



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, Stadtbus 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

Günther Rahn (Vorsitzender), Günther Junkert
 (stellvertretender Vorsitzender), Norbert Düll,
 Uschi Junker, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier,
 Günter Rauscher, Kurt Steinheimer (Beisitzer
 /in). Stephan Gieseler (vom Magistrat dele-
 giertes Vorstandsmitglied), Edith Conrad,
 Roland Dörmann, Gisela Lindemann (koop-
 tierte Mitglieder)

Leitbild

Die VHS Dietzenbach e.V. hat sich erfolgreich dem Zertifizierungsverfahren nach LQW (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung) unterzogen. Das dazu von Vorstand, Mitarbeiter/innen, Dozent/innen und Mitgliedern erstellte Leitbild ist in der Geschäftsstelle erhältlich sowie auf der Homepage abrufbar.



Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich** oder per e-mail entgegen genommen. Benutzen Sie bitte das in der Mitte beigefugte 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.

a.) Bei Kursen mit weniger als 3 Unterrichtseinheiten/Kurstag und mindestens 8 Veranstaltungsterminen besteht **Gebührenpflicht**,



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

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

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

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

Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt **20% der Grundgebühr**. Berechtig ist: siehe Rückseite Deckblatt. 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 Deckblatt.)

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
 Philipp-Fenn-Haus, Offenbacher Str. 11
 Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
 Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
 Feuerwache, Rodgaustr. 11
 Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
 Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustraße
 Rathaus, Trimmarum, Offenbacher Str. 11
 Reitanlage am Hexenberg, Urbracher Weg
 Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
 Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7-11
 Stadtteiltriff Spessartviertel, Lohrer Weg, Wg. 11
 Stadtteilzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 13

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 Stallluft 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, Fahrdrehhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Di A 001 WE

Jasmin Striebeck
 Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
 Sa/So, 07./08.10.2006,
 11.00 - 13.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Di A 002 WE

Jasmin Striebeck
 Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
 Sa/So, 07./08.10.2006,
 14.00 - 16.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

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

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.

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



Fossilien- fundstätte Grube Messel

Dieses Weltwunder der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpfurden" 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. Hallwirth o.a.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel, um 12.50 Uhr. Um 13.00 Uhr startet dort die Führung.

Sa, 30.09.2006, 13.00 – ca. 16.30 Uhr
9,- €, nur Barzahlung vor Ort

Kurse für Frauen

Alle Kurse für Frauen finden in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach und der Frauenbeauftragten Dietzenbach statt. Alle Lesungen und das Frauenfrühstück zusätzlich mit der Stadtbücherei Dietzenbach. An letzterem ist auch die Agentur für Stadtmärketting beteiligt.



"Spleeniges" Frauenfrühstück (auch für interessierte Männer)

Königliche Comedy zum Frühstück

Queens of Spleens, das schrille Music Comedy Duo aus Frankfurt, präsentieren ihre Kronjuwelen, Highlights und Knaller aus den letzten drei Programmen - eine XXL-Schow! Sie erleben aus der Reihe Klassik Live das furiose "Rondo à la Turk", echt bayrisches Liedgut, als poetisches Bonbon eine hochsensible Lyrik-Lesung (eine dösende Möwe auf Schwemmholz...) Die volle Krönung: Der berühmte griechische Sirtaki auf einer Gitarre, gespielt mit vier Händen, d.h. "una guitarrista ce quattros pranks!" Wie immer natürlich live, auf ehrlichen E-Gitarren und himmlisch powervollen Stimmen. Virtuoso, majestätisch und "kronisch" komisch. Aber die Queens belassen es nicht bei bloßer Musikparodie, das weibliche Dreamteam schreckt auch vor der Erfindung eigener musikalischer Genres, Ausflügen ins lustbetonte Kabarett, politischen Messages und liebevoll verpackten Anleitungen zum Mitdenken nicht zurück. Die Kritik der Queens ist subtil, selbstironisch und kommt immer aus vollem Herzen.

Di A 081

Queens of Spleens

Dietzenbach, Bürgerhaus, Großer Saal

So, 15.10.2006, 09.30 Uhr

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

Das kann doch nicht alles gewesen sein...

Die zweite Lebenshälfte -

neue Perspektiven für Beruf und Alltag

Sie haben im Leben schon viel erreicht - Sie haben viel gelernt, eine Familie oder vertraute Freunde gewonnen, eine berufliche Stellung erlangt, die Ihnen Achtung und Erfolg einbringt... und nun? Was das alles?

An diesem Punkt Ihrer Biografie setzt der Vortrag an um viele neue Möglichkeiten herauszufinden, wie Sie die zweite Lebenshälfte gesund, lebendig und sinnvoll gestalten können, trotz der aktuell oft deprimierenden und einengenden Zeitströmungen. Inhalte:

- Jugendwahn und Altersängste
- Das neue Bild vom Alter
- Spielräume nutzen statt in Gewohnheit erstarren
- Gesund älter werden
- Die Entdeckung der eigenen Talente

Di A 082

Maria Weissler

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kollé

Mi, 13.09.2006, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Lesung:

55plus - Vom Älterwerden

Frauen wie Witta Pohl, Petra Roth, Christiane Hörbiger, Doris Kunstmann, was Alter für Sie heute bedeutet. Sie stehen mitten im Leben, profitieren von ihren Erfahrungen und probieren noch mal Neues aus. Sie wissen, dass der dritte Lebensabschnitt gut sein kann, wenn man gnädig zu sich selbst ist, offen bleibt und loslassen kann.

Di A 083

Autorin: Regine Schneider

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mi, 27.09.2006, 20.00 Uhr

5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Homöopathie für Frauen

Siehe S. 51

Lesung: Die Pelzhändlerin

In diesem Buch erzählt die Autorin Ines Thorn die Geschichte dreier Frauen aus dem Mittelalter. Sie beginnt mit der Wäscherin Luisa, die sich nach dem Tod eines Kürschners als dessen Tochter ausgibt und - ständig ihre Entlarfung fürchtend - als Pelzhändlerin ein kleines Imperium errichtet... Ihre Tochter, die Silberschmiedin Eva baut dieses aus, indem sie sich in Silberminen im Erzgebirge einkauft und eine Gold- und Silberschmiede gründet. Bis sie den Silberschmied David trifft... Ihre Tochter Priska widmet sich der Heilkunst und zieht sich als "Wunderheilerin" (die hilft, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern) den Neid ihrer Zwillingschwester Regina zu, die Priska beim Rat anzeigt...

Di A 084

Autorin: Ines Thorn

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mi, 04.10.2006, 20.00 Uhr

5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Im Rahmen der interkulturellen Woche 2006:

Lesung:

Einmal Hans mit scharfer Sauce

- Leben in zwei Welten: Herz deutsch,
Seele türkisch

Die in Anatolien geborene Journalistin für Spiegel und Emma rückt in ihrem Buch den Eigenarten von Deutschen und Türken zu Leibe: Sie erzählt witzig und frech und warmherzig vom Balzverhalten türkischer und deutscher Männer, von Schönheitsidealen türkischer und deutscher Frauen, von der Unmöglichkeit einen Hans mit scharfer Sauce zu finden - einen Mann der türkisches Feuer und deutsche Zuverlässigkeit in sich vereint und warum die Deutschen bei den Türken Hans und Helga heißen!

Di A 085

Autorin: Hatice Akyun

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 25.09.2006, 20.00 Uhr

5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Lesung: Freche Mädchen: Herzklopfen auf Rezept

Diagnose: Herzflimmern! Schon ewig himmelt Sara Jörg an. Und nun sind sie endlich ein Paar! Eigentlich müsste Sara überglücklich sein. Wenn nur diese blöden Mandeln nicht wären! Wegen denen liegt sie im Krankenhaus. Die Schmerzen nach der OP sind gar nicht mal das Schlimmste. Aber Jörg meldet sich nicht! Kein Besuch, keine SMS, nichts. Ob er sie vergessen hat? Oder hat er eine Neue? Da gibt es nur eines: Sara schleicht sich nachts heimlich aus dem Krankenhaus, um der Sache auf den Grund zu gehen

Di A 086

Sabine Both

Dietzenbach, Stadtbücherei

Termin bitte der Presse entnehmen

3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Geschichte

Im Rahmen der Reihe: Gegen das Vergessen in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und der ASF Dietzenbach:

IM NICHTS VERLOREN

Den Nazis entkommen- Gedichte und Aufzeichnungen einer jungen jüdischen Frau aus Frankfurt/Main

Mit vierzehn Jahren begann Ruth Rosenfeld 1934 Gedichte zu schreiben, die das Leid, das den deutschen Juden zugefügt wurde, eindrucksvoll schildern. Auch ihr Fluchtagebuch von 1940 beeindruckt, da sie über ihre Erfahrungen, ihre Ängste und Hoffnungen auf ein neues Leben in Amerika schreibt.

Dr. Ursula Dreyse, Autorin des Buches über Ruth Rosenfeld, Eva Zeidler, die die Gedichte vorträgt und Edith Conrad, die aus dem Tagebuch liest, möchten diese junge Frau einem breiten Publikum vorstellen.

Di A 101

Dr. Ursula Dreyse, Eva Zeidler,

Edith Conrad

Dietzenbach, Stadtbücherei

Do, 09.11.2006, 20.00 Uhr

-gebührenfrei-

Zum Nationalen Gedenktag zur Befreiung des KZ Auschwitz:

Wo sind sie geblieben?

In diesem Tagesseminar werden die geschichtlichen Hintergründe der Judenverfolgung erläutert, über die Entstehung der Konzentrationslager und den Massenmord ge-

sprochen, bekannte Insassen und deren Schicksal dargestellt und erörtert, was mit den Überlebenden nach 1945 geschehen ist.

Pfarrer Joachim Proescholdt und Edith Conrad, Überlebende des Holocaust, werden auch über ihre eigenen Erlebnisse berichten. Angesprochen sind auch Schüler/innen und Lehrer/innen.

Di A 102

Joachim Proescholdt, Pfarrer i.R.,

Edith Conrad

Dietzenbach, vhs

Sa, 27.01.2007, 10.00 - 18.00 Uhr

19,- €, ermäßigt 15,- €

Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung ist beantragt.



Marianne
Linnemannstons

Pädagogik

Lernen mit Spaß und Pfiif (Klassen 5+6)

Der Lerntechnik-Kurs bietet Anleitung und Training zum selbstständigen und zeitsparenden Lernen. Einfache und neue Lerntechniken sowie Merksysteme werden erklärt und eingeübt. Bitte jeweils Stift, Block und Decke mitbringen.

Teil 1

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

Di A 601

Marianne Linnemannstons

Dietzenbach, Stadteilzentrum

Sa, 16.09.2006, 09.00 - 13.00 Uhr

20,- €, keine weitere Ermäßigung. Inklusive 8,- € Materialkosten (Unterlagen, Getränke, Obst). Diese werden nicht befreit.

Teil 2

Damit Klassenarbeiten systematisch und gezielter vorbereitet werden können. Dieser Kurs ist als Fortsetzung von Teil 1 besonders empfehlenswert.

Di A 602

Marianne Linnemannstons

Dietzenbach, Stadteilzentrum

Sa, 23.09.2006, 09.00 - 13.00 Uhr

20,- €, keine weitere Ermäßigung. Inklusive 8,- € Materialkosten (Unterlagen, Getränke, Obst). Diese werden nicht befreit.

Ganzheitliches Gehirntraining für Kinder im 3.-5. Schuljahr

Kinder sollten frühzeitig gefördert werden und...

- Bewegungen erlernen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.
- Merktechniken kennen zur Verbesserung der Abrufbarkeit.
- Konzentrationsübungen angeboten bekommen, um Denken und Handeln auf einen Punkt zu richten.
- Wortfindungsübungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit sowie Phantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft durchführen.

Im Kurs erlernen die Kinder auch das Jonglieren mit 3 Bällen!

Di A 603
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 5xSa, 09./23./30.09. und 14./28.10.
 2006, jeweils 10.00 - 12.30 Uhr
 ermäßigt: 42,- €

Di A 604
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Di, 16.30 - 17.45 Uhr, ab 05.09.2006
 ermäßigt: 42,- €, 10 Termine

Ganzheitliches Gehirntraining für jedes Alter
- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre -

Denksport zur Kräftigung Ihrer "Gehirnmuskeln". Um Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Phantasie, Kreativität und andere Hirnleistungen zu aktivieren und zu steigern, werden die Teilnehmer/Innen unterschiedliche Methoden kennen lernen und anwenden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt, Bewegungselemente sowie Gruppenziele Bestandteile des Kurses sein. Mit Spaßfaktor!

Di A 605
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 5xSa, 09./23./30.09. und 14./28.10.
 2006, jeweils 13.30 - 16.00 Uhr
 47,- €, ermäßigt: 39,- €

Fitness für den Kopf

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Ofenbach, der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei Dietzenbach:

Vortrag: Begabungen, die in uns allen schlummern

Kernthemen des Vortrags von Andrea Brackmann aus Frankfurt:

- Was ist überhaupt Intelligenz?
- Woran merke ich, dass ich hochbegabt bin?
- Wie erkenne ich Hochbegabungen?
- Ist Hochbegabung auch ohne (akademische) Bildung möglich?
- Mein Kind ist hochbegabt - und ich?
- Erwachsene Hochbegabte tauchen langsam auf.

Di A 606
Andrea Brackmann, Dipl. Psych., Verhaltenstherapeutin, Autorin
 Dietzenbach, Stadtbücherei
 Mi, 11.10.2006, 20.00 Uhr
 5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort
 Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung ist beantragt.

Psychologie

Grundkurs Psychologie

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

Di A 701
Dr. Reinhard Müller
 Dietzenbach, vhs
 So, 05.11.2006, 09.00 - 17.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

In Liebe verstrickt - In Liebe verbunden!

Familienaufstellung nach Bert Hellinger
 Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten 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 702 WE
Emanuel SchAAF
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Fr-So, 03.-05.11.2006,
 Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,
 So 09.00-16.00 Uhr
 68,- €, ermäßigt: 52,- €

Ängste verlieren - Lebensenergien zurückgewinnen

Unsere gesamte Lebensenergie ist im Unterbewusstsein gespeichert. Aus negativen Erlebnissen entstehen häufig psychische Probleme und emotionale Störungen die unser Selbstvertrauen und unsere Lebenskraft schmälern. Hier lernen Sie Ihre Eigenkräfte zu aktivieren, um mit Ängsten, Phobien und emotionalen Stresssymptomen, die unsere Emotionen binden, angemessen umzugehen.

Wir kombinieren die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie, die die Einheit von Körper, Geist und Seele bestätigen, mit den erprobten Imaginationstechniken der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) und üben ausgewählte Strategien zur Verhaltensänderung ein. Unterstützend und ergänzend arbeiten wir auf der körperlichen Ebene mit Meridianakupressur, um körperliche und seelische Blockaden zu lösen. Und verhindern gesundheitliche Folgen gedeckelter Lebensenergie.

Di A 703
Hannelore Sabiwalsky
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 04.11.2006, 09.00 - 18.00 Uhr
 45,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 19,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Emotionale Turbulenzen - Wie unser Denken unsere Gefühle beeinflusst

Emotionale Probleme (Turbulenzen) sind weit verbreitet und nehmen immer mehr zu. Dieses Tagesseminar soll einleitend 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 angemessene Gefühle und Verhaltensweisen zu erreichen.

Di A 704
Ute Rathai, HP für Psychotherapie
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 18.11.2006, 10.00 - 16.00 Uhr
 23,- €, ermäßigt: 20,- €

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gewinnen

Die eigene Person und das eigene Können zu erkennen und in das rechte Licht zu rücken ist das Ziel des Seminars. Mit einer Methode aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie werden alte Glaubenssätze auf den Prüfstand gestellt und gegen neue, realistische ausgetauscht. Selbstbewusst und stark werden Sie dann Ihr Leben genießen. Die Veränderung

werden Sie sehr deutlich wahrnehmen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure.

Di A 705 WE
Ursula Eiselstein
 Dietzenbach, Praxis für Kinesiologie, Babenhäuser Str. 23.
 Sa/So, 14./15.10.2006,
 jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
 69,- €, ermäßigt: 61,- €, inklusive 19,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.
 (6-8 Teilnehmer/innen)

Charisma und Ausstrahlung gewinnen

Griechisch: Gnadengabe - Geschenk der Götter. Wem dieses Geschenk nicht in die Wiege gelegt wurde, konnte kaum in den Olymp der positiven Werte aufsteigen. Wir erhaschen zwar oft den flüchtigen Glanz innerhalb einer Verliebtheit, den Erfolg im Beruf wo Andere uns dann plötzlich sagen "Du bist richtig gut!". Aber: In anderen Zeiten schauen wir neidisch auf die Wirkung anderer und wünschen uns mehr davon zu haben. Statt dessen stehen wir verloren mit unserem Glas Wein in der Ecke oder wir fragen uns, ob wir eine Tarnkappe aufhaben, weil der Kellner zum xten Mal an uns vorbeiläuft und andere bedient... Voraussetzung: Seminar Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure.

Di A 706
Ursula Eiselstein
 Dietzenbach, Praxis für Kinesiologie, Babenhäuser Str. 23.
 Sa, 04.11.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
 37,- €, ermäßigt: 33,- €, inklusive 13,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.
 (6-8 Teilnehmer/innen)



Janette Schroven

Yogasolan-Energieumfeldmethode: Gesundheit und Erfolg im Leben

Das Yogasolan-Konzept hat sich zur Klärung und Bewältigung aktueller schwieriger Lebensprozesse für viele Menschen bewährt. Mit dieser energiefeldorientierten Methode ist es möglich, unterdrückte Kräfte frei zu legen, neue Perspektiven für sich zu entdecken und daraus ein glücklicheres, zufriedeneres sowie erfolgreicher Leben zu entwickeln. Ziel ist es, eingetragene Wege zu verlassen, eine neue Lebensperspektive zu entfalten und damit Regisseur seines eigenen Lebens zu sein. Für Menschen:

- Die sich im Leben um- und neu orientieren wollen.
- Die Visionen und Ziele entwickeln wollen, beruflich und privat.

Di A 707
Janette Schroven, Dr. Frank Braner, Dipl.-Pad, Trainer und Konfliktmoderator
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 07.10.2006, 14.00 - 17.30 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 29,- €, inklusive 20,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Astrosophie und Kabbala - Wege zur Persönlichkeitsentwicklung

Mit Astrosophie und Kabbala können wir unser wahres Wesen entdecken, das Wesentliche in uns, nämlich unsere oft verdrängten eigenen Anlagen, Eigenschaften und Bedürfnisse. Diese bessere Ein-Sicht und Klarheit über das eigene Ich stellt eine Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung dar, denn nur das, was wir kennen, können wir auch ändern. Und je besser wir uns selbst kennen und verstehen umso besser können wir die Aktionen und Reaktionen unserer Umwelt verstehen.

In diesem Workshop lernen Sie anhand von konkreten Beispielen die Möglichkeiten von Astrosophie und Kabbala kennen. Bitte Schreibmaterial mitbringen und, falls nicht bekannt, genaue Geburtszeit beim Standesamt Ihres Geburtsortes erfragen.

Di A 708
Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V.
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 18.11.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
 23,- €, ermäßigt: 20,- €

Das Gesicht als Sprache der Persönlichkeit - Antlitzdiagnostik

Hinter offenen und subtilen Merkmalen im Gesicht und am Körper verbirgt sich oft eine tiefere Bedeutung. So lassen sich z.B. aus der Form des Kopfes, der Anordnung von Falten oder der Länge der Beine im Vergleich zum Rumpf bestimmte Grundzüge des Charakters und der Persönlichkeit ableiten. Hierdurch kann man auf einen Blick bestimmte Wesenszüge des anderen grob einschätzen. An diesem Abend lernen wir das System "Under the Code" aus der Kinesiologie kennen.

Di A 709
Dr. Reinhard Müller
 Dietzenbach, vhs
 Fr, 12.01.2007, 17.30 - 21.30 Uhr
 18,- €, ermäßigt: 15,- €

Länderkunde

Diavortrag: Borneo

Kommen Sie mit auf eine Reise zu der drittgrößten Insel der Welt - nach Borneo. Wir bestiegen durch verschiedene Klimazonen den mit über 4100 Metern höchsten Berg Südostasiens, den Mount Kinabalu. Bestaunen Sie die überreich bestückten Fischmärkte, lassen sich von der Fröhlichkeit der Kinder anstecken und besuchen im Sepilok-Nationalpark die Waldmenschen - die Orang Utans. Auch eine Kanutour auf dem Urwaldfluss Kinabatangan darf nicht fehlen.

Di A 705
Peter Schmäling
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 30.10.2006, 20.00 Uhr
 3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung (0 60 74/81 22 66) erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Diavortrag: Andalusien

Was Andalusien, die südlichste Region Spaniens so reizvoll macht, sind die einzigartigen Kulturdenkmäler, wie die Alhambra in Granada, der Königspalast Alcazar in Sevilla, der Mezquita in Cordoba oder den Renaissancestädten wie Baeza oder Ubeda und die vielen Altstadtviertel mit engen Gassen und herrlichen Innenhöfen, Hinterlassenschaften der Araber und Mauren. Daneben bietet Andalusien ein abwechslungsreiches Hinterland mit

faszinierenden Naturlandschaften und den "weißen" Dörfern.

Di A 106

Werner Tauchert

Dietzenbach, vhs

Mo, 27.11.2006, 20.00 Uhr

3,- € nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische)

Anmeldung erbeten, da begrenzte Teilnahmehzahl. (0 60 74/81 22 66)

Biologie



Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach und dem Verein Pilzfreunde Südheßen Sulzbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Treffpunkt ist der Parkplatz Waldstation (Offenthaler Straße). Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktütchen sind bei Pilzfreunden verpönt.

Di A 141

Dieter Gewalt

So, 03.09.2006, 10.00 - 12.00 Uhr,

anschließende Fundbesprechung

gebührenfrei

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. In einem Diavortrag wird gezeigt, was man im Rhein/Main-Gebiet so alles finden kann. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle runden dieses Angebot ab.

Di A 142

Dieter Gewalt

So, 17.09.2006, 09.30-12.00 Uhr, die

weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (Sa

oder So nach Wetterprognose). Treffpunkt:

am Kreishaus Dietzenbach (Westseite)

Di, 07.11.2006 (Diavortrag)

19.30-21.30 Uhr, vhs

50,- €, ermäßigt: 38,- €

Verbraucherfragen

In Zusammenarbeit mit der Seniorenhilfe Dietzenbach und dem Seniorenzentrum Steinberg:

Betrug und Trickdiebstahl

-wie kann ich mich dagegen schützen?

Fast täglich lesen wir in der Zeitung, dass wieder ein - meist älterer - Mitbürger Opfer eines gemeinen Trickdiebstahls oder Betrugs wurde. An diesem Nachmittag stellt ein Mitarbeiter des Polizeiladens Offenbach die derzeit gängigsten Tricks und Methoden der Betrüger und Diebe vor und erläutert, worauf Sie achten müssen um nicht selbst Opfer zu werden.

Di A 161

Peter Bender, Mitarbeiter im Polizeiladen

Offenbach

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg

Di, 10.10.2006, 15.00 Uhr

- gebührenfrei -

Kultur – Gestalten

Literatur

In Zusammenarbeit mit Kreisvolkshochschule Offenbach, der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach:

Lesung und Vortrag: Schau mal! 50 beste Bilderbücher

Monika Osbergerhaus, gelehrte Buchhändlerin und studierte Germanistin arbeitet seit 1996 als Redakteurin bei der F.A.Z. für die Kinder- und Jugendbuch-Seite. Nach "Was soll ich denn lesen - 50 beste Kinderbücher" stellt sie nun interessierten Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln und Erzieher/innen ihr neues Buch: "Schau mal! 50 beste Bilderbücher" unter unterschiedlichen Aspekten vor, natürlich auch unter den Gesichtspunkten: Vorlesesetips und Geschenkempfehlungen.

Di B 101

Autorin: Monika Osbergerhaus

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mi, 22.11.2006, 20.00 Uhr

5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor

Ort

Malen / Zeichnen



Zeichnen und Malen für Anfänger/innen

"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 abgeprochen und arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

Di B 501

Jelena Hild

Mo, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 04.09.2006

116,- €, ermäßigt: 100,- €, 13 Termine

Kopfes zu erkennen. Durch Schattierungen, kleine Details und Lichteffekte üben wir, den Kopf wirklichsgetreu wiederzugeben und gleichzeitig die Persönlichkeit und augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

Di B 502

Jelena Hild

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 04.09.2006

116,- €, ermäßigt: 100,- €, 13 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 05.09.2006

109,- €, ermäßigt: 93,- €, 12 Termine

Di B 504

Jelena Hild

Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 05.09.2006

109,- €, ermäßigt: 93,- €, 12 Termine

Freies Malen

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

Di B 505

Jelena Hild

Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 06.09.2006

116,- €, ermäßigt: 100,- €, 13 Termine

Aktzeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Di B 506

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr, 08.09./22.09./06.10./01.12.2006,

jeweils 18.00-21.00 Uhr und

Sa, 30.09./18.11./09.12.2006,

jeweils 11.00-14.45 Uhr

95,- €, ermäßigt: 82,- €, 7 Termine

Malwoche im Odenwald

Jelena Hild bietet allen Interessierten verschiedene Malreisen an. Diese führt in den Herbstferien in den Odenwald wo Sie unter Anleitung in der von Ihnen bevorzugten Technik (Zeichnen mit Bleistift, Kohle oder Pastell, Malen in Aquarell, Acryl oder Öl) gemeinsam festgelegte Motive malen können.

Sa-Sa, 21.-28.10.2006

Malen und Wandern am Rhein

An diesem Wochenende bietet Jelena Hild ein Mal- und Wanderausflug in den Rhein an. Das eigene Ziel wird gemeinsam festgelegt.

Sa./So, 16./17.09.2006

"Heimatlandschaften"

Außerdem bietet sie zum Thema: "Heimatlandschaften" Radtouren in die nähere Umgebung an. Termine werden, wetterbedingt, kurzfristig verabredet. Interessierte bitte bei ihr melden!

Weitere Auskünfte zu allen Angeboten: Jelena Hild 06074-815876.

Malen und Spachteln mit Acryl

Für Anfänger/innen sowohl geeignet wie für bereits Malende, die noch dazulernen wollen. Die Motivwahl ist frei - naturalistisch bis abstrakt. Wenn Sie eine bestimmte Idee im Kopf haben oder eine Vorlage mitbringen möchten, ist dieser Kurs für Sie richtig - Sie können hier aber auch Ideen entwickeln! Sie erhalten Tipps und Unterstützung, um in Ihrem Bild die von Ihnen erwünschte Wirkung (Licht, Leuchtkraft, Räumlichkeit, Tiefenwirkung etc.) zu erreichen. (Leinwände können auch bei der Kursleiterin bestellt werden.)

Di B 510

Romana Arragone

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 31.10.2006,

2 Termine

34,- €, ermäßigt: 31,- €, inklusive 16,- € für

Farben und Pinsel. Diese werden nicht befreit.

Workshop:

Malen und Spachteln mit Acryl

Di B 511 WE

Romana Arragone

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 25./26.11.2006,

jeweils 11.00 - 16.15 Uhr

59,- €, ermäßigt: 53,- €, inklusive 17,- € für

Farben und Pinsel. Diese werden nicht befreit.

Tanzen

Inspiration Orient

Ausgehend von allgemeinen tänzerischen Grundlagen widmen wir uns in jeder Stunde einem Thema des orientalischen Tanzes. Es gibt Gelegenheit zum Ausprobieren sowie eigenem und gemeinsamem Improvisieren. Bitte Tuch und Getränk mitbringen.

Di B 901

Anne Schlosser-Larhazli

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 05.09.2006

65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

In Zusammenarbeit mit Squaredance Club MOONSPINNERS e.V. Dietzenbach Squaredance

Der amerikanische SQUAREDANCE entstand durch die Vermischung der europäischen Tänze, die durch die Einwanderer mitgebracht wurden. Damit die verschiedenen Volksgruppen gemeinsam tanzen konnten, entwickelte sich die Figur des Callers, der den Tänzern die zu tanzenden Figuren zuruft. Im "Modern American Squaredance" wird vom Caller zu moderner, abwechslungsreicher Musik verschiedenster Stilrichtungen die Figurenabfolge vorgegeben. Square kommt von dem imaginären Quadrat in welchem sich die Tänzer bewegen. Unter Anleitung eines erfahrenen Callers und mit Unterstützung der Mitglieder des SDC MOONSPINNERS lernen Sie ausgewählte Grundfiguren kennen und sind in der Lage, gemeinsam Tanzfiguren nach Ansage auszuführen. Squaredance wird zwar paarweise getanzt, dieser Workshop richtet sich bei-

sonders auch an Einzelpersonen, die den Tanz kennenlernen wollen. Es ist keinerlei spezielle Tanzkleidung notwendig. Mindestalter 14.

Di B 902
Arnold Tonhäuser
 Sportcasino der SUSGO Offenthal,
 Am Sportplatz, 63303 Dreieich-Offenthal
 Di, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 10.10.2006,
 32,- €, 10 Termine
 keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Flamencokurs für Fortgeschrittene
 Inhalte: Intensives Techniktaining, Choreographie, Rhythmus-/Stilkunde.
 14-tägig. An den unterrichtsfreien Abenden gibt es für die Gruppe Gelegenheit zum freien Üben.

Di B 903
Anette Elsing
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Mi, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 13.09.2006
 69,- €, ermäßigt: 56,- €, 10 Termine

Fotografie

Fotokurs für Hobbyfotografen und solche, die es werden wollen - analog und digital

Fotografie - eines der schönsten Hobbys. Motive erkennen und fotografisch bestmöglich ins Bild zu rücken, ist neben all der Technik Schwerpunkt des Kurses. Themen wie Natur, Makro, Portrait, Sport sowie der Blitzlicht-Einsatz werden besprochen und bei den Exkursionen an der eigenen Kamera umgesetzt. Zeit und Blende werden uns stets beschäftigen, da gerade der bewusste Umgang damit ein kreatives Fotografieren erst ermöglicht. Weitere Themen sind Wichtiges rund um die Digitalfotografie, das umfangreiche Zubehör und jede Menge Tipps und Tricks. Eine AF-Spiegelreflexkamera digital oder analog sollte vorhanden sein.

Di C 101
Detlef Möbius
 Dietzenbach, vhs
 3xMo, 19.30 - 21.45 Uhr, ab 25.09.2006
 und 2xSo, 01./08.10.2006,
 jeweils 09.00-17.00 Uhr
 85,- €, ermäßigt: 64,- €

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 - 22.00 Uhr, ganzjährig
 32,- €, ermäßigt: 25,- € (pro Semester)

Bitte beachten Sie die **eigenen** Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43

Werken

Ich mache es selbst... Einführung ins „Heimwerken“ für Frauen

Wir lernen zu messen, zu konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine zu handhaben, zu dübeln und ggf. die Wand auszubessern und bauen dabei ein Regal für die Volkshochschule. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.

Di C 201 WE
Annegret Biermann
 Dietzenbach, vhs
 Fr/Sa, 13./14.10.2005,
 Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

Textiles Gestalten



Bitte für alle Filzkurse mitbringen: 2 Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere, 1 Bürste, 1 Stück Kernseife. Die ausgewiesenen Materialkosten sind jeweils zuzüglich und direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Filzen einer Umhängetasche
 Taschen aus Filz sind voll im Trend. Nur mit Wollfasern, Wasser und Seife können Sie sich in diesem Kurs eine individuelle Umhängetasche anfertigen. Vorkenntnisse erleichtern die Arbeit, sind aber nicht erforderlich. Schöne bunte Filzwerke gibt es im Kurs. Zusätzlich mitzubringen: Noppenfolie ca. 90x120cm.

Di C 301
Heike Nadler
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 07.10.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
 28,- €, ermäßigt: 24,- €, Materialkosten 16,- €

Licht und Filz
 Die dunklere Jahreszeit wird durch Lichter in verschiedenen Formen erst wirklich gemütlich. Durch Gestaltung mit Filz erstrahlen Kerzen, Lichterketten oder Lampen besonders warm und heimelig.

Di C 302
Heike Nadler
 Dietzenbach, vhs
Sa, 11.11.2006, 14.00 - 18.00 Uhr
 18,- €, ermäßigt: 15,- €, Materialkosten 10,- €

Weihnachtliches Filzen
 Nass mit Wasser und Seife, aber auch trocken mit der Filznadel lassen sich wunderschöne Kleinigkeiten herstellen zur adventlichen Dekoration Ihrer Wohnung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Filzwolle und Nadeln gibt es im Kurs.

Di C 303
Heike Nadler
 Dietzenbach, vhs
Fr, 24.11.2006, 19.00 - 22.00 Uhr
 13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten 7,- €

Kleine Geschenke selbst gefilzt
 Hier können Sie hübsche kleine Geschenke oder Mitbringsel aus bunter Wolle herstellen. Dabei wird nass oder trocken gefilzt. Der Kurs ist so angelegt, dass Sie auch zusammen mit einem älteren Kind (ab 9 Jahre) teilnehmen können.

Di C 304
Heike Nadler
 Dietzenbach, vhs
Sa, 02.12.2006, 14.00 - 17.00 Uhr
 13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten 7,- €

Gitterschals - leicht und warm aus Wolle und Seide

Filz kann leicht und doch warm sein. 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. Zusätzlich mitzubringen: Noppenfolie (ca 60,60 x 2,70m)

Di C 305
Heike Nadler
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 28.01.2007, 10.00 - 16.00 Uhr
 26,- €, ermäßigt: 23,- €, Materialkosten je Schal ca. 6,- €

Mode

In allen Kursen begrenzte Teilnehmerzahl!

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 Farbpas mit der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 23,- bis 28,- Euro)

Di C 501
Nicole Neutz
 Dietzenbach, vhs
Sa, 25.11.2006, 10.00 - 18.00 Uhr
 35,- €, ermäßigt: 30,- €



Nicole Neutz, Ganzheitliche Farbberaterin

Das 5 - Minuten Make-up

Eine Visagistin zeigt Ihnen 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 und richtet sich gerade an Frauen jeder Altersstufe, die eigentlich keine, oder nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.

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

Di C 502
Alexandra Heberer
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 24.01.2007, 18.30 - 21.30 Uhr
 12,- €, ermäßigt: 10,- €, Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

Schminken? - Aber natürlich

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

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

Di C 503
Alexandra Heberer
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 11.10.2006,
 3 Termine
 25,- €, ermäßigt: 22,- €, Materialkosten 15,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.



Alexandra Heberer, Visagistin

Gesundheit

Wellness / Massage

Siehe auch: Wellness- und Genießerreisen S. 60

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 Massage-technik, 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, 09.12.2006, 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 Wellness-

massage etwas Gutes tun können.

Bitte pro Person 1 Badelaken, warme Socken, Decke und, so vorhanden, Isomatte mitbringen.

Di D 002

Veit Schameit

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 23.09.2006, 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 Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden. Sie brauchen eine Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingerringel.

Di D 003

Daniela Winkler, Heilpraktikerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 16.09.2006, 14.00 - 18.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- € 3,- € für Materialien sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Yoga / Entspannung / Meditation



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

Yoga und Meditation am Sonntag

Tanken Sie am Sonntag noch mal richtig auf um für die kommende Woche gut vorbereitet und ausgerichtet zu sein. Übungen aus dem Kundalini Yoga (s. dort), dem Hatha Yoga und dem chinesischen Yoga werden dem Leistungsvermögen und konstitutionsgerecht für die Teilnehmer/innen entsprechend angepasst. Ein wichtiger Bestandteil des Kurses sind Meditationen aus verschiedenen Traditionen. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Di D 100

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

So, 17.15 - 18.45 Uhr, ab 10.09.2006

56,- €, ermäßigt: 45,- €, 10 Termine

Yoga am frühen Morgen!

Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. Ruhe beherrscht den Raum und Ihr Inneres. Ihr Kopf ist noch nicht überfüllt mit den Eindrücken des Tages. Magen und Darm haben noch nichts zu tun, befinden sich im Leerzustand. Sie sind frei, in Erwartung dessen, was der Tag Ihnen bringen mag. Nach vor Ihrem Alltag ist Yoga da der beste Morgenübung, den Sie sich schenken können. Übungen aus dem Kundalini Yoga und dem Hatha Yoga werden dem Leistungsvermögen und konstitutionsgerecht für die Teilnehmer/innen entsprechend angepasst.

Di D 101

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 06.00 - 07.30 Uhr, ab 06.09.2006

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 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 Gespür 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 102

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 12.09.2006

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Kundalini-Yoga

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 103

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine



Rigobert Jakob,
Yogalehrer
KRI
und
BYV

Kundalini-Yoga - Aufbaukurs

- Schwerpunkt in diesem Semester:

Stärkung der Verdauungskraft

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

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

Di D 104

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 06.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Yoga Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs am späten Freitag nachmittag richtet sich besonders auch an Berufstätige, die nach einer anstrengenden Woche entspannen, abschalten und wieder auftanken möchten. Hier ist Yoga eine nützliche Technik, weil sie über den Körper die Mental- und Seelenebene anspricht. Denn auch in geistiger Hinsicht hilft Yoga, mit Alltagsanforderungen umzugehen und mehr Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude zu entwickeln. Wir praktizieren Atemübungen, Entspannung und die Körperübungen und kombinieren die

Asanas nach Sivananda (Rishikesh-Reihe) mit der Genauigkeit der Iyengar-Methode.

Di D 105

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 15.09.2006

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Yoga am Vormittag

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Di D 106

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 06.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Yoga Fortgeschrittene und Anfänger/innen - Intensiv

Di D 107

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Do, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 07.09.2006

97,- €, ermäßigt: 78,- €, 13 Termine

Yoga Fortgeschrittene

Di D 108

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 04.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Hatha Yoga für den Rücken

- Dem Schmerz den Rücken kehren -

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für unser ganzheitliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Yogaübungen, angelehnt an die Rishikeshreihe (Integrales Yoga nach Sivananda) sorgen dafür, dass vor allem der 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.

Di D 109

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Yoga fürs Herz

-Hatha Yoga - Schwerpunkt Herz-

Sie lernen die Grundzüge des erfolgreichen, wissenschaftlich erprobten Ornish-Programms zur "Öffnung des Herzens" auf körperlicher und seelischer Ebene kennen. Neben dem Herz Yoga-Programm mit speziell zusammen gestellten Yogaübungen beinhaltet der Kurs progressive Entspannungs- und Atemübungen, Visualisierungen und Meditationen für die innere Wandlung hin zu mehr Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Besprochen werden auch diätische Richtlinien.

Di D 110

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 06.09.2006

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Yoga für Kinder (6-11 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 Matze mitbringen.

Di D 112

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Do, 16.30 - 17.45 Uhr, ab 07.09.2006

ermäßigt: 56,- €, 12 Termine

Yoga Workshops

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?

Di D 113 WE

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 09./10.12.2006,

jeweweils 09.00 - 16.00 Uhr

53,- €, ermäßigt: 43,- €

Sonnengruß

Eine gute Gelegenheit, diese vielseitige Übungskombination noch besser kennen zu lernen, die Praxis zu vertiefen und einen harmonischen Bewegungsfluss zu erfahren. Mit Variationen, eingebettet in ein vielfältiges Übungsprogramm.

Di D 114

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs

So, 15.10.2006, 14.30 - 17.30 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €



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

Yoga gegen Stress - für ein besseres Lebensgefühl

Wer möchte nicht die Zeit haben, endlich mal wieder vollständig abzuschalten und die Lebensgeschwindigkeit etwas herunter zu fahren. Ein Seminar mit viel Ruhe und intensivem Spüren.

Di D 115

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs

Sa, 21.10.2006, 14.00 - 17.00 Uhr

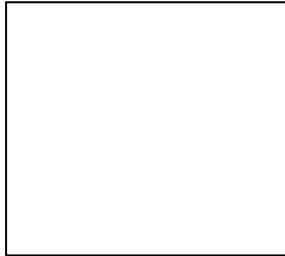
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Yoga und der Atem

Richtiges Atmen bringt Energie und hebt die Richtigkeitsqualität ungemein. An diesem Termin richten wir das Augenmerk verstärkt auf den Atem und führen die Übungen im Einklang mit dem Atem aus. Außerdem spezielle Übungen zur Vertiefung des Atems.

Di D 116

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV
Dietzenbach, vhs
Sa, 28.10.2006, 14.00 - 17.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

**Der Sonnengruß - Surya Namaskar**

Sie lernen eine yogische dynamische Übungsfolge, die durch Dehn- und Kompressionselemente 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 117

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Sa, 02.12.2006, 09.00 - 13.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Workshop für Männer - Yoga und Sexualität

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

Di D 118

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Sa, 02.12.2006, 14.00 - 18.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Pranayama - Yoga Atemübungen

Einfache und fortgeschrittene Yoga-Atemtechniken kennen und dadurch die Lebensenergien steigern und lenken lernen. Vorbereitende Hatha Yoga-Asanas, Entspannungs- und Meditationen ergänzen den Tag. Yogaerkenntnisse sollten vorhanden sein.

Di D 119

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
So, 03.12.2006, 09.00 - 15.30 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

Yoga und Meditation

Durch Meditation werden die Gedanken und Emotionen in die Ruhe geführt. Sie eignet sich vorzüglich zur besseren Bewältigung des Alltags. Heute lernen wir verschiedene Stufen und Formen der Meditation kennen und wer-

den einige davon auch praktizieren. Durch vielseitige Übungen wird der Körper auf länger andauerndes Sitzen vorbereitet.

Di D 120

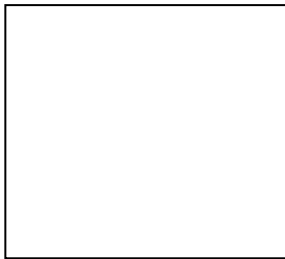
Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV
Dietzenbach, vhs
Sa, 27.01.2007, 14.00 - 18.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

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. Bitte außerdem Verpflegung mitbringen.

Di D 121

Heidi Ninomiya-Rehm
Dietzenbach, vhs
So, 24.09.2006, 10.00 - 18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

**Qi Gong / Tai Chi****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 Vorbeugung und als Möglichkeit, Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Chi Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

Di D 122

Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 04.09.2006
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 11 Termine

Qi Gong - Körperhaltung und Entspannung

Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.

Di D 123

Britta Brodack
Dietzenbach, vhs
Fr, 11.15 - 12.15 Uhr, ab 06.10.2006
(auch in den Herbstferien)
32,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Bitte beachten Sie die **eigenen** Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43

Qi Gong - Gesundheit und Schönheit**Übungen zur Verjüngung**

Die "Übungen zur Verjüngung" entwickeln und sammeln Energie im Bauch- und Beckenbereich, unterstützen die Blutzirkulation und regen die Produktion der Hormone an. Sie stärken die Nieren, die Quelle der Lebenskraft "Qi". Sie befreien den Brustkorb und verbessern die Sauerstoffversorgung. Dadurch fühlt man sich länger jung und vital.

Di D 124 ME

Barbara Denk
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 14./15.10.2006,
Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-14.00 Uhr
47,- €, ermäßigt: 40,- €

Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation

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

Di D 125 - Anfänger/innen

Marion Domabil
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 07.09.2006
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Di D 126 Anfänger/innen + Aufbau

Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 04.09.2006
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

Di D 127 Fortgeschrittene

Marion Domabil
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 07.09.2006
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



Bitte für alle Yoga-Bewegungs- und Entspannungskurse bequeme (warme) Kleidung (Socken), Unterlage (Isomatte), evtl. Sitzkissen, Decke und Getränk mitbringen

Atemkurse**Mit Atemkraft den Rücken stärken - Schnupperkurs**

Gönnen Sie sich eine "Atem-Pause" vom Alltag und lernen Sie in diesem Kurs den **Erfahrbaren Atem** kennen. Und erleben Sie, wie Sie gleichzeitig etwas zu Ihrem Wohlbefinden und zu Ihrer Lebendigkeit beitragen.

Di D 130

Irmtraud Siebeneicher
Dietzenbach, vhs
Sa, 23.09.2006, 09.30 - 13.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- €

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 Atembe-

wegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Di D 131

Irmtraud Siebeneicher
Dietzenbach, vhs
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 25.09.2006,
13 Termine
94,- €, ermäßigt: 80,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Entspannung**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, Phantasieren, ausgleichende chinesische Yogaübungen und geführte Meditationen.

Di D 132

Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
Sa, 04.11.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
29,- €, ermäßigt: 24,- €

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 entspannende Körperübungen und Polaritymassage. Voraussetzung: Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren.

Di D 133

Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
So, 05.11.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
29,- €, ermäßigt: 24,- €

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 134

Ute Rathai, HP für Psychotherapie
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 07.09.2006
24,- €, ermäßigt: 19,- €, 6 Termine

Die Feldenkrais-Methode

In dieser nach seinem Begründer Moshe Feldenkrais benannten Bewegungsmethode werden Sie anhand von angeleiteten Bewegungsabläufen durch Ihr eigenes Körpersystem geführt. Durch meist kleine und langsame Bewegungen im Liegen, Sitzen oder Stehen lernen Sie sich und Ihre Körperorganisation besser kennen, zu spüren ob, wo und wann Sie sich unnötig anstrengen und wie Sie dies vermeiden können. Sie bewegen sich fließender, harmonischer und somit gesünder. Dies wird in vielen Bereichen Ihr Leben erleichtern. Gehen Sie mit Neugierde und Spaß auf Entdeckungsreise durch Ihr Körpersystem, denn: "Wenn Sie wissen was Sie tun, können Sie tun was Sie wollen".

Di D 135

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 22.09.2006
46,- €, ermäßigt: 39,- €, 8 Termine



Eva-Maria Spieß,
Gilde-lizenzierte
Feldenkrais-
Pädagogin

Bewegung

Walking

Regelmäßiges Walking (wesentlich gelenkschonender als Joggen) im Fettverbrennungsbereich verbraucht Kalorien (ca 350/Std.) erhöht den Grundumsatz (=Teil der täglich benötigten Kalorien), steigert das allgemeine Wohlbefinden und das Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Walking-Schuhe + dem Wetter angepasste Kleidung sind von Vorteil. Stöcke können gerne mitgebracht und genutzt werden. Die Effektivität der Fettverbrennung wird durch gezieltes Muskeltraining (z.B. Bauch-Beine-Po Training wie Kurs Di D 214) erhöht.

Di D 201

Jutta Maria Wendel
Treffpunkt: Vor der Kita Stiergraben, Steinberg, Am Stiergraben
Mo, 08.45 - 09.45 Uhr, ab 04.09.2006
28,- €, ermäßigt: 24,- €, 7 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. Knochendichte 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 202

Lioba Müller
Dietzenbach Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg
Mo+Do, 09.00 - 10.00 Uhr,
ab 04.09.2006
30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Di D 203

Lioba Müller
Dietzenbach, Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg
Do+Di, 19.00 - 20.00 Uhr,
ab 07.09.2006
30,- €, ermäßigt: 26,- €, 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. Außerdem Decke und Kissen mitbringen!

Di D 204

Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 18.09.2006
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 13 Termine

Di D 205

Jutta Winzig
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 20.09.2006
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

Gymnastik rund um die Wirbelsäule

Di D 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, ab 18.09.2006
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 13 Termine

Wirbelsäulengymnastik

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

Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Di, ab 05.09.2006
Dietzenbach, Aueschule
Mi, ab 06.09.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Trimmraum, Rathaus
Mo, ab 04.09.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik mit Musik

Sönika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Di, ab 29.08.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

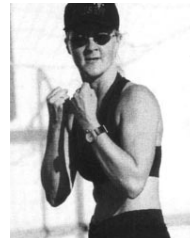
Bauch-Beine-Po + Intervall Aerobic

Intensives, jedoch nicht überforderndes Training der Bein- und Po-Muskulatur im Fettverbrennungsbereich, kombiniert mit Grundelementen der Aerobic. Zusätzlich wird die Bauchmuskulatur gekräftigt, ein effektives

Stretching beendet den Kurs. Dieser richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di D 214

Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 07.09.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine



Die lizenzierte
Aerobic-
Trainerin
Jutta Maria
Wendel
in Aktion

Bauch-Beine-Po + Intervall T-Bo

Wie oben, kombiniert mit Grundelementen des T-Bo / Kara-T-Robics.

Di D 215

Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Do, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 07.09.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

NIA - Bewegung anders erleben

NIA verbindet östliche und westliche Bewegungskonzepte zu einem inspirierenden Mix. Nia besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus schnell und langsam, aus innehaltend und energievoller Dynamik. Nia fördert Kraft, Beweglichkeit, Körpererfahrung und Entspannung. NIA ist durch die individuelle Anpassung an die eigene Fitness für jeden geeignet. Nach 45 Min. Bewegung zu Musik kräftigen, dehnen und entspannen wir unseren Körper. Nia ist wie Schokolade - man muss sie probieren!!!

Di D 216

Brigitte Holz
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 18.09.2006
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 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 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 218

Hartmut Schneider
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 04.09.2006
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. Zusätzlich mit Bars und Bändern ergibt der Stundenmix auch für Einsteiger/innen ein gutes und ideenreiches Ganzkörpertraining. Ein entspannend und schonend ausgeführtes Stretching lässt die

Stunde angenehm ausklingen. Spaß am Sport und gute Betreuung sind garantiert.

Di D 219

Hartmut Schneider
Dietzenbach, Helen Keller Schule
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 05.09.2006
50,- €, ermäßigt: 41,- €, 17 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 220

Angelika Paeslack
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 06.09.2006
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Thresh - Aerobic mal ganz anders

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

Di D 221

Marcia Rego Gaubmann
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 12.09.2006
31,- €, ermäßigt: 26,- €, 10 Termine



Marcia Rego
Gaubmann,
Erfinderin
der „Thresh-
Aerobic“

Pilates - Matwork I Anfänger/innen

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 222

Marcia Rego Gaubmann
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 11.09.2006
31,- €, ermäßigt: 26,- €, 10 Termine

Pilates II

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
Di D 223
Marcia Rego Gaubmann
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 20.20 - 21.20 Uhr, ab 12.09.2006
31,- €, ermäßigt: 26,- €, 10 Termine

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 allgemeinen Angeboten 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 ist, finden diese im **Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66** statt.

Fitness für den Kopf

Sie wollen nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist fit halten, Ihre geistige Leistungsfähigkeit steigern? Die Gehirnforschung beweist: Schon 10 Minuten tägliches Gehirnttraining verbessert das Netzwerk Gehirn und beugt Abbauprozessen vor. Wie beim Sport macht auch das Gedächtnistraining in der Gruppe besonders viel Spaß. Sie lernen Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie z.B. Ihre Konzentration, Merk-

fähigkeit und Kreativität steigern. Bewegungs- und Koordinationsübungen optimieren die Zusammenarbeit zwischen beiden Gehirnhälften und unterstützen dieses Ziel. Nutzen Sie diese Chance, sich selbst etwas Gutes zu tun.

___ **Di A 650**
Hannelore Schneider
Do, 14.09.2006, 10.00 - 11.30 Uhr
35,- €, 8 Termine

Verbraucherfragen

In Zusammenarbeit mit der Seniorenhilfe Dietzenbach:
Betrug und Trickdiebstahl - wie kann ich mich dagegen schützen?

Fast täglich lesen wir in der Zeitung, dass wieder ein, meist älterer, Mitbürger Opfer eines gemeinsamen Trickdiebstahls oder Betrugs wurde. An diesem Nachmittag stellt ein Mitarbeiter des Polizeiladens Offenbach die derzeit gängigsten Tricks und Methoden der Betrüger und Diebe vor und erläutert, worauf Sie achten müssen um nicht selbst Opfer zu werden.

___ **Di A 161**
Peter Bender, Mitarbeiter im Polizeiladens Offenbach
Di, 10.10.2006, 15.00 Uhr
- gebührenfrei -

Gesundheit / Bewegung

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, 09.09. - 10.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

___ **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

Vorbereitende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

___ **Di D 253**
Britta Brodack
Dietzenbach, R-Göpfert-Haus
Mi, 11.00 - 12.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

___ **Di D 254**
Britta Brodack
Dietzenbach, R-Göpfert-Haus
Fr, 13.00 - 14.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

Sprachen

Spanisch mit Muße

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

___ **Di F 450**
Margarita Voigt-Herrera
Do, 14.00 - 15.00 Uhr
26,- € 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 850**
Beatrice Ludwig-Debraux
Di, 10.00 - 11.00 Uhr
26,- € für 10 Termine

Englisch der etwas anderen Art

Englisch 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
Mi, 09.15 - 10.45 Uhr, ab 06.09.2006
46,- € für 10 Termine



Dr. med. Sybille Freund

Heilmethoden

Warum wird man krank?

Die Rolle von Vererbung und äußeren Einflüssen auf die Krankheitsentwicklung

Werden wir zunehmend gesünder - oder kranker? Akute Krankheiten nehmen ab, chronische wie Krebs, Rheuma, Diabetes treten dagegen immer häufiger und auch immer früher auf. Die Vererbung, Infektionskrankheiten und deren Therapie oder Prophylaxe können das Auftreten chronischer Erkrankungen fördern. Die Schulmedizin jedoch weiß allzu oft keine Antwort auf diese Entwicklung. Wie man sich schützen kann und welche Möglichkeiten die Homöopathie bietet, wird Ihnen anhand von Beispielen aus dem homöopathischen Praxisalltag erläutert.

___ **Di D 401**
Dr. med. Sybille Freund, zertifizierte Homöopathin, Vorsitzende der Deutschen

Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e.V.
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 14.11.2006,
13,- €, ermäßigt: 11,- €, 2 Termine

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 402**
Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 17.30 - 20.00 Uhr, ab 06.10.2006
39,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

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 D 403**
Andrea Mira Jegeroff, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20.00. 21.30 Uhr, ab 30.10.2006
13,- €, ermäßigt: 11,- €, 2 Termine

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke

Homöopathie ist sanft, effektiv und bestens geeignet, um bei kleineren Beschwerden regulierend einzugreifen. Um für diese Fälle gerüstet zu sein ist es sinnvoll, eine homöopathische Haus- und Reiseapotheke zusammen zu stellen. Des weiteren bekommen Sie Tipps, wie ein Mittel ausgesucht wird und welche Literatur hilfreich ist.

___ **Di D 404**
Andrea Mira Jegeroff, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 18.09.2006, 20.00 - 21.30 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Die Bachblütenessenzen

Die 38 Bachblütenessenzen lindern Verstimlungen 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 Blüten-

essenz 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. Für Fotokopien sind 2,- € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

___ **Di D 405**
Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 27.01.2007, 10.00 - 15.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 20,- €, max 8 Teilnehmer/innen

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 406**
Dr. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
So, 04.02.2007, 09.00 - 15.30 Uhr
23,- €, ermäßigt: 20,- €

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen - die Dorn-Methode

Für viele Menschen sind Schmerzen an Wirbelsäule, Knochen und Gelenken mittlerweile an der Tagesordnung. Durch ständige Fehlhaltung, mangelnde Bewegung und ständiges Sitzen verrutschen Wirbel und Gelenke minimal, bis sich später Schmerzen einstellen. Sie lernen spezielle, sanfte und einfache Übungen, um die Wirbel wieder in die richtige Position zu bringen und Schmerzen zu verhindern und vielleicht sogar vorzubeugen.

Di D 407

Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
Dietzenbach, Stadtteillehrzentrum

Di, 10.10.2006, 19.30 – 21.00 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Zilgrei® ist eine kombinierte Atmungs-, Haltung- 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 408

Heidi Ninomiya-Rehm
Dietzenbach, vhs

So, 19.11.2006, 10.00 – 18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Fit durch den Winter

Wie Sie der Erkältung und der Grippe ein Schnippen schlagen und Ihre Lebensqualität verbessern können:

- Neuaufbau der Darmbakterien, besonders nach Antibiotikum oder OP
- Verbesserung des Immunsystems
- Tipps zur Ernährung
- mehr Nervenkraft und besseren Schlaf.

Di D 409

Edith Hamm
Dietzenbach, vhs

Di, 26.09.2006, 19.30 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Wird Hyperaktivität bei Kindern durch Darmpilze und Allergien ausgelöst?

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

Di D 410

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 12.09.2006, 19.45 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Arthrose

Man glaubte, einmal zerstörter Gelenk-Knorpel ließe sich nicht wieder herstellen. Aber man kann den Knorpel-Verlust aufheben, den Schmerz reduzieren, die Gelenk-Funktion bessern. (Quelle: Prof. Wolfgang Noak, Ärztezeitung vom 09.01.2002.) Gelenk-Vitamine sind oft stärker als Kortison, aber ohne Nebenwirkung. Sie beheben die Arthrose-Schmerzen, indem sie die URSACHEN bekämpfen - nämlich den Knorpel-Abbau und die Entzündung. Enzymtherapie, Hyperthermie, essentielle Fettsäuren und Vitamine spielen eine Rolle, sowie der Abbau der Übersäuerung durch Infusionen und Colon Hydro Therapie.

Di D 411

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 10.10.2006, 19.45 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Allergisches Asthma naturheilkundlich behandelt

Auch Asthma kann häufig ausheilen, wenn man die Ursachen naturheilkundlich behandelt. Allergien sind Überreaktionen des Immunsystems. Wie kann man es modellieren und die Ausschüttung des Histamins verhindern? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen der Darmschleimhaut und den Bronchien? Ein Darm-Pilz führt zu einer Veränderung der Immunglobuline im Blut und damit zur Veränderung des Immunsystems. An Fallbeispielen wird dargestellt, wie man langsam aus einer nur schulmedizinischen Behandlung ausschleichen kann und wie es zum Ausheilen des allergischen Asthmas kommen kann.

Di D 412

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 31.10.2006, 19.45 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Da die Ursachen der Erkrankung nicht bekannt sind, werden symptomatisch wirkende Medikamente eingesetzt, insbesondere Cortison-Präparate. Wenn nichts mehr hilft, muss ein Teil des Darms entfernt werden. Als Spätfolge eines immer wieder entzündeten Darms kann Darmkrebs entstehen. Welche Alternativen gibt es in der Naturheilkunde? Ist die Grundlage der Darmentzündung eine Nahrungsmittelallergie? Können Darmbakterien den Verlauf der Krankheit verbessern? Was vermag die Hydro-Colon-Therapie im akuten Schub?

Di D 413

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 28.11.2006, 19.00 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Der Magen-Darmtrakt - wie er arbeitet - was wir für ihn tun können

Inhalte:

- Zusammenspiel der Verdauungsorgane - welches hat welche Aufgabe?
 - Den Körper wirkungsvoll und schonend entschlacken...
 - Magen, Darm, Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse stärken...
 - Blähungen, Verstopfung, Durchfall...
 - gesunde Ernährung den ganzen Tag und vitalstoffreiche Getränke...
 - was der Seele guttut und sie aufbaut - wie Freude wirkt...
 - der Säure-Basenhaushalt...
- und weitere ganz praktische Tipps...

Di D 414

Edith Hamm
Dietzenbach, vhs

Di, 19.09.2006, 19.30 Uhr
7,- €, ermäßigt: 6,- €

Erste Hilfe

Erste Hilfe am Säugling und Kind - die neuen Empfehlungen für die Wiederbelebung

Der eine oder andere erinnert sich vielleicht noch an Kleinigkeiten aus der ersten Hilfe, aber wie und was macht man, wenn ein Baby oder Kleinkind sich verletzt, verbrüht, vergiftet oder bewusstlos ist? Dieser Kurs soll Eltern Hilfestellung geben bei speziellen Problemen, wenn Kinder betroffen sind. Darüber hinaus werden praktische Übungen zu lebensrettenden Maßnahmen gemacht - nach den neuesten Empfehlungen für die Wiederbelebung. Bitte eine babygroße Puppe mitbringen.

Di D 501

Andrea Mira Jegoroff, Krankenschwester
und Heilpraktikerin

Dietzenbach, Stadtteillehrzentrum

Sa, 20.01.2007, 10.00 - 17.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 20,- €

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.

Di D 701

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Termin und Ort werden individuell vereinbart.

82,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Einige Krankenkassen übernehmen die Gebühren ganz oder teilweise!

Kochen



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 im alten Hauptgebäude der Ernst-Reuter-Schule in Dietzenbach statt.

Grundlagenkochkurs für Männer

Wer zum ersten Mal zum Kochlöffel greift, tut es mit leicht zweifelnder Hand, schwankend zwischen Vorfreude und Misstrauen. Im Kurs für Einsteiger erfährt der Kochneuling alles, was er zum Erfolg braucht - Pannenhilfe inklusive. Schritt für Schritt lernt er die Handgriffe, auf die es besonders ankommt. Wir probieren verschiedene Zubereitungsme-

thoden aus, sprechen über Einkauf, Lagerung sowie über die Grundausstattung an Küchengeräten. Kochumlage 7,50 €/Abend

Di D 702

Harald Dröge

Di, 18.00 - 22.00 Uhr, ab 23.01.2007
44,- €, ermäßigt: 37,- €, 3 Termine

Männerkochklub

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

Jochen Janzer

Monatliche Umlage: 35,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung.

Vollwertig kochen - einfach raffiniert!

Sie sind neugierig auf gesunde, vitale Ernährung? In diesem Praxiskurs kochen und genießen wir verschiedene vegetarische vollwertige Speisen. Frischkostsalate, Suppen, Aufläufe, Brot, Brötchen und Aufstriche werden aus gesunden Zutaten hergestellt. Sie erfahren gleichzeitig Hintergründe und Sinn einer ganzheitlichen Kost.

Di D 706

Christina Horn

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 27.09.2006
32,- €, ermäßigt: 25,- €, 3 Termine

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

Di, 19.09.2006, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Pasta - basta!

Lernen Sie hier eine Vielfalt von Pastasauzen kennen, von einfach bis raffiniert. Leicht zu zubereiten und von den üblich bekannten abweichend...

Di D 708

Harald Dröge

Di, 12.12.2006, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Fingerfood - von der Hand in den Mund

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel. Fingerfood eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis.

Di D 709

Harald Dröge

Di, 19.12.2006, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Saucen - die Krönung Ihrer Gerichte

Sie lernen verschiedene Saucen zuzubereiten, von einfach bis raffiniert. Die Saucenzubereitung - mit Abwandlungen - bringt kulinarische Köstlichkeiten hervor, die mit Gewürzen, Weinen, Bränden und verschiedenen Einlagen noch betont und verfeinert werden können. Dazu werden die entsprechenden Beilagen gegeben.

Di D 710

Harald Dröge

Di, 09.01.2007, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Kochen für Singles

Dieser Kurs wendet sich an Singles und Al-leinerziehende aller Altersklassen. In gemütlicher Runde bereiten wir einfache und leicht nachzukochende Gerichte für den Alltag aber auch Menü für den kleinen Haushalt zu und probieren sie anschließend.

Di D 711
Harald Dröge
 2x Di, 07.+21.11.2006,
 jeweils 18.00 - 22.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

**Adventsbäckerei -
 Leckeres für die Adventszeit**

Wir backen 12 verschiedene Sorten Plätzchen und einen Adventskuchen. Z.B. Marzipanstangen, Himmlische Makronen, Saheplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

Di D 712
Harald Dröge
 Di, 28.11.2006, 18.00 - 22.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

**Kleine Geschenke für die
 Festtage – Pralinen und
 Plätzchen selbstgemacht**

Die schönsten Geschenke sind die selbst gemachten. An diesem Wochenende werden wir gemeinsam verschiedene Plätzchen backen und Pralinen herstellen. Mancher Teig und manche Pralinenmasse muss über Nacht ruhen. So eignet sich ein Wochenende sehr gut, um in einer Gruppe eine Vielzahl von Rezepten herzustellen. Die "Ausbeute" wird redlich geteilt, so dass manche Geschenktüte oder Dose gefüllt werden kann. Es werden verschiedene Plätzchen, Pralinen aus Marzipan, Nougat und Schokoladen-Hohlkörper hergestellt. Die Kosten für die Zutaten werden bei ca. 30,- Euro pro Person liegen. Da diese frühzeitig bestellt werden müssen, wird der Betrag auch bei begründeter kurzfristiger Abmeldung fällig.

Di D 713 WE
Annegret Biermann
 Fr/Sa, 17./18.11.2006,
 Fr 18.00-21.30 Uhr, Sa 13.00-17.00 Uhr
 29,- €, ermäßigt: 25,- €



**Weine der Welt
 Ein Weinseminar für
 Einsteiger/innen**

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

1. Abend: Der Kuitwein "Riesling"
 2. Abend: Weißweine der Welt
 3. Abend: Rotweine der 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 17.11.2006,
 3 Termine
 60,- €, ermäßigt: 54,- €, inklusive 27,- €
 Weinkosten, diese werden nicht befreit.

Sprachen

**Deutsch als Fremd-
 sprache**

Einstufungsberatung

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

Termin: Mi, 30.08.2006,
 09.00-12.00 Uhr und 19.00-21.00 Uhr.
 Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle.

**Schwerpunkt Lesen und
 Schreiben**

**Vorkurs Lesen und Schreiben
 von Anfang an**

Wir lernen Lesen und Schreiben und beginnen dann mit Passwort Deutsch

Di E 401
Doris Schmähling
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Mo+Mi, 09.00 - 11.00 Uhr,
 ab 18.09.2006 (bis ca. 28.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Vorkurs Lesen und Schreiben
 Teil 2 Fortsetzung**

Di E 402
Dr. Alfred Foerschle
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mo+Mi, 18.00 - 20.00 Uhr,
 ab 04.09.2006 (bis ca. 14.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Übungskurs Deutsch als Fremd-
 sprache: Lesen und Schreiben, Vorbe-
 reitung auf die Einbürgerungsprüfung**

Material wird gestellt.
 Die Themen: Vorlesen und gute Aussprache. Verstehen und Wiedergabe von Texten. Rechtschreibung, richtige Grammatik, Erstellen von Schriftstücken verschiedenster Art.

Di E 403
Inge Bielefeld-Gündüz
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Sa, 10.00 - 12.00 Uhr, ab 02.09.2006,
 15 Termine
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zuzüglich Materialkosten. Diese sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Vormittagskurse

Alle Kurse "Deutsch als Fremdsprache" sind als Integrationskurse buchbar. Es gelten besondere Anmeldefristen! Bei Kursen, die über das Semesterende hinausgehen ist das voraussichtliche Enddatum vermerkt.

**Deutsch als Fremdsprache
 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1
Di E 404
Marianne Linnemannstons,
Ingeborg Volkmann
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Mo-Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 05.09.2006
 452,- €, ermäßigt: 362,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
 Lektion 4

Di E 405
Inge Bielefeld-Gündüz
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
 ab 04.09.2006 (bis ca. 01.02.2007)
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2
 Wir wiederholen die Grammatik aus Band 1 und beginnen mit Band 2.

Di E 406
Ulrike Strobel
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
 ab 11.09.2006 (bis ca. 07.02.2007)
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

Di E 407
Dr. Alfred Foerschle
 Dietzenbach, Altes Rathaus
 Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
 ab 04.09.2006
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache
 A2/B1 intensiv**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3
 Intensiver Kurs für Fortgeschrittene mit schnellem Lerntempo, Zertifikat Frühjahr 2007

Di E 408
Sabine Weimer
 Dietzenbach, Feuerwache, Eingang von "An der Feuerwehr" (S-Bahn)
 Mo-Fr, täglich 09.30 - 12.30 Uhr,
 ab 11.09.2006
 452,- €, ermäßigt: 362,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,
 Lektion 16

Di E 409
Riitta Laurila-Epe
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
 Di+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
 ab 05.09.2006 (bis ca. 02.02.2007)
 302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Wir lesen gemeinsam ausgesuchte Romane, erweitern unseren Wortschatz, üben die richtige Aussprache und wiederholen dabei die gesamte Grammatik.

Di E 410
Dr. Alfred Foerschle
 Dietzenbach, Altes Rathaus
 Di+Do, 09.00 - 12.45 Uhr, ab 12.09.2006
 227,- €, ermäßigt: 182,- €, 30 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.3
 für Frauen aus dem Rosentpark**

Der Kurs ist ausschließlich für Frauen, die im Rosentpark und Umgebung wohnen. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadtteiltreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich.

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2
Di E 411
Viktoryia Anzhankova
 Dietzenbach, Stadtteiltreff
 Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 11.09.2006
 (bis ca. 09.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Abendkurse

**Deutsch als Fremdsprache A1
 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1
Di E 414
Dr. Alfred Foerschle
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di+Do, 18.00 - 20.00 Uhr, ab 05.09.2006
 (bis ca. 20.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
 Lektion 4
Di E 415
Riitta Laurila-Epe
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mo+Mi, 19.00 - 21.00 Uhr,
 ab 04.09.2006 (bis ca. 14.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine



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

Deutsch als Fremdsprache A1.3

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
 Lektion 8
Di E 416
Doris Schmähling
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mo+Do, 19.00 - 21.00 Uhr,
 ab 18.09.2006 (bis ca. 03.05.2007)
 191,- €, ermäßigt: 153,- €, 47 Termine

**Für Neueinsteiger/innen
 Integrationskurs**

Di E 416a
Doris Schmähling
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mo+Mi, 19.00 - 21.00 Uhr,
 ab 30.10.2006 (bis ca. 03.05.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.4

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
 Lektion 9
Di E 417
Riitta Laurila-Epe
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 05.09.2006
 (bis ca. 20.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

**Deutsch als Fremdsprache
 A2/B1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4,
 Lektion 22
Di E 418
Dr. Alfred Foerschle
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di+Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 05.09.2006
 (bis ca. 20.02.2007)
 155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

Deutsch als Fremdsprache Vorbereitung aufs Zertifikat

Lehrbuch: em-Brückenkurs, Band 1
Prüfung Europäisches Sprachenzertifikat
Deutsch B1 im Sommer 2007.

Di E 119

Doris Schmäling/ Ulrike Strobel
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 14.09.2006**
(bis ca. 01.03.2007)

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch für Marrokaner mit geringen Vorkenntnissen

Für Marrokaner, die schon länger in Deutschland leben und ihre geringen Deutschkenntnisse so verbessern möchten, dass sie sich im Alltag (beim Arzt, bei Behörden, mit Kollegen etc.) gut verständigen können.

Di E 425

Youssef Errais
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, **ab 16.09.2006**
(bis ca. 31.03.2007)

152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine



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

Englisch A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network I, New Edition, Unit 5

Di E 604

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 04.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: New Cambridge English Course,
Band 1, Unit 21

Di E 605

Lucia Dahlke
Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 04.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 5

Di E 606

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 06.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 5

Di E 607

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2/B1 Basic Conversation

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 3
Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs.
Weitere Schwerpunkte sind freie Rede, Grammatik und Situationen aus dem Alltag. (Wieder-)Einsteiger/innen mit mittleren Vorkenntnissen sind willkommen.

Di E 608

Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Connection, New Edition

Di E 609

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Connection, New Edition,
Unit 6

Di E 610

Lucia Dahlke
Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B1.1

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

Mo, ab 04.09.2006
Rosemarie O'Connor
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

Englisch B1.

Leichte Konversation

Lehrbuch: A New Start (Certificate Course),
Unit 10

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

Di E 611

Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 06.09.2006**
67,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

Abendkurse

Anfänger/innenkurs

siehe Business English

Englisch A1.1 Kleingruppe

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network 1, New Edition, Unit 1

Di E 615

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 06.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, Unit 4
Improve your English through reading easy stories, grammar exercises and of course the book is important.

Di E 616

Adriana Mallek
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 12.09.2006**
83,- €, ermäßigt: 70,- €, 15 Termine

Englisch A1.5

Lehrbuch: New Cambridge English Course,
Band 1, Unit 17

Di E 617

Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 17.55 - 19.25 Uhr, **ab 04.09.2006**
69,- €, ermäßigt: 56,- €, 16 Termine

Englisch A 2.3

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4

Di E 618

Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Do, 16.30 - 18.00 Uhr, **ab 07.09.2006**
77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

Englisch A2/B1

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 3

Di E 619

Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 04.09.2006**
69,- €, ermäßigt: 56,- €, 16 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Connection, New Edition
Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen sind willkommen.

Di E 620

Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 06.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Basic Conversation,
Unit 7

Worried about speaking English? Improve your conversation skills in a relaxed atmosphere!

Di E 621

Sigrid Laird
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 18.45 - 20.15 Uhr, **ab 07.09.2006**
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

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 29.08.2006,
ab 19.00 Uhr

Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro,
Testausgabe bis 19.30 Uhr

Business English

Englisch A1.0 Kleingruppe

Lehrbuch: Business English for beginners
(Cornelsen Verlag)

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die Englisch vor allem im allgemeinen beruflichen Umfeld benötigen. (Nicht branchenspezifisch!)

Di E 622

Adriana Mallek
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 12.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch: Grundfertigkeiten für den beruflichen Alltag

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Für Personen mit allgemeinen Englischkenntnissen auf der Stufe A1/A2. Geeignet für die Bereiche Sekretariat, Sachbearbeitung, Empfang und ähnliches. (Der Kurs wird im nächsten Semester fortgesetzt.)

Di E 623

Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, **ab 20.01.2007**
75,- €, ermäßigt: 64,- €, 5 Termine

Business English Conversation, B 1.1 Kleingruppe 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 624

Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 06.09.2006**
97,- €, ermäßigt: 81,- €, 12 Termine

Englisch

Vormittagskurse

Englisch A1.0

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Kleingruppe

Lehrbuch: Network Starter, New Edition

Di E 601

Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A1.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Starter, New Edition,
Unit 3
Für Anfänger/innen mit geringen, auch verschütteten Vorkenntnissen geeignet.

Di E 602

Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 07.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Starter, New Edition,
Unit 5
(Wieder-) Einsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen willkommen

Di E 603

Lucia Dahlke
Dietzenbach, vhs
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 05.09.2006**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub I - Englisch für



"Falsche AnfängerInnen" 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 626 BU
Lucia Dahlke, Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
Mi, Do, Fr, Mo, Di, 18.-24.10.2006,
 täglich 09.00 - 16.00 Uhr,
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Di E 627 BU
N.N.
 Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 08.-12.01.2007,
 täglich 09.00 - 16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Englisch für Senioren
 Siehe Seniorenprogramm S. 51

Englisch für Kinder
 Bitte in der Geschäftsstelle erfragen

Französisch

Französisch A1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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 801
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 13.09.2006,
 15 Termine
 105,- €, ermäßigt: 94,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2 Kleingruppe
 Lehrbuch: Pont Neuf en route, Unité 10

Di E 802
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 13.09.2006
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1 Kleingruppe
 Lehrbuch: Campus 2, Unité 6
 Auch für (Wieder) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di E 803
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 15.09.2006
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1.2

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 7
Di E 804
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 07.09.2006
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Französische Konversation, C1.1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di E 805
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 05.09.2006
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Französische Konversation C 1.2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di E 806
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 07.09.2006
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

In der Woche 17.-24.09.06 finden die Kurse von Uschi Junker nicht statt.

Où en est votre français ?

Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2
 Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs). Texte werden im Kurs bekannt gegeben.

Di E 807
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 06.09.2006
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine



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

Französisch C2.1

Di E 808
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 06.09.2006
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

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

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geografie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse.
Di E 809
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 08.09.2006
 44,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Conversation et lecture / analyse des textes C2.+

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

Di E 810
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 08.09.2006
 44,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Abendkurse

Französisch
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Pont-Neuf Entrée
 Sie haben keine Vorkenntnisse, wollen aber zügig vorankommen und schnelle Fortschritte erzielen? Dann machen Sie sich in diesem kompakten Wochenkurs in einer kleinen Gruppe von 6-8 Teilnehmer/innen fit für einen anschließenden Einstieg gleich ins 2. Semester.

Di E 812
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 04.-08.09.2006,
 täglich 18.30 - 21.30 Uhr
 72,- €, ermäßigt: 64,- €, inklusive 20,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A1.1
AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pont Neuf entrée, Unité 3
 Kleingruppe 6 bis maximal 8 Personen.
Di E 814
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 13.09.2006
 9 Termine, 14-tägig
 86,- €, ermäßigt: 76,- €, inklusive 23,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A1.2
 Lehrbuch: Pont Neuf en route
 Kleingruppe 6 bis maximal 8 Personen

Di E 815
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 19.00-21.00 Uhr, ab 06.09.2006
 9 Termine, 14-tägig
 86,- €, ermäßigt: 76,- €, inklusive 23,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2.3 Kleingruppe
 Lehrbuch: PONT Neuf, Band 2
 Voraussetzung: Mittlere Vorkenntnisse

Di E 816
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 14.09.2006
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch A2/B1 Kleingruppe
 Lehrbuch: Campus 2, Unité 5

Di E 817
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 12.09.2006
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch 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 818
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 12.09.2006,
 15 Termine
 55,- €, ermäßigt: 49,- €, inklusive Materialkosten

Samstagskurse

Französisch A1/A2 Crashkurs

Lehrbuch: PONT Neuf en route, Unité 8
 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 819
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 09.09.2006
 6 Termine, 14-tägig
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch B1 Crashkurs
 Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 5

Di E 820
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 09.09.2006
 6 Termine, 14-tägig
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Französisch 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,
 09.00 - 16.00 Uhr
 106,- €, ermäßigt: 80,- €, 5 Termine

Berufsfranzösisch

Crashkurs:

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:

- telefonieren mit Geschäftspartner/innen
- Geschäftspartner/innen empfangen
- einfache Geschäftsbriefe, -faxe, -e-mails
- Termine vereinbaren
- das eigene Unternehmen vorstellen und Ähnliches.

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

Di E 822
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 23.-27.10.2006,
 täglich 18.30 - 21.30 Uhr
 107,- €, ermäßigt: 99,- €, inklusive 63,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch für Senioren
 siehe Seniorenprogramm S. 51

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

Italienisch

Italienisch mit Muße A1.4

Kleingruppe
Lehrbuch: Linea Diretta, Band 1, Lezione 6
Mit den bisher erworbenen Kenntnissen können wir in Italien einkaufen, Leute kennenlernen, im Hotel übernachten, Essen gehen, nach dem Weg fragen...Es kommt noch mehr!! Ohne Druck gehen wir in der Sprache weiter.

___ **Di E 901**

Barbara Martinelli Köhler

Dietzenbach, vhs
Fr, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **06.10.2006**
58,- €, ermäßigt: 49,- €, 10 Termine

Italienisch A1 Kleingruppe

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Allegro, Band 1

___ **Di E 902**

Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **13.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Italienisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro, Band 1, Lezione 6

___ **Di E 903**

Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **12.09.2006**
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch A1/A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 12

___ **Di E 904**

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **07.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 1

___ **Di E 905**

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **06.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 5

___ **Di E 906**

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **05.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch B1/B2

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lezione 12

___ **Di E 908**

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **04.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch

Vormittagskurse**Spanisch mit Muße A1**

Kleingruppe
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Caminos I Neu, Klatt Verlag
___ **Di F 401**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **15.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

30 horas de español A1.3

Kleingruppe
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

___ **Di F 402**

Esperanza Lauren
Dietzenbach, vhs
Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab **12.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 9

___ **Di F 403**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.40 - 12.10 Uhr, ab **15.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 14

___ **Di F 404**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **12.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 2, Unidad 4

___ **Di F 405**

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **12.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Conversacion avanzados B2

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

___ **Di F 406**

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Di, 10.45 - 12.15 Uhr, ab **12.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Abendkurse**Spanisch A1 Kleingruppe**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: AULA 1, Unidad 1
Sie lernen in einer kleinen Gruppe in angenehmer Umgebung mit einem modernen Lehrbuch, das schnelle Fortschritte ermöglicht.

___ **Di F 407**

Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab **14.09.2006**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Bitte beachten Sie die **eigenen** Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43



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

Spanisch A1.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 4
Zusteiger/innen willkommen.

___ **Di F 408**

Irina Flauaus
Dietzenbach, vhs
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab **20.09.2006**
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Spanisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 5

___ **Di F 409**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.10 - 19.40 Uhr, ab **13.09.2006**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A1.3

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 7

___ **Di F 410**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19.35 - 21.05 Uhr, ab **12.09.2006**,
15 Termine
160,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch A2.3

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 13

___ **Di F 411**

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab **12.09.2006**,
15 Termine
160,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit

Samstagskurse**Crashkurs: Spanisch A1**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1 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 günstigen Preis genau richtig. Dieser Kurs findet 14-täglich statt und wird auf Wunsch verlängert. Längerfristiges Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

___ **Di F 412**

Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab **23.09.2006**
6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A2.3

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 12

___ **Di F 414**

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab **16.09.2006**

6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs:**Spanisch B1 Fortgeschrittene**

Conversando y aprendiendo Gramática al mismo tiempo. Con lecturas y textos adecuados. Voraussetzung: Caminos Band 1 abgeschlossen.

___ **Di F 415**

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab **16.09.2006**
6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

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 von 4 bis maximal 6 Gleichgesinnten diese Kenntnisse ganz speziell um eine authentische Geschäftssprache erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit qualifizierter Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Dieser Kurs findet 14-täglich statt und wird auf Wunsch verlängert. Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

___ **Di F 416**

Maria Erdmann
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, ab **16.09.2006**
6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Wochenkurs**Bildungsurlaub:****Spanisch A1**

Kleingruppe Anfänger/innen ohne

Vorkenntnisse

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

___ **Di F 420 BU**

Amelia Requena
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mo-Fr, 06.-10.11.2006,
täglich 09.00 - 16.00 Uhr
130,- €, ermäßigt: 108,- €, inklusive 20,- € Miet- und Materialkosten. Diese werden nicht befreit.



Schülerkurs

Spanisch für Schüler /innen der Klasse 7. Kleingruppe

Wir wiederholen die bisherige Grammatik und die Vokabeln und üben das Sprechen.

Di F 421
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs
 Do, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 28.09.2006
 ernaht: 55,- €, 10 Termine

Spanisch für Senioren
 siehe Seniorenprogramm S. 51

Arbeit und Beruf

EDV- Grundkurse

PC - Einsteigerkurs - besonders für PC-scheue Gemüter!

Na, noch etwas mutlos im Umgang mit dem Computer? Steht der neue PC vielleicht irgendwo in der Ecke und Sie plagt das Gewissen? Muss doch nicht sein. Der Weg zum sicheren PC-Anwender beginnt mit dem ersten Mausclick(!). EDV-Grundlagen in Theorie und Praxis, das Betriebssystem WINDOWS, die Textverarbeitung WORD und die Vermittlung von Internetkenntnissen. Motivations-schub garantiert!

Di G 101 in den Sommerferien -kompakt-
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Mi, 18.00-22.00 Uhr, ab 24.07.2006,
 4 Termine
 89,- €, ernaht: 75,- €, inklusive 23,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 102 kompakt
Wilfried Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 18.15 - 19.45 Uhr,
 ab 04.09.2006, 10 Termine
 86,- €, ernaht: 73,- €, inklusive 22,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC - Kurs - besonders für PC-scheue Gemüter!
Fortsetzung kompakt
 Na also, die erste Hürde ist geschafft. Sie haben die Maus jetzt fest im Griff, Windows und Word sind Ihnen nicht mehr ganz fremd. In diesem Fortsetzungskurs üben und vertiefen wir das bisher Gelernte und machen uns praxisorientiert mit den interessantesten Möglichkeiten des Internet vertraut. Voraussetzung: Sicherer Umgang mit der Maus, geringe Grundkenntnisse

Di G 103
Wilfried Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 18.45 - 21.45 Uhr,
 ab 09.10.2006, 4 Termine
 69,- €, ernaht: 59,- €, inklusive 18,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Grundkurs am Abend
 In diesem Kurs bekommen Sie die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. EDV-Theorie (Hardware, Software) schafft das Verständnis für die Zusammenhänge. Der Umgang mit der Maus und der Oberfläche von WINDOWS wird geübt. Sie lernen die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms WORD kennen und bereiten sich auf

ein zukünftiges Arbeiten mit den anderen Anwendungsprogrammen vor.

Voraussetzungen: keine
Di G 104
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 27.09.2006,
 10 Termine
 86,- €, ernaht: 73,- €, inklusive 22,- Euro
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC - Einsteigerkurs in den Herbstferien - Kompaktkurs - vom Einsteiger zum Anwender in WORD und Internetsurfer -

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

Di G 105
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Di+Do, 18.00 - 22.00 Uhr,
 ab 17.10.2006, 4 Termine
 89,- €, ernaht: 75,- €, inklusive 23,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



Helga Peters, Computertainerin, Kursleiterin Grundkurse, Office, Internet u.a.

PC-Einsteigerkurs für Senioren
 Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse vermittelt um mit dem PC arbeiten zu können. Der Umgang mit der Maus wird geübt, die Oberfläche von Windows erarbeitet. Anhand der Textverarbeitung WORD werden Briefe und Texte geschrieben, korrigiert, gespeichert und gedruckt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di G 106
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
 ab 25.09.2006, 6 Termine
 103,- €, ernaht: 87,- €, inklusive 26,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 107
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr, ab
 22.01.2007, 6 Termine
 103,- €, ernaht: 87,- €, inklusive 26,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Aufbaukurs am Nachmittag
 Sie haben schon mal an einem EDV-Kurs teilgenommen und/oder möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Hier lernen Sie:
 - Windows- und Word-Oberfläche benutzerfreundlich einzustellen.
 - Texte mit Farbe, Absätzen, Seitennummern, Aufzählung, Nummerierung, Rahmen, grafischen Elementen und Tabellen zu gestalten.
 - wie Sie sich die Arbeit erleichtern und Ihre

Dokumente mit Ordern und Kopieren verwalten können.

Ihre Themen und Fragen werden besonders berücksichtigt. Vorkenntnisse: PC- und Word-Grundkenntnisse.

Di G 108
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
 ab 30.10.2006, 6 Termine
 103,- €, ernaht: 87,- €, inklusive 26,- €
 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 Einladungen oder EXCEL beim Führen eines Haushaltsbuches. Wie kann ich die Bilder meiner Digitalkamera bearbeiten? Diese und andere Fragen werden praxisnah gelöst. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 110 WE
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Sa/So, 21./22.10.2006,
 jeweils 09.00-17.00 Uhr
 86,- €, ernaht: 73,- €, inklusive 22,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Einführung in WINDOWS - plus Vermittlung von Internetkenntnissen -

Sie verfügen bereits über geringe PC-Grundkenntnisse, haben Ihren (neuen) PC zumindest schon einmal eingeschaltet, möglicherweise ist Ihnen Windows auch nicht unbekannt? In beiden Fällen möchten Sie systematisch 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 all die interessantesten Möglichkeiten des Internets kennen. Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse

Di G 111 WE
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Sa/So, 25./26.11.2006,
 jeweils 09.00 - 17.00 Uhr
 86,- €, ernaht: 73,- €, inklusive 22,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Textverarbeitung

Grafik mit Word Kleingruppe (6-8)

Wir gestalten ganz persönliche und individuelle Einladungen, Weihnachts-, Glückwunsch-, Tisch- und Visitenkarten sowie Handzettel mit den grafischen Elementen von Word und unter Einbindung digitaler Bilder. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Di G 201
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
 ab 20.11.2006, 4 Termine
 86,- €, ernaht: 76,- €, inklusive 23,- €
 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: Grundkenntnisse des Betriebssystemes WINDOWS!

Di G 203
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
 Di, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 05.09.2006,
 15 Termine
 191,- €, ernaht: 162,- €, inklusive 47,- €
 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, Access und Powerpoint. Ziel ist eine schnelle und effektive Einarbeitung in alle genannten Anwendungen. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten des Datenaustauschs zwischen den Programmen vermittelt. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Mausebienung

Di G 204 kompakt
Wilfried Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 18.45 - 21.45 Uhr,
 ab 06.11.2006, 10 Termine
 170,- €, ernaht: 144,- €, inklusive 42,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 205 Bildungsurlaub
Wilfried Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 23.-27.10.2006,
 täglich 09.00-16.00 Uhr
 170,- €, ernaht: 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/KEA Angebote sehen. Es wird gesurft und geschattet. Kenntnisse gemäß PC-Einsteigerkurs

Di G 207
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
 ab 04.12.2006, 4 Termine
 69,- €, ernaht: 59,- €, inklusive 18,- €
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Kleingruppe EDV: 6 - 8, Premiumkleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/innen

Rein ins Netz! Internet für Einsteiger/innen

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 werden vor allem ganz praktisch Informationen recherchiert, es wird gesurft, gepocht, E-Mails werden verfasst, gesendet, empfangen und beantwortet.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 208 WE

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 04./05.11.2006,

jeweils 09.00 - 16.00 Uhr

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



Internet - Workshop: Professionelle Recherchetechniken Kleingruppe

In diesem Kurs:

- erhalten Sie eine pointierte Zusammenfassung auf Organisation und grundlegende Funktionsweisen des Internet
- werden Grundlagen der Internetsicherheit angesprochen
- lernen Sie verschiedene Suchmaschinen kennen
- verwenden Sie Portale als Start für eine Recherche
- recherchieren Sie in Newsgroups und Zeitungsarchiven.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Di G 209

Marianne Linnemannstons

Dietzenbach, vhs

Mi, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 06.09.2006,

3 Termine

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 12,- €

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 210

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.09.2006,

5 Termine

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Tabellenkalkulation

Grundkurs Excel kompakt

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms.

Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Ändern und Drucken von Tabellen. Deren optische Aufbereitung durch: Formate 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 212

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 20.00 - 22.00 Uhr,

ab 04.09.2006, 7 Termine

82,- €, ermäßigt: 70,- €, inklusive 21,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Workshop: Excel für geübte Anwender/innen

Premiumkurs Kleingruppe kompakt

Sie arbeiten schon länger mit Excel und kommen 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 213

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 20.00 - 22.00 Uhr,

ab 28.09.2006, 3 Termine

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildbearbeitung



Foto- und Bildbearbeitung 55+

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 214

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 04.09.2006, 6 Termine

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Foto- und Bildbearbeitung

spezial Kleingruppe

Erfahrungen aus den Grundkursen zeigen, dass Einsteiger/innen in dieses interessante Hobby sich oft schwer tun beim Aufziehen von Auswahlen und bei der Nutzung von Ebenen. In diesem Kurs wollen wir uns, aufbauend auf Grundkenntnissen, in Ruhe auf den Umgang mit Auswahlen und Ebenen und den sich daraus ergebenden Möglichkeiten konzentrieren. Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Photoshop / Elements.

Di G 215

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 31.10.2006,

3 Termine

34,- €, ermäßigt: 30,- €, inklusive 10,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Portrait-Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 4.0

Kleingruppe

Aussehen wie ein Topmodel auf einem Magazincover? Kein Problem! Werten Sie Ihre Portraitaufnahmen auf, indem Sie ihnen ein digitales Make-up verpassen, Hautunreinheiten beseitigen, Schärfe- und Weichzeichnereffekte richtig anwenden und das Gesicht, bzw. die Person und nicht den Hintergrund zum Bildmittelpunkt machen. Auch mitgebrachte Bilder können eingescannt/bearbeitet werden. Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit Photoshop / Elements, insbesondere im Aufziehen von Auswahlen und in der Ebenentechnik.

Di G 216

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.11.2006,

4 Termine

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 12,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildverwaltung am PC

Kleingruppe

Wer digital fotografiert hat nach kurzer Zeit eine große Anzahl von Bildern auf dem PC. Wichtig hierbei ist, neben der Sicherung der Bilder, den Überblick über das Bildmaterial zu behalten, sowie schnell und gezielt auf benötigte Bilder zugreifen zu können. Neben völlig kostenlosen Möglichkeiten bietet die Software-Industrie auch spezielle kostenpflichtige Programme zur Bildverwaltung an. Dieser Kurs soll Ihnen auch anhand praktischer Beispiele helfen, die richtige Wahl für die Verwaltung Ihrer Bilder zu treffen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 217

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 23.01.2007,

2 Termine

24,- €, ermäßigt: 21,- €, inklusive 8,- €

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 Gesichtern, Spannung 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 06.09.2006,

4 Termine

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zuzüglich Materialkosten 24,- € (am 1. Kurstag zu entrichten)

10-Finger-Tastschreiben am PC

Das 10-Finger Tastschreiben ist eine wichtige Grundlage für den sicheren und zügigen Umgang mit der PC-Tastatur, insbesondere, wenn längere Arbeiten/Texte zu erstellen sind. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Bedientasten des Computers und vor allem das Zehnfinger-Tastschreiben (Blindschreiben) mit Unterstützung durch ein Lernprogramm. Alle Buchstaben des Tastenfeldes sowie die Ziffern werden geübt, die Schreibgeschwindigkeit wird systematisch gesteigert. Außerdem lernen wir die wichtigsten Funktionen von Word kennen.

Di G 402

Rita Murmann

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 04.10.2006

75,- €, ermäßigt: 60,- €, 10 Termine

Management / Rhetorik



Kompetent und engagiert: Der Trainer und Rhetorik Coach Peter Seiz.

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, Boblingen

Dietzenbach, vhs

Do/Fr, 11./12.01.2007,

täglich 09.00-18.00 Uhr

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

(Max. 8 Teilnehmer/innen)

Reiseprogramm

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

Museumsfahrten

S 101 Caspar David Friedrich – Museum Folkwang Essen

Zu dieser Ausstellung haben die 4 bedeutendsten Friedrich-Sammlungen, Berlin, Dresden, Hamburg und St. Petersburg ihre Hauptwerke zur Verfügung gestellt. Es ist die größte Ausstellung, die dem Maler der Romantik je gewidmet wurde.

Fredegunde Freund, Fr. 28.07.2006, Busreise

S 102 Ägyptens Versunkene Schätze – Martin Gropius Bau Berlin

Längst verloren geglaubte Zeugnisse vergangener Kulturen werden in einer Weltpremiere in Berlin präsentiert – etwa 500 Artefakte aus 1500 Jahren ägyptischer Geschichte (700 v.Chr. – 800 n.Chr.)

Fredegunde Freund, Di/Mi. 15./16.08.2006, Bahnreise

S 103/07 Angkor – Göttliches Erbe Kambodschas

In der Kunst- und Ausstellungshalle in Bonn

Fredegunde Freund, Januar 2007, Busreise

Festspielreisen

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

Mit Martin Reinke und Rufus Beck mit der Musik von Konstantin Wecker.

Fredegunde Freund, Fr. 04.08.2006, Busreise

S 220 Nibelungen-Festspiele 2006 in Worms

Stars aus Film und Fernsehen unter dem Intendanten Dieter Wedel

Uta Hetze, Fr. 18.08.2006, Busreise

S 201/07 Salzburger Festspiele

Seien Sie mit dabei - bei der Premiere des Schauspiels "Jedermann" auf dem Domplatz in Salzburg und entdecken Sie das besondere Flair dieser Stadt an der Salzach mit ihren Bauten aus Gotik, Renaissance und Barock während eines gemütlichen Stadtrundgangs oder mit dem Panoramaboot.

Heide Michaelis, Juli 2007, Busreise

S 202/07 Festspielsommer Brezgenz

Erleben Sie die Oper Tosca im aussergewöhnlichen Ambiente der Brezgenzer Seebühne mit ihrer anerkannt hohen künstlerischen Qualität und geniessen Sie dabei die Vielfalt der 4-Länder-Region rund um den Bodensee mit den Inseln Mainau, Reichenau und dem Barockjuwel Birnau.

Heide Michaelis, 10.-13.08.2007, Busreise

Studienreisen

S 221 800-Jahrfeier Dresden - Barockresidenz und Gartenschatz

Die in grüne Elbauen eingebettete sächsische Landeshauptstadt feiert im Jahr 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. Wir besuchen die Oper „Freischütz“, auf der Felsenbühne und einen barocken Zwinghof.

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 "Museum" 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 nordöstlich von Moskau aneinander, welche mit weltberühmten Baudenkmalern 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 230 Advent am Tegernsee

Fredegunde Freund, Dezember 2006, Busreise

S 302 Silvestergala in Prag

Ein Jahresausklang der besonderen Art

Fredegunde Freund, 30.12.06-03.01.07, Bahnreise

Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem Reisenachmittag am Sa, den 13. Januar 2007 ab 14.30 Uhr bei Kaffee und Kuchen in die Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Wir stellen unsere Reisen vor und Sie haben Gelegenheit, alle Reiseleiter/innen persönlich kennenzulernen und zu befragen.

S 303/304 Burma – das Lieblingsland Buddhas

Der tiefen Religiosität der Menschen ist es zu verdanken, dass Burma zum "Land der 5000 goldenen Pagoden" wurde. Wie nur wenige Länder Asiens hat sich Burma seinen ur-

sprüngen Charakter durch seine lange Isolation bewahrt. Tradition, Kunst, Kultur und die Liebenswürdigkeit der Menschen machen Burma für westliche Touristen so anziehend. Die Reise führt von Yangon mit der goldenen Shwedagon-Pagode nach Pagan, dem größten Tempel-Areal in Südostasien, nach Mandalay und zum Inhlese mit seinen schwimmenden Gärten und Beinrudern

S 303/07: mit Goldenem Felsen von Kyaukhtyo, 29.01. – 14. 02.2007

S 304/07: mit Arakan,

12.02. – 05. 03.2007
Fredegunde Freund, Flugreise

S 305/07 Die Kanalinseln - Channel Islands

Der Archipel mit den beiden Hauptinseln Jersey und Guernsey im Ärmelkanal, wurde Anfang des 11.Jh. von Normannen besiedelt. Sie unterstanden bald dem normannisch-englischen König und gehören seitdem offiziell zur britischen Krone, genießen aber eine weitgehende Autonomie mit eigenen Regierungen und Währungen. Das golfstrombedingte milde Klima (2000 Sonnenstunden im Jahr) begünstigt eine fast mediterrane Vegetation, sogar Wein und Lavendel gedeihen hier. Neben Burgen, kleinen Kirchen, Gärten mit malerischen Blumenparadiesen und Victor Hugos Wohnhaus, lädt ein Schiffswrackmuseum mit den Überresten zahlreicher Havaristen zum Staunen ein.

Regine Löttsch M.A., Anfang April 2007, Flugreise

S 306/07 Toskana

Alle Höhepunkte der Toskana von einem Standort aus: Dem eleganten Kurbad Montecatini. Pisa, das Wunder der Baukunst, Lucca, die Mauerumgürtete, die Marmorbrüche von Carrara, San Gimignano, das Manhattan der Toskana, Siena, das Chiantigebiet und Florenz.

Fredegunde Freund, 13.-22. 05.2007, Busreise

S 307/07 Großregion Luxemburg - Kulturhauptstadt Europas 2007

Kulturhauptstadt Europas ist erstmals nicht nur eine Stadt, sondern eine ganze Großregion. Die Rückfahrt ist vorgesehen entlang der berühmten Mettacher Saarschleife, über den Winzerort Schengen (bekannt durch die Abkommen 1985 und 1990) und die lothringische Hauptstadt Metz.

Regine Löttsch, Heide Michaelis, Juni 2007, Busreise

S 308/07 Altdeutsche Städte in Siebenbürgen – auf den Spuren der Vergangenheit

Im 12. und 14. Jh. gründeten deutsche Einwanderer sieben mit Wehrmauern umgebene Städte. Sächsische Dörfer, Kronstadt, Schäßburg, die Kirchenfestung Deutsch-Weißkirch, Klausenburg und die Hauptstadt des Sächsischen Landes – Hermannstadt, heute Sibiu, die 2007 Kulturhauptstadt Europas ist – eine Reise in die Vergangenheit mit unzähligen

Kunstschätzen und Kirchenburgen. aber auch eine Reise durch wunderschöne Naturlandschaften

Fredegunde Freund, Juni/Juli 2007, Flugreise



S 309/07 Andalusien und Marokko – auf beiden Seiten des Gibraltar

Eine der faszinierendsten Kulturlandschaften Europas. Im Mittelpunkt stehen die 4 Städte Andalusiens: Cordoba, Sevilla, Toledo und Granada, Zeugen des Unesco-Weltkulturerbes. Die Fortsetzung dieser einzigartigen maurischen Kultur erleben wir in den nordmarokkanischen Städten Tanger, Tetouan, Chefchaouen, Fes und Meknes. Muslime, Christen und Juden schufen prächtige Kirchenpaläste und Moscheen in friedlichem Zusammenleben. Alte Kultur, Orientzauber und Farbenpracht wie aus 1001 Nacht!

Regine Löttsch M.A., September 2007, Flug-/Busreise

S 310/07 Albanien Oktober 2007, Flugreise

S 311/07 Krim Oktober 2007, Flugreise

S 312/07 Große Rundreise durch Neuseeland - Nord- und Südsin

Nach unserem großen Australienerfolg starten wir nun nach Neuseeland. Ein Rundfahrten- und Erlebnisprogramm lassen für Sie die beiden Inseln im Südpazifik zum schönsten Ende der Welt werden.

Yvo Freund, November 2007, Flug-/Busreise

S 313/07 Weihnachtsmarkt in Michelstadt

Ein ganz besonderes Adventserlebnis ist jedes Jahr der Odenwälder Weihnachtsmarkt in Michelstadt. Rund um das historische Rathaus aus dem 15. Jahrhundert gruppieren sich die Marktstände mit ihren traditionellen weihnachtlichen Angeboten, die 7m hohe Weihnachtspyramide, lebensgroße Nussknackerfiguren und Räuchermännchen.

Heide Michaelis, Di. 11.12.2007, Busreise

S 314/07 Advent in New York

New York, eine der faszinierendsten Metropolen der Welt, lädt Sie ein zum Advent, zum Bummel über die vorweihnachtlich reich geschmückte 5th. Avenue, zum Besuch des Metropolitan Museum of Modern Art, zu amerikanischer Kultur und Geschichte, die eng verknüpft ist mit der alten Welt und zum Höhepunkt, einem Besuch in der MET.

Heide Michaelis, November 2007, Flugreise

Rad- und Wanderreisen

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 Saaleales. 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

S 402 Pilzwanderungen in der Oberpfalz

Wir nutzen das verlängerte Wochenende, um bei Wanderungen im Oberpfälzer Wald gemeinsam Pilze zu suchen. Am Abend werden die köstlichen Früchte gemeinsam zu herrlichen Gerichten verarbeitet und verspeist.

Jochen Janzer, 29.09. – 03.10.2006, eigene Anreise

Wellness und Genießerreisen

S 301 Ayurveda in Sri Lanka

Aufgrund des großen Erfolges im letzten Jahr wiederholen wir diese Reise. In der sehr schönen Anlage des Ayurveda-Resorts Siddhalepa am Meer können Sie sich bei der etwa 5000 Jahre alten aus Indien stammenden Gesundheitslehre erholen. Wer möchte, kann zu Beginn eine 5-tägige Rundreise durch das Land mitmachen.

Fredegunde Freund, 17.10. – 03. 11.2006, Flugreise

S 501 Alles Käse oder was - Besuch des deutschen Käsemarktes in Nieheim

In der historischen Altstadt von Nieheim, Heimat des kleinsten deutschen Käses, ein fettarmer Sauermilchkäse, findet der Käsemarkt statt. Käseproduzenten aus Deutschland und benachbarten Ländern verwandeln die Gasen in eine lange Käsetheke - ein Paradies für jeden Käseliebhaber, in Verbindung natürlich mit gutem Wein und einem reichhaltigen Kulturprogramm von Klassik bis Rock. Wer nicht nur Käse satt verkosten, sondern auch etwas über die Herstellung erfahren möchte, ist bei dieser Exkursion richtig.

Jochen Janzer, 01.-03.09.2006

S 502/S 503 Fitnesswochenende im Odenwald

mit Pilates, Schwimmen, Sauna und Wandern zur Ruine Rodenstein und durch den herrlichen Odenwald, der zu dieser Zeit in wunderschönen Herbstfarben leuchtet. – nach dem Motto "nix wie raus", werden wir es uns an diesem Wochenende einfach gut gehen lassen.

Cornelia Nehls, 21./22.10.2006 (S 502)
11./12.11.2006 (S 503) eigene Anreise

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

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

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

• Neue Kurse für AnfängerInnen

MF 2/06: dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr
ab 5.9.06; Leitung: Marita Ermet

MF 3/06: mittwochs, 16.15 bis 17.15 Uhr,
ab 6.9.06; Leitung: Karen Gontner-Fromm

• Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):

MF 1/06: mittwochs 15.10 bis 16.10 Uhr,
ab 6.9.06; Leitung: Karen Gontner-Fromm

• Fortlaufende Kurse (3. Halbjahr):

MF 2/05: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,
ab 4.9.06; Leitung: Marita Ermet

MF 3/05: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr,
ab 6.9.06; Leitung: Marita Ermet

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/05: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr,
ab 6.9.06; Leitung: Marita Ermet

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-Gruppe (Afrikanisches Trommeln).

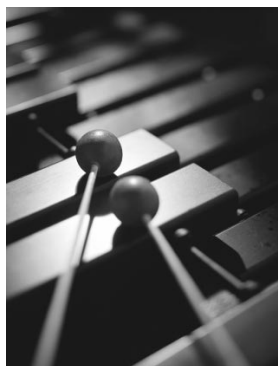
Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. **Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.**

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 mit-tele 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 Bülow

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