



# 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

### Vorstand

**Wir trauern um unseren Vorsitzenden,  
 Otto E. Kennel, der am 03. Dezember  
 2005 plötzlich und unerwartet verstor-  
 ben ist. Wir werden ihn nie vergessen.**

N.N. (Vorsitzender), Gunther Junkert (stellvertretender Vorsitzender), Norbert Düll, Uschi Junker, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier, Günter Rauscher, Kurt Steinheimer (Beisitzer/in), Stephan Gieseler (vom Magistrat delegiertes Vorstandsmittglied), Edith Conrad, Roland Dörmann, Gisela Lindemann (kooptierte Mitglieder)

### Leitbild

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. verzichtet sich dem Zertifizierungsverfahren nach LQW. (Lernerorientierte Qualitätssicherung in der Weiterbildung). Dazu haben wir, Vorstand, Mitarbeiter/innen, Dozent/innen und Mitglieder ein Leitbild erstellt und beschlossen. Der genaue Wortlaut ist in der Geschäftsstelle erhältlich sowie auf unserer Homepage [www.vhs-dietzenbach.de](http://www.vhs-dietzenbach.de) abrufbar.

### 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, Kursstil, 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

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- Euro belegt.



Die MitarbeiterInnen der VHS Dietzenbach e. V. von links: (stehend) **Annamarie Petersen**, Sachbearbeitung VHS; **Luise Oberdorfer**, pädagogische und organisatorische Gesamtleitung; **Joachim Neumann**, stellv. Leiter; Leiter der Abt. Musikschule; **Fredegunde Freund**, Abteilungsleiterin Reisen. Sitzend: **Arnold Koser**, Abteilungsleiterin Hausaufgabenhilfe, **Britta von der Lieth**, Buchhaltung, Sachbearbeitung Musikschule; **Doris Heusel**, Sachbearbeitung Reisen, Gebührenbetreuung, Abrechnungen

a.) Bei Kursen mit weniger als 3 Unterrichtseinheiten/Kurstag und mindestens 8 Veranstaltungsterminen besteht **Gebührenpflicht**, wenn keine schriftliche Abmeldung bis spätestens einen **Arbeitstag** vor dem zweiten Kursstermin vorliegt.

b.) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis **drei Wochen** vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig:

**20 - 14 Tage** vor Veranstaltungsbeginn: 10% der Gebühren

**13 - 7 Tage** vor Veranstaltungsbeginn 50% der Gebühren

**6 - 3 Tage** vor Veranstaltungsbeginn 80% der Gebühren

danach wird die volle Gebührensumme fällig. Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die VHS auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden Ihnen mit der 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 leserbild 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 kostenloser) 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 20% der Grundgebühr. Berechtigt sind: 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 Rückseite Deckblatt

### Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Titelblatt.)

**Zusatz: Ausschlaggebend ist der Termin des Eingangs des schriftlichen Antrags auf Erstattung. Eine Erstattung bei Eingang des Antrags nach Ablauf einer Veranstaltung ist ausgeschlossen.**

**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  
 Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45  
 Philipp-Fenn-Halle, Rodgastraße  
 Reitanlage am Hexenberg, Urberacher Weg  
 Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66  
 Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7-11  
 Stadttreff Spessartviertel, Lohrer Weg, Wg. 11  
 Stadttelzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
 Tanzschule Senkeil, 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 Rückseite Deckblatt

### 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**

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

## 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, 18./19.02.2006,  
 jeweils 11.00-13.00 Uhr  
 16,-€, ermäßigt: 14,-€

### Di A 002 WE

**Jasmin Striebeck, Sabine Striebeck**  
 Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg  
 Sa/So, 18./19.02.2006,  
 jeweils 14.00-16.00 Uhr  
 16,-€, ermäßigt: 14,-€

### Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Es ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt 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.

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

### Di A 003

**Horst-Bernd Rukien**  
 Dietzenbach, 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.



## Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltenerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpfurche" 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 (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

Di A 005

Dr. Hallwirt o.a.

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, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Sa, 20.05.2006, 13.00 – ca. 16.30 Uhr 9,- €

Die Gebühr wird vor Ort in bar kassiert.

## Kurse für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, dem Frauenbüro und der Stadtbücherei Dietzenbach:



### "Engelhaftes" Frauenfrühstück (auch für interessierte Männer)

Die Autorin Krystyna Kuhn liest aus ihrem fesselnden neuen Krimi "Engelshaar", der mitten in Frankfurt am Main spielt.

Die 16-jährige Jelena aus Kirgisien ist wegelaufen und hat den Kontakt zu den Eltern abgebrochen. Sorgfältig gekämmt, angekleidet und liebevoll rituell aufgebahrt wie ein Engel wird sie tot gefunden. Alles sieht aus wie ein gewöhnlicher Mord durch Ertränken. Was weiß Jelenas Freundin Marina, die nach dem Mord spurlos verschwunden ist? Was der verschwiegene Kolja? Die Ermittlungen führen die Polizeipsychologin Hannah Roosen in eine religiöse Aussiedler-Gemeinde. Sie ermittelt mit Sachverstand und Herz, entspannt sich bei Yoga und ist immer lockerer als ihr Kollege Ron, der als werdender Vater dünne Nerven hat.

Di A 081

Krystyna Kuhn

Dietzenbach, Bürgerhaus, Großer Saal

So, 12.03.2006, 09.30 Uhr

Eintrittskarten zu 15,- € (inklusive Frühstücksbuffet) sind in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach und in der Stadtbücherei erhältlich. Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, dem Frauenbüro und der Stadtbücherei Dietzenbach und mit Unterstützung des Kinderschutzbundes **Westkreis Offenbach:**

### Tatort: Kinderzimmer!

**Opfer: Kinder und Jugendliche**  
Kinder im Internet - Gefahren, die keiner kennt."

Fast alle Kinder und Jugendliche sind heute "online". Meist unbeaufsichtigt gehen sie nicht nur auf Recherche für ihre Hausaufgaben - sondern auch in den "Chat". Unmerklich können Kinder und Jugendliche hier in die "Fänge" pädophil veranlagter Täter gelangen. Bereits 2001 wurde nachgewiesen, dass 97 Prozent aller pädosexuell veranlagten Täter sich des Internets bedienen, um Kontakt zu Kindern aufzubauen. Täglich werden so tausendfach Kinder im Alter von acht bis 14 Jahren via Netz missbraucht. Der freie Handel mit kinderpornografischem Material boomt.

"Keine sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen im Internet" für diese Forderung machen sich seit 2001 die Journalistin Beate Schöning und ihr damals gegründeter Verein "NetKids - Verein für den Jugendschutz im Internet" stark.

Mit Beispielen beleuchtet sie die ganze Bandbreite der Problematik, macht die Gefahren für Eltern und Lehrer transparent und weist auf Kontrollmechanismen und Vorsorgemöglichkeiten hin.

Di A 082

Beate Schöning, "NetKids"

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 08.03.2006, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und dem Frauenbüro der Stadt Dietzenbach:

### Finde den Job der dich glücklich macht!

Von der Berufung zum Beruf mit dem Karriere-Navigator ®!

Angelika Gulder entwickelte diesen Karriere-Navigator®, ein fundiertes Programm zur beruflichen und persönlichen Neuorientierung, das den Menschen als Ganzes im Blick hat: Bei der Suche nach der sinnstiftenden Aufgabe - der Berufung - werden persönliche Vorlieben und Leidenschaften ebenso berücksichtigt wie die vergessenen Träume der Kindheit und tiefe unbewusste Lebensmotive. Deshalb ist der Karriere-Navigator® für Berufssum-, -aus- und -einsteigerinnen jeder Altersklasse gleichermaßen geeignet, um aus einem Leben in Beschränkung zu einem Leben voll Freude und Begeisterung zu finden.

Sie erfahren, was "Berufung" bedeutet, warum sich jede irgendwann auf die Suche danach macht, und wie spielerisch leicht es sein kann, diese zu finden. Mit einfachen Übungen können Sie die ersten Schritte in die Richtung Ihres "eigenen Weges" tun.

Di A 083

Angelika Gulder

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 26.04.2006, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

## 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 nur in der Geschäftsstelle der vhs.

Die folgenden vier Veranstaltungen zum Thema Existenzgründung für Frauen finden in Zusammenarbeit mit dem Frauenbüro und der Wirtschaftsförderung der Stadt Dietzenbach und der Wirtschaftsförderung und der Kreisvolkshochschule Offenbach statt.

### Von der Idee zum eigenen Unternehmen

Das eigene Unternehmen gründen, eigene Chefin sein - aber oft fehlt die zündende Geschäftsidee. Mit kreativen Methoden eröffnen sich Ihnen neue Felder. Eine Spurensuche nach den eigenen Talenten und Potenzialen anhand der eigenen Berufsbiografie. Sie erhalten Klarheit über die Möglichkeiten, die eigenen Fähigkeiten für sich einzusetzen und bestimmen so ihren persönlichen Ausgangspunkt für eine berufliche Selbstständigkeit auf der Basis von Motivation, Kompetenzen und Umsetzbarkeit. So wird aus einer kreativen Idee eine mögliche Geschäftsidee.

Inhalte:

- \* Berufsbiografieprofil
- \* Persönliche Qualifikationen
- \* Unternehmerische Kernkompetenzen
- \* Potentielle Geschäftsfelder
- \* Überprüfen der besten Ideen hinsichtlich Motivation, Kompetenzen, Umsetzbarkeit, Chancen und Risiken
- \* Trends und Tipps

Di A 084

Ellen Bommerheim, Geschäftsführerin

Kompass Frankfurt, Zentrum für Existenzgründung

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 22.02.2006, 18.30 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Nebenberufliche Selbstständigkeit -

für berufstätige Frauen oder Frauen in der Familienphase

Im Unterschied zu Männern ist eine Existenzgründung für Frauen meist nicht nur eine berufliche, sondern eine Lebensentscheidung. Daher streben sie häufig Kleingründungen im Zuerwerb oder in Teilzeit an, um somit einen maßgeschneiderten Arbeitsplatz mit flexibler Arbeitsgestaltung zu erhalten. Mehr als die Hälfte aller Gründerinnen starten auf diese Weise. Hier erfahren Sie, welche Vorteile eine nebenberufliche Selbstständigkeit oder eine Teilzeitgründung haben. Inhalte:

- \* Vor- und Nachteile einer nebenberuflichen Selbstständigkeit
- \* Vereinbarkeit Familie und Teilzeitgründung
- \* Planung im Überblick
- \* Wachstumsmöglichkeiten

Di A 085

Christiane Stapp-Osterod, Geschäftsführer

Vorstand der Frauenbetriebe

Frankfurt e.V.

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 31.05.2006, 18.30 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Betriebsübernahmen

Aus Altersgründen stehen in den unterschiedlichsten Branchen kurz- und mittelfristig zunehmend mehr Unternehmen zur Übernahme an. Für Gründerinnen bietet gerade in wirtschaftlich schwierigen Zeiten die Übernahme eines bereits bestehenden und florierenden Betriebes gegenüber einer Neugründung einige Vorteile, wirft aber auch etliche Fragen auf. Hier erfahren Sie, was es bedeutet einen bereits bestehenden Betrieb zu übernehmen und können so für sich beurteilen, ob diese Alternative für Sie in Frage kommt.

Inhalte:

- \* Vor- und Nachteile einer Betriebsübernahme
- \* Anforderungsprofil einer neuen Inhaberin
- \* Möglichkeiten der externen Unterstützung, um den Übernahmeprozess professionell zu begleiten.

Di A 086

Bettina Wilhelm, Projektleiterin Betriebsübernahme bei den Frauenbetrieben Frankfurt e.V., der offiziellen hessenweiten Weiterbildungs- und Beratungsstelle für Unternehmensnachfolge.

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 28.06.2006, 18.30 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Workshop zur Existenzgründung für Frauen

Der Schritt in die berufliche Selbstständigkeit muss gründlich geplant und vorbereitet werden, wenn daraus eine dauerhafte Existenz werden soll. Der Workshop gibt Auskunfts über die Spezifika der Existenzgründung von Frauen, vermittelt einen Überblick über die gründliche und effektive Vorbereitung (Markt- und Standortanalyse, Betriebsplanung im Überblick, Kostenarten, Umsatzplanung, Finanzierung/Zuschüsse, Schritte zur Realisierung, Präsentation des Betriebes) und klärt Voraussetzungen in Bezug auf Persönlichkeit, eigene Interessen und Qualifikationen (individuelle Ideen, persönliche Qualifikation und Anforderungsprofil)

Di A 087

Ellen Bommerheim, Geschäftsführerin

Kompass Frankfurt, Zentrum für Existenzgründung

Dietzenbach, Bürgerhaus

Sa, 02.12.2006, 10.00 - 17.00 Uhr

15,- €, nur Barzahlung vor Ort

Keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Altersvorsorge für Frauen

Di A 162

Siehe S. 46



Teilnehmerinnen des „Dietzenbacher Frauenschreibetischs“ nach ihrer ersten öffentlichen Lesung. Mi. hi.: Kursleiterin Jutta Koehler-Ostri.

### Dietzenbacher Frauenschreibetisch 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 "freizuschreiben" und vielleicht sogar mit Ihren Texten Ihre Mitmenschen anzusprechen und zu berühren, sind Sie an diesem Schreibtisch genau richtig.

Di A 088

Jutta Koehler-Ostri

Dietzenbach, vhs

6xSa, 25.02./11.03./01.04./29.04./

20.05./17.06.2006, jeweils 10.00-18.00 Uhr

(inklusive Mittagspause)

170,- €; ermäßigt: 150,- €; inklusive 66,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Homöopathie für Frauen**

Durch die verschiedenen hormonellen Situationen der Frau (Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre) entstehen Beschwerden, die für die Frauen belastend wirken. Die Homöopathie ist sanft und kann bei richtiger Anwendung Linderung schaffen. Wir schauen uns an zwei Abenden homöopathische Mittel speziell für die Frau an, die für die Selbstbehandlung geeignet sind und sprechen auch darüber, wo die Grenzen der Selbstbehandlung sind.

**Di A 089****Andrea Mira Jegoroff**

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 22.05.2006,

13,- €, ermäßigt: 11,- €, 2 Termine

**Geschichte****Im Rahmen des Projektes "Stolpersteine". In Zusammenarbeit mit Dr. Dörte Sieden-Topf, der Stadtbücherei Dietzenbach und der Kreisvolkshochschule Offenbach: Und morgen tanzt die ganze Welt. – Lesung**

Ein Jahr lang ist der 29-jährige Kriegsdienstverweigerer und ZEIT-Journalist Christoph Amend auf eine Reise quer durch Deutschland gegangen. Er hat Deutschlands Großväter besucht: Den früheren Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker, den Autoren Herbert Reinecker, den Politologen Iring Fetscher, den Schriftsteller Erich Loest, den Willy-Brandt-Berater Egon Bahr, den Publizisten Joachim Fest, den Schriftsteller Hellmuth Karasek, den Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter. Ihnen allen ist gemeinsam: Sie waren Soldaten im Zweiten Weltkrieg. Und sie erinnern sich in sehr persönlichen Berichten an ihren Umgang mit der Angst, mit Vertreibung, Flucht und Tod.

**Di A 101****Christoph Amend**

Dietzenbach, Stadtbücherei

Di, 28.02.2006, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Zum Nationalen Gedenktag der Befreiung des KZ Auschwitz:

**Die vergessenen Konzentrationslager entlang der Reinhardtlinie.**

Renate Rauch und Edith Conrad haben gemeinsam diese Lager, Treblinka, Sobibor, Ibi-ca und Belzec besucht. Sie berichten anhand von Dias und mit authentischen Texten von ihren Eindrücken.

**Di A 102****Edith Conrad, Renate Rauch**

Dietzenbach, vhs

Fr, 27.01.2006, 19.30 Uhr

Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

**Pädagogik****Lernen mit Spaß und Pfiff (Klassen 5+6)**

Der Lernethnik-Kurs bietet Anleitung und Training zum selbstständigen und zeitsparenden Lernen. Einfache und neue Lernethiken sowie Merksysteme werden erklärt und eingeübt.

**Teil 1**

Damit die Hausaufgaben schneller und effizienter angefertigt und z.B. Vokabeln effektiver gelernt werden können.

**Di A 601****Marianne Linnemannstons**

Dietzenbach, vhs

Sa, 18.02.2006, 09.00 - 13.00 Uhr

20,- €, keine weitere Ermäßigung. Inklusiv 8,- € Materialkosten. Diese werden nicht befreit.

**Teil 2**

Damit Klassenarbeiten systematisch und gezielt vorbereitet werden können. Dieser Kurs ist als Fortsetzung des ersten Teils besonders empfehlenswert

**Di A 602****Marianne Linnemannstons**

Dietzenbach, vhs

Sa, 18.03.2006, 09.00 - 13.00 Uhr

20,- €, keine weitere Ermäßigung. Inkl. 8,- € Materialkosten. Diese werden nicht befreit.

**Schneller lesen - Zeit sparen, mehr verstehen, besser merken**

Diese einfache Methode ist für jede Form des Lesens geeignet, z.B. zum Lernen, im Beruf, Info-Suche im Internet oder einfach einen Roman schneller lesen.

Mit Hilfe des Kurses können Sie Ihre Leseschwindigkeit um mindestens 50% steigern. Dies erreichen Sie ohne dass die Merkfähigkeit leidet. Ihre Leseschwindigkeit am Anfang und am Ende des Kurses wird gemessen. Es werden wichtige und trotzdem einfache Tipps zur Vermeidung von Lesefehlern, wie Sie Ihre Konzentration erhöhen und Ihre Blickspanne erweitern vermittelt. Bitte Stoppuhr (ggfs. auch auf Handy), Schreibmaterial mitbringen.

**Di A 603****Gabi Rakestraw**

Dietzenbach, vhs

Mi, 05.07.2006, 18.30 - 21.30 Uhr

19,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Für Kursunterlagen sind 4,- Euro direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

**Ganzheitliches Gedächtnis-training für jedes Alter**

**- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre -**

Brille verlegt? Name des Geschäftspartners vergessen? Was wollte ich noch mal einkaufen? Solche Erinnerungslücken hatte jeder schon einmal. Um Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Phantasie, Kreativität und andere Hirnleistungen zu steigern, werden die Teilnehmer/innen unterschiedliche Methoden kennen lernen und anwenden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt, Bewegungselemente sowie Gruppenspiele Bestandteile des Kurses sein.

**Di A 604****Rigobert Jakob**

Dietzenbach, Stadteitzentrum

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 27.02.2006,

65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

**Ganzheitliches Gedächtnis-training für Kinder (3.-5. Schuljahr)**

Wir sollten zeitig genug beginnen, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und nicht zuletzt Phantasie und Kreativität bei unseren Kindern zu fördern. Denn ein helles Köpfchen braucht jedes Kind!

**Di A 605****Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs

Di, 16.45 - 17.45 Uhr, ab 28.02.2006,

ermäßigt: 42,- €, 12 Termine

**Rechtschreiben und Rechnen ohne Frust**

Das Hessische Kultusministerium hat einen neuen Erlass herausgebracht, der besagt, wie in Zukunft mit lese- und/oder rechtschreibschwachen und rechenschwachen Schülern und Schülerinnen in der Schule zu verfahren ist.

Wir werden uns mit dem Erlass beschäftigen und auch Wege zeigen, wie man mit diesen Teilleistungsschwächen im Unterricht und zu Hause umgehen kann.

Der Kurs wendet sich sowohl an Eltern und Lehrer als auch an ältere Schüler.

**Di A 606 WE****Edith Conrad, Dipl. Pad. und Dipl. Psych.**

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 04./05.03.2006,

Sa 10.00-16.00 Uhr, So 10.00-14.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 22,- €

Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung liegt vor.

**Psychologie****In Liebe verstrickt - In Liebe verbundent 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 konfrontiert werden. Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Diese "Verstrickungen" können die Selbstentfaltung blockieren. Werden sie gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

**Di A 701 WE****Emanuel Schaafl**

Dietzenbach, Stadteitzentrum

Fr-So, 19.-21.05.2006,

Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,

So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 52,- €

**Was Sie tun können, um das Beste aus Ihrem Leben zu machen...**

Hirnforscher haben sich auf die Suche nach den guten Gefühlen gemacht und herausgefunden, wie und wodurch diese entstehen. Jeder Mensch kann die Anatomie seines Gehirns für ein besseres Leben in der Zukunft nutzen indem er aktiv seine Gefühle wählt und negative Emotionen nicht hilflos ausgeliefert bleibt. Die dazu nötigen Techniken werden in diesem Kurs vorgestellt und eingeübt. Wir erlernen die nötigen Fähigkeiten, um von der weit verbreiteten Erdulder- und Opfergrundhaltung zu einer Gestaltergrundhaltung zu kommen und damit zu einem sinnerfüllten Alltag.

**Di A 702 WE****Hannelore Sabiwalsky**

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 11./12.03.2006,

Sa 09.00-17.00 Uhr, So 09.00-15.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 58,- €, inklusive 28,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Kommunikation - Kooperation**

Kommunikation... unsere Verbindung zum anderen Menschen. Die eine Seite ist, den anderen Menschen wahrzunehmen und zu verstehen. Die andere Seite, uns dem 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 703****Jutta Koehler-Orsi**

Dietzenbach, vhs

6xSo, 26.02./12.03./02.04./30.04./

21.05./18.06.2006, jeweils 10.00-18.00

Uhr (inklusive Mittagspause)

162,- €, ermäßigt: 138,- €, inklusive 66,- €

Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Wege zum Glück**

Mit Glück verbinden wir die Erfüllung unserer tiefsten Sehnsüchte nach Geborgenheit, Liebe und Eins-Sein mit anderen Menschen. Die Erwartungen an Glückserfüllung sind auf andere gerichtet und führen oft zu Enttäuschung, weil sich nach kurzen Zeiten des Glücks Phasen der Auseinandersetzung einstellen, die zu Verletzung und Niedergeschlagenheit führen. Was ist Glück überhaupt? Neben einer begrifflichen Klärung werden im Kurs Wege aufgezeigt, durch ein Mehr an Selbstliebe, Selbstvertrauen, innerer Freiheit und positives Denken mehr inneres Glück zu entwickeln.

**Di A 704****Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

Fr, 19.05.2006, 17.30 - 21.45 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

**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 705****Dr. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

So, 25.06.2006, 09.00 - 17.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

**Emotionale Turbulenzen - Wie unser Denken unsere Gefühle beeinflusst**

Emotionale Probleme (Turbulenzen) sind weit verbreitet und nehmen immer mehr zu. Dieses Tagesseminar soll einführend Zusammenhänge aufzeigen wie ungesunde und problematische Denkweisen mit psychischen Problemen einhergehen. Gedanken können krank machen! Es wird aufgezeigt, wie man sie mit effektiven Mitteln verändern kann um angemessener Gefühle und Verhaltensweisen zu erreichen.

**Di A 706****Ute Rathai, HP für Psychotherapie**

Dietzenbach, vhs

Sa, 04.03.2006, 10.00 - 17.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf **ausdrücklichen Wunsch** und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 55 Cent!

## Liebe und Beziehung - Lust oder Frust?

Scheidungsraten und Trennungen nehmen zu - es gibt immer mehr Singles. Woran liegt es, wenn wir uns nicht (mehr) verstehen? Reden wir zuviel oder zuwenig miteinander oder aneinander vorbei? Passen wir nicht zusammen? Warum gerate ich immer wieder an die/den Falsche/n?

Sind wir beziehungsunfähig (geworden)? Oder haben wir es verlernt zu lieben? Können wir überhaupt lieben? An diesem Nachmittag wollen wir uns mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigen und uns bewusst werden, was wir tun können, um Verständnis und Nähe zu erleben anstatt Trennung und Schmerz. Bitte Block und Stift mitbringen.

Di A 707

**Christa Ringhut**, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V.

Dietzenbach, vhs

**Sa, 22.04.2006, 14.00 - 17.00 Uhr**  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

## Gesundheit und Krankheit aus geistig-seelischer Sicht

Was passiert mit uns, wenn es uns nicht gut geht - oder wir gar krank werden? Wer oder was ist schuld? Liegt es an zu viel Hektik und Stress, an der Ernährung? Oder ist der Körper nur die "Endstation" von überhörten "Hilferufen" unserer Gedanken und unserer Seele? "Dient" uns eine Krankheit dazu, uns vor als unliebsam empfundenen Situationen zu bewahren? "Wollen" wir deshalb krank sein? Bewusst sicher nicht. Aber was können wir tun um uns vor Unwohlsein und Krankheit zu schützen, uns unsere Gesundheit zu erhalten? Mit dieser Thematik wollen wir uns an diesem Nachmittag eingehend beschäftigen. Bitte Block und Stift mitbringen.

Di A 708

**Christa Ringhut**, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V.

Dietzenbach, vhs

**Sa, 25.03.2006, 14.00 - 17.00 Uhr**  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

## Die Lebensmitte neu gestalten Fit auch mit 40+

Mit 40 ziehen viele Menschen Bilanz, fragen sich, ob das wirklich schon alles gewesen ist und ob sie die zweite Hälfte noch bewusster und vielleicht besser gestalten können. Wir nutzen diese Phase der Besinnung und sprechen auch darüber, was wir vorbeugend tun können um vital und leistungsfähig zu bleiben und schwierige Situationen zu meistern.

Di A 710

**Edith Hamm**

Dietzenbach, vhs

**Di, 25.04.2006, 19.30 - 21.45 Uhr**  
10,- €, ermäßigt: 9,- €

## Länderkunde

### Diavortrag Reise ins "alte" China

China ist heute nicht mehr so, wie es noch vor 10-15 Jahren war.

Reisen Sie mit in die jüngste Vergangenheit und besuchen Sie unter anderem die alte Stadt Kunming und Guilin mit der herrlichen Karstwelt des Li-Flusses. Lassen Sie uns einen Spaziergang in die Altstadt von Shanghai machen und sich von der Terrakotta-Armee von Xian etwas erzählen. Höhepunkt einer Reise nach China war und ist natürlich Peking.

Di A 105

**Peter Schmäling**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 08.05.2006, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung erbeten, da begrenzte Teilnahmezahl.

### Myanmar (Burma) - das "Goldene Land"

Burma, bzw. Myanmar ist ein faszinierendes Land mit einer exotischen Vielfalt. Der Buddhismus prägt noch immer das Leben der freundlichen Menschen. Männer wie Frauen tragen auch heute noch den traditionellen Wickelrock. Bunt und exotisch sind die Märkte und die Vielfalt an tropischen Früchten. Die zahlreichen Kulturdenkmäler, die vergoldeten Pagoden, die Tempel und Buddha-Figuren genießen bei den Burmesen nach wie vor große Verehrung, vor allem die Shwedagon-Pagode in Yangon, das riesige Pagodengefeld in Bagan und nicht zuletzt der "Goldene Felsen", einer der heiligsten Wallfahrtsorte der Burmesen. Besonders beeindruckt das Leben der Bergvölker am Inle-See. Ihre schwimmenden Märkte und Gärten sowie die Beinrunderer beim Fischfang sind von ganz besonderem Reiz.

Di A 106

**Werner Tauchert**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 27.03.2006, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung erbeten, da begrenzte Teilnahmezahl.

## Biologie



### Vom Wesen der Pflanzen

In den früheren Jahrhunderten spielte die Signaturlehre, bei der man von der äußeren Form der Pflanze auf deren Heilwirkung schloss, eine zentrale Rolle. Man sah in den Pflanzen Wesenheiten mit verschiedenen Charakteren, heute analysiert man die Inhaltsstoffe und testet deren Wirkung. Beides schließt sich nicht aus, sondern sollte sich ergänzen. Wussten Sie schon, dass der Löwenzahn nicht nur harn- und galletreibend ist, sondern auch ganz ausgezeichnet den Willen stärkt? Unser Ziel ist es, dem Wesen, dem Charakter der verschiedenen Heilpflanzen näher zu kommen. Hierfür nutzen wir altes und neues Wissen:

### Heilpflanzenseminar in Dietzenbach

An den Seminarabenden werden ausgewählte Heilpflanzen umfassend vorgestellt. Hierzu gehören Informationen zur Pharmakologie, zur Ökologie, sowie Rezepte für Tees, Salben oder die Kräuterküche. Auf einer Exkursion in die Umgebung von Dietzenbach werden wir die Pflanzen in der Natur kennen lernen.

Di A 141

**Roland Szabo**

Dietzenbach, vhs

**Di, 09.+16.05.2006, 19.00-21.15 Uhr, Exkursion So, 14.05.2006, 13.00-17.30 Uhr**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €

## Heilpflanzenwochenende in der Rhön

Im Herzen der Rhön, einem der schönsten Mittelgebirge Deutschlands, widmen wir uns ein Wochenende lang den Heilpflanzen. Untergebracht sind wir in der Nähe der Wasserkuppe. Auf unseren Wanderungen lernen wir die Heilpflanzen der Rhön kennen und können ganz nebenbei eine wunderbare Landschaft genießen.

Die Kosten für 2x Übernachtung/Frühstück im Doppelzimmer in Höhe von ca. 36,- € sind vor Ort zu bezahlen. Einzelzimmerzuschlag: 16,- €.

Di A 142

**Roland Szabo**

*Waldgasthof Wachtkuppel, Steinbruch 1, 36129 Gersfeld*

**Fr-Sa, 09.-11.06.2006, Anreise bis ca.**

**18.00 Uhr, Seminarende So, 13.00 Uhr**

**78,- €, keine Gebührenermäßigung/befreiung. Achtung! Es gelten besondere Rücktrittsbedingungen. Diese werden Ihnen bei Anmeldung ausgehändigt.**

**Di, 07.03.2006, 19.30 Uhr, vhs, Vorgesprechung**

## Wildkräuterkochkurs

Di D703

Siehe S. 52

### Frühjahrskur mit Bärlauch - Botanischer Spaziergang

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 Führung zu den Bärlauchquellen genau richtig.

Di A 144

**Edith Hamm**

**Sa, 01.04.2006, 10.00 Uhr Treffpunkt**

*Parkplatz am Friedhof Dietzenbach, Offenhäler Straße*

**5,- €, wir bitten um Barzahlung direkt an die Kursleiterin, Anmeldung unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnahmezahl**

## Verbraucherfragen

### In Zusammenarbeit mit der Seniorenhilfe Dietzenbach und dem Seniorenzentrum Steinberg:

**Sie haben gewonnen!!! Gewinnmitteilungen, Kaffeefahrten und was dahinter steckt.**

Eine Reise, ein Auto - "Gewinne" wurden jedem schon in Aussicht gestellt. Bekannt ist vielen, dass im Bürgerlichen Gesetzbuch ein Anspruch auf Aushändigung des Gewinns festgeschrieben ist. Wo stecken in der Praxis die Tücken? Sie haben auf einer Kaffeefahrt oder am Telefon etwas gekauft. Vertrag ist Vertrag - oder gibt es eine Notbremse? Ein Vortrag über klassisches Verbraucherrecht. Anschließend bleibt bei Kaffee und Gebäck viel Zeit, eigene Fragen zu beantworten und sich über eigene Erfahrungen auszutauschen.

Di A 161

**Katharina Lawrence**, Verbraucherzentrale Hessen.

*Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg*

**Do, 16.03.2006, 15.00 Uhr**  
Gebührenfrei, Anmeldung erbeten.

### In Zusammenarbeit mit dem Frauenbüro der Stadt Dietzenbach und der Kreisvolkshochschule Offenbach:

**Altersvorsorge für Frauen**  
**Der passende Einstieg auch mit niedrigem Einkommen**

Die gesetzliche Rentenversicherung stößt an ihre Grenzen. Die Bereitschaft zur privaten Vorsorge ist groß. Aber bevor fürs Alter gespart wird, sollte das Hier und Heute abgesichert sein. Allerdings fehlt vielen Verbrauchern ein Grundwissen über Versicherungen und Altersvorsorgeprodukte. Gerade Frauen benötigen flexible Strategien. Vorgestellt wird besonders die mit Zulagen und Steuervorteilen geförderte Riese-Rente.

Di A 162

**Katharina Lawrence**, Verbraucherzentrale Hessen

*Dietzenbach, Bürgerhaus*

**Mi, 05.04.2006, 20.00 Uhr**

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

## Kultur - Gestalten

### Literatur

In Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach mit Unterstützung der Buchhandlung Bernshausen

### Die "Locke" Bücher

**Ulli Potofski liest und moderiert für alle fußballbegeisterten Kids und Väter**

Ulli Potofskis beruflicher Weg führte über die Stationen Koch, Radio- und Sportmoderator bis zum Sportchef bei RTL. Jetzt hat er das gemacht, was er schon lange tun wollte: "Locke bleibt am Ball" und "Locke stürmt weiter" sind seine ersten Kinderbücher. Mitreißende Geschichten rund ums runde Leder für alle fußballbegeisterten Kids und deren Eltern: Fußball, die schönste Nebensache der Welt? Nicht für Locke. Für ihn ist Fußball die Hauptsache! Nun steht das Freundschaftsspiel gegen die Mannschaft aus England vor der Tür - und bei Locke tobt das Chaos. Sein Trainer fordert vollen Einsatz, Lockes altgediente Fußballschuhe sind ausgerechnet jetzt im Eimer, sein Vater hatte einen Schlaganfall und seit neuestem träumt er mitten auf dem Platz von Eva. Klar, dass das nicht gut geht. Aber es gibt noch eine Chance: das Rückspiel!

Di B 101

**Ulli Potofski**

*Dietzenbach, Stadtbücherei*

**Mi, 22.03.2006, 18.00 Uhr**

3,- €, Kinder: 1,50 €, nur Barzahlung vor Ort, Anmeldung erbeten

### Lesecafé:

**Rolf Kähler liest aus seinen Werken**

Der "Holsteiner Jung" Rolf Kähler, seit langem in Dietzenbach lebender und (politisch) wirkender Hobbyautor, liest an diesem Nachmittag aus seinem Werk: "Als ich ein Junge war..." In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen hören wir vergnügliche aber auch ernsthafte authentische Geschichten seiner Kinder- und Jugendjahre, in denen sich der eine oder andere sicher wiederfindet. Daneben rezitiert er einige seiner Gedichte.

Di B 102

**Rolf Kähler**

*Dietzenbach, Stadtteilzentrum*

**Sa, 11.03.2005, 15.00 Uhr**

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten: O 60 74/81 22 66

## Malen / 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 Zeichenmaterialien, mit Perspektive, Licht und Schatten - alles wichtige Bestandteile einer Zeichnung. Motive werden gemeinsam abgesprochen und arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

Di B 501

Jelena Hild

Mo, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 30.01.2006  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine



Achtung: Alle Kunstkurse von Jelena Hild (außer Aktzeichnen) finden im Atelier, Kronberger Str. 8 statt. In der Gebühre sind 14,- € Atelierkosten enthalten. Diese werden nicht befreit. Für Fragen bezüglich der Kurse und der benötigten Materialien steht Jelena Hild unter der Rufnummer: 0 60 74/81 58 76 zur Verfügung.

## Porträtzeichnen für Anfänger/innen 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 (Anfänger/innen). Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen. Durch Schattierungen, kleine Details und Lichteffekte üben wir, den Kopf wirkungsvoll wiederzugeben und gleichzeitig die Persönlichkeit und augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

Di B 502

Jelena Hild

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 30.01.2006  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

## Aquarellieren für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen 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.

Di B 503

Jelena Hild

Di, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 31.01.2006  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

Di B 504

Jelena Hild

Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 31.01.2006  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

## Freies Malen

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

Di B 505

Jelena Hild

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 01.02.2006  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

## Aktzeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden sowohl den weiblichen als auch den männlichen Körper zeichnerisch darstellen. Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Di B 506

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr, 03.02./03.03./31.03./05.05.2006,

jeweils 18.00-21.00 Uhr und

Sa, 18.02./18.03./29.04./20.05.2006,

jeweils 11.00-14.45 Uhr

97,- €, ermäßigt: 81,- €, 8 Termine

## Aktzeichnen Intensiv

Di B 507 WE

Jelena Hild

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Fr-So, 07.-09.07.2006,

Fr 18.00-21.00 Uhr,

Sa/So, jeweils 11.00-14.45 Uhr

39,- €, ermäßigt: 33,- €,

## Tanzen

## 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. Die Damen bitte Schuhe mit stabilem Blockabsatz mitbringen und - so vorhanden - einen langen, weiten Rock.

Di B 901

Michaela Eppinger

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 01.04.2006, 11.00 - 17.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €,

## Standardtanz für Anfänger/innen 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 902

Winfried Senkbeil

Dietzenbach, Tanzschule Senkbeil

Mo-Fr, 17.-21.07.2006,

täglich 20.00 - 22.00 Uhr

63,- €, ermäßigt: 55,- €, inklusive 32,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Fotografie

## Motive der Nacht

Wenn es dunkel wird, sind viele Hobbyfotografen mit ihrem Latein am Ende. Das muss nicht sein. Mit der richtigen Technik und unterschiedlichen künstlerischen Herangehensweisen entstehen die ungewöhnlichsten Bilder. Wir üben, geeignete Motive ins "richtige

Licht zu rücken". Die bei der Exkursion entstandenen Bilder werden besprochen. Dadurch erhalten Sie die nötige Sicherheit in der Bildgestaltung.

Bitte bereits zum ersten Treffen Analog- oder Digitalkamera und Stativ mitbringen.

Di C 101

Detlef Möbius, GDT-Fotograf

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.+22.03.2006,

jeweils 19.45-22.00 Uhr, und eine Exkursion

So, 12.03.2006, 14.00 bis ca. 23.00 Uhr

52,- €, ermäßigt: 45,- €

## Digitaler Praxisworkshop

## Natur- und Makrofotografie

Die Natur bietet unglaublich schöne Fotomotive. Wir besuchen den Palmengarten in Frankfurt, der in seinen großzügigen Anlagen hervorragende Motive bietet. Dort schulen wir das Sehen und Erkennen von Motiven, lernen ein Bild zu gestalten, indem wir Linien, Farben und Formen der Motive herausarbeiten. Wir setzen Tageslicht, Kunstlicht, Aufheller, Blitzlicht und die Möglichkeiten der Digitaltechnik ein. Dadurch kommen wir zu Ergebnissen, die den Betrachter fesseln.

Zur Exkursion werden eine Digitalkamera und ein Stativ benötigt.

Di C 102

Detlef Möbius, GDT-Fotograf

Dietzenbach, vhs

Mi, 15.+29.03.2006, jeweils 19.45-22.00

Uhr und eine Exkursion am

So, 19.03.2006, ca 09.00-18.00 Uhr

52,- €, ermäßigt: 45,- €

## Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen 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 103

Rudi Wenzel

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 Uhr, ganzjährig

32,- €, ermäßigt: 25,- €

## Textiles Gestalten

## Filzen für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Nur mit Wasser und Seife lassen sich wunderschöne Kleinigkeiten herstellen. Ob selbst gestaltete, gefilzte Eierwärmer oder andere Wohnaccessoires, alles werden Sie an diesem Abend aus Wollfasern hervorzaubern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gute Filzwolle gibt es im Kurs. Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere.

Di C 301

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs

Fr, 24.03.2006, 19.00 - 22.00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 12,- €, Materialkosten

ca 5,- € bitte direkt an die Kursleiterin richten.

## Schals filzen - Zarte Träume aus Seide und Wolle

Filz ist nicht nur warm und dick, auch zarte, leichte Sommerschals lassen sich mit Hilfe von Seide herstellen. In diesem Kurs können Sie sich einen individuell gestalteten Schal nach eigenen Ideen anfertigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schöne bunte Filzwolle und Seide gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere, 1 Strandmatte, eine Bürste.

Di C 302

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs

Sa, 13.05.2006, 10.00 - 16.00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 23,- €, Materialkosten je

Schal ca. 12,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.

## Kreative Dessous

... garantiert einzigartig und passgenau - weil selbst genäht. Erlernen Sie Tipps und Tricks um mit Fantasie und Kreativität Ihre persönlichen Dessous herzustellen. An den Kursabenden werden die Modelle entworfen und mit Vliesstoff vorgegähnt. Die Endfassung erledigen Sie zu Hause mit Ihrer Nähmaschine. Etwas Näherfahrung wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Steck- und Nähadeln, Garn. Materialkosten für Schnitte und Vliesstoff belaufen sich pro Abend auf 2-3 Euro. Elastische Spitzen, Stoffe und weiteres Zubehör können ebenfalls bei der Kursleiterin erworben werden.

Di C 401

Silvia Harder

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 20.02.2006,

14-täglich

30,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

## Mode



Nicole Neutz,  
Ganzheitliche  
Farbberaterin

## 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

Dietzenbach, vhs

Sa, 25.03.2006, 10.00 - 18.00 Uhr

35,- €, ermäßigt: 30,- €

**Schminken - aber natürlich**

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein natürliches und dezent wirkendes Make-up. Sie schminken sich aktiv ein typgerechtes / natürliches Make-up und lernen die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen und eventuelle Schwachstellen zu neutralisieren.

Inhalt: Augenbrauen- / Lippenkorrektur, Lid-schatten- / Lidstrichetechnik  
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

**Di C 502****Alexandra Heberer**

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 15.02.2006

25,- €, ermäßigt: 22,- €, 3 Termine,

Materialkosten 15,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.



Alexandra Heberer, Visagistin

**Das 5 - Minuten Make-up**

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein "schnelles" Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erreichen. Es wird ein dezentes, natürliches Minimal-Make-up geschminkt, welches alle Highlights eines perfekten Make-ups enthält.

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken!

**Di C 503****Alexandra Heberer**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi, 10.05.2006, 18.30 - 21.30 Uhr

12,- €, ermäßigt: 10,- €, Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

**Gesundheit****Wellness / Massage****Klassische Massage****Rücken und Nacken**

Spannungen, Stress und Eile bestimmen unseren Alltag. In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung. Es erfolgt eine Einführung in die Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

Sie brauchen bequeme Kleidung, Wolldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

**Di D 001****Andrea Helmling, Daniela Winkler,**

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 29.04.2006, 10.00 - 18.00 Uhr

45,- €, ermäßigt: 37,- €

**Partnermassage**

Entspannen, wohl fühlen, Geborgenheit spüren: was gibt es nach einem stressigen Tag Schöneres als eine Massage? Die positiven Auswirkungen der Streicheleinheiten auf Körper und Seele sind - auch wenn Sie von Laien ausgeführt werden - beachtlich. Knetende Hände fördern die Durchblutung, bringen den Kreislauf auf Trapp und lösen Verspannungen. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven, stärken die Abwehrkräfte des Körpers und heben die Laune. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können.

**Di D 102****Lioba Müller**

Dietzenbach, vhs

Sa, 20.05.2006, 14.00 - 18.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

**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 diese 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. 3,- € für Materialien sind direkt an die Kursleitung zu entrichten.

**Di d 004****Andrea Helmling, Heilpraktikerin**

Dietzenbach, Stadtzentrum

So, 07.05.2006, 10.00 - 16.30 Uhr

26,- €, ermäßigt: 22,- €

**Ayurveda - eine Einführung**

Ayur-Veda ist das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem. Die Wissenschaft vom langen Leben. Eine Schatztruhe allgemein gültiger Weisheiten, die jedem Menschen ein gesundes, glückliches Leben bis ins hohe Alter beschert. Ein Tag und um die Gesundheit und die Geheimnisse des Ayurveda. Bitte Decke, Matte und eventuell Kissen mitbringen.

**Di D 003****Sabine Linn-Diedrichs, Ayurveda-Gesundheits-Beraterin und Yogalehrerin**

BYV Dietzenbach, vhs

Sa, 02.09.2006, 10.00 - 16.00 Uhr

24,- €, ermäßigt: 19,- €

**Yoga / Entspannung / Meditation**

Für alle Yoga- und Entspannungskurse sind bequeme (warme) Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen und Decke mitzubringen. Bei Rigobert Jakob außerdem Trinkwasser

**Inseln der Entspannung - Autogenes Training (Grundstufe)**

Das Autogene Training ist ein bekanntes Entspannungsverfahren, das es ermöglicht in kurzer Zeit den Körper durch Gedanken und Vorstellungen von Anspannung, Unruhe und Stress umzuschalten auf innere Ausgeglichenheit, Ruhe, Regeneration. Unter psychologischen Anleitung erlernt und durch Phantasie-

reisen vertieft können die Übungen des Autogenen Trainings zu Inseln der Entspannung im Alltag werden. Sie erlernen es im Sitzen, wodurch es im Alltag sehr gut integrierbar ist.

**Di D 101****Sabine Martin, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin**

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 13.02.2006

40,- €, ermäßigt: 32,- €, 7 Termine

**Yoga am frühen Morgen!**

Gerne würden Sie noch vor Ihrem beruflichen Alltag etwas für sich tun und in einem vorgegebenen Rahmen fällt Ihnen dies leichter? Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. Dort ist die Wirksamkeit von Yoga und Meditation erhöht. Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga (s.dort) und dem Hatha Yoga (Rishikeshreihe) werden dem Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen angepasst. Nach Absprache kann der Kurs auch 2x pro Woche stattfinden.

**Di D 102****Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV**

Dietzenbach, vhs

Mi, 06.00 - 07.30 Uhr, ab 08.02.2006

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

**Yoga als Integrative Körpertherapie**

Yoga verbessert das Körper- und Bewegungsgefühl. Es macht schädliche Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten bewusst und gleicht sie aus. Man bekommt ein Gefühl für natürliche und gesunde Körperfunktionen. Durch höhere Beweglichkeit, intensivere Durchblutung und verstärkte Muskelkraft, durch erweiterte Dehn- und Entspannungsfähigkeit der Muskulatur kommt es zu natürlichen, harmonischen und schmerzfreien Bewegungen.

**Di D 103****Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin**

BYV Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2006

94,- €, ermäßigt: 75,- €, 17 Termine

**Yoga am Vormittag****Anfänger/innen und 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 Heftik, 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" wiederzufinden.

**Di D 104****Verena Bolesta-Hahn**

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 08.02.2006

94,- €, ermäßigt: 75,- €, 17 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen

nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in

Höhe von 55 Cent!

**Yoga Fortgeschrittene und****Anfänger/innen – Intensiv****Di D 105****Verena Bolesta-Hahn**

Dietzenbach, vhs

Do, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 09.02.2006

110,- €, ermäßigt: 88,- €, 15 Termine

**Yoga Fortgeschrittene****Di D 106****Verena Bolesta-Hahn**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 06.02.2006

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

**Kundalini-Yoga für Einsteiger/innen - 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 09.02.2006

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine



Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

www.kundalini-yogaschule.de

**Kundalini-Yoga - Aufbaukurs****-Schwerpunkt in diesem Semester:****Stärkung des Immunsystems**

Im Aufbaukurs wird neben den Übungsreihen verstärkt auf Pranayama (Atemlenkungsübungen), Mudras (Energienlenkungsübungen) und Meditationsformen des Kundalini Yoga Wert gelegt.

Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit Vorerfahrungen in einer Yogaform.

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

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 08.02.2006

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

**Hatha Yoga für den Rücken**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für unser ganzheitliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Yogabübungen sorgen dafür, dass vor allem unser Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen - die Ursache vieler Rückenprobleme und -beschwerden - abzubauen. Unterrichtet wird Integrales Yoga nach Sivananda.

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

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.02.2006

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

**Yoga und Ayurveda****Neue Lebensenergie und Harmonie durch Yoga für Ihren Typ.**

Yoga und Ayurveda sind die beiden klassischen indischen Wissenschaften für ganzheitliches Wohlergehen und Gesundheit. In diesem Kurs bestimmt jede/r Teilnehmer/in anhand eines Konstitutionsbogens seine/ihre Konstitution (Dosha) und ist aufgrund dieses Wissens in der Lage, die für sich passenden Körperübungen (Asanas) typgerecht auszuwählen. Es wird die "klassische Rishikesreihe" geübt, wobei ausführlich auf die körperlichen, energetischen und geistigen Wirkungen eingegangen wird.

**Di D 112**

**Sabine Linn-Diedrichs**, Yogalehrerin BYV, Ayurveda-Gesundheitsberaterin  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, **ab 03.02.2006**  
88,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

**Yoga für Kinder (6-12 Jahre)****-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, die körperliche Gesundheit zu stärken, gleichzeitig auf spielerische Art die Kreativität und Konzentration zu fördern und die kindliche Phantasie zu unterstützen. Ausgewogene Bewegung und Entspannung wirken ausgleichend und harmonisierend. Die Altersangabe ist verbindlich. Bitte Malstifte mitbringen.

**Di D 113**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
Do, 16.30 - 17.30 Uhr, **ab 09.02.2006**  
51,- €, ermäßigt: 51,- €, 15 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 115 WE**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 27./28.05.2006**,  
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr  
53,- €, ermäßigt: 43,- €

**Der Sonnengruß -****Surya Namaskar**

Sie lernen eine yogische dynamische Übungsfolge, die durch Dehn- und Kompressions-elemente aktivierend auf die Organe und Drüsen wirkt, durch die Dynamik der Ausführung Kreislauf und Stoffwechsel beschleunigt, durch Senken des Kopfes unter Herzniveau Herz und Kreislauf entlastet, durch Dehnen und Spannen die Muskeln ionisiert, durch einen fließenden Bewegungsablauf die Gelenke lockert und Nerven und Gemüt beruhigt und harmonisiert.

**Di D 116**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 18.03.2006**, 09.00 - 12.00 Uhr,  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

**Workshop für Männer -****Yoga und Sexualität**

Regelmäßiges Yoga fördert die Gesundheit, stabilisiert das Gefühlsleben und die Nerven, trägt zum guten Funktionieren des Drüsen-systems bei, alles wesentlich für ein befriedigendes Sexualleben. Dazu werden themenbezogene Körper-, Atem- und Energielenkungsübungen gemacht.

**Di D 117**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 18.03.2006**, 13.00 - 17.00 Uhr,  
18,- €, ermäßigt: 15,- €

**Selfness Vormittag - Yoga, Meditation und Massage**

Sanftes Yoga, Meditationen und Atemübungen werden uns dabei helfen uns auf Massagen der Hände, der Füße und des Rückens vorzubereiten. Entspannen und genießen.

**Di D 118**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
**So, 19.03.2006**, 09.00 - 13.00 Uhr  
18,- €, ermäßigt: 15,- €

**Partner Yoga - Venus Kriyas**

Für Teilnehmer/innen die für sich und mit Partner oder mit Freunden und Bekannten (auch für Singles!) Yoga neu entdecken wollen. Durch die Unterstützung des Partners gelingt es leichter, eine neue Tiefe der Körper- und Selbsterfahrung zu erleben und diese erweiterte Art der Kommunikation innerhalb von Yogapositionen und speziellen Partner-Übungen (Venus Kriyas) zu genießen.

**Di D 119**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
**So, 19.03.2006**, 14.00 - 17.00 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 11,- €



Sabine Linn-Diedrichs,  
Yogalehrerin  
BYV, Ayurveda-  
Gesundheitsbe-  
raterin

**Yoga und der Rücken**

Es wird ein besonders rückenfreundliches Übungsprogramm für den Aufbau und die Entspannung der Rückenmuskulatur angeboten. Außerdem Übungen für die exakte Ausrichtung der Wirbelsäule im Liegen, Sitzen und Stehen.

**Di D 120**

**Sabine Linn-Diedrichs**, Yogalehrerin BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 01.07.2006**, 14.00 - 17.00 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

**Yoga Intensiv**

An diesem Tag nehmen wir uns die Zeit, mal so richtig ausgiebig Yoga zu praktizieren, um die Wirkungen der vielseitigen Bewegungsübungen und der Entspannung am eigenen Körper zu erleben.

**Di D 121**

**Sabine Linn-Diedrichs**, Yogalehrerin BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 08.07.2006**, 14.00 - 17.00 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

**Yoga Umkehrhaltungen**

In diesem Workshop bietet sich die Möglichkeit, auf eine einfache und bequeme Weise Kopfstand und Schulterstand zu erlernen und zu praktizieren. Durch schrittweises Heranführen und sachgerechte Anleitung werden Sie bald die positiven Effekte dieser Yogahaltungen genießen können: Z.B. Harmonisierung des Hormonsystems, Verbesserung der Verdauung und verbesserte Durchblutung des Gehirns.

**Di D 122**

**Sabine Linn-Diedrichs**, Yogalehrerin BYV  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 15.07.2006**, 14.00 - 17.00 Uhr  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

**Yoga in den Sommerferien - Intensiv****- Themenschwerpunkt: 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 und vertiefende Meditationen lassen die Wirkungen des Yoga tiefer erfahrbar werden. Kenntnisse in einer Yogaform sind willkommen, jedoch keine Bedingung.

**Di D 123**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
Di+Do, jeweils 18.30 - 21.15 Uhr,  
**ab 01.08.2006**  
83,- €, ermäßigt: 67,- €, 8 Termine

**Entspannung und Meditation 1****- Entspannungs- und Meditationsformen kennen lernen -**

Das Ziel von Meditation - innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung, Selbstbewusstsein und Klarheit des Geistes - lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sie finden heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Inhalte: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atem-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, Phantasie- und Konzentrationsübungen, Phantasie- und Konzentrationsübungen, Phantasie- und Konzentrationsübungen.

**Di D 125**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 08.02.2006**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 9 Termine

**Entspannung und Meditation 2**

**- Übungspraxis erweitern und vertiefen -**  
Vergrößern Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen durch das Praktizieren und Einüben von verschiedenen Meditationsformen. Inhalte: Autogenes Training, Oberstufe, geführte Meditationen, Vipassana M., ZEN M., Bewegungs-M. und Klang M., ausgleichende Körperübungen und Polaritymassage. Voraussetzung: Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren.

**Di D 126**

**Rigobert Jakob**, Yogalehrer KRI und BYV  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 03.05.2006**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 10 Termine

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Die Progressive Muskelentspannung ist ein effektives Entspannungsverfahren und beruht auf der Erkenntnis, dass sich psychische Belastungen und Muskelverspannung gegenseitig verstärken können. Durch das gezielte Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen trainieren Sie einen inneren Ruhezustand aktiv herbei zu führen. Die positive Wirkung dieses Verfahrens ist besonders geeignet bei Stress, Lern- und Merkschwierigkeiten, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Prüfungsangst usw.

**Di D 127**

**Ute Rathai**, HP für Psychotherapie  
Dietzenbach, vhs  
Do, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.03.2006**  
28,- €, ermäßigt: 22,- €, 7 Termine

**Progressive Muskelentspannung und Fantasiereisen für Kinder von 8-12 Jahren**

Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen wird häufig von Hektik, Unruhe und Leistungsdruck geprägt. Viele haben nie gelernt, eine individuelle Art der Entspannung zu entwickeln und einzusetzen. Durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen trainieren sie, einen angenehmen Ruhezustand aktiv herbei zu führen. Sie können damit lernen, im Alltag Ruhe- und Entspannungsmomente zu erreichen. Diese sind Voraussetzung für eine gesunde psychische und physische Entwicklung.

**Di D 128**

**Ute Rathai**, HP für Psychotherapie  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 16.00 - 17.15 Uhr, **ab 03.03.2006**,  
5 Termine und 1 Elternabend am  
**Di, 21.02.2006**, 20.00 Uhr  
ermäßigt: 26,- €

**Eutonie - Die sanfte Methode für den****Spannungsausgleich im Körper**

Körperliche Anspannung, verkürzte Muskulatur, Schmerzen im Rücken gehen oft einher mit einer zu großen Belastung in unserem Leben. Es wird zuviel "Last" auf die Schultern genommen. Eutonie leitet den Menschen an eine Balance der Spannungen zu finden und zu spüren. Behutsam führen die Übungen zu einer Wohlfühlspannung des Muskel- und Nervensystems. Eutonie eignet sich für alle Menschen jeden Alters und findet überwiegend im Liegen statt.

**Di D 129**

**Adelheid Gimnich**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 20.15 - 21.45 Uhr, **ab 06.02.2006**  
50,- €, ermäßigt: 43,- €, 8 Termine

## Mit Atemkraft den Rücken stärken

Für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennengelernt haben. Lebendige und meditative Übungen des **Erfahrbaren 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 Wohlfinden sich einstellen.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Di D 130**  
**Irmtraud Siebeneichner**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab **06.02.2006**,  
15 Termine  
108,- €, ermäßigt: 92,- €, inklusive 26,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Die Fünf "Tibeter"®

Die "Tibeter"® sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm. Sie bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Kombination mit einer tiefen Atmung intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms, das sich leicht in den Tagesablauf integrieren lässt.

Die "Tibeter"® erschließen auf natürliche Weise einen Weg zur inneren Mitte, zu Ruhe und Gelassenheit.

**Di D 131**  
**Heidi Ninomiya-Rehm**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 06.05.2006, 10.00 - 18.00 Uhr  
32,- €, ermäßigt: 26,- €

## Qi Gong

Qi Gong 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 Vorbereitung 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 Wohlfinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

**Di D 132**  
**Marion Domabil**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab **06.02.2006**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 15 Termine

## Qi Gong

**Di D 133**  
**Britta Brodack**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 13.00 - 14.00 Uhr, ab **08.02.2006**  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 10 Termine

## Qi Gong - Übungen im Gehen "Guolin Qi Gong"

Der Ursprung des Qi Gong liegt in den Traditionen des Taoismus: Der Untrennbarkeit von Körper, Geist und Seele. Die heilende Wirkung beruht auf der Aktivierung der Meridiane, Wege durch die unsere Lebenskraft "Qi" fließt. Wir üben Ganganlagen für die Verbesserung der Funktion der Organe, der Durchblutung und des Stoffwechsels. Die verschiedenen Qi Gong-Schritte, wie ein meditativer Tanz in Stil-

le oder mit Musik führen zu wohlthuender Ausgeglichenheit.

**Di D 134 WE**  
**Barbara Denk**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Sa/So, 15./16.07.2006,  
Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-14.00 Uhr  
47,- €, ermäßigt: 40,- €

## Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation - Anfänger/innen

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 Wohlfinden. Tai Chi ist für alle Altersstufen geeignet.

**Di D 135**  
**Marion Domabil**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab **02.02.2006**  
99,- €, ermäßigt: 80,- €, 18 Termine

**Di D 136**  
**Marion Domabil**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.00 - 11.30 Uhr, ab **06.02.2006**  
83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

## Fortgeschrittene

**Di D 137**  
**Marion Domabil**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab **02.02.2006**  
99,- €, ermäßigt: 80,- €, 18 Termine

## Entspannung - leichtes Yoga - Meditation

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

## 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 Wohlfinden und das Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Walking-Schuhe + dem Wetter angepasste Kleidung sind von Vorteil. Stöcke können gerne mitgebracht und genutzt werden.

**Di D 200**  
**Jutta Maria Wendel**  
Dietzenbach, Treffpunkt: Vor der Kita Stiergraben, Steinberg, Am Stiergraben  
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab **06.03.2006**  
39,- €, ermäßigt: 33,- €, 10 Termine

### Nordic Walking

Das Walking mit Stöcken verbessert Ihre Ausdauer und ist ein ideales Training für Bauch, Beine, Po. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Herz/Kreislauf werden belastungsfähiger. Fett wird abgebaut, Muskeln werden besser durchblutet und speichern mehr Energie. Knochen-dichte und -festigkeit erhöhen sich und wirkt dadurch vorbeugend gegen Osteoporose. Sie erreichen eine Verzögerung des Alterungsprozesses und eine höhere Lebensqualität bis ins hohe Alter. Wir walken bei jedem Wetter. Falls

Stöcke vorhanden, bitte mitbringen. Leihgebühr für Stöcke für die Dauer des Kurses: 15,- €. Diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**Di D 201**  
**Lioba Müller**  
Dietzenbach, Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg  
Mo+Mi, jeweils 09.00 - 10.00 Uhr,  
ab **24.04.2006**  
38,- €, ermäßigt: 33,- €, 8 Termine

**Di D 202**  
**Lioba Müller**  
Dietzenbach, Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg  
Mo, +Mi, jeweils 19.00 - 20.00 Uhr,  
ab **15.05.2006**  
38,- €, ermäßigt: 33,- €, 8 Termine

## Gymnastik



**Bitte für alle Gymnastikkurse bequeme Kleidung, eigene (Iso) Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen und/oder Getränk mitbringen.**

## 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.

**Di D 203**  
**Jutta Winzig**  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **06.02.2006**  
67,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Di D 204**  
**Jutta Winzig**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab **01.02.2006**  
77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

**Di D 205**  
**Jutta Winzig**  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, ab **06.02.2006**  
46,- €, ermäßigt: 38,- €, 14 Termine

## Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse von Frau Wolter und Frau Klinkerfuß sind zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste. Sie beginnen in der Woche ab dem **06.02.2006**, umfassen 15 Termine und kosten 44,- €, ermäßigt 36,- €.

**Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik mit Musik**  
Angeboten wird eine Ganzkörperkräftigung und -dehnung mit anschließender Bauchmuskel- und Wirbelsäulengymnastik.

**Di D 211**  
**Monika Dries**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Di, 18.30 - 19.30 Uhr, ab **07.02.2006**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

**Di D 212**  
**Monika Dries**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Di, 19.45 - 20.45 Uhr, ab **07.02.2006**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

## Bauch-Beine-Po + mehr

In diesem Kurs werden neben den zwei großen Muskelgruppen Beine und Po zusätzlich die Rücken-, Brust-, Schulter- und Armmuskulatur trainiert. Die Bauchmuskulatur wird gekräftigt 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.

**Di D 213**  
**Jutta Maria Wendel**  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, ab **02.02.2006**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine



Die lizenzierte Aerobic-Trainerin Jutta Maria Wendel in Aktion

## Fatburner / Konditionstraining

Nach einem Warm-up werden wir 30-40 Minuten im Fettverbrennungsbereich trainieren. Hierzu nutzen wir Elemente aus dem T-Bo/ Kara-T-Robics, Aerobic und Workout. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden uns alles erarbeiten. Der Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer.

**Di D 214**  
**Jutta Maria Wendel**  
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle  
Do, 10.15 - 11.00 Uhr, ab **02.02.2006**  
49,- €, ermäßigt: 40,- €, 20 Termine

## NIA - Bewegung anders erleben

NIA verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem inspirierenden Mix. NIA besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus schnell und langsam, aus innehaltenden und energiegeladener Dynamik. NIA fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. NIA ist für jedes Alter geeignet unabhängig von Vorerfahrungen. Wir bewegen uns ca. 50 Min. zu unterschiedlicher Musik, anschließend kräftigen und dehnen wir unseren Körper und zum Ausklang entspannen wir uns.

**Di D 215**  
**Brittje Holz**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, ab **20.03.2006**  
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Wir versenden Anmeldebekräftigungen nur auf ausdrucklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 55 Cent.



## 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 geistig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angebotenen Kursen nicht teilnehmen möchten.

Einige Kurse beginnen alle 10 Wochen neu, andere starten erst, wenn genügend Interessent/innen vorhanden sind. Eine telefonische Anmeldung bei der vhs (06074-812266) oder im Seniorenzentrum (06074-42077) ist deshalb unbedingt erforderlich, der genaue Beginn wird Ihnen dann mitgeteilt. Ausgeschriebene Termine sind selbstverständlich gültig. Die Gebühr ist am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu bezahlen. Ausgewiesen ist jeweils schon die ermäßigte Gebühr. Keine weitere Ermäßigung. Eine Befreiung ist möglich.

Soweit bei den Kursen nichts anderes vermerkt, finden diese im **Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66** statt.

## Verbraucherfragen

In Zusammenarbeit mit der **Seniorenhilfe Dietzenbach:**

### Sie haben gewonnen!!!

**Gewinnmitteilungen, Kaffeefahrten und was dahinter steckt.**

Eine Reise, ein Auto - "Gewinne" wurden jedem schon in Aussicht gestellt. Bekannt ist vielen, dass im Bürgerlichen Gesetzbuch ein Anspruch auf Auszahlung des Gewinns festgeschrieben ist. Wo stecken in der Praxis die Tücken? Sie haben auf einer Kaffeefahrt oder am Telefon etwas gekauft. Vertrag ist Vertrag - oder gibt es eine Notbremse? Ein Vortrag über klassisches Verbraucherrecht. Anschließend bleibt bei Kaffee und Gebäck viel Zeit, eigene

Fragen zu beantworten und sich über eigene Erfahrungen auszutauschen.

**Di A 161**

**Katharina Lawrence, Verbraucherzentrale Dietzenbach.**

*Hietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg*

**Do, 16.03.2006, 15.00 Uhr**

*Gebührenfrei, Anmeldung erbeten.*

## Gesundheit, Bewegung, Entspannung

### 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,**

*Mi, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Termine*

*25,-€, Aufschlag für Berufstätige: 10,-€.*

### 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. Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich.

**Di D 250**

**Tania Lu Müller-Kaul**

*Fr, 09.00 - 10.00 Uhr*

*25,-€ für 10 Termine*

## Fitness-Training

Wir starten mit einem Warmup und kommen dann mit einfachen Aerobicsschritten 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.

**Di D 126**

**Hartmut Schneider**

*Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle*

**Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 06.02.2006**

*50,-€, ermäßigt: 41,-€, 17 Termine*

## Moving Body

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 ergibt auch für Einsteiger/innen ein gutes und ideenreiches Ausdauertrain-

ing. Ein entspannend und schonend ausgeführtes Stretching lässt die Stunde angenehm ausklingen. Spaß am Sport und gute Betreuung sind garantiert.

**Di D 217**

**Hartmut Schneider**

*Dietzenbach, Helen Keller Schule*

**Di, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 07.02.2006**

*57,-€, ermäßigt: 46,-€, 19 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.

**Di D 218**

**Angelika Paeslack**

*Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule*

**Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 22.02.2006**

*44,-€, ermäßigt: 36,-€, 15 Termine*

### Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin, Marcia Rego Gaußmann entwickelte brasilianische Variante des "amerikanischen" Aerobic. Ein Vor-

**Di D 251**

**Tania Lu Müller-Kaul**

*Fr, 10.00 - 11.00 Uhr*

*25,-€ für 10 Termine*

### Gymnastik für Seniorinnen

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

**Di D 252**

**Monika Anthes**

*Di, 09.30 - 10.30 Uhr*

*15,-€ für 10 Termine*

### Weitere Gesundheitskurse für Senioren:

### Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen geübt. 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*

*31,-€ für 10 Termine*

**Di D 254**

**Britta Brodack**

*Dietzenbach, R-Göpfert-Haus*

*Fr, 13.00 - 14.00 Uhr*

*31,-€ für 10 Termine*

### Seniorengymnastik

Für alle Senioren, die sich ihre Fitness durch gezielte Ganzkörperübungen erhalten möchten.

**Di D 225**

**Marianne Utberg**

*Dietzenbach, vhs*

*Di, 14.30 - 15.30 Uhr*

*25,-€, 10 Termine*

## 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. Hier können Sie ausprobieren wie's geht.

**Di E 650**

**Kawkab Hattar**

*Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg*

*Mi, 09.15 - 10.45 Uhr*

*46,-€, für 10 Termine*



### Französisch mit Muße

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

**Di E 851**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

*Di, 09.30 - 11.00 Uhr*

*26,-€ für 10 Termine*

### Spanisch mit Muße

Hier können Sie, ohne Leistungsdruck, Ihre geringen Sprachkenntnisse auffrischen und neue erwerben. Auch wenn Sie noch kein Spanisch, dafür aber eine andere romanische Sprache gut beherrschen, sind Sie in diesem Kurs richtig - besonders wenn Sie eine entsprechende Reise planen.

**Di F 450**

**Margarita Voigt-Herrera**

*Do, 14.00-15.00 Uhr*

*25,-€ für 10 Termine*

## Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

**Di D 220**

**Marcia Rego Gaußmann**

*Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule*

**Di, 20.20 - 21.20 Uhr, ab 21.03.2006**

*31,-€, ermäßigt: 26,-€, 10 Termine*

**Di D 221**

**Marcia Rego Gaußmann**

*Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle*

**Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 20.03.2006**

*31,-€, ermäßigt: 26,-€, 10 Termine*

**Weitere Kurse speziell für Senioren finden Sie in unserem Sonderprogramm siehe oben.**



Marcia Rego Gaußmann, Erfinderin der „Thresh-Aerobic“

## Erkrankungen / Heilmethoden

### Klassische Homöopathie - Die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln.

Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Di D 401**

**Daniela Winkler, Heilpraktikerin**

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 20.00 Uhr, ab 17.02.2006

39,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

### Die Bachblütenessenzen

Die 38 Bachblütenessenzen lindern Verstimmlungen und helfen uns in schwierigen Situationen: bei Erschöpfung, Unsicherheit, Ängsten, Problemen in Familie und Partnerschaft und seelischen "Tiefs". Außerdem kann die persönliche Entwicklung gefördert werden. Die Selbstbefragung ist eine interessante Reise ins "Ich" und Sie erfahren, welche Blütenessenzen für Ihr Problem das Richtige ist. Sie bekommen genaue Anleitungen für Einnahme und Dosierung. So wird der Umgang mit Bachblüten einfach und sicher. Bitte Schreibzeug mitbringen.

**Di D 402**

**Daniela Winkler, Heilpraktikerin**

Dietzenbach, vhs

Sa, 13.05.2006, 10.00 - 15.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €, für Fotokopien sind 2,- € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

### Die Schüssler-Salze:

#### Bedeutung und Anwendung der Biochemie

Die Schüssler-Salze sind homöopathieähnliche Mittel, die von dem Arzt Wilhelm Schüssler entdeckt wurden. Er geht davon aus, dass alle lebendigen Organismen eine Reihe von Mineralstoffen und Spurenelementen für den Aufbau und Ablauf von Lebensfunktionen benötigen und ein eventueller Mangel durch die Schüssler-Salze ausgeglichen werden kann. Die 12 Hauptmittel, 12 Ergänzungsmittel und Salben werden in ihrer körperlichen als auch psychologischen Wirkung vorgestellt und die Bedeutung der Sprache des Gesichtes für die Mittelfindung besprochen.

**Di D 403**

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.06.2006, 17.30 - 21.45 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

### Schmerzfrei durch Zilgrei®

Zilgrei® ist eine kombinierte Atmungs-, Haltnungs- 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 405**

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Dietzenbach, vhs

Sa, 29.04.2006, 10.00 - 18.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

### Krebs - Krankheit der Seele?

#### Erkenntnisse der Neuen Medizin

Bei den meisten Menschen löst die Diagnose Krebs Angst oder sogar Panik aus. Wie können wir dieser Krankheit begegnen? Sagen wir ihr den Kampf an, oder resignieren wir vor ihr? Welche Wege gibt es, diese Krankheit zu besiegen? 1978 hat der Internist Dr. Hamer Gesetzmäßigkeiten festgestellt, denen unser Körper folgt. Er nannte sie die "eisernen Regeln" des Krebses. Er stellte fest: Wenn wir den "Auslöser" für die Krankheit aufdecken und auflösen kann Heilung beginnen. Wer zusätzlich alternative Auswege aus dieser Krankheit sucht, wird sich an diesem Nachmittag angesprochen fühlen. Bitte Block und Stift mitbringen.

**Di D 406**

**Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V.**

Dietzenbach, vhs

Sa, 10.06.2006, 14.00 - 17.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €

### Was tun, wenn Knie und Hüfte schmerzen?

Beschwerden in den Hüft- und Kniegelenken treten häufig - nicht erst im Alter - auf und bewirken oft eine ernsthafte Einschränkung der täglichen Beweglichkeit. Dieser Kurs vermittelt neben zahlreichen Informationen über Funktion, Erkrankungen, geeignete Sportarten usw. ein kompaktes Trainingsprogramm, das Kräftigung, Stabilisation und Dehnung ideal kombiniert. Bitte bequeme Sportkleidung und Iso-matte mitbringen.

**Di D 407**

**Michaela Sabine Eppinger,**

Physiotherapeutin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 18.03.2006, 11.00 - 15.30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €

### Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma als Folge des Darmpilzes?

Heuschnupfen ade? Auch Asthma kann häufig ausheilen, wenn man die Ursachen naturheilkundlich behandelt. Allergien wie Neurodermitis sind Überreaktionen des Immunsystems. Wie kann man es modellieren und die Ausschüttung des Histamins verhindern? Der Spruch: "Pilz im Darm hat doch jeder", ist durch wissenschaftliche Studien widerlegt worden. Ein Candida-Pilz führt danach zu einer Veränderung der Immunglobuline im Blut. Und ohne Colon-Hydro-Therapie gibt es keine ausreichende Entgiftung.

**Di D 408**

**Emanuel Schaaß**

Dietzenbach, vhs

Di, 14.02.2006, 19.45 - 22.00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 9,- €

### Ohrgeräusche - Tinnitus Wie ist Tinnitus heilbar?

Noch immer ist nicht klar, ob Tinnitus eine Erkrankung des Ohres oder der Gehirnnerven ist. In dieser Veranstaltung werden verschiedene Thesen vorgestellt und diskutiert:

- Ist Tinnitus eine Durchblutungsstörung?
- Hat Tinnitus mit einer Vergiftung der Gehirnnerven zu tun - welche Rolle spielen Amalgamvergiftungen?
- Können Allergien oder gar Candida albicans Tinnitus verursachen?
- Können Vitamine und pflanzliche Stoffe, orthomolekulare und homöopathische Mittel oder gar die Biofrequenzen Tinnitus mildern?
- Was kann durch Oxygenisierung erreicht werden?

Anmeldung erforderlich.

**Di D 409**

**Emanuel Schaaß**

Dietzenbach, vhs

Di, 21.03.2006, 19.45 - 22.00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 9,- €

### 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. Welche pflanzlichen und homöopathischen Mittel helfen gegen diese Beschwerden? Können diese auch durch andere Erkrankungen wie Schilddrüsen-erkrankung, Herzschwäche, Verstopfung, Darmpilz etc. hervorgerufen werden?

**Di D 410**

**Emanuel Schaaß**

Dietzenbach, vhs

Di, 04.04.2006, 19.45 - 22.00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 9,- €

## Ernährung



### Ernährungscoaching

Das Ernährungscoaching findet im Rahmen mehrerer individueller Einzeltermine statt und 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 Ernährungsumstellung.
  5. Vorschläge für einen Ernährungsplan.
- Eine Krankenkassen übernehmen die Gebühren ganz oder teilweise!

**Di D 701**

**Jutta Maria Wendel**

Termin und Ort werden individuell vereinbart

82,- €, keine Gebührenermäßigung/

befreiung

## Kochen

### Männerkochklub

Kochabend Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 1x pro Monat, 1x pro Halbjahr großes Galaessen mit Gästen. Neue "Köche", auch Anfänger sind willkommen, gute Laune und Spaß am "Schlemmen" erwünscht.

**Jochen Janzer**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche

Monatliche Umlage: 35,- €, keine Gebührenermäßigung/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 Kursleiter/in zu bezahlen ist und auch bei kurzfristiger begründeter Absage fällig wird, da die Kursleiter/innen in der Regel spätestens am Vortag einkaufen!

Alle Kochkurse finden in der Schulküche der Ernst-Reuter-Schule in Dietzenbach statt.

### Wildkräuterkochkurs

Auf einer Exkursion in die Umgebung von Dietzenbach werden wir verschiedene Wildkräuter kennen lernen. Einige davon werden wir einsammeln, um sie anschließend zu einem schmackhaften Menü zu verarbeiten und gemeinsam zu verzehren. Die Kochumlage in Höhe von ca 3,- € ist direkt an den Kursleiter zu entrichten.

**Di D 703**

**Roland Szabo**

Dietzenbach, Treffpunkt: vhs, gekocht wird in der Schulküche der Ernst-Reuter-Schule.

Sa, 29.04.2006, 13.00 - 19.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €



### Low Fat mit italienischer Küche

Sie wollen abnehmen und dabei auf Genuss nicht verzichten und es fehlt Ihnen noch der letzte Kick? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit italienischer Küche fettreduziert und schmackhaft kochen können.

**Di D 707**

**Harald Dröge**

2xDi, 07./21.02.2006,

jeweils 18.00 - 22.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

### Tatort Küche

Lassen Sie den Speck - so lautet die Devise! Lassen Sie sich von Wichtigtuerei, Fachjargon und Geheimniskrämerei nicht abschrecken. Denn am Tatort - nämlich in der Küche - ist niemand ein hoffnungsloser Fall. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie man das Chaos entwirrt, die Zweifel zerstreut, richtig kombiniert und wie Sie Schritt für Schritt den Geheimnissen der guten Küche auf die Spur kommen.

**Di D 708**

**Harald Dröge**

2xDi, 28.03./25.04.2006,

jeweils 18.00 - 22.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

**Weil Liebe durch den Magen geht...**

...gehören das Kochen und gemeinsame Genießen von verführerischen Speisen genauso zusammen, wie die beiden Menschen, die einander gefunden haben. In diesem Kurs zaubern wir sinnliche Gerichte, die schnell und einfach zubereitet werden und mit denen Sie Ihre/n Partner/in überraschen können.

**Di D 709**  
**Harald Dräge**  
 Mi, 31.05.2006, 18.00 - 22.00 Uhr  
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

**Spargel - "Königlicher Genuss"**

Die Faszination "Spargel" ist groß. Ob Frühlingsluft in Stangen oder essbares Elfenbein - die Vergleiche kennen keine Grenze. In diesem Kurs bereiten wir Spargel in vielen Variationen zu.

**Di D 710**  
**Harald Dräge**  
 Mi, 10.05.2006, 18.00 - 22.00 Uhr  
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

**Hits für Kids**

**- Was Kinder wirklich mögen -**  
 Dass Kinder vor allem das gerne essen, was ihnen nicht gut tut, wissen alle Eltern. Dass man vieles davon gesund zubereiten kann und Kinder es trotzdem mögen, das, liebe Eltern, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Di D 711**  
**Harald Dräge**  
 Di, 23.05.2006, 18.00 - 22.00 Uhr  
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

**Frikadellen xmal anders**

Nichts gegen "normale" Frikadellen, aber es geht auch anders. Braten wir doch einmal raffinierte Kreationen.

**Di D 712**  
**Harald Dräge**  
 Di, 07.03.2006, 18.00 - 22.00 Uhr  
 16,- €, ermäßigt: 14,- €



**Rotweine der Welt Ein Weinseminar für Anfänger/innen**

Es wird über die Vielfalt der Rotweine gesprochen. Über Weinarten und Weinsorten, Alkohol, trockene, halbtrockene und liebliche Weine. Über Wein und Gesundheit und 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  
 Fr, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 24.03.2006,  
 3 Termine  
 60,- €, ermäßigt: 54,- €, inklusive 27,- €  
 Weinkosten, diese werden nicht befreit.

**Sprachen**

**Deutsch als Fremdsprache**

**Schwerpunkt Lesen und Schreiben**

**Vorkurs Lesen und Schreiben**  
**Di E 401**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo+Mi, 18.00 - 20.00 Uhr, ab 06.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Übungskurs Deutsch als Fremdsprache: Lesen und Schreiben Kleingruppe**

Material wird gestellt. Die Themen: Lesen; gute Aussprache; Kontrolle des Leseverstehens; gezielte Verwendung der Grammatik, selbstständige Erstellung von Texten verschiedener Form; Aussprache.

**Di E 420**  
**Inge Bielefeld-Günduz**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 28.01.2006.  
 15 Termine  
 170,- €, ermäßigt: 170,- €, Inklusiv 80,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Einstufungsberatung:**

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

**Termin: Mi, 01.02.2006.**  
 09.00-12.00 und 19.00-21.00 Uhr  
**Ort:** vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Geschäftsstelle

**Vormittagskurse**

**Deutsch als Fremdsprache A1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1  
**Di E 402**  
**Ulrike Strobel**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
 ab 06.02.2006  
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Di E 403**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
 Dietzenbach, Altes Rathaus  
 Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
 ab 06.02.2006  
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lektion 4  
**Di E 404**  
**Sabine Weimer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Mo+Mi, 09.00-12.00 Uhr,  
 +Fr, 10.45-12.30 Uhr, ab 06.02.2006  
 305,- €, ermäßigt: 244,- €, 58 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lektion 5  
**Di E 405**  
**Sabine Weimer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Di+Do, 09.00-12.00 Uhr,  
 +Fr, 09.00-10.45 Uhr, ab 07.02.2006  
 305,- €, ermäßigt: 244,- €, 58 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3  
**Di E 406**  
**Riitta Laurila-Epe**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Di+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
 ab 07.02.2006  
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.2**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3, Lektion 16  
**Di E 407**  
**Ulrike Strobel**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Di, 09.00-12.00 Uhr, Do 10.30-12.00 Uhr,  
 ab 07.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 33 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.4**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4, Lektion 22  
 Neben den Lektionen werden wir uns dem sprachlichen Umgang in Alltagssituationen zuwenden: Arbeitssuche, Bewerbungsschreiben, Behördenbriefe etc.  
**Di E 408**  
**Inge Bielefeld-Günduz**  
 Dietzenbach, vhs  
 Mi, 10.30-12.00 Uhr, Do, 09.00-12.00 Uhr,  
 ab 08.02.2006  
 152,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache B1**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben. Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat B1  
**Di E 409**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
 Dietzenbach, Altes Rathaus  
 Di+Do, 09.00 - 12.45 Uhr, ab 07.02.2006  
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 40 Termine

**Deutsch als Fremdsprache C1**

Lehrbuch: em-Brückenkurs  
 Gezielte Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung C1.  
**Di E 410**  
**Doris Schmäling**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Mo+Mi, 09.00 - 11.00 Uhr,  
 ab 06.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine



Doris Schmäling, Kursleiterin „Deutsch als Fremdsprache“ bei der vhs Dietzenbach e.V. seit fast 30 Jahren.

**Deutsch als Fremdsprache A1.1**

Der Kurs ist ausschließlich für Frauen, die im Rosentpark und Umgebung wohnen. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadteitreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich.  
 Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lektion 6  
**Di E 411**  
**Viktoryia Anzhankova**  
 Dietzenbach, Stadteitreff  
 Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 06.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Abendkurse**

**Deutsch als Fremdsprache A1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1  
**Di E 415**  
**Riitta Laurila-Epe**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo+Mi, 19.00 - 21.00 Uhr,  
 ab 06.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lektion 4  
**Di E 416**  
**Doris Schmäling**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo+Do, 19.00 - 21.00 Uhr,  
 ab 30.01.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.3**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2, Lektion 8  
**Di E 417**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.4**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2, Lektion 9  
**Di E 418**  
**Riitta Laurila-Epe**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Deutsch als Fremdsprache B1**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
 Vorbereitung auf die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat Deutsch B1 im Sommer 2006.  
**Di E 419**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo+Mi, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 06.02.2006  
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Englisch**

**Einstufungstest / Beratung Englisch**

Damit die Wahl des Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen. Davon sollten Sie insbesondere Gebrauch machen, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse vor längerer Zeit erworben haben. Der Test und die Beratung sind kostenlos.

**Termin: Dienstag, den 31.01.2006,**  
 ab 19.00 Uhr  
**Ort:** vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro,  
 Testausgabe bis 19.30 Uhr

**Englisch A1.0 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Starter, New Edition  
**Di E 601**  
**Rosemarie O'Connor**  
 Dietzenbach, vhs  
 Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 09.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!**

**Englisch A1.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Starter, New Edition, Unit 4. Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

**Di E 602**

**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, vhs

Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 07.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 1, New Edition, Unit 3

**Di E 603**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 06.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1/A2 Kleingruppe**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, Unit 20

**Di E 604**

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, Stadtbücherei  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 13.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A2.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4

**Di E 605**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 08.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A2.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4

**Di E 606**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 08.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A2.3**

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 2

**Di E 607**

**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 08.02.2006  
77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

**Englisch B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di E 608**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 06.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di E 609**

**Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 13.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch B1.0****Leichte Konversation**

Lehrbuch: A New Start (Certificate Course), Unit 7

Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs, Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

**Di E 610**

**Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 08.02.2006  
77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine



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

**English Conversation B1.1 + B2**

Diese Montagskurse mit Rosemarie O'Connor sind zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste. Sie beginnen am Montag, den 06.02.2006, umfassen 15 Termine und kosten 65,- €, ermäßigt: 53,- €.

**Nachmittagskurs****Reading for Fun, B1 Kleingruppe**

Improve your English through reading easy stories, discussions, short written texts and grammar exercises. A small fee will be charged for material.

**Di E 614**

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, vhs  
Di, 15.00 - 17.15 Uhr, ab 07.02.2006  
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 8 Termine

**Abendkurse****Englisch A1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 1

**Di E 615**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 08.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.2 Kleingruppe**

This is your chance to brush up your English. In this course you will be able to improve your listening and speaking and have fun at the same time.

**Di E 616**

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.02.2006  
83,- €, ermäßigt: 70,- €, 15 Termine

**Englisch A1.4**

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, Unit 14

**Di E 617**

**Sigrid Laird**  
Dietzenbach, vhs

Mo, 17.55 - 19.25 Uhr, ab 06.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 17 Termine

**Englisch A 2.2**

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 2

**Di E 618**

**Sigrid Laird**  
Dietzenbach, vhs

Do, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 02.02.2006  
86,- €, ermäßigt: 71,- €, 18 Termine

**Englisch A2/B1**

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 2

**Di E 619**

**Sigrid Laird**  
Dietzenbach, vhs

Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 06.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 17 Termine

**Englisch B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di E 620**

**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 08.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch B1.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: English Network Basic Conversation, Unit 4

Worried about speaking English? Come and improve your talking in a relaxed atmosphere!

**Di E 621**

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Do, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 02.02.2006  
97,- €, ermäßigt: 81,- €, 18 Termine

**Business English Conversation, B 1.1 – intensiv**

Lehrbuch: New International Business English, Unit 4

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich in Alltagssituationen im Englischen schon gut verständigen können, jetzt aber die Besonderheiten des Business English lernen möchten.

**Di E 622**

**Kawab Hattar**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 08.03.2006  
97,- €, ermäßigt: 81,- €, 12 Termine

**Bildungsurlaube****Bildungsurlaub I -****Englisch für "Falsche Anfänger/innen" A1.1**

Der Bildungsurlaub wendet sich an alle, die irgendwann einmal Englischkenntnisse erworben haben, die in Vergessenheit geraten sind. Gemeinsam wollen wir in einer intensiven Woche diese verschütteten Kenntnisse ausgraben und darauf aufbauend, zusätzliche erwerben. Dabei werden in erster Linie die kommunikativen Fertigkeiten (Sprechen, Hören) erweitert. Inhalt sind aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen auch Informationen über den Alltag und Diskussionen über aktuelle, politische und wirtschaftliche Themen in einem englisch-sprachigen Land.

**Di E 625 BU**

**Karin Stoll, Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, Bürgerhaus, Kolleg

Mo-Fr, 24.-28.04.2006,  
täglich 09.00 - 16.00 Uhr  
130,- €, ermäßigt: 108,- €, inklusive 20,- € Miet- und Materialkosten. Diese werden nicht befreit.

**Bildungsurlaub****Englisch A1/A2****Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen**

This course is for those who want to stabilise and improve their basic knowledge of English. Grammar, reading, writing speaking and listening skills will be covered. Fascinating aspects of life in South Africa will be included.

**Di E 626 BU**

**Lucia Dahlke, Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 17.-21.07.2006,  
täglich 09.00-16.00 Uhr  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

**Kinderkurs****Englisch für Kinder Klasse 1**

Wir spielen, singen und malen...Englisch ist ganz leicht. Unterstützend zum schulischen Unterricht – zwanglos und mit Spaß

**Di E 634**

**Ingrid Lochner**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 14.00 - 15.00 Uhr, ab 6.02.2006  
ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

**Englisch für Senioren**

siehe Seniorenprogramm S. 51

**Französisch****Vormittagskurse****Französisch A1.4**

Lehrbuch: Pont Neuf En route, Unité 7  
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 801**

**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 08.02.2006,  
15 Termine

105,- €, ermäßigt: 94,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Campus 2, Unité 5  
Für (Wieder-) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

**Di E 802**

**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 10.02.2006  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Französisch B1.2**

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 6  
Quereinsteiger/innen willkommen!

**Di E 803**

**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs  
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 02.02.2006  
77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!





**Fransösische Konversation C1.1**

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse  
 \_\_\_ Di E 804  
 Josette Scholz  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 07.02.2006  
 77,-€, ermäßigt: 63,-€, 16 Termine

**Fransösische Konversation C1.2**

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse  
 \_\_\_ Di E 805  
 Josette Scholz  
 Dietzenbach, vhs  
 Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 02.02.2006  
 77,-€, ermäßigt: 63,-€, 16 Termine

Alle Kurse von Uschi Junker bereiten auf die Studienreise an die Loire im September vor. (Literarisch, geografisch etc.)

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

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geografie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs). Texte werden im Kurs bekannt gegeben.

\_\_\_ Di E 806  
 Uschi Junker  
 Dietzenbach, vhs  
 Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 15.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine



Uschi Junker, Kursleiterin Französisch bei der vhs Dietzenbach e.V. seit 1975 und Vorstandsmitglied

**Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene C2.1**

\_\_\_ Di E 807  
 Uschi Junker  
 Dietzenbach, vhs  
 Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 15.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine

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

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geografie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

\_\_\_ Di E 808  
 Uschi Junker  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 17.02.2006  
 52,-€, ermäßigt: 44,-€, 14 Termine

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

Themen: Kultur, Literatur, Politik, Sozio-Geografie. Originaltexte. Diese werden im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung: fließendes freies Sprechen, sehr gute Sprachkenntnisse (Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse-Leistungskurs).

\_\_\_ Di E 809  
 Uschi Junker  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 17.02.2006  
 52,-€, ermäßigt: 44,-€, 14 Termine

**Abendkurse**

**Fransösisch A1 Anfänger/innen**

Lehrbuch: Pont Neuf Entrée  
 Sie wollen intensiv, in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 8 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!

\_\_\_ Di E 810  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Mi, 19.00 - 21.45 Uhr, ab 15.02.2006,  
 8 Termine, 14-täglich  
 107,-€, ermäßigt: 94,-€, inklusive 41,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.



**Fransösisch A1.1**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Pont Neuf Entrée, Unité 3  
 Kleingruppe von 6 bis maximal 8 Personen.

\_\_\_ Di E 811  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Mi, 19.00 - 21.45 Uhr, ab 08.02.2006,  
 8 Termine, 14-täglich  
 107,-€, ermäßigt: 94,-€, inklusive 41,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit

**Fransösisch A2.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: PONT Neuf, Band 2  
 \_\_\_ Di E 812  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 09.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine

**Fransösisch A2/B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Campus Band 2, Unité 5  
 \_\_\_ Di E 813  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 07.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine

**Fransösisch Konversation C1 Kleingruppe**

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 814  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2006,  
 15 Termine  
 55,-€, ermäßigt: 49,-€, inklusive Materialkosten

Kleingruppe: 8 - 12, Premiumkleingruppe: 4 - 7 Teilnehmer/innen

**Samstagskurse**

**Fransösisch A1.2 Crashkurs**

Lehrbuch: PONT Neuf en Route  
 Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre Französischkenntnisse verbessern? 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 816  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 11.02.2006,  
 6 Termine, 14-täglich  
 128,-€, ermäßigt: 118,-€, inklusive 75,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Fransösisch B1 Crashkurs**

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 3  
 \_\_\_ Di E 817  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 11.02.2006,  
 6 Termine, 14-täglich  
 128,-€, ermäßigt: 118,-€, inklusive 75,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Besondere Schwerpunkte**

**Crashkurs: Fransösisch für den Beruf B 1 Le français de l'entreprise**

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits über mittlere Französisch-Kenntnisse verfügen und nun schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen die Besonderheiten der Geschäftssprache erlernen möchten. Sie üben z.B.:

- telefonieren mit Geschäftspartner/innen
- Geschäftspartner/innen empfangen
- einfache Geschäftsbriefe, -faxe, -emails
- Termine vereinbaren
- das eigene Unternehmen vorstellen

Ziel ist nicht die Vermittlung von Fachsprachen, sondern von branchenübergreifenden Sprachkenntnissen.

\_\_\_ Di E 819  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 17.-21.07.2006,  
 täglich 18.30 - 21.30 Uhr  
 107,-€, ermäßigt: 99,-€, inklusive 63,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Fransösisch A2 für den Urlaub - Crashkurs**

Sie haben schon einmal Fransösisch 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 hier genau richtig. In einer kleinen Gruppe (4 - 6 Teilnehmer/innen) 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  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 2xMo-Do, 19.-22.06. + 26.-29.06.2006,  
 jeweils 19.00-21.15 Uhr  
 128,-€, ermäßigt: 118,-€, inklusive 75,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Bildungsurlaub**

**Fransösisch A2.2 Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen**

Vous voulez améliorer votre français? Alors, venez nous rejoindre! 5 jours de français intensif: expression écrite et orale, grammaire, chanson, civilisation, connaissance de la France, francophonie.

\_\_\_ Di E 821 BU  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 16.-20.10.2006,  
 täglich 09.00 - 16.00 Uhr  
 115,-€, ermäßigt: 93,-€, inklusive Materialkosten

**Fit für die Schule**

Fransösisch Sommerkurs, ab dem 3. Lernjahr  
 Es wird die wichtigste Grammatik wiederholt. Lücken der Teilnehmer/innen werden geschlossen. Für Schüler/innen die bessere Zensuren anstreben.

\_\_\_ Di E 825  
 Béatrice Ludwig-Debraux  
 Dietzenbach, vhs  
 Mo-Fr, 17.-21.07.2006,  
 täglich 10.00 - 11.30 Uhr  
 ermäßigt: 30,-€, keine weitere Gebühren-ermäßigung.

**Fransösisch für Senioren**

siehe Seniorenprogramm Seite 51

**Italienisch**

**Italienisch mit Muße A1.3**

Lehrbuch: Linea Diretta, Band 1, Lezione 5  
 Wir gehen mit unseren bisher erworbenen Kenntnissen ganz entspannt in der Sprache weiter.

\_\_\_ Di E 901  
 Barbara Martinelli Köhler  
 Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 10.02.2006  
 70,-€, ermäßigt: 59,-€, 13 Termine

**Italienisch A1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Allegro, Band 1  
 \_\_\_ Di E 902  
 Margareta Ceruti  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 14.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine

**Italienisch A1.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Allegro, Band 1, Lezione 6  
 \_\_\_ Di E 903  
 Margareta Ceruti  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 15.02.2006  
 81,-€, ermäßigt: 68,-€, 15 Termine

**Italienisch A 1.3**

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 9  
 Sie haben Vorkenntnisse, sind berufstätig und möchten zügig vorankommen? Hier lernen Sie in einer überschaubaren Gruppe von 8 bis max. 12 Teilnehmer/innen und jeder Kursabend umfasst 3 Unterrichtseinheiten.

\_\_\_ Di E 904  
 Maria-Grazia von Seydlitz  
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Do, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 23.02.2006,  
 15 Termine  
 132,-€, ermäßigt: 113,-€, inklusive 33,-€ Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



### Italienisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di E 905**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 22.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 3

**Di E 906**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 21.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch B2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di E 908**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
 Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 20.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

## Spanisch

### Vormittagskurse

#### Spanisch mit Muße A1.0

Lehrbuch: Caminos I Neu, Klett Verlag

**Di F 401**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs  
 Do, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 09.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### 30 horas de español A1.2

Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

**Di F 402**

**Esperanza Lauren**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 07.02.2006  
 92,- €, ermäßigt: 79,- €, 15 Termine

#### Spanisch A1.3, Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 7

**Di F 403**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 10.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch A2

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I, Unidad 12

**Di F 404**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 10.02.2006,  
 15 Termine  
 160,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Spanisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 13

**Di F 405**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 2, Unidad 3

**Di F 406**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Conversacion avanzados B2

Premiumkurs Kleingruppe

Lectura y Analisis de Literatura Espanola e Hispanoamericana. Además discusión de temas de actualidad.

**Di F 407**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 07.02.2006,  
 15 Termine  
 160,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

### Abendkurse

#### Spanisch A1.0 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 1

**Di F 408**

**Irina Flauaus**

Dietzenbach, vhs  
 Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 08.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch für den Beruf A 1.0

Kleingruppe

Lehrbuch: En equipo.es 1

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die die spanische Sprache in erster Linie für berufliche Zwecke erlernen wollen. Der Erwerb eines Europäischen Zertifikats wird angestrebt.

**Di F 409**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs  
 Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 09.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch A1.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 3

**Di F 410**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Mi, 18.10 - 19.40 Uhr, ab 08.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch für den Beruf A 1.1

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: En equipo.es 1, Unidad 3

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die schnell und intensiv die spanische Sprache in erster Linie für berufliche Zwecke erlernen wollen. Der Erwerb eines Europäischen Zertifikats wird angestrebt.

**Di F 411**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs  
 Di-Fr, 18.-21.04.2006,  
 täglich 18.30 - 21.45 Uhr  
 93,- €, ermäßigt: 86,- €, inklusive 53,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.



Unsere Kursleiterinnen Spanisch bei der Programmplanung: Irina Flauaus, Esperanza Lauren, Maria Erdmann-Martinez, Margarita Voigt-Herrera

#### Spanisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 6

**Di F 412**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 07.02.2006  
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

#### Spanisch 2.2

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Band I, Unidad 12

**Di F 413**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.02.2006,  
 15 Termine  
 160,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Spanisch A2.2 intensiv

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 2 Neu, Unidad 4

Sie haben gute Vorkenntnisse, sind berufstätig und möchten zügig vorankommen? Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe (7-10) und jeder Kursabend umfasst 3 Unterrichtsstunden. Zusteiger/innen sind willkommen.

**Di F 414**

**Irina Flauaus**

Dietzenbach, vhs  
 Di, 19.15 - 21.40 Uhr, ab 07.02.2006,  
 15 Termine  
 137,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 38,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Samstagskurse

#### Crashkurs: Spanisch A1.0

Anfänger/innen ohne

Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos I Neu

Sie haben plötzlich spanische Geschäftsfreunde, ein (nur) spanisch sprechendes Aupair, eine/n Austauschschüler/in, oder sie planen eine individuelle Urlaubsreise? Das heißt, Sie wollen ganz schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Gleichgesinnten Spanischkenntnisse erwerben? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit qualifizierter Leitung und zum günstigsten Preis genau richtig. Dieser Kurs findet 14-tägig statt und kann auf Wunsch verlängert werden

**Di F 415**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs  
 Sa, 13.15 - 16.15 Uhr, ab 11.02.2006,  
 6 Termine, 14-tägig  
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Crashkurs: Spanisch A1.4

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 9

**Di F 416**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs  
 Sa, 15.45 - 19.00 Uhr, ab 21.01.2006,  
 6 Termine, 14-tägig  
 138,- €, ermäßigt: 128,- €, inklusive 81,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Crashkurs: Spanisch A2.2

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 12

**Di F 417**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs  
 Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 11.02.2006,  
 6 Termine, 14-tägig  
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Crashkurs: Spanisch A2.3

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben. Conversando y aprendiendo Gramatica al mismo tiempo. Con lecturas y textos adecuados. Voraussetzung: Caminos Band 1 abgeschlossen.

**Di F 418**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs  
 Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 21.01.2006,  
 6 Termine, 14-tägig  
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
 Zuschlag.

#### Crashkurs: Spanisch B1

Spanisch im Beruf

Lehrbuch: En equipo.es 2, Unidad 4

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse in Spanisch und benötigen jetzt diese Sprache auch im Beruf? Das heißt, Sie wollen ganz schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe (4-6) Gleichgesinnter diese Kenntnisse ganz speziell um eine authentische Geschäftssprache erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. Dieser Kurs findet 14-tägig statt und kann auf Wunsch verlängert werden. Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

**Di F 419**

**Maria Erdmann**

Dietzenbach, vhs  
 Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, ab 21.01.2006,  
 6 Termine, 14-tägig  
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

#### Bildungsurlaub:

Spanisch A1.3,

Anfänger/innen mit

Vorkenntnissen

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Personen, die irgendwann einmal, wenn auch geringe Spanisch-Kenntnisse erworben haben. In einer intensiven Woche werden diese aufgefrischt und so ausgebaut, dass Sie sich mit spanisch sprechenden Personen in Alltagssituationen verständigen können. (Geschäfts-)Freunde begrüßen, Einladungen aussprechen und entgegen nehmen, einkaufen gehen, einfache Gespräche führen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den kommunikativen Fähigkeiten (Reden/Verstehen).

Inhalt des Kurses sind aufgrund des gesetzlich vorgeschriebenen Anteils von 20% gesellschaftspolitischer Bildung, auch Informationen zum Alltagsleben und Diskussionen über aktuelle politische und wirtschaftliche Themen und Probleme spanischsprachiger Länder.



**Di F 425 BU**

**Maria Erdmann**  
Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 17.-21.07.2006,**  
täglich 09.00 - 16.00 Uhr  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Material-  
kosten

**Schülerkurse****Espanol Professional**

- Osterferien für Schüler/innen nach dem  
3. Lernjahr  
Grammatik und Korrespondenz.

**Di F 426**

**Maria Erdmann-Martinez**  
Dietzenbach, vhs

**Mo-Do, 10.-13.04.2006,**  
täglich 16.30 - 18.00 Uhr  
ermäßigt: 25,- €

**Sommerferien****Di F 427**

**Maria Erdmann-Martinez**  
Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 17.-21.07.2006,**  
täglich 16.30 - 18.00 Uhr  
ermäßigt: 30,- €

**Spanisch für Senioren**

siehe Seniorenprogramm Seite 51

**Arbeit und Beruf****Bewerbung/EDV für Kids****Bewerbungsmappe erstellen  
und Bewerbungstraining  
für Schüler/innen**

Du möchtest dich stilgerecht bewerben und  
benötigst Unterstützung bei der Bewerbung  
für den anvisierten Ausbildungsplatz? Ver-  
größere deine Chancen mit einer richtigen Be-  
werbung. Kursinhalte:

- Lebenslauf und Anschreiben erstellen mit  
dem Textverarbeitungsprogramm WORD
- Telefontraining und Vorstellungsgespräche  
üben.

Bitte Bewerbungsfotos (vom Fotografen!),  
Zeugnis kopieren und mögliche Adressen mit-  
bringen. Mappe kann gegen einen kleinen Un-  
kostenbeitrag gestellt werden.

**Di G 001**

**Rigobert Jakob**  
Dietzenbach, vhs

**Fr, 14.30 - 16.30 Uhr, ab 03.02.2006,**  
4 Termine  
ermäßigt: 40,- €, inklusive 13,- € Sonderge-  
bühr. Diese wird nicht befreit.

**Grundlagen am Computer für  
Kids (ab 3. Klasse)**

Für Kinder, die noch wenig Erfahrung am  
Computer besitzen. Sie lernen die Bedienung  
des PC unter Windows kennen. Mit der Text-  
verarbeitung Word und dem Malprogramm  
Paint werden Texte und Bilder ansprechend  
gestaltet. So können Hausaufgaben erstellt  
und hübsche Einladungskarten zur nächsten  
Geburtsfeier gestaltet werden.

**Di G 100**

**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 24.-28.07.2006,**  
täglich 10.00 - 12.15 Uhr  
ermäßigt: 55,- €, inklusive 17,- € Sonderge-  
bühr. Diese wird nicht befreit.

**EDV-Grundkurse****PC - Einsteigerkurs - besonders  
für PC-scheue Gemüter!  
Kompaktkurs**

Na, noch etwas mutlos im Umgang mit dem  
Computer? Steht der neue PC vielleicht irgend-  
wo in der Ecke und Sie plagt das Gewissen?  
Muss doch nicht sein. Jeder Weg beginnt mit  
dem ersten Schritt. Umgang mit der Maus,  
EDV-Grundlagen in Theorie und Praxis, incl.  
das Betriebssystem WINDOWS und Textver-  
arbeitung WORD. Motivationsschub garantiert!

**Di G 101**

**Wilfried Diebel**  
Dietzenbach, vhs

**Mo+Do, jeweils 18.15 - 19.45 Uhr,**  
ab **06.02.2006, 11 Termine**  
94,- €, ermäßigt: 80,- €, inklusive 24,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC - Kurs - besonders für PC-  
scheue Gemüter!  
Fortsetzung Kompaktkurs**

Na also, die erste Hürde ist geschafft. Sie ha-  
ben die Maus jetzt fest im Griff, Windows und  
Word sind Ihnen nicht mehr ganz fremd. In  
diesem Fortsetzungskurs üben und vertiefen  
Sie das bisher Gelernte und machen sich pra-  
xisorientiert mit den interessantesten Mögliche-  
keiten des Internet vertraut.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der  
Maus, geringe Grundkenntnisse

**Di G 102**

**Wilfried Diebel**  
Dietzenbach, vhs

**Mo+Do, jeweils 18.15 - 19.45 Uhr,**  
ab **20.03.2006, 6 Termine**  
52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC-Grundkurs**

In diesem Kurs bekommen Sie die Grund-  
lagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem  
Computer. EDV-Theorie (Hardware, Software)  
schafft das Verständnis für die Zusammen-  
hänge. Der Umgang mit der Maus und der  
Oberfläche von WINDOWS wird geübt. Sie ler-  
nen die Grundlagen des Textverarbeitungs-  
programms WORD kennen und bereiten sich auf  
ein zukünftiges Arbeiten mit den anderen An-  
wendungsprogrammen vor. Voraussetzungen:  
keine

**Di G 103**

**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs

**Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 26.04.2006,**  
12 Termine  
103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC-Einsteigerkurs für Senioren**

Im Kurs werden die grundlegenden Kennt-  
nisse vermittelt um mit dem PC arbeiten zu kö-  
nnen. Der Umgang mit der Maus wird geübt,  
die Oberfläche von Windows erarbeitet. An-  
hand der Textverarbeitung WORD werden Brie-  
fe und Texte geschrieben, korrigiert, gespei-  
chert und gedruckt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Di G 104**

**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs

**Do+Mo, jeweils 14.15 - 17.15 Uhr,**  
ab **02.03.2006, 6 Termine**  
103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Di G 105**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

**Do, +Mo, jeweils 14.15 - 17.15 Uhr,**  
ab **18.05.2006, 6 Termine**  
103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC-Aufbaukurs am Nachmittag**

Sie haben schon mal an einem EDV-Kurs teil-  
genommen und/oder möchten Ihre Kennt-  
nisse auffrischen? Hier können Sie praktisch ler-  
nen:

- Windows-Oberfläche und Word-Oberfläche  
benutzerfreundlich einzustellen.
- Texte mit Farbe, Absätzen, Seitennummern,  
Aufzählung, Nummerierung, Rahmen, grafi-  
schen Elementen und Tabellen zu gestalten.
- wie Sie sich die Arbeit erleichtern und Ihre  
Dokumente mit Ordnern und Kopieren ver-  
walten können.

Ihre Themen und Fragen werden besonders  
berücksichtigt.

**Vorkenntnisse:** PC- und Word-Grundkennt-  
nisse

**Di G 106**

**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs

**Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,**  
ab **23.03.2006, 5 Termine**  
86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC - Einsteigerkurs in den  
Osterferien - Kompaktkurs  
- vom Einsteiger zum Anwender in WORD  
und Internetnutzer -**

In diesem Kurs erwerben Sie klar und struk-  
turiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Ar-  
beiten mit dem Computer. EDV-Theorie (Har-  
dware, Software) schafft das Verständnis für  
die Zusammenhänge. Die praktischen Üben-  
gen mit dem Betriebssystem WINDOWS und  
der Textverarbeitung WORD sichern und festi-  
gen das Gelernte. Erworbenene Kenntnisse im  
World Wide Web lassen Sie sicher durch das  
Internet surfen.

**Di G 107**

**Rigobert Jakob**  
Dietzenbach, vhs

**Di+Do, 11./13./18./20.04.2006,**  
jeweils 18.00 - 22.00 Uhr, 4 Termine  
91,- €, ermäßigt: 78,- €, inklusive 23,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Weiterführende  
Grundkurse****PC-Nutzung für zu Hause**

**-Möglichkeiten des Einsatzes im privaten  
Bereich-**

Welche Einsatzmöglichkeiten habe ich mit  
meinem PC? Wie brenne ich CDs, gebrauche  
den Scanner, wie lade ich Informationen aus  
dem Internet (z.B. Musikstücke) herunter? Wie  
können mir Anwendungsprogramme behilflich  
sein? Wie etwa WORD beim Erstellen von Ein-  
ladungen oder EXCEL beim Führen eines

Haushaltsbuches. Wie kann ich die Bilder mei-  
ner Digitalkamera bearbeiten? Diese und an-  
dere Fragen werden praxisnah gelöst.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

**Di G 108 WE**

**Rigobert Jakob**  
Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 04./05.03.2006,**  
jeweils 09.00-17.00 Uhr  
86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Einführung in WINDOWS**

**-plus Vermittlung von Internetkenntnissen**  
Sie verfügen bereits über geringe PC-Grund-  
kenntnisse, haben Ihren (neuen) PC zumin-  
dest schon einmal eingeschaltet, möglicher-  
weise ist Ihnen Windows auch nicht unbe-  
kannt? In beiden Fällen möchten Sie sys-  
tematisch den Aufbau und die Struktur des  
Betriebssystems WINDOWS kennen lernen.

Dieses praxisorientierte Seminar macht Sie  
vertraut und sicher mit den Basisfunktionen.  
Darüber hinaus lernen Sie alle die interes-  
santen Möglichkeiten des Internets kennen.  
**Voraussetzung:** geringe PC-Grundkenntnisse

**Di G 109 WE**

**Rigobert Jakob**  
Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 01./02.04.2006,**  
jeweils 09.00 - 17.00 Uhr,  
86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Windows XP für "Falsche  
Anfänger/innen" - Kompakt**

Sie haben bereits gute PC-Kenntnisse aus An-  
wendungsprogrammen wie Word oder Excel,  
aber Ihnen fehlt wichtiges Basiswissen. In die-  
sem Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundla-  
gen, um Ihren PC selbstständig einrichten zu  
können z.B.:

- Festplatten übersichtlich einrichten.
- Programme (de)installieren.
- Geräte (Drucker, Modem, Scanner)  
anschieben.
- Die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Rechners  
optimieren.

Wünsche der Teilnehmer/innen werden  
berücksichtigt.

**Voraussetzung:** geübte/r Anwender/in.

**Di G 110**

**Wilfried Diebel**  
Dietzenbach, vhs

**Mo+Do, 18.15 - 19.45 Uhr,**  
ab **24.04.2006, 10 Termine**  
86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Ordnung schaffen auf Ihrem PC**

Sie können mit Word und Excel ganz gut um-  
gehen - verbringen aber viel Zeit mit der Suche  
nach Ihren Dateien? Dann sind Sie in diesem  
Kurs richtig. Sie lernen:

- eigene Ablagestrukturen zu erzeugen (Ord-  
nersysteme)
- Dateien und Ordner zu löschen, verschieben  
und kopieren
- mit Datenträgern umzugehen  
und somit Ordnung auf Ihrem PC zu halten.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

**Di G 111**

**Helga Peters**  
Dietzenbach, vhs

**Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,**  
ab **22.06.2006, 3 Termine**  
52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- €  
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Textverarbeitung



### Grafische Möglichkeiten unter Word

#### Premiumkurs Kleingruppe

Wir entwerfen kreative Einladungen, Glückwunschkarten und Handzettel. Word bietet hierzu zahlreiche Funktionen. Das Gestalten von grafischem Text und Einbinden von digitalen Bildern sowie das Verändern von fertigen ClipArts sind weitere Kursinhalte.

**Voraussetzung:** Basiswissen in Word

**Di G 201**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 03.07.2006, 3 Termine

65,- €, ermäßigt: 58,- €, inklusive 26,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Word Aufbaukurs - Intensiv

#### Premium Kleingruppe

-Baustein 2 und 3 für das Xpert-Zertifikat- Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im grundlegenden Programm des Office-Pakets, meistern Sie es. Inhalte:

- erweiterte Formatierungen (z.B. Formatvorlagen)

- Geschäftsbriefe nach DIN

- Serienbriefe und Etikettendruck

- Formulare

- Arbeiten mit langen Dokumenten (Gliederungen, Abschnitte, Fußnoten etc.)

- WORD individuell anpassen

Eigene Themen der Teilnehmer/innen sind willkommen.

**Voraussetzung:** WORD-Grundkenntnisse

**Di G 202**

**Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs

Di+Do, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 20.06.2006, 8 Termine

128,- €, ermäßigt: 113,- €, inklusive 51,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Kombikurse

### Fit für den Beruf! - Intensivkurs

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. Erfahren Sie, dass Lernen auch Spaß macht!

**Voraussetzung:** Kenntnisse des Betriebssystems WINDOWS!

**Di G 203**

**Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs

Di, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 07.02.2006, 15 Termine

191,- €, ermäßigt: 162,- €, inklusive 47,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Fit für den Beruf! 2

#### - Intensivkurs

Sie möchten Ihre Kenntnisse des Office-Pakets auffrischen, erweitern und vertiefen? Vielleicht eigene Problemstellungen einbringen und nach dem Kurs mit dem Gefühl gehen: Jetzt fühle ich mich sicherer im Umgang mit WORD, EXCEL, POWERPOINT und ACCES?

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse der aufgeführten Programme.

**Di G 204**

**Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs

Do, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 09.02.2006, 14 Termine

178,- €, ermäßigt: 108,- €, inklusive 44,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Einführung in Windows und das Kombi-Paket MS-OFFICE

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, Acces 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, Mausbedienung

**Di G 205**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 06.03.2006, 15 Termine (auch am 10.04.06, Osterferien)

170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Bildungsurlaub:

#### Einführung in Windows und das Kombi-Paket MS-OFFICE

**Di G 206 BU**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

12./13./18./19./20.04.2006,

täglich 09.00-16.00 Uhr

170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- €

Euro Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Bildungsurlaub:

#### Die Office-Programme Word, Excel, Powerpoint und Outlook

In diesem Bildungsurlaub werden die im Büroalltag am häufigsten benötigten Windows-Anwendungen vermittelt. In Word werden Grundkenntnisse vorausgesetzt, Excel, Powerpoint und Outlook werden von Grund auf erarbeitet. Die Teilnehmer/innen werden mit den Möglichkeiten des Datenaustauschs zwischen allen diesen Programmen vertraut gemacht.

**Voraussetzung:** Windowskenntnisse (einschließlich Speichern und Kopieren von Dateien).

**Di G 207 BU**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 21.-25.08.2006,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



## Internet Praxis

### 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 und gepochtet.

Kenntnisse gemäß EDV-Grundkurs

**Di G 208**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 09.02.2006, 4 Termine

69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Rein ins Netz!

#### Internet für Zauderer

Ihren PC beherrschen Sie ganz gut, aber das World-Wide-Web ist Ihnen noch suspekt? Dann verlieren Sie in diesem Kurs Ihre Distanz und lernen die vielfältigen Möglichkeiten dieses Mediums kennen. Neben Informationen zum Aufbau des Internets, zu den Zugangsvoraussetzungen und Kosten wird vor allem ganz praktisch gesurft, gepochtet, werden E-Mails verfasst, gesendet, empfangen und beantwortet. Und Sie können Ihre Kinder, Enkel oder sonstigen Verwandten demnächst mit elektronischen Grüßen überraschen. **Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

**Di G 209 WE**

**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 08./09.07.2006,

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr

69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Rund um das Thema E-Mail - auch für aktive Senioren

Sie erhalten eine umfassende Einführung in den Umgang mit E-Mails. Sie lernen, wie Sie an eine E-Mail-Adresse kommen, ein E-Mail-Postfach in dem Programm Outlook Express einrichten sowie die Funktionen des Programms nutzen zu können. (E-Mails schreiben, empfangen, weiterleiten, Anlagen versenden, Kontakte anlegen und pflegen). Weiterhin lernen Sie, Ihre E-Mail-Adresse auch als Webmail zu nutzen.

**Voraussetzung:** Sicherer Umgang mit Maus, Fenstertechnik, Programmen, Speichern von Dateien sowie Internetkenntnisse.

**Di G 210**

**Kaia Lang**

Dietzenbach, vhs

Mo-Mi, 07.-09.08.2006,

täglich 09.00 - 12.00 Uhr

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 18,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Kommunikation

### 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 damit

verbundene Sicherheitsaspekte; Ordnerverwaltung. **Voraussetzung:** PC- und Internet-Grundkenntnisse.

**Di G 211**

**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.02.2006,

5 Termine

44,- €, ermäßigt: 38,- €, inklusive 12,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Büromanagement mit Outlook

#### Premiumkurs Kleingruppe

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; Regellistent; Aufgabenliste erstellen und organisieren; Journal; Outlook-Funktionen automatisieren.

**Voraussetzung:** Outlook-Basiskurs

**Di G 212**

**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.06.2006,

3 Termine

34,- €, ermäßigt: 30,- €, inklusive 14,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Tabellenkalkulation

### Grundkurs Excel

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramm. Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Ändern und Drucken von Tabellen. Deren optische Aufbereitung durch: Formatieren von Zellen, Rahmen, Muster, Spaltenbreite und Zellenhöhe. Erstellen von Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit mathematischen Funktionen. Daten sortieren, Datenaustausch über die Zwischenablage, Diagramme erstellen und bearbeiten. **Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Windows.

**Di G 214**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 24.04.2006, 6 Termine

103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Workshop:

#### Excel für geübte Anwender Premiumkurs Kleingruppe

Sie arbeiten schon länger mit Excel und können ganz gut zurecht? Aber immer wieder stoßen Sie an Grenzen und es tauchen neue Fragen auf? Dann sind Sie in diesem Workshop genau richtig. In einer kleinen Gruppe werden alle Ihre Fragen aufgegriffen und gemeinsam gelöst.

**Voraussetzung:** Gute Excel-Basiskenntnisse

**Di G 215**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 06.02.2006,

3 Termine

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 18,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Kleingruppe: 8 - 12, Premiumkleingruppe: 4 - 7 Teilnehmer/innen**



## Präsentieren mit PowerPoint - Kompakt

### Premiumkurs Kleingruppe

Präsentationen gehören heute oft zur Basisqualifikation im Beruf. Dieser Kurs bietet einen effektiven und praxisorientierten Einstieg in das Präsentationsprogramm Powerpoint. Sie lernen, das Programm sicher anzuwenden (Präsentationen erstellen, gestalten und vorführen) und Ihre Foliensequenzen ansprechend zu gestalten (Aufbau, grundlegende Werkzeuge, Grafische Elemente.)

#### Di G 216

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 18.15 - 19.45 Uhr,

ab 08.06.2006, 8 Termine

86,- €, ermäßigt: 76,- €, inklusive 33,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Foto- und Bildbearbeitung am PC

Foto- und Bildbearbeitung am PC ist 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 217

**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.03.2006,

10 Termine

86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Tastschreiben

### Computerschreiben "in 4 Stunden"

Wir arbeiten nach einem neu entwickelten Unterrichtsmodell (ats), das verblüffende Erfolge aufweist. Mit farblichen Elementen, bildhaften Geschichten, Entspannung und Konzentrationsübungen wendet sich diese Form an Teilnehmer/innen die bereit sind, zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit zu üben. Dann beherrschen Sie nach nur 4 Terminen das Tastenfeld blind.

#### Di G 401

**Rita Murmann**

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 15.02.2006,

4 Termine

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zuzüglich Material-

kosten 24,- €

#### Di G 402

**Rita Murmann**

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 15.03.2006,

4 Termine

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zuzüglich Material-

kosten 24,- €

## Für Schüler/innen ab Klasse 5

### Di G 403

**Rita Murmann**

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 03.05.2006,

4 Termine

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zuzüglich Material-

kosten 24,- €

## Management / Rhetorik



Kompetent und engagiert: Der Trainer und Rhetorik Coach Peter Seiz, siehe G 901

### Souverän auftreten, sicher wirken, frei reden – Ein Intensiv - Verhaltenstraining

Der öffentliche Auftritt, die persönliche Wirkung, der rednerische Erfolg - um diese Aspekte geht es im Seminar. Damit lautet die **Zielsetzung:** Souverän auftreten, sicher wirken sowie frei und überzeugend reden. Die Erfolgsfaktoren zum Erreichen dieses Ziels werden im Seminar erarbeitet und sind Grundlage und Maßstab für das Training.

Seminarinhalte:

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
- Rhetorische Erfolgsfaktoren
- Selbstsicherheits- und Redetraining (mit Videoaufzeichnung und Analyse), dabei insbesondere:
  - Abbau von Redeangst und Lampenfieber
  - mein Auftritt und meine Selbstpräsentation vor Gruppen
  - Freies und lebendiges Sprechen
  - Abgleich von Selbst- und Fremdbild

#### Di G 901

**Peter Seiz, Trainer und Coach der hrTEAM**

GmbH, Böblingen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Do/Fr, 13./14.04.2006,

täglich 09.00-18.00 Uhr

125,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive 63,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

(Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer/innen)

## Studienreisen

### S 210 Jordanien – zwischen Morgenland und Abendland

mit einer jahrtausende alten Kultur, geprägt von Griechen und Römern, Juden, Christen und Moslems. Dazu bietet das Land einzigartige Landschaften wie den Berg Nebo, das Rote und das Tote Meer oder die Wüste Wadi Rum, Schauplatz von Laurence von Arabien. Sie sehen Kreuzritzerburgen, märchenhafte Wüstenschlösser, die antiken Stätten Gerasa, Madaba und als Höhepunkt die alte Nabatäerstadt Petra.

**Fredegunde Freund, 03.-10.04.2006,**

Flugreise

### S 215 Flusskreuzfahrt auf der Rhone

Genießen Sie die schönsten Landschaften Frankreichs von Burgund bis zur Provence und Camargue von Ihrem schwimmenden Hotel aus und erleben Sie während der Hafenaufenthalte die beeindruckenden Sehsenswürdigkeiten entlang des Flusses.

**Fredegunde Freund, 29.04.-06.05.2006**

### S 217 Mongolei

2006 feiert die Mongolei die Gründung des mongolischen Reiches vor 800 Jahren, heute eines der letzten unberührten Gebiete der Erde – unermessliche Weiten, endlose Steppe, die Wüste Gobi und die Taiga, die Saurierfelder von Bajantsag. Die Mongolen sind bekannt für ihre Gastfreundschaft, sie pflegen ihre jahrtausende alten Traditionen und alte Klöster zeugen von einer großen Geschichte. Wir fahren in Jeeps, übernachten in Zelten und Jurten – und erleben so den Hauch eines Nomadenlebens.

**Fredegunde Freund, 15.06.– 02.07.2006,**

Flugreise

### S 228 Südpolens Schätze – Geschichte auf Schritt und Tritt

Über das Riesengebirge führt die Reise nach Hirschberg und Tischenstochau, von Krakau, der alten und neuen Hauptstadt Polens über die Hohe Traita nach Zakopane. Von Warschau fahren wir nach Breslau, dem schlesischen Zentrum mit seiner originalretour restaurierten Altstadt.

**Uta Hetze, 06.-16.06.2006,** Busreise

### S 218 Schätze der Westtürkei

Klassische Rundreise mit der beeindruckenden Weltstadt Istanbul und den antiken Stätten Troja, Pergamon, Ephesus, Aphrodisias und Hierapolis.

**Uta Hetze, 14.-21.05.2006,** Flugreise

### S 221 800-Jahrfeier Dresden - Barockresidenz und Gartenstadt

Die in grüne Elbauen eingebettete sächsische Landeshauptstadt feiert im Jahre 2006 ihr 800-jähriges Gründungsjubiläum. Seit 2004 gehören Stadt- und Flußlandschaft zum UNESCO-Weltkulturerbe und auch die weltberühmte, stadtbildprägende Frauenkirche wurde in diesem Jahr neu geweiht.

Die in Dresden geborene Kunsthistorikerin wird nicht nur die architektonischen Kostbarkeiten der Renaissance und des Barock vorstellen, sondern ebenso DDR-Nachkriegs- und "Nachwende"-Bauten ihrer Heimatstadt. Ausflüge in die Umgebung runden das Programm ab. Geplant sind ferner ein Besuch des bekannten Kabarett "Herkuleskeule" und eines Serenadenkonzertes im barocken Zwingerhof.

**Regine Löttsch, 10.-13.08. 2006,** Busreise

### S 225 Amsterdam – 400 Jahre Rembrandt

Amsterdam und Leiden feiern 400 Jahre Rembrandt mit einem hochkarätigen Programm. Leiden, die älteste und berühmteste Universitätsstadt des Landes mit ihrem berühmten Hortus Botanicus ist die Geburtsstadt Rembrandts und Amsterdam, ein kulturelles Zentrum Europas, ist mit über 40 Museen geradezu ein "Muss" für Kunstinteressierte.

**Heide Michaelis, 15.-18.09.2006,**

Busreise

### S 226 Zu den altrussischen Städten des "Goldenen Ringes"

Wie Perlen reiht der sog. "Goldene Ring" die ältesten Städte des russischen Kernlandes nördlich von Moskau aneinander, welche mit weltberühmten Bauendekmalen der russischen Kultur und Geschichte aufwarten (u.a. Jaroslaw, Rostow, Susdal, Wladimir). Einzigartige kunsthandwerkliche Kostbarkeiten haben sich in zahlreichen Klöstern, charakteristischen Kuppelkirchen und Museen erhalten. Wir sehen uns Moskau an und begeben uns dann auf eine beschauliche Rundfahrt durch das Stromgebiet von "Mütterchen" Wolga. Dabei erhalten wir ein beeindruckendes Bild vom Alltagsleben der russischen Bevölkerung sowohl in der Metropole als auch in der stark ländlich geprägten Provinz.

**Regine Löttsch, 01.-10.10.2006,** Flugreise

### S 227 Slowenien, die Puppenstube Europas- Wein und Thermalbäder

Eine Entdeckungsreise durch Slowenien, beginnend in Ljubljana, der Haupt- und Universitätsstadt, entlang der Weinrouten Ostsloweniens mit Besichtigung von Weingütern (mit Verkostung), Schlössern und zahlreichen Thermen mit Unterbringung in Thermalhotels.

**Uta Hetze, 30.09.-09.10.2006,** Flugreise

### S 301 Ayurveda in Sri Lanka

Aufgrund des großen Erfolgs im letzten Jahr wiederholen wir diese Reise. Nach einer 5-tägigen Rundreise durch das Land können Sie sich bei der etwa 5000 Jahre alten aus Indien stammenden Gesundheitslehre erholen. Diese ganzheitliche Naturmedizin gewinnt auch bei uns immer mehr Anhänger.

**Fredegunde Freund, Oktober 2006,**

Flugreise

### S 230 Advent am Tegernsee

**Fredegunde Freund, Dezember 2006,**

Busreise

### S 302 Silvestergala in Prag

**Fredegunde Freund, Dezember 2006/ Januar 2007**

## Festspielreisen

### S 213 Opernfrühling in Italien

Endlich erstrahlt nun, nach 3 Jahren Renovation, die Mailänder Scala wieder in ihrem alten Glanz und auch das Fenice in Venedig ist 8 Jahre nach der Brandstiftung wie Phönix aus der Asche wieder aufgestanden. In beiden Häusern gehen und gehen noch immer die berühmtesten Sänger ein und aus.

**Heide Michaelis, 21.-27.05.2006,**

Bahnreise

### S 216 Mozarts 250. Geburtstag in Wien

Die ungebrochene Anziehungskraft der österreichischen Hauptstadt erklärt sich aus ihrer Vergangenheit als ehemalige Habsburger Residenz und gleichzeitig als moderne Metropole. Zahlreiche Persönlichkeiten hinterließen ihre Spuren: Wolfgang Amadeus Mozart - 1756 in Salzburg geboren - starb in Wien mit nur 35 Jahren. Feiern Sie mit uns in Wien seinen 250. Geburtstag. Weltberühmte Opernhäuser und Theater, Museen von Welttrag, Schlösser und Gärten aber auch gemächliche Kaffeehäuser und urige "Heurige" tragen zu einem faszinierendem Stadterlebnis bei.

**Regine Löttsch, 09.-14.06.2006,** Busreise

### S 219 Festspiele Regensburg und Bayerischer Wald

Wir verbringen einige Tage im Bayerischen Wald, besuchen Glasbläsereien, genießen die ursprüngliche Natur des Bayerischen Waldes und auch eine Fahrt durch den Böhmerwald auf der tschechischen Seite mit Cesky Krumlov, dem einstigen Krumau an der Moldau, zum Unesco-Weltkulturerbe erklärt. Als krönender Abschluß noch 2 Tage Regensburg mit den Schlossfestspielen von Thurn und Taxis. Im 4. Jahr ihres Bestehens gelten sie durch ihr hohes Niveau als ein künstlerisches und auch gesellschaftliches Ereignis.

Freudekunde Freund, 2. Julihälfte, Busreise

### S 222 Bad Hersfelder Festspiele - Faust I. von J.W. Goethe

Freudekunde Freund, 04.08.2006, Busreise

### S 220 Die 5. Nibelungen-Festspiele 2006 in Worms

Stars aus Film und Fernsehen unter dem Intendanten Dieter Wedel

Uta Hetze, 18.08.2006, Busreise

## Museumsbesuche

### S 214 Claude Monet – Felder im Frühling - in der Staatsgalerie Stuttgart

Freudekunde Freund, Tagesbusreise im Mai 2006

## Fahrrad- und Wanderreisen

### S 212 "Die große Runst" –

Die klassische Rennsteigwanderung über die Höhen des Thüringer Waldes. Die Wanderung ist in 8 Tagesetappen von bis zu 25 km eingeteilt. Ein Gepäcktransport ist vorgesehen.

Jochen Janzer, 01.-09.07.2006,

Anreise individuell

### S 401 Radreise – An der Saale hellem Strande...

...stehen nicht nur mehr als 20 "Burgen stolz und kühn" sondern auch traditionsreiche Städte mit vielen Sehenswürdigkeiten. Beherrschend ist jedoch die abwechslungsreiche Natur des häufig ziemlich schmalen Saaletales. Es sind etliche Höhenmeter zu bewältigen, neben etwas Kondition und sportlicher Einstellung wird ein Tourenrad benötigt. Die An- und Abreise erfolgt mit der Bahn, die Räder und das Gepäck werden von einem Transporter befördert, der das Gepäck dann von Hotel zu Hotel bringt.

Ulrich Columbus, 26.08.-02.09.2006

Wir laden Sie ganz herzlich ein, zu unserem Reisenachmittag am **21. Januar 2006**, ab 14.30 Uhr bei Kaffee und Kuchen in die Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Hier werden wir unsere Reisen vorstellen und Sie haben die Möglichkeit, alle Reiseleiterinnen persönlich kennenzulernen und zu befragen.

### Vorschau 2007

Folgende Reiseziele sind für das Jahr 2007 geplant: Burma (Myanmar), Altdeutsche Städte in Siebenbürgen, Toskana, Andalusien/Marokko, Ukraine mit Krim, Albanien, Israel, Jersey und Guernsey.

## Musikschule in der Volkshochschule Dietzenbach e.V.



### Leitung

Joachim Neumann

siehe Seite 43

(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.



Mit Feuereifer dabei

## 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 1/06: mittwochs 14.15 bis 15.15 Uhr,

ab 1.2.06; Leitung: N.N.

#### • Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 1/05: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,

ab 6.2.06; Leitung: Marita Ermer

MF 2/05: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr,

ab 1.2.06; Leitung: Marita Ermer

#### • Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 1/05: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr,

ab 1.2.06; Leitung: Marita Ermer

#### • Fortlaufende Kurse (4. Halbjahr):

MF 2/04: dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr,

ab 7.2.06; Leitung: Marita Ermer

MF 3/04: mittwochs 16.10 bis 17.10 Uhr,

ab 1.2.06; Leitung: N.N.

## 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, Djembe

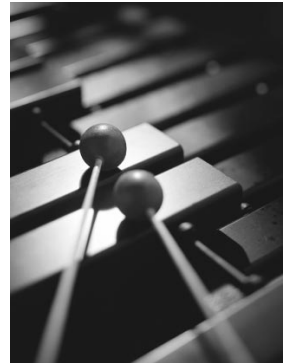
Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. **Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.**

### 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: Wolf Bütow

Proben: Dienstag, 19.00 Uhr,  
Rudolf-Steiner-Schule, Dietzenbach