



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

___Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,
Donnerstag geschlossen

___Bankverbindungen

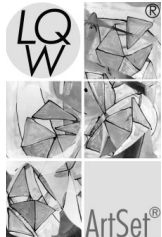
Sparkasse Langen-Seligenstadt
(BLZ 506 521 24) Nr. 4900581
Volksbank Dreieich, Filiale Dietzenbach
(BLZ 505 922 00) Nr. 607 371

___Vorstand

Günter Rahn (Vorsitzender), Gunther 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 (Lern-
erorientierte Qualitäts-
sicherung in der Weiterbildung)
unterzogen. Das
dazu von Vorstand,
Mitarbeiter/innen,
Dozent/innen und
Mitgliedern erstell-
te Leitbild ist in der
Geschäftsstelle
erhältlich sowie auf
der Homepage ab-
rufbar.



Qualitätstestiert
am 27.04.2006

___Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich**
oder per e-mail entgegen genommen. Be-
nutzen Sie bitte das in der Mitte beigeheftete
Anmeldeformular für die vhs Dietzenbach. Sie
können sich auch formlos auf einem Blatt
Papier anmelden. Notwendig sind dann: Kurs-
nummer, Kurstitel, Ihre genaue Anschrift und
Ihre **Unterschrift**, bei Teilnahme am Last-
schriftverfahren auch Ihre Bankverbindung.
Diese **Anmeldung ist verbindlich und wird
nicht bestätigt**. Sie finden sich bitte zum er-
sten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort,
Tag und Zeit ausgeschrieben ist.
Sollten Sie eine **Anmeldebestätigung wün-
schen**, 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 Ge-
schäftsstelle. Abmeldungen bei der Kurslei-
tung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung
jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungs-
gebühr von 5,- Euro belegt.

a.) Bei Kursen mit weniger als 3 Unterricht-
seinheiten/Kurstag und mindestens 8 Veran-
staltungsterminen besteht **Gebührenpflicht**,



Die MitarbeiterInnen der vhs Dietzenbach e. V.
von links: (stehend): **Annermarie Petersen**, Sach-
bearbeitung vhs; **Luise Oberdorfer**, pädago-
gische und organisatorische Gesamtleitung;
Fredegunde Freund, Abteilungsleiterin Reisen.
Sitzend: **Arnold Koser**, Abteilungsleiterin Hausauf-
gabenhilfe, **Doris Heusel**, Sachbearbeitung
Reisen, Gebührenbefreiung, Abrechnungen

wenn **keine** schriftliche Abmeldung bis spä-
testens einen **Arbeitstag vor** dem zweiten Kurs-
termin vorliegt.

b.) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veran-
staltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht,
wenn bis **drei Wochen** vor dem Veran-
staltungstermin eine schriftliche Abmeldung vor-
liegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so wer-
den 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 Bedin-
gungen. Diese werden Ihnen mit der Anmel-
dung mitgeteilt.

___Gebühren

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

___Zahlungsart

Vorgesehen ist das Lastschriftverfahren.
Wenn Sie uns die **Einzugsermächtigung** er-
teilen, buchen wir die fälligen Kursgebühren
nach Kursbeginn von Ihrem Konto ab. Da dies
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 unbedin-
gung vermerken, dass Sie uns die Abbuchung
erlauben!

Sollten Sie weiterhin die Gebühren lieber über-
weisen wollen, müssen Sie auf dem Überwei-
sungsträger die **Kursnummer** und Ihren **Na-
men** gut lesbar eintragen. Nur so können wir
Ihre Zahlung richtig verbuchen.

In diesem Falle werden jedoch die im Pro-
gramm 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 ausge-
bucht war, abgesagt oder verlegt werden muss.

___Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt 20% der
Grundgebühr. Berechtig sind: siehe Rück-
seite Deckblatt. Ein Nachweis ist bei der An-
meldung 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 be-
zahlen.

___Gebührenbefreiung

Siehe Rückseite Deckblatt. Für weitere Veran-
staltungen entrichten diese Personen 80% der
Gebühr.

___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 Veranstal-
tung ist ausgeschlossen.**

___Stichwortverzeichnis

Siehe S. 96

___Teilnahmebescheinigungen

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

___Unterrichtsorte

vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1
Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Aueschule, Talstr. 1
Atelier, Kronberger Str. 8
Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
Feuerwache, Rodgastr. 11
Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Philipp-Fenn-Halle, Rodgastraße
Rathaus, Trimmraum, Offenbacher Str. 11
R. Göpferl-Haus, Weierstr. 24
Reitanlage am Hexenberg, Urbacher Weg
Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11
Stadtteiltreff Spessartviertel, Lohrer Weg,
Wg. 11
Stadtteilzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 33

___Musikschule

Informationen S. 60

___Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt

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

___vhs - Club

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

**Treffpunkt: Ristorante-Pizzeria
„Da Toni“, Karl-Benz-Str. 5**

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Hobby und Freizeit

Ein Traum wird wahr ... - ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallduft schnup-
pern 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 Pfer-
den. Bitte in Jeans und mit festen Sportschu-
hen kommen und, wenn vorhanden, Fahrrad-
helm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reit-
helm zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs
ist für alle Altersgruppen geeignet.

___Di A 001 WE

Jasmin Striebeck
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 24./25.02.2007,
jeweils 11.00-13.00 Uhr
16,-€, ermäßigt: 14,-€

___Di A 002 WE

Jasmin Striebeck
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 24./25.02.2007,
jeweils 14.00-16.00 Uhr
16,-€, ermäßigt: 14,-€

Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein at-
traktives Sportgerät entwickelt - und Bogen-
schießen wird immer beliebter.

Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher
Anspannung, Konzentration und Entspan-
nung 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 Anlei-
tung entdecken Sie, wie gut Sie sich auf Ihre
Sinne und Ihr Körpergefühl verlassen können
- und verbuchen schnell persönliche Erfolge.
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbeklei-
dung, geschlossene Schuhe. Bei schönem
Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unter-
richtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen
parallel.

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

___Di A 003

Horst-Bernd Rukien
Raiffeisenstr. (Gelände der Tell-Schützen)
5 Zeitstunden nach individueller Absprache
Gebühr: 65,- €, keine Gebühren-
ermäßigung/-befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine Ge-
bühr von 15,-€ gestellt, diese ist direkt an
den Kursleiter zu bezahlen.

Schnupperkurs Schießen in Zusammenarbeit mit der Schützengesellschaft Tell

Haben Sie sich schon immer für das sportliche Schießen interessiert und hatten bisher keine Gelegenheit dazu? Dann nehmen Sie an diesem Schnupperkurs Luftpistolen- und Sportpistoleschießen unter qualifizierter Leitung teil. Im Gegensatz zu action-betonen Sportarten steht bei dem Schießsport hauptsächlich die innere Ruhe und Selbstkontrolle im Vordergrund. Die Fähigkeit ein Ziel zuverlässig zu treffen, setzt u.a. absolute Körperkontrolle voraus. Gleichfalls trainiert der Schütze die Fähigkeit, sich innerhalb einer ablenkungsreichen Umgebung voll auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Diese Fähigkeit ist auch im Arbeitsleben immens wichtig. An sechs Abenden werden Sie in einer kleinen Gruppe sowohl in Theorie (u.a. Sachