei Rheuma

Gibt es eine Verbindung zwischen den Entzündungen an der Haut, der Schleimhaut und der Knochenhaut? Wie können schulmedizinische und naturheilkundliche Mittel kombiniert werden oder gar schulmedizinische Arzneimittel ausgeschlossen werden? Welche Rolle spielen die Enzymtherapie, die Hyperthermie, die essentiellen Fettsäuren und die Vitamine bei Rheuma? Wie kann die Übersäuerung durch Infusionen und Colon HydroTherapie abgebaut werden? Wie können die Immunzellen positiv beeinflusst werden? Ist Rheuma eine unheilbare Autoimmunerkrankung? Wie können die Entzündungen im Gelenkbereich zurückgedrängt werden?

Di D 405

#### Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs  
Di, 19.04.2005, 19.45 - 22.00 Uhr  
9,- €, ermäßigt: 7,- €

### Beschwerden im Klimakterium

Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Herzjagen, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit gehören zu den typischen Beschwerden im Klimakterium. Die Gefahr einer Tumorerkrankung und Arterienverkalkung kann durch eine alleinige Östrogen-Substitution (Hormontherapie) um das 300-400fache steigen.

## Sprachen

### Englisch der etwas anderen Art

Englisch lernen und/oder auffrischen ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Lektüre, Konversation, Grammatik - die Fans jeder Richtung kommen auf ihre Kosten.

Di E 650

#### Kawak Hattar

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Mi, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 16.02.2005,  
47,- €, 10 Termine

### Französisch mit Muße A1

Dieser Kurs wendet sich an ältere Personen, die vor langer Zeit einmal Französisch gelernt haben, oder aktuell eine andere romanische Sprache beherrschen, und ganz in Muße ihre Kenntnisse auffrischen u. anwenden möchten.

Di E 850

#### Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Di, 08.45 - 09.45 Uhr, ab 15.02.2005,  
26,- €, 10 Termine

### Französisch mit Muße A2

Dieser Kurs wendet sich an ältere Personen, die Französisch gelernt haben und ohne Stress mit guter Laune ihre Kenntnisse pflegen und erweitern möchten.

Di E 851

#### Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Di, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 15.02.2005,  
26,- €, 10 Termine

### Spanisch mit Muße

Hier können Sie Ihre geringen Spanischkenntnisse auffrischen und neue erwerben. Auch wenn Sie noch kein Spanisch, dafür aber eine andere romanische Sprache gut beherrschen, sind Sie in diesem Kurs richtig.

Di F 450

#### Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Mi, 14.00-15.00 Uhr, ab 16.02.2005,  
25,- €, 10 Termine

gen. Welche pflanzlichen und homöopathischen Mittel helfen gegen diese Beschwerden? Können diese auch durch andere Erkrankungen wie Schilddrüsenkrankung, Herzschwäche, Verstopfung, Darmpliz etc. hervorgerufen werden?

Di D 406

#### Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs  
Di, 15.03.2005, 19.45 - 22.00 Uhr  
9,- €, ermäßigt: 7,- €

### "Fit auch ab 40?!" - Die Lebensmitte neu gestalten

Ab 40 ziehen viele Menschen Zwischenbilanz und blicken auf die vergangenen und die vor ihnen liegenden Jahre ihres Lebens. Wie können Sie diese Phase der Besinnung positiv nutzen und die zweite Hälfte Ihres Lebens noch bewusster und vielleicht besser gestalten? Was können Sie vorbeugend tun, um gesund, vital und leistungsfähig zu bleiben? Wie können wir schwierige Situationen meistern?

Di D 407

#### Edith Hamm, Gesundheitsberaterin

Dietzenbach, vhs  
Do, 21.04.2005, 20.00-21.45 Uhr  
8,- €, ermäßigt: 7,- €

## D 7 Ernährung, Kochen

**Männerkochklub**

Kochabende Di, Mi und Do, 1x pro Monat, 1x pro Halbjahr großes Galaessen mit Gästen. Neue "Köche", auch Anfänger sind willkommen, gute Laune und Spaß am "Schlemmen" erwünscht.

Di D 701

Jochen Janzer

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Monatliche Umlage: 30,- €. Keine Gebühren-  
ermäßigung/-befreiung.



Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen. Es wird eine Lebensmittelumlage erhoben, die direkt an den/die KursleiterIn zu bezahlen ist.

**Gefülltes Gemüse in Hülle und Fülle**

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: man nimmt Gemüse (Paprika, Auberginen, Zwiebeln, Blattgemüse...) bereitet leckere Füllungen zu (aus Polenta, Reis, Hackfleisch...) und zaubert damit die besten Gerichte.

Di D 705

Harald Dröge

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Mo, 28.02.2005, 18.00-22.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 13,- €

**Leckeres aus dem Ofen - knusprige Aufläufe und raffinierte Gratins**

Ofengerichte gelingen fast von selbst, sehen appetitlich aus und schmecken unwiderstehlich.

Di D 706

Harald Dröge

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Di, 22.03.2005, 18.00-22.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 13,- €

**Late Night Küche - Die leichte Abendküche**

Je später der Abend, desto größer der Appetit. Gerade für Berufstätige ist das Abendessen - jenseits von Kantineessen und Fast Food zwischen durch - die erste richtige und vollständige Mahlzeit am Tag, die dann in Ruhe und mit Genuss zelebriert wird. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen wie man Gerichte herstellt, die nicht schwer im Magen liegen, was Einschlafprobleme verursachen kann.

Di D 707

Harald Dröge

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Di, 17.05.2005, 18.00-22.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 13,- €

**Lust auf Knackiges**

Wer kann da schon widerstehen? In diesem Kurs stellen wir Gerichte vor, die aus knackigem und frischem Obst und Gemüse hergestellt werden.

Di D 708

Harald Dröge

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Mo, 30.05.2005, 18.00-22.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 13,- €

**Fit wie ein Turnschuh - mit Spaß und Genuss**

In diesem Kochkurs zeigen wir Ihnen, wie man mit Spaß und Genuss aus frischen Zutaten gesunde und leckere Gerichte für den Sommer herstellt, die Sie fit machen, wie einen Turnschuh.

Di D 709

Harald Dröge

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Di, 07.06.2005, 18.00-22.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 13,- €

**Vollwertig kochen - einfach raffiniert!**

Viele essen zu süß, zu fett, zu eiweißhaltig und wer sich nicht richtig ernährt, riskiert krank zu werden. In diesem Praxiskurs kochen und genießen wir an zwei Abenden ein mehrgängiges Menü und an einem Abend bereiten wir Brot, Brötchen und Aufstriche aus gesunden Zutaten zu. Informationen über die vitalstoffreiche Vollwertkost runden den Kurs ab.

Di D 710

Christina Horn, Gesundheitsberaterin GGB  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche  
Mi, 18.00-21.00 Uhr, ab 04.05.2005,  
32,- €, ermäßigt: 25,- €, 3 Termine

**Rotweine der Welt – Ein Weinseminar für AnfängerInnen**

Es wird über die Vielfalt der Rotweine gesprochen. Über Weinarten und Weinsorten, Alkohol, trockene, halbtrockene und liebliche Weine. Über Wein und Gesundheit u. vieles mehr...

1. Abend: Deutschland und übriges Europa
  2. Abend: Italien und Spanien
  3. Abend: Frankreich und die übrige Welt.
- Bitte für jeden Abend mitbringen: 2 Weingläser und Brötchen.

Di D 720

Fritz K.H. Stäter

Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.00-21.30 Uhr, ab 21.02.2005, 3x  
57,- €, ermäßigt: 49,- €, inklusive 27,- €  
Weinkosten, diese werden nicht befreit.

**E-F Sprachen****EuroCom® Grundkurs**

Eine romanische Sprache kennen Sie - haben Sie Lust auf mehr?

Portugiesisch - Spanisch - Katalanisch - Französisch - Italienisch - Rumänisch

Sie haben Spaß daran, am Atlantik, am Mittelmeer oder am Schwarzen Meer zu entziffern, was die Speisekarte anbietet und die Schlagzeilen einer Zeitung melden und möchten diese Fähigkeit ausbauen? Dann ist ein Euro Com®-Kurs das Richtige für Sie. Diese neue Methode ermöglicht Ihnen das schnelle und mühelose Erschließen romanischer Sprachen, denn sie baut auf das (Vor)wissen auf, das Sie mitbringen. So ist dieser Kurs für alle geeignet, die Kenntnisse in einer dieser Sprachen (z.B. Schulkenntnisse) mitbringen. Im Grundkurs erarbeiten wir uns die Fähigkeit, einfache Texte in mehreren Sprachen zu verstehen.

Di E 001 WE

Guido Porten, Christina Reissner

Dietzenbach, vhs  
Fr/Sa, 25./26.02. und Sa, 05.03.2005,  
Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa 09.00-16.15 Uhr  
60,- €, ermäßigt: 48,- €

**EuroCom® Fortgeschrittene I**

Die romanischen Sprachen - Lust auf mehr?

Konzipiert für TeilnehmerInnen an einem Eurocom®-Grundkurs.

An zwei Tagen eignen Sie sich die Fähigkeit an, anspruchsvolle Texte aus verschiedenen Themenbereichen zu lesen. Sie arbeiten mit portugiesischen, spanischen, katalanischen, französischen, italienischen und rumänischen Texten.

Di E 002 WE

Guido Porten, Christina Reissner

Dietzenbach, vhs  
Fr/Sa, 15./23.04.2005,  
Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa 09.00-16.15 Uhr  
40,- €, ermäßigt: 32,- €

**E 5 Deutsch****Deutsche Grammatik und Satz-**

lehre - Förderunterricht für SchülerInnen Mit uns macht lernen Spaß! Wer auf dem Gebiet der deutschen Grammatik und Satzlehre noch Schwierigkeiten oder Nachholbedarf hat, ist hier richtig. Wir bieten die Möglichkeit zu einem Neueinstieg und zur Wiederholung.

Di E 501

Ingeborg Volkman

Dietzenbach, vhs  
Mi, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 09.02.2005,  
ermäßigt: 59,- €, 12 Termine

**E 4 Deutsch als Fremdsprache****Anmeldung zu den Intensivkursen Deutsch als Fremdsprache:**

In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie und stufen Sie Ihrem Leistungsstand entsprechend ein. Wir empfehlen Ihnen dringend, dieses kostenlose Angebot wahrzunehmen.

Termin: Dienstag, 18 Januar 2004,  
09.00-12.00 und 19.00-21.00 Uhr

Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro

**Lesen und Schreiben****Deutsch als Fremdsprache A1.0**

Das lateinische Alphabet – Lesen und Schreiben von Anfang an

Di E 401

Sabine Weimer

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 09.30 - 11.30 Uhr, ab 15.02.2005,  
83,- €, ermäßigt: 63,- €, 20 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.0**

Vorkurs Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben für Personen, die die Buchstaben bereits beherrschen, aber noch Mühe mit dem Lesen und Schreiben haben.

Di E 402

Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mo+Mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 31.01.2005,  
194,- €, ermäßigt: 146,- €, 48 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

**Deutsch als Fremdsprache A1.0**

Übungs Kurs Lesen und Schreiben

Zur Verbesserung der Fertigkeiten Lesen und Schreiben trainieren wir auch das Sprechen und Hören. Auch wollen wir Arbeitstechniken anwenden, um beim geistigen Tätigsein leistungsfähig zu werden und Selbstständigkeit beim Lernen zu gewinnen.

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die schon Deutsch sprechen und verstehen, aber noch Probleme mit dem Lesen und Schreiben haben. Er stellt eine gute Ergänzung für Lernende der Alphabetisierungs- und Anfängerkurse Deutsch als Fremdsprache dar.

Di E 403

Inge Bielefeld-Gündüz

Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Sa, 10.00-12.15 Uhr, ab 26.02.2005,  
10 Termine 14-tägig nach Absprache  
58,- €, ermäßigt: 47,- €

**Frauenkurse****Deutsch als Fremdsprache A1.0 AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen**

außerdem Lese- und Schreibtraining  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1  
Nur für Frauen aus dem Rosenpark

Di E 405 F

Viktoria Anzhankova

Dietzenbach, Stadtteiltreff  
Mo+Fr, 09.00-11.00 Uhr, ab 07.03.2005,  
131,- €, ermäßigt: 99,- €, 32 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.1**

AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,  
Lektion 3

Nur für Frauen aus dem Rosenpark

Di E 406 F

Maria-Grazia von Seydlitz

Spessartviertel, Stadtteiltreff  
Mo+Do, 09.00-11.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
131,- €, ermäßigt: 99,- €, 32 Termine

**Vormittagskurse****Deutsch als Fremdsprache A1.1**

AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1

Di E 407

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Di+Do+Fr, 09.00-12.00 Uhr,  
ab 02.02.2005,  
362,- €, ermäßigt: 272,- €, 60 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

Di E 408

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Spieleinsel  
Mo+Mi+Fr, 09.00-12.00 Uhr,  
ab 31.01.2005,  
422,- €, ermäßigt: 317,- €, 70 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.3**

AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,  
Lektion 9

Di E 409

Ulrike Strobel

Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Mo+Mi+Fr, 09.00-11.00 Uhr,  
ab 31.01.2005,  
235,- €, ermäßigt: 176,- €, 58 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2**

**Fortgeschrittene**  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Di E 410

**Sabine Weimer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Mo+Mi+Fr, 09.30 - 12.00 Uhr,  
ab 31.01.2005,  
293,- €, ermäßigt: 220,- €, 58 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.2**

**Fortgeschrittene**  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,  
Lektion 18  
Di E 411

**Inge Bielefeld-Gündüz**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Mo+Do, 09.00-12.00 Uhr,  
ab 07.02.2005,  
212,- €, ermäßigt: 160,- €, 35 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.3**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4  
Di E 412  
**Alfred Foerschle**  
Dietzenbach, Altes Rathaus  
Di+Do, 09.00-13.00 Uhr, ab 01.02.2005,  
370,- €, ermäßigt: 278,- €, 46 Termine

**Deutsch als Fremdsprache**

**Vorbereitung auf die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat B1**  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Gezielte Vorbereitung auf die Prüfung im Sommer 2005. Voraussetzung: gute Deutschkenntnisse. Die Teilnahme an der Einstufungsberatung wird dringend empfohlen  
Di E 413

**Doris Schmäling**  
Dietzenbach, Altes Rathaus Raum 3  
Mi+Mo, 09.00-11.00 Uhr, ab 02.02.2005,  
122,- €, ermäßigt: 92,- €, 30 Termine

**Abendkurse**

**Deutsch als Fremdsprache A1**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1  
Di E 415  
**Alfred Foerschle**  
Dietzenbach, Spieleinsel  
Di+Do, 19.00-21.00 Uhr, ab 01.02.2005,  
187,- €, ermäßigt: 140,- €, 46 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

**AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,  
Lektion 4  
Di E 416  
**Riitta Laurila-Epe**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mi+Mo, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 02.02.2005,  
175,- €, ermäßigt: 131,- €, 43 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.3**

**AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2  
Di E 417  
**Rosemarie Hoppe**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mo+Mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
158,- €, ermäßigt: 119,- €, 39 Termine

Zum Aufbau der Sprachkurse beachten  
Sie bitte die schematische Darstellung  
auf Seite 24



So macht lernen Spaß:  
in einer netten Gruppe mit  
professioneller Leitung.  
Mit Ehrgeiz aber ohne Druck.  
Vierte von rechts Kursleiterin  
Rosemarie O'Connor

**Deutsch als Fremdsprache A1.5**

**AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,  
Lektion 10  
Di E 418  
**Riitta Laurila-Epe**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 01.02.2005,  
179,- €, ermäßigt: 135,- €, 44 Termine

**Deutsch als Fremdsprache C1**

**Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung**  
Für SchülerInnen mit sehr guten Deutschkenntnissen. Die Einstufungsberatung wird dringend empfohlen.  
Di E 419  
**Doris Schmäling**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Do+Mo, 19.00-21.00 Uhr, ab 03.02.2005,  
122,- €, ermäßigt: 92,- €, 30 Termine

**E 6 Englisch**

**Einstufung / Beratung Englisch**

Damit die Wahl des Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen. Der Test und die Beratung sind kostenlos.  
Termin: Dienstag, den 25. Januar 2005, ab 19.00 Uhr  
Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro, Testausgabe bis 19.30 Uhr

**Vormittagskurse**

**Englisch A1.0**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: Network Starter, New Edition, Lektion 1  
Di E 601  
**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 22.02.2005,  
72,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Englisch A1.2**

**AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: Network I, New Edition, Unit 1 zur Zeit ausgebucht  
Di E 602  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 14.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A1.6**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, ab Lektion 16  
Di E 603  
**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 14.02.2005,  
69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

**Englisch A1.7**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, ab Lektion 19  
Di E 604  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 16.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A2.0**

Lehrbuch: Network 2, Unit 1  
Di E 605  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 16.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A2.1**

Lehrbuch: Network 3, Unit 1  
Di E 606  
**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 02.02.2005,  
82,- €, ermäßigt: 66,- €, 16 Termine

**Englisch A2.2**

Lehrbuch: Network 3, Unit 5  
Di E 607  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A2.3**

Lehrbuch: Network 3, ab Lektion 5  
Di E 608  
**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

**Englisch B1.0**

**Leichte Konversation**  
Lehrbuch: A New Start (Certificate Course)  
Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs, Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen. Die Teilnahme am Einstufungstest wird empfohlen.  
Di E 609

**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 02.02.2005,  
73,- €, ermäßigt: 57,- €, 16 Termine

**Englisch Conversation B1.1**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
This course is for students who can already speak English, but would like to improve their conversation. It includes reading and discussion of short stories or topical newspaper articles, learning idioms, improving vocabulary and revising problems with grammar. There is an opportunity to visit the English Theater.  
Di E 610  
**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 31.01.2005,  
62,- €, ermäßigt: 47,- €, 15 Termine

**English Conversation B2**

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.  
Rosemarie O'Connor

**Englisch B2.1**

**-Konversation und Grammar**  
Lehrbuch: New Headway Intermediate, Unit 7  
Di E 612  
**Doreen Mifsud**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 09.00-12.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
122,- €, ermäßigt: 92,- €, 12 Termine

**English Literature for intermediate to advanced students**

Are you a bookworm? This course will introduce you to English Literature, both classic and modern. Come and improve your reading, comprehension and talking skills - and have a lot of fun!

A small fee will be charged for material.  
Di E 613

**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 22.02.2005,  
72,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Abendkurse**

**Englisch A1.0**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: Network Starter, Unit 1  
Di E 615

**Adriana Mallek**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 15.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A1.1**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 4  
Di E 616  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab 14.02.2005,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A1.2**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 5  
Di E 617  
**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ab 02.02.2005,  
73,- €, ermäßigt: 57,- €, 16 Termine

**Englisch A1.3**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, Unit 11  
Di E 618  
**Sigrud Laird**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 17.55 - 19.25 Uhr, ab 07.02.2005,  
64,- €, ermäßigt: 50,- €, 14 Termine

**Englisch A1.5**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, Unit 21  
Di E 619  
**Sigrud Laird**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 07.02.2005,  
64,- €, ermäßigt: 50,- €, 14 Termine

**Englisch A2**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Di E 620  
**Sigrud Laird**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 10.02.2005,  
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

**Englisch A 2.1**

Lehrbuch: English Network 3, Unit 4  
**Di E 621**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 16.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A2.2**

Lehrbuch: English Network 3, Unit 5  
**Di E 622**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 16.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch A2.3**

**Leichte Konversation**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
Für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen. Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.

**Di E 623**  
**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 03.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Englisch Conversation B1/B2**

This course is for students who can already speak English, but would like to improve their fluency. It includes revising problems with grammar.

**Di E 624**  
**Rosemarie O'Connor**,  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2005**,  
66,- €, ermäßigt: 50,- €, 16 Termine

**Basic English für Business purposes A1.0 – AnfängerInnen**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
**Di E 626**

**Kawkab Hattar**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 15.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Business English A1.1**

Ein Intensivkurs für Lernende mit geringen bzw. verschütteten Vorkenntnissen. Wir konzentrieren uns auf berufliche Kompetenzen im Umgang mit Menschen in der englischsprachigen Geschäftswelt. Erste Kontaktaufnahme, Kommunikation per Telefon, Lesen und Verfassen von Memos, Briefen und E-Mails sind unsere Themen. Wir trainieren das Hörverstehen und vermitteln Grammatik in leicht verständlicher Form.

**Di E 627**  
**Sigrid Laird**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 09.00-12.20 Uhr, **ab 02.07.2005**,  
5 Termine + Vorbesprechung:  
**Fr.01.07.2005, 19.00-20.00 Uhr**  
75,- €, ermäßigt: 64,- €, Kosten für Lehrbuch und weiteres Material (max. 24,- €) sind direkt an die Kursleitung zu bezahlen.

**Business English B1 - Intermediate**

Lehrbuch: Business to Business, Klett-Verlag. Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich in Alltagssituationen im Englischen schon gut verständigen können, jetzt aber die Besonderheiten des Business English von Grund auf kennen lernen möchten.

**Di E 628**

**Kawkab Hattar**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 16.02.2005**,  
115,- €, ermäßigt: 92,- €, 15 Termine

**Wochenkurse**

**Bildungsurlaub Englisch A1.3 AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen**

This course is for those who want to stabilise and improve their basic knowledge of English. Join us and learn to speak more freely! Grammar, reading, writing and listening are an integral part of this course. Fascinating aspects of life in South Africa will be included.

**Di E 630 BU**  
**Lucia Dahlke, Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 04.-08.04.2005**,  
täglich 09.00-16.00 Uhr  
106,- €, ermäßigt: 80,- €. Das Lehrbuch: *New Cambridge English Course, Band 1* kann gegen eine Gebühr von 5,- € ausgeliehen werden.  
Die Teilnahme am Einstufungstest wird empfohlen.



**Bildungsurlaub Englisch B2**

Fortgeschrittene/Cambridge First Certificate. This course is for advanced students who wish to brush up and improve their language skills such as grammar, listening, comprehension, writing, speaking and reading. There will be a chance to practise exam techniques if anyone plans to take the Cambridge First Certificate Exam on 10th December 2005 or later. An introduction to culture, traditions and themes of topical interest in an English speaking country will also be included. English at the Cambridge First Certificate level (B2) or Abitur is required.

**Di E 631 BU**  
**Lucia Dahlke, Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 08.-12.08.2005**, 09.00-16.00 Uhr  
113,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive Materialkosten. Die Teilnahme am Einstufungstest wird empfohlen.



**Kinderkurse**

**Englisch für 8 bis 9 jährige (auch mit Vorkenntnissen)**

Unterstützend zum schulischen Unterricht... Zwanglos und mit Spaß!  
**Di E 635**  
**Kawkab Hattar**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 15.00-16.00 Uhr, **ab 17.02.2005**,  
ermäßigt: 48,- €, maximal 8 TeilnehmerInnen, 12 Termine

**Englisch für Abiturienten**

Wir wiederholen die wichtigste Grammatik, üben das Übersetzen und Interpretieren von englischen Texten, trainieren unser Hörverstehen und unsere Aussprache und bereiten uns so auf die schriftliche und mündliche Abiturprüfung im Fach Englisch vor.  
**Di E 636**  
**Adriana Mallek**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 25.01.2005**,  
ermäßigt: 59,- €, 10 Termine

**Englisch der etwas anderen Art**

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

**E 8 Französisch**

**Französisch Vorkurs**

Lehrbuch: PONT Neuf Entrée  
Dieser Kurs will in einer Schnellwiederholung dieses Lehrbuchs, "Falsche AnfängerInnen" oder Personen, die eine andere romanische Sprache bereits gut beherrschen auf die Folgekurse: Französisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen vorbereiten. (Mindestens 6 max. 8 TeilnehmerInnen)  
**Di E 801**

**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 24.-28.01.2005**, 19.00-21.15 Uhr  
52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 19,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Vormittagskurse**

**Französisch A1.1 AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrbuch: Pont Neuf Entrée, Lektion 3  
Sie wollen intensiv, in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 8 Personen Ihre Französischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!  
**Di E 802**  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 16.02.2005**,  
15 Termine  
102,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 36,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B1**

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Lektion 3  
**Di E 803**  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 03.02.2005**,  
69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

**Französisch B2 Fortgeschrittene**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Für (Wieder-) EinsteigerInnen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.  
**Di E 804**  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00-10.30 Uhr, **ab 11.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Französische Konversation Parlons français, C1.1**

Leichte Lektüre, Konversations- und Grammatikübungen, Hörverstehen u. freies Sprechen.  
**Di E 805**  
**Josette Scholz**,  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 01.02.2005**,  
69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

**Parlon français, C1.2**  
**Di E 806**  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 03.02.2005**,  
69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine



Uschi Junker,  
Kursleiterin  
Französisch  
bei der vhs  
Dietzenbach  
e.V. seit  
1975 und  
Vorstands-  
mitglied

**Où en est votre français ? C2 Sprachtraining für Fortgeschrittene**

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Soziologie, Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen.  
Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs). Originaltexte werden im Kurs bekannt gegeben.  
**Di E 807**  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, **ab 09.02.2005**,  
72,- €, ermäßigt: 58,- €, 14 Termine

**Conversations de tous les jours et textes littéraires. C2.2**

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Soziologie, Geographie. Originaltexte. Diese werden im Kurs bekannt gegeben. (Auch am 27. Mai, nach Fronleichnam Unterricht).  
Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse.  
**Di E 809**  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 11.02.2005**,  
45,- €, ermäßigt: 37,- €, 13 Termine

**Conversation et lecture / analyse des textes. C2.++**

Voraussetzung: Sehr gute Sprachkenntnisse (Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse - Leistungskurs). Fließendes freies Sprechen - Beherrschung der Grammatik. Themen: Kultur, Politik, Sozio-Geographie, Literatur. (Auch am 27. Mai, nach Fronleichnam Unterricht)  
**Di E 810**  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 10.00-11.00 Uhr, **ab 11.02.2005**,  
45,- €, ermäßigt: 37,- €, 13 Termine

**Abendkurse**

**Französisch A1 AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: PONT Neuf Entrée, Lektion 1  
**Di E 814**  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mi, 19.00-20.30 Uhr, **ab 16.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Französisch A2 AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen**

Lehrbuch: PONT Neuf en Route, Lektion 8  
**Di E 815**  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 10.02.2005**,  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Alle Kurse von Frau Junker bereiten inhaltlich auch auf die Studienreise nach Frankreich im Spätsommer 2005 vor.

**Französisch A2.2 Fortgeschrittene**

Lehrbuch: Campus 2, Lektion 1 (Klett-Verlag)  
 \_\_\_ Di E 816  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 18.15 – 19.45 Uhr, ab 15.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Französisch C1 Konversation**

Vous voulez discuter en français sur des thèmes actuels et variés à partir d'articles, de documents, de chansons...? Alors, venez nous rejoindre.  
 \_\_\_ Di E 817  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 20.00-21.00 Uhr, ab 15.02.2005,  
 55,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive Materialkosten, 15 Termine

**Premiumkurse:**

**Französisch A1 Crashkurs**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
 Lehrbuch: PONT Neuf Entrée.  
 Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Französischkenntnisse erwerben? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!  
 Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.  
 \_\_\_ Di E 818

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
 Dietzenbach, vhs  
 Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 05.02.2005,  
 6 Termine, vierzehntägig  
 122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 74,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch A2.2 Crashkurs**

**AnfängerInnen mit guten Vorkenntnissen**  
 Lehrbuch: PONT Neuf en Route, Lektion 11  
 Mindestens 4 maximal 6 TeilnehmerInnen.  
 \_\_\_ Di E 819

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
 Dietzenbach, vhs  
 Sa, 09.00-12.00 Uhr, ab 05.02.2005,  
 6 Termine, vierzehntägig  
 122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 74,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch A2 für den Urlaub - Crashkurs**

Sie haben schon einmal Französisch gelernt (mindestens 3 Semester) und möchten Ihre Vorkenntnisse schnell und effektiv auffrischen, weil Sie demnächst einen Urlaub in einem französisch sprechenden Land planen? Dann sind Sie in diesem kompakten Intensivkurs genau richtig. In einer kleinen Gruppe von 4 bis 6 TeilnehmerInnen gelingt Ihnen ein Wiedereinstieg in diese schöne Sprache und Sie üben besonders das, was Sie im Urlaub brauchen: nach dem Weg fragen, ein Zimmer mieten, Essen gehen, Auto mieten, Autopanne und vieles mehr.  
 \_\_\_ Di E 820

**Beatrice Ludwig-Debraux**  
 Dietzenbach, vhs  
 2xMo-Do, 20.-23.06. u. 27.-30.06.2005,  
 jeweils 19.00-21.15 Uhr  
 122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 74,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Kinder-/ Schülerkurse**

**Französisch für Vorschulkinder und Erstklässler (5-7 Jahre)**

Wir spielen, singen und malen...Französisch ist ganz leicht. ( Geeignete) Spielsachen dürfen mitgebracht werden.  
 \_\_\_ Di E 825  
**Rosemary Luksch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo, 16.15 - 17.15 Uhr, ab 14.02.2005,  
 ermäßigt: 70,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/befreiung, 18 Termine

**Französisch für Jugendliche Vorbereitung auf das Abitur**

Unterstützender Französischunterricht für SchülerInnen, die in diesem Jahr Abitur machen werden.  
 \_\_\_ Di E 826

**Rosemary Luksch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo, 14.30 - 16.00 Uhr, ab 17.01.2005,  
 ermäßigt: 60,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/befreiung, 10 Termine

**Französisch für Jugendliche Crashkurs in den Weihnachtsferien**

Für SchülerInnen ab dem 8. Schuljahr oder mit entsprechenden Vorkenntnissen (1 Jahr Französisch). In diesem Ferien-Crash-Kurs wird die wichtigste Grammatik des vergangenen Schuljahres wiederholt.  
 \_\_\_ Di E 827

**Rosemary Luksch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 03.-07.01.2005, 15.00-16.30 Uhr  
 ermäßigt: 30,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/befreiung

**Crashkurs in den Sommerferien Kl. 7+8**

\_\_\_ Di E 828  
**Rosemary Luksch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,  
 15.00-16.30 Uhr  
 ermäßigt: 30,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/befreiung

**Crashkurs in den Sommerferien Kl. 9+10**

\_\_\_ Di E 829  
**Rosemary Luksch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,  
 16.30 - 18.00 Uhr  
 ermäßigt: 30,- €, keine weitere Gebührenermäßigung/befreiung

**Französisch mit Muße**

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

**E 9 Italienisch**

**Vormittagskurse**

**Italienisch mit Muße A1.0**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
 Sie haben keine, oder nur vor langer Zeit erworbene geringe Vorkenntnisse und wollen ohne Druck, ganz in Muße die Kenntnisse erwerben, die Sie für einen Urlaubsaufenthalt oder ein Alltagsgespräch gebrauchen können. Dann sind Sie hier genau richtig.  
 \_\_\_ Di E 901

**Margareta Ceruti**  
 Dietzenbach, Altes Rathaus  
 Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab 11.02.2005,  
 67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

**Italienisch mit Muße A1.3**

**AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
 Lehrbuch: Linea Diretta, Band 1, Lektion 7  
 Wir gehen mit unseren bisher erworbenen Kenntnissen ganz entspannt in der Sprache weiter.  
 \_\_\_ Di E 902

**Barbara Martinelli Köhler**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 11.02.2005,  
 67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

**Abendkurse**

**Italienisch A1**

**AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse**  
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
 \_\_\_ Di E 903

**Margareta Ceruti**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Do, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 10.02.2005,  
 15 Termine  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Italienisch A1.2 - intensiv**

**AnfängerInnen mit Vorkenntnissen**  
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.  
 Sie haben Vorkenntnisse, sind berufstätig und möchten zügig vorankommen? Hier lernen Sie in einer überschaubaren Gruppe von 8 bis max. 12 TeilnehmerInnen und jeder Kursabend umfasst 3 Unterrichtseinheiten.  
 \_\_\_ Di E 904

**Maria-Grazia von Seydlitz**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Do, 19.00-21.15 Uhr, ab 10.02.2005,  
 15 Termine  
 115,- €, ermäßigt: 92,- €

**Italienisch A1.3**

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lektion 11  
 \_\_\_ Di E 905  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 09.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Italienisch A2**

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lektion 14  
 \_\_\_ Di E 906  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Italienisch A2.2**

Lehrbuch: Allegro 2, Lektion 7  
 \_\_\_ Di E 907  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 15.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Italienisch B2**

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lektion 10  
 \_\_\_ Di E 908  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 14.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich**

**F 4 Spanisch**

**Vormittagskurse**

**Spanisch mit Muße A1.0**

AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Klett Verlag  
 \_\_\_ Di F 401

**Esperanza Lauren**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 15.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch mit Muße A1.1**

**AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen**  
 Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 3  
 \_\_\_ Di F 402

**Margarita Voigt-Herrera**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 04.03.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

\_\_\_ Di F 403

**Margarita Voigt-Herrera**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 12.15 – 13.45 Uhr, ab 04.03.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch A1.2**

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 6  
 \_\_\_ Di F 404  
**Margarita Voigt-Herrera**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 01.03.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch A1.3**

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 9  
 \_\_\_ Di F 405  
**Margarita Voigt-Herrera**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.03.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch A1.4**

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 11  
 \_\_\_ Di F 406  
**Margarita Voigt-Herrera**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 01.03.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch A2.0**

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 13  
 \_\_\_ Di F 407  
**Maria Erdmann-Martinez**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 08.30 - 10.00 Uhr, ab 11.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Spanisch A2.3**

Lehrbuch: Caminos 2, Unidad 1  
 \_\_\_ Di F 408  
**Maria Erdmann-Martinez**  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 15.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

**Conversacion en Espanol B2**

**Sehr Fortgeschrittene**  
 Lectura y Análisis de Literatura Española e Hispanoamericana. Además discusión de temas de actualidad.  
 \_\_\_ Di F 409  
**Maria Erdmann-Martinez**  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.00-11.30 Uhr, ab 11.02.2005,  
 77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine



Betriebssystemen MS-DOS und WINDOWS sichern und festigen das Gelernte und bereiten auf ein zukünftiges Arbeiten mit Anwendungsprogrammen vor. Für ungeübte Personen ohne Vorkenntnisse.

**Di G 101**  
**Wilfried Diebel**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 14.02.2005**, 14 Termine  
117,- €, ermäßigt: 95,- €, inklusive 30,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Di G 102**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 20.00-22.00 Uhr, **ab 11.05.2005**, 9 Termine  
100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Kombikurse: PC - Einsteigerkurs in den Osterferien - Kompaktkurs - vom Einsteiger zum Anwender in WORD und Internetnutzer –

(Modul 1, Bausteine 1-2, Modul 2, Baustein 1, Modul 3, Baustein 1)

In diesem Kurs erwerben Sie klar und strukturiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. EDV-Theorie (Hardware, Software) schafft das Verständnis für die Zusammenhänge. Die praktischen Übungen mit dem Betriebssystem WINDOWS und der Textverarbeitung WORD sichern und festigen das Gelernte. Erworbenene Kenntnisse im World Wide Web lassen Sie sicher durch das Internet surfen.

**Di G 103**  
**Rigobert Jakob**  
Dietzenbach, vhs  
**Di-Do, 29./31.03./05./07.04.2005**, jeweils 18.00-22.00 Uhr  
89,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 23,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### PC-Einsteigerkurs für Senioren Kombikurs kompakt

(Modul 1, Baustein 1, Modul 2, Bausteine 1+3)

Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse vermittelt, um mit dem PC umgehen zu können. Der Umgang mit der Maus wird geübt, die Oberfläche von Windows erarbeitet. Anhand der Textverarbeitung WORD werden Briefe und Texte geschrieben, korrigiert, mit den grafischen Elementen von WORD: ClipArt, WordArt, Autoformen gestaltet, gespeichert und gedruckt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di G 104**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 31.01.2005**, 6 Termine  
100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### PC-Einsteigerkurs am Nachmittag – Kombikurs kompakt

**Di G 105**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 03.03.2005**, 6 Termine  
100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### PC-Einsteigerkurs für Senioren Kombikurs kompakt

**Di G 106**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 30.05.2005**, 6 Termine  
100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Clip Organizer & Co

Seit Office 2000 ist es möglich, eigene Fotos, Animationen, Videos und andere Mediendateien strukturiert über den Microsoft Clip Organizer zu sammeln, übersichtlich zu ordnen und mit Stichworten zum Suchen zu versehen. Sie lernen den Umgang mit dem Clip Organizer einschließlich Downloaden von Clip-Arts und Grafiken aus dem Internet sowie das Einfügen in das Textverarbeitungsprogramm Word.

Das kreative Gestalten von Texten und Karten mit Bildern sowie das anschließende Verwalten Ihrer erstellten Dateien mit Hilfe des Windows Explorers ist ebenfalls Inhalt des Kurses. Teilnahmevoraussetzung: Windows-, Word und Internet-Grundkenntnisse.

**Di G 110**  
**Kaia Lang**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 08.-12.08.2005**, 09.00-12.00 Uhr  
84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Tastschreiben

#### Computerschreiben "in 4 Stunden"

Nach einem neu entwickelten Unterrichtsmodell (ats) wird hier das 10-Finger-Tastschreiben an 4 Terminen vermittelt. Mit farblichen Elementen, bildhaften Geschichten, Entspannung und Konzentrationsübungen wendet sich diese Form insbesondere an hoch motivierte TeilnehmerInnen. Das Tastenfeld wird vollständig erarbeitet. Ein systematisches Training zur Steigerung der Schreibgeschwindigkeit erfolgt nicht.

**Di G 201**  
**Rita Murmann**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 17.45 – 19.45 Uhr, **ab 02.02.2005**, 4 Termine  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, inklusive 13,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.  
Zuzüglich Materialkosten 22,- €.

#### 10-Finger-Tastschreiben am PC + Word Basiswissen

Das 10-Finger-Tastschreiben ist eine wichtige Grundlage für den sicheren und zügigen Umgang mit der PC-Tastatur, insbesondere, wenn längere Arbeiten/Texte zu erstellen sind. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Bedientasten des Computers und vor allem das Zehnfinger-Tastschreiben (Blindschreiben) mit Unterstützung durch ein Lernprogramm. Alle Buchstaben des Tastenfeldes sowie die Ziffern werden geübt, die Schreibgeschwindigkeit wird systematisch gesteigert. Außerdem werden die wichtigsten Funktionen von Word vermittelt wie z.B. Öffnen von Dateien, Markieren, Korrigieren, Eingabe und Drucken von Texten. Voraussetzungen: keine

**Di G 202**  
**Rita Murmann**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 17.45 - 19.30 Uhr, **ab 02.03.2005**, 12 Termine  
103,- €, ermäßigt: 85,- €, inklusive 30,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 2, Textverarbeitung

#### Baustein 1: Word Basiswissen

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten dieses Textverarbeitungsprogrammes kennen und üben die sichere Anwendung sowie das ansprechende Gestalten von Textdokumenten. Inhalte: Texte erfassen und korrigieren, Textdokumente speichern und drucken, Texte markieren, kopieren und verschieben, grundlegende Formatierungen.

EDV-Grundkenntnisse entsprechend Modul 1 werden vorausgesetzt.

**Di G 203**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 20.00-22.00 Uhr, **ab 16.03.2005**, 5 Termine  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, inklusive 15,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Baustein 3: Grafik mit Word

An diesen beiden Nachmittagen gestalten wir ganz persönliche und individuelle Einladungen, Glückwunschkarten und Handzettel mit den grafischen Elementen von Word.

**Voraussetzung:** Word Basiswissen  
**Di G 204**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 19.05.2005**, 2 Termine  
35,- €, ermäßigt: 29,- €, inklusive 10,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 3 Internetpraxis

#### Baustein 1: Internet life! Einführung für Senioren

Nach der Erläuterung der Oberfläche eines Internet Explorers und einer Suchmaschine probieren Sie life aus, was letztere bietet: z.B.: "Was ist los in Frankfurt?", "RMV im Internet", Sie können aber auch ins Louvre oder ALDI/IKEA Angebote sehen. Es wird gesurft, geschattet, es werden E-Mails verfasst, gesendet (mit und ohne Anhänge) empfangen und beantwortet.

**Voraussetzung:** Kenntnisse gemäß Einsteigerkurs (Modul 1, Baustein 1)

**Di G 206**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 17.01.2005**, 3 Termine  
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Einführung am Nachmittag

**Di G 208**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 02.05.2005**, 3 Termine  
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Einführung am Nachmittag

**Di G 207**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,  
**ab 21.02.2005**, 3 Termine  
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Bausteine 1+2: Internet selbstständig und sicher nutzen

In diesem Kurs werden alle wissenswerten Kenntnisse rund um die Internetpraxis vermittelt. Sie erfahren, wie das Internet aufgebaut ist, was die wichtigsten Begriffe bedeuten, was Sie brauchen um rein zu kommen (Hardware und Software, Provider), was das kostet, wie ein Zugang erstellt wird, wie ein Browser arbeitet, wie Sie professionell recherchieren, wie wichtige Internetprogramme (FTP-Programme für Up- und Downloads, WinZIP zum (Ent)Packen von Daten, Acrobat Reader) funktionieren, alles über die Sicherheit (Firewalls, Programme gegen Viren, Würmer und Trojaner) und über die Kommunikationsmöglichkeiten (Chat, Foren, Newsgroups; E-Mail-Clients). Und Sie haben die Möglichkeit, alles im Netz ausführlich praktisch zu üben.

**Voraussetzung:** Kenntnisse gemäß Einsteigerkurs (Modul 1, Baustein 1)

**Di G 209 WE**  
**Ingrid Schneider-Hanning**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr-So, 27.-29.05.2005**, Fr 18.30 - 21.30 Uhr, Sa/So 09.00-16.00 Uhr  
84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 4, Excel

#### Baustein 1: Excel Basiswissen

Sie lernen die vielfältigen Möglichkeiten dieses Tabellenkalkulationsprogrammes kennen und üben die sichere Anwendung von Excel sowie das ansprechende Gestalten von Tabellen und Mappen. Inhalte: Aufbau und Aufbereitung sowie das Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperationen, elementare statistische Funktionen, die Diagrammfunktion, Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen.

**Voraussetzung:** Kenntnisse gemäß Einsteigerkurs (Modul 1, Baustein 1)

**Di G 211**  
**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 20.00-22.00 Uhr, **ab 09.02.2005**, 5 Termine  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, inklusive 15,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Baustein 2: Professionelles Arbeiten mit Excel

Sie lernen, aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen, die Arbeitswerkzeuge von Excel sicher zu beherrschen, die es gestatten, Tabellen sicher und schnell professionell zu gestalten. Im Einzelnen: die Datenbankfunktion von Excel, erweiterte Formatierungs- und Diagrammfunktion, mit Formeln und Funktionen arbeiten, Berechnungen, Smart-Tags.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse und Excel-Kenntnisse gemäß Kombikurse oder Basiskurs

**Di G 212**  
**Wilfried Diebel**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **ab 19.05.2005**, 6 Termine  
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Kombikurs: Tabellen mit Word und Excel am Nachmittag

In diesem Kurs für Fortgeschrittene können Sie ihre Word-Kenntnisse vertiefen und Grundlagen von Excel kennen lernen. (Modul 1, Baustein 2, + Modul 4, Baustein 1) Sie lernen mit

Word und Excel: Tabellen einrichten, verändern, gestalten, löschen, erweitern, teilen, sortieren, Textplatzierung in Dokumenten mit Tabellenfunktion und wie mit Excel gerechnet wird. **Voraussetzung:** Word-Kenntnisse entsprechend Basiskurs oder PC-Grundkurs

#### Di G 213

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 11.04.2005, 6 Termine

100,- €; ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 5 Präsentation

#### Baustein 2: Professionelles Präsentieren mit Powerpoint

Sie lernen alle Präsentationswerkzeuge von Powerpoint, die es gestatten, Foliensätze fundiert und professionell zu gestalten, sicher zu beherrschen. Inhalte: grafische Elemente erstellen und bearbeiten; Textfelder, Grafiken, Diagramme und Tabellen einfügen und formatieren; Folien und Objekte aus anderen Präsentationen einfügen; Folien-, Titel-, Handzettel- und Notizenmaster; interaktive Schallflächen und Aktionseinstellungen.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse und Powerpoint-Kenntnisse gemäß Kombikurse oder Basiskurs

#### Di G 215

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 18.15 - 19.45 Uhr,

ab 04.07.2005, 6 Termine

51,- €; ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 6

#### Datenbankanwendung

#### Bausteine 2+3: Professionelles Arbeiten mit Access

Sie lernen, aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen, wie Sie die in Ihrer Datenbank gesammelten Daten gründlich auswerten und darüber hinaus Formulare und druckreife Berichte zur Auswertung der gesammelten Daten erstellen können. Inhalte: Abfragetechniken, Aktionsabfragen und statistische Auswertungen, Rechenoperationen wie Datum, Summe, Mittelwert, Formulare erstellen und bearbeiten, Etiketten entwerfen und sortieren, Steuerelemente erstellen, anordnen und ausrichten.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse und Access-Kenntnisse gemäß Kombikurse oder Basiskurs

#### Di G 216

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 10.12.2005,

10 Termine

84,- €; ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Modul 7 Kommunikation

#### Baustein 1: Outlook Basiswissen

Dieses Programm wird eingesetzt, um den Büroalltag sowohl intern als auch extern (über Internet) zu organisieren. Sie lernen die vielfältigen Organisationsmöglichkeiten von Outlook sicher zu handhaben. Inhalte: die Outlook-Benutzeroberfläche; individuelle Einstellungen; ein persönliches Adressbuch aufbauen und pflegen, Termine und Ereignisse planen; die E-Mail-Korrespondenz und da-

mit verbundene Sicherheitsaspekte; Ordnerverwaltung.

**Voraussetzung:** PC- und Internetgrundkenntnisse jeweils gemäß Basiskurs

#### Di G 218

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 15.02.2005,

3 Termine

27,- €; ermäßigt: 22,- €, inklusive 8,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Baustein 2: Büromanagement mit Outlook

Sie nutzen Outlook bereits zur Verwaltung Ihrer E-Mail-Korrespondenz und wollen nun Ihren Büroalltag noch perfekter organisieren und effizienter gestalten. Inhalte: persönliche Ordner verwalten und archivieren; Besprechungen planen und bearbeiten; Kontakte, Gruppen und Verteilerlisten; Regellisten; Aufgabenliste erstellen und organisieren; Journal; Outlook-Funktionen automatisieren.

**Voraussetzung:** Outlook-Basiskurs

#### Di G 219

Tadeusz Olszowski,

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 08.03.2005,

3 Termine

27,- €; ermäßigt: 22,- €, inklusive 8,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Kombikurse

#### Fit für den Beruf! – Intensivkurs (Module 2-7, jeweils Baustein 1)

Das Anforderungsprofil in Stellenanzeigen verlangt immer häufiger Kenntnisse der gesamten MS-Office Produktpalette. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Grundlagen von WORD/Textverarbeitung, EXCEL/Tabellenkalkulation, POWERPOINT/Präsentation, ACCESS/Datenbank und OUTLOOK/Bürokommunikation. Gleichzeitig erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Internet.

**Voraussetzung:** Kenntnisse des Betriebssystems WINDOWS!

#### Di G 220

Rigobert Jakob,

Dietzenbach, vhs

Di, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 01.02.2005,

17 Termine

211,- €; ermäßigt: 172,- €, inklusive 53,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Einführung in Windows und MS-OFFICE

(Modul 1, Baustein 1, + Module 2, 4, 5, 6 jeweils Baustein 1)

Es werden zunächst Grundkenntnisse der Benutzeroberfläche WINDOWS als Grundlage vermittelt. Anschließend erhalten Sie einen Einstieg in die zur Zeit am weitesten verbreiteten Windows-Anwendungen Word, Excel, Access und Powerpoint. Ziel ist eine schnelle und effektive Einarbeitung in alle genannten Anwendungen. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten des Datenaustauschs zwischen den Programmen vermittelt.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse, Mausebenienung

#### Di G 221

Wilfried Diebel,

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00-22.00 Uhr, ab 14.02.2005,

15 Termine

166,- €; ermäßigt: 135,- €, inklusive 42,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Bildungsurlaub

#### Di G 222 BU

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 04.-08.04.2005, 09.00-16.00 Uhr

166,- €, ermäßigt: 135,- €, inklusive 42,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Einführung in MS-Office – Crashkurs -

(Module 2,4,5 und 6, jeweils Baustein 1)

Sie verfügen bereits über PC-Grundkenntnisse, das Betriebssystem WINDOWS ist Ihnen nicht ganz unbekannt. Sie wollen rasch die vier Hauptkomponenten des Office-Pakets, WORD, EXCEL, POWERPOINT und ACCESS kennen lernen und haben dazu nur wenig Zeit? In diesem praxisorientierten Seminar machen Sie sich vertraut mit den entsprechenden Basisfunktionen. Hinweis: Intensivseminar, WINDOWS - Kenntnisse werden vorausgesetzt.

#### Di G 223 WE

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 04.-06.03.2005,

Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa/So 09.00-16.00 Uhr

84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### PC - Kurs für SchülerInnen (ab 14 Jahre)

Du nähst dich langsam der Oberstufe bzw. hast sie erreicht und deine PC-Kenntnisse lassen noch zu wünschen übrig? Du suchst nach den Infos für die Hausaufgaben im Internet, nur wie? Texte und Referate sollen durch ansprechende Gestaltung und Präsentation aufgewertet werden? Dann bring dich mit diesem Wochenende zurück ins Gespräch.

Inhalte: EDV- und Internet-Grundlagen, WINDOWS, Textverarbeitung WORD, Präsentation Powerpoint.

#### Di G 224 WE

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 30.04./01.05.2005,

09.00-16.00 Uhr

ermäßigt: 55,- €, inklusive 18,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Foto- und Bildbearbeitung am PC

Foto- und Bildbearbeitung am PC ist aufgrund der Preis- Leistungsentwicklung bei PC, Farbdrucker und Scanner zu einer beliebten PC-Anwendung geworden. Anhand eigener Bilder/Fotos, die im Kurs eingescannt werden können, werden neben den Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung auch Kenntnisse über Hard- und Softwarevoraussetzungen, die Farbmodule und Bilddateiformate und der Einsatz von Filtern sowie die Nutzungsmöglichkeiten eigener Bilder vermittelt. Ziel des Kurses ist es, Bilder nach eigenen Wünschen - auch künstlerisch kreativ - am PC gestalten und Foto-Collagen erstellen zu können. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop Elements.

**Voraussetzung:** gute Grundkenntnisse in Windows.

#### Di G 225

Tadeusz Olszowski,

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 12.04.2005,

10 Termine

84,- €; ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

#### Foto- und Bildbearbeitung am PC - Aufbaukurs

Anhand praktischer Arbeiten werden weitere Funktionen des Programms aufgezeigt. So werden z.B. Post- und Grußkarten erstellt, Tipps zur Filter-/Effekt-Anwendung gegeben, das Freistellen verschiedener Objekte für die Einbindung in andere Bilder geübt und die Möglichkeiten der Ebenentechnik aufgezeigt. Ziel ist es, Bildcollagen zu erstellen, die von eigener Kreativität geprägt sind.

**Voraussetzung:** gute Grundkenntnisse in Windows und in der Bildbearbeitung entsprechend dem Grundkurs.

#### Di G 226

Tadeusz Olszowski,

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00-19.30 Uhr, ab 21.06.2005,

6 Termine

51,- €; ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## G 5 Rechnungswesen

#### Wie erstelle ich meine Steuererklärung?

Ein Kurs für alle, die ihre Steuererklärung selbst erstellen möchten dazu noch Fragen haben.

Eingegangen wird insbesondere auf Veranlagungsform, Sonderausgaben, Werbungskosten, Einkünfte aus nichtselbstständiger Arbeit, gewerblicher und freiberuflicher Tätigkeit, Kapitaleinkünfte, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Sonstige Einkünfte. Bei Interesse auch auf Gewerbesteuer, Umsatzsteuer, gesonderte und einheitliche Feststellung oder Eigenheimzulage. Weitere Themen können auf Wunsch behandelt werden.

#### Di G 501 WE

André Stroschere, Dipl. Finanzwirt

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 22.-24.04.2005,

Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa/So 09.00-16.00 Uhr

54,- €, ermäßigt: 41,- €

## G 8 Mathematik

#### Grundkenntnisse der Mathematik – Förderunterricht für SchülerInnen

Von der Addition bis zur Prozentrechnung. Zahlen können lebendig und interessant sein! Ein Kurs für alle, die den Zugang zur Mathematik noch nicht gefunden haben. Hier ist ein Neuanfang möglich.

#### Di G 801

Ingeborg Volkmann,

Dietzenbach, vhs

Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, ab 09.02.2005

ermäßigt: 59,- €, keine weitere Gebührenermäßigung, 12 Termine

## G 9 Management

#### Rhetorik und Dialektik – Ein Intensiv - Verhaltenstraining

Zielsetzung: Eigene Redemängel erkennen, Redehemmungen beseitigen und die Fähigkeit zu sicherem Auftreten und gewinnendem rhetorischen Ausdruck steigern.

Schwerpunkte:

- Sichereres souveränes Auftreten
- Abbau von Lampenfieber
- Freies und lebendiges Sprechen
- Redestrukturen und dialektische Argumentationsformen



- Klarer eindeutiger Sprachstil
- Reagieren auf Einwände und Provokationen
- Die Bedeutung der inneren Einstellung für Wirkung und Erfolg
- Üben von Meinungs- und Überzeugungsreden.

Di G 901

**Peter Seiz, Trainer und Coach der hrTeam GmbH, Böblingen**  
Dietzenbach, vhs

Do/Fr, 18./19.08.2005,

taglich 09.00-18.00 Uhr

125,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive 63,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## S Studienreisen

Bitte fordern Sie die genauen Reisebeschreibungen ganz unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an. Wir senden sie Ihnen nach Fertigstellung gerne zu. Tel.: 06074-812266.

## Festspielreisen

### S 182 Oper in der Hersfelder Stiftsruine

Nach dem großen Erfolg in der letzten Saison, bieten wir Ihnen auch diesmal eine Fahrt zum "Bad Hersfelder Opernfestival" an. Gespielt wird die Oper "Cosi fan tutte" von Wolfgang Amadeus Mozart.

**Fredegunde Freund, 13.08.2005,**  
Busreise.

### S 185 Bregenzer Festspiele

Wir sehen Guiseppe Verdis Oper "Der Troubadour" auf der berühmten Seebühne in Bregenz. Daneben gibt es einen Tagesausflug nach St. Gallen und ins Appenzeller Land. Wir wohnen wieder in unserem schönen Hotel in Feldkirch, wo am gleichen Wochenende das Internationale Gauklerfestival stattfindet.

**Manfred K. Böhm, 27.-30.07.2005,**  
Busreise

### S 186 Festspiele auf den Domstufen in Erfurt

"Jesus Christ Superstar", die monumentale Rock Oper des legendären Teams Andrew Lloyd Webber und Tim Rice, muss dazu noch viel gesagt werden? Besonders vor der Kulisse des Mariendoms zu Erfurt, einer der herrlichsten Sakralbauten Deutschlands verfehlt der Musikklassiker auch nach mehr als 30 Jahren nicht seine Wirkung. Neben Erft mit seiner reizvollen Altstadt und deren erhalten gebliebenen mittelalterlichen Struktur gestattet die Lage der Stadt "in der Mitte der Mitte" (Luther) weitere Highlights. Der Besuch der Saalfelder Feengrotte, eine Fahrt durch das romantische Saaleetal nach Naumburg und Ausflüge nach Jena und Gotha runden das Bild der Region eindrucksvoll ab.

**Rigobert Jakob, 24.-27.08.2005,** Busreise

### S 187 Der Ommegang in Brüssel

Brüssel ist nicht nur Belgiens und Europas Hauptstadt, sondern auch Stadt der Künste (Museen, Royaux, Belle Europa, Jugendstil) der Feste und Gourmands, wie sie bereits Pieter Breughel, d.Ältere auf seinen Bildern anschaulich dargestellt hat. Höhepunkt des Brüsseler Festsommers ist der prächtige Ommegang. Dieser historische Umzug erinnert an den großartigen Empfang Kaiser Karl V im

Jahre 1549. Daneben erleben wir die Innenstadt (das altertümliche Marolleviertel), die elegante Oberstadt, das moderne Europaviertel, das inzwischen leicht antiquierte Atomium und das Schlachtfeld von Waterloo. Ein Tagesausflug führt uns in die flandrischen Städte Gent (van Eycks "Genter Altar") und Brügge (Venedig des Nordens). Ein Abstecher ins brabantische Antwerpen soll diese eindrucksvolle Fahrt abrunden.

**Regine Löttsch, 06.-10.07.2005,** Busreise

## Tagesfahrten

### S 188 Bad Nauheim und die Rosentadt Steinfurth

**Regine Löttsch**

### S 189 Stadtführung in Mainz - mehr als eine Buchdruckerstadt

**Fredegunde Freund**

### S 201 Führung durch den Poelzibau - das ehemalige IG-Farben Verwaltungsgebäude

**Regine Löttsch**

### S 202 Führung durch das Flughafengelände

**Fredegunde Freund**

### S 203 Führung durch Hoechst und die Porzellan-Manufaktur

## Reisen im Inland

### S 181 Radtour: Entlang der Ostseeküste von Stralsund nach Wismar

"Wo die Ostseewellen ziehen an den Strand..." gefällt es nicht nur denen, deren Heimat dort ist. Auch viele Feriengäste erfreuen sich an der Natur - den langen Stränden und weiten Boddengewässern mit ihren großen Vogelscharen - und den alten Städten und gemütlichen bis eleganten Badeorten.

Der Wind, einige von der Eiszeit verursachte "Unebenheiten" und gelegentlich schwierige Fahrsituationen verlangen von den Mitradlern etwas Kondition und sicheren Fahrstil. Die An- und Abreise erfolgt mit der Bahn, die Räder und das Gepäck werden von einem Transporter befördert.

**Ulrich Columbus, 10.-17.09.2005,**  
Bahn-Radreise

### S 183 Pilze erkennen, bestimmen und zubereiten - Pilzseminar im Bayrischen Wald

Wenn man lernen möchte, Pilze sicher zu bestimmen, benötigt man genaue Kenntnisse über die unterschiedlichsten relevanten Merkmale. Diese erwirbt man am besten, wenn eine große Vielzahl unterschiedlichster Pilze zur Verfügung stehen. Verschiedene Pflanzen- und Waldgesellschaften, spezielle Baumarten, unterschiedliche Bodenstrukturen und sogar Höhenlagen beherbergen ganz spezielle Pilze, so dass zu deren sicheren Bestimmung auch diese Aspekte berücksichtigt werden müssen. Deswegen werden in diesem Seminar vormittags gemeinsam die Früchte gesammelt und in Gattung, später in Arten differenziert. Am Abend werden die essbaren Exemplare gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeitet und verspeist.

**Jochen Janzer, 17.-24.09.2005**

### S 172 Entlang der Straße der Backsteingotik

Unsere Reise führt ins "neue" Bundesland Mecklenburg-Vorpommern, das seinen besonderen Reiz bezieht aus der Weite der Landschaft, der Nähe zur Ostseeküste und den sorgsam sanierten Altstadtkernen, die mit mächtigen Kirchenbauten und monumentalen Rathäusern aus der Blütezeit der Hanse im 14. Jh. beeindruckend. Wir besuchen die Backsteinanlagen der Zisterzienser, Eldena, Dobraan und Chorin, die u.a. berühmt wurden durch Caspar David Friedrich und Theodor Fontane. Höhepunkt der "Backsteingotik" ist die über Dämme mit dem Festland verbundene Meeresstadt Stralsund. Von dort aus "erfahren" wir die alte Hansestadt Wismar, die kleine Universitätsstadt Greifswald und spazieren durch das malerische Fischerdorf Wyck bis zur Boddenküste.

Vorgesehen sind ferner Ausflüge mit Bus und Schiff auf die Inseln Rügen und Hiddensee.

**Regine Löttsch, 01.-07.10.2005,** Busreise

## Europa (+angrenzend)

### S 164 Malta & Gozo

Im Herzen des Mittelmeers liegt ein besonderes Kleinod - der maltesische Archipel mit Malta, Gozo und Comino. Malta erlebte ein goldenes Zeitalter, von dem noch heute die eindrucksvollen Megalithtempel zeugen. Später herrschten die Phönizier, die Karthager und die Römer, bevor diese die Inseln den Arabern überließen. Die Ritter des Johanniterordens paarten die mittelalterliche Einfachheit mit barockem Prunk. Ihnen verdankt Malta die Schönheit der Städte. So steht Valletta, die Hauptstadt, heute komplett unter Denkmalschutz. Wir werden zuerst auf Malta wohnen und dann auf der bezaubernden Schwesterinsel Gozo.

**Doreen Mifsud, 16.-23.03.2005,** Flugreise

### S 170 Golf von Neapel - ein Traumziel von Italienliebhabern

"Neapel sehen und sterben", heißt ein italienisches Sprichwort und Goethe hat es bei uns bekannt gemacht. Ein großes Kulturdenkmal ist die Altstadt von Neapel und sensationell das Nationalmuseum mit seinen Funden aus den verschütteten Städten Pompeji und Herkulaneum, vorgelagert die berühmte Insel Capri und gleich dahinter beginnt die Amalantia die "schönste Küstenstraße der Welt". Mit Sorrent, Positano, Amalfi, Ravallo und Salerno reicht sich ein Höhepunkt an den anderen. Im Hinterland warten der schlafende Vesuv und zwei der berühmtesten archaischen Pilgerstätten Pompeji und Paestum.

**Fredegunde Freund, 14.-21.04.2005,**  
Flugreise

### S 174 Andalusien und Marokko - auf beiden Seiten des Gibraltors

Das Ziel dieser Reise ist eine der faszinierendsten Kulturlandschaften Europas. Im Mittelpunkt stehen die 3 Städte Andalusiens Cordoba, Seville und Granada. Zeugen des UNESCO Weltkulturerbes. Die logische Fortsetzung dieser einzigartigen maurischen Kultur erleben wir in den nordmarokkanischen Städten Tanger, Tetouan, Chefchaouen, Fes und Meknes. Moslems, Christen und Juden schufen in friedlichem Zusammenleben prächtige Kir-

chenpaläste und Kalifen - Moscheen. Entdecken Sie mit uns die gemeinsame 800 jährige Kultur dieser Religionen.

**Fredegunde Freund, Anfang Mai 2005,**  
Flugreise

### S 173 Masuren - das Land der tausend Seen

Masuren, im südlichsten Teil des ehemaligen Ostpreußen, eine Region zwischen bewegter Geschichte und dem Aufbruch nach Europa. Die Reise führt über Stettin und Danzig in eines der letzten Gebiete Europas mit einer weitgehend intakten Natur. Die urigen, dunklen Wälder, die erfrischenden und unzähligen kristallinen Seen, die jahrhundertalten steinernen Zeugen der ereignisreichen Vergangenheit mit ihren Burgen und Kirchen und verträumte Dörfer in einer malerischen Landschaft lassen die Masuren zu einem faszinierenden Erlebnis werden.

**Rigobert Jakob, 12.-21.08.04,** Busreise

### S 175 Südengland - Cornwall

Südengland: Grafschaften vom beschaulichen Kent zum hügeligen Dorset, vom fruchtbaren Somerset bis zu den einsamen Mooren Cornwalls. Bekannte Häfen wie Dover und Southampton, das berühmte Seebad Brighton, die elegante georgianische Stadt Bath, Exeter mit der berühmten Kathedrale, idyllische Orte wie St. Yves oder Rye, das sagenumwobene Dartmore und die rätselhaften Steinzeitzeugen wie Stonehenge und Avebury, die Hochfläche und Granitklippen im herrlichen Cornwall bis Land's End. Das Land der Rosamunde Pilcher und vieler Helden, wie König Artus und seine Tafelrunde, Wilhelm der Eroberer und die einstigen Seehelden Drake und Nelson. Dazu die zauberhaften Gärten und Schloßanlagen Südens und die Sissinghurst Garden, Inbegriff englischer Gartenleidenschaft. Ein Land voller Geschichte und Geschichten.

**Fredegunde Freund, 27.08.-04.09.2005,**  
Busreise

### S 176 10 Tage durch Kroatien - auf den Spuren der Venezianer

Das idyllische Land entlang der zerklüfteten 1700 Kilometer langen Küstenlinie hat viel zu bieten: Pittoreske Fischerhäfen, malerische Städtchen, üppige mediterrane Vegetation. Jeder Stein in den Städten ist geschichtsträchtig. Höhepunkte: die Altstadt und der Palast Diokletians in Split, in der Nähe die historische Stadt Trogir, wunderschön auf einer Insel gelegen, der historische Stadtkern von Porec und die Altstadt von Dubrovnik, der Perle der Adria, und ein Abstecher nach Montenegro zur alten Seefahrer- und Handelsstadt Kotor, alle fünf gehören zum Weltkulturerbe der Unesco und auch ein Weltkulturerbe werden wir besuchen: Die Plitvitzer Seen, die als Kulisse der Karl May Filme dienen.

**Fredegunde Freund, 15.-24.06.2005,**  
Flugreise

### S 180 Südf Frankreich

Weißer Pferde, wilde Stiere, rosarote Flamingos, blühender Lavendel, duftende Kräuter, roter Wein und phantastisches Essen - die Camargue ist eine der letzten Traumregionen Europas und wir werden sie im Mai 2005 eine Woche mit eigenem Bus bereisen und unsere Eindrücke photographisch festhalten.

**Uwe Wasserthal, Mai 2005,** Busreise

## Fernreisen

**S 168 Zentralindien - Orissa**

Gleich drei zum Weltkulturerbe zählende Monumente sind Ziel dieser Reise. Sanchi, Khajuraho und der Sonnentempel von Kanarak. Darüber hinaus begeistern Gwalior mit seiner riesigen Hindu-Festungsanlage, die Paläste und Tempel von Orcha und die Tempelarchitektur und -skulpturen von Bhubaneswar und Puri. Fahrten zu den Nationalparks von Bandawgarh und Kanha. In der Idylle des Dschungels Natur zu erleben und eine Begegnung mit dem König des Dschungels, dem Tiger, gehört zu einer wichtigen Erfahrung.

**Fredegunde Freund, Hans Peter Griesmayer, 18.03.-04.2005,** Flugreise

**S 177 Höhepunkte Australiens**

Australien, ein Land mit nur 16 Millionen Einwohnern auf der südlichen Erdhalbkugel, ist eines der absoluten Traumziele. Die schönste Stadt ist Sydney, keine Großstadt der Welt hat so viele Strände im Stadtgebiet. Durch den australischen Busch und das Outback erreichen wir den Ayers Rock, den Olgas und Alice Springs, Crains, die lebendige Tropenstadt, ist das Tor zu einzigartigen Stätten des Weltkulturerbes, dem Great Barrier Reef und die subtropische Urlandschaft im nördlichen Top End mit dem Kakadu-Nationalpark und den besten Aboriginal-Felmalereien. Und überall begegnen Sie Australiens Tierwelt in freier Natur: Kängurus, Koalas, Wornbats, Papageien und vielen anderen.

**Fredegunde Freund, 14.-31.10.2005,** Flugreise

**S 178 Ayurveda in Sri Lanka**

Erholen Sie sich bei der etwa 5000 Jahre alten, aus Indien stammenden Gesundheitslehre. Die sanfte ganzheitliche Naturmedizin ohne Nebenwirkungen gewinnt auch bei uns immer mehr Anhänger.

**Fredegunde Freund, 23.09.-07.10.2005,** Flugreise

**S 179 Ägypten -****Kairo und Nilkreuzfahrt**

Imposante Pyramiden, beeindruckende Tempel, uralte Gräber, berühmte Museen, quiriige Bazare, die lebendige Hauptstadt Kairo, eine eindrucksvolle Flusslandschaft, weite Wüsten, das alles ist Ägypten. Wir beginnen in Kairo, die Orientalische Altstadt und das Ägyptische Museum mit seinen Exponaten aus der 5000 jährigen Geschichte dieses Landes, und mit den Pyramiden von Gizah. Die Flusskreuzfahrt führt von Luxor bis nach Assuan. Hier erwarten uns das Tal der Könige, der Philaetempel, die Tempel von Abu Simbel. Diese und die fruchtbare Nillandschaft mit ihren pittoresken Dörfern lassen diese Reise zu einem großartigen Erlebnis werden.

**Doreen Mifsud, November 2005,** Flugreise

**Reisenachmittag -**

**Am 28. Januar 2005** ab 14.00 Uhr wollen wir Ihnen unsere Reisen, zum Teil anhand von Dias oder Filmen, und unsere Reiseleiter in ungezwungener Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen vorstellen.

Das genaue Programm können Sie der Presse entnehmen oder ab Mitte Januar in unserer Geschäftsstelle anfordern.

**Musikschule in der Volkshochschule Dietzenbach e.V.****Leitung**

Joachim Neumann  
siehe Seite 57

(Sprechzeiten nach Vereinbarung)

**Sprech- und Öffnungszeiten**

Unser Büro ist montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8.45 bis 12.00 Uhr und mittwochs von 15.00 bis 18.30 Uhr geöffnet. Telefon: 06074/812267, Fax: 06074/812268. Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen. Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter.

Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

**Musikalische Früherziehung**

Die Musikalische Früherziehung für 4-6jährige Kinder dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund.

**Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:**

Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre.

**• Neue Kurse für AnfängerInnen**

MF 2/04: dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr,  
ab 7.9.04; **Leitung: Marita Ermert**

MF 3/04: freitags 15.30 bis 16.30 Uhr,  
ab 3.9.04;

**Leitung: Katharina Steinwachs**

**• Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):**

MF 1/04: mittwochs 14.15 bis 15.15 Uhr,  
ab 1.9.04;

**Leitung: Katharina Steinwachs**

**• Fortlaufende Kurse (3. Halbjahr):**

MF 2/03: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,  
ab 6.9.04; **Leitung: Marita Ermert**

MF 3/03: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr,  
ab 1.9.04; **Leitung: Marita Ermert**

**• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):**

MF 1/03: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr,  
ab 1.9.04; **Leitung: Marita Ermert**



... mit Feuereifer dabei!

**Afrikanisches Trommeln:****Djembe-Workshop**

Die Djembe ist eine sanduhrförmige Holztrommel, die auf einer Seite mit Ziegenfell gespannt ist. Sie wird in der Regel im Ensemble gespielt und hierbei von den „Doundoun“ genannten Basttrommeln begleitet. Verbreitet ist sie als traditionelles Instrument der Malinke in weiten Teilen Westafrikas, wo es üblich ist, wichtige Lebensabschnitte und -situationen durch Musik und Tanz zu begleiten. Der Workshop führt in die Vielzahl überlieferter Rhythmen ein und bietet Gelegenheit, Schlagtechniken zu erproben, mit deren Hilfe ein breites Spektrum an Klängen erzeugt werden kann. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, die Instrumente können gratis ausgeliehen werden.

Kursleitung: **Seydina Aliou Diallo**  
Ort und Termin auf Anfrage

**Instrumentalunterricht**

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt: Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang. Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. **Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.**

**Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:**

• Querflötenspielkreis • Kammerorchester • Blockflötenspielkreis • Klarinettenspielkreis • Trompetenensemble • Streicherensemble • Gitarrenensemble • Musikschulband • Akkordeonorchester

**Gebührenordnung**

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	21,00 €	64,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	14,50 €	43,50 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	11,00 €	32,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	6,00 €	17,50 €
Instrumentenkarussell	11,00 €	33,50 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	3,50 €	10,00 €

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im Voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen beweglichen Ferientage sind in den Informationen zum Programm der vhs auf S. 55 aufgelistet.

**Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 25%)****• Familienermäßigung:**

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

• **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen,** zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

**Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der vhs.****Zahlungsweise:**

Laut Beschluß des Vorstandes der vhs Dietzenbach e.V. erfolgt die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

**Kündigung:**

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

**Kammerorchester Dietzenbach**

**Leitung: Bernhard Träger**

Proben: Do, ab 19.15 Uhr, Waldorfschule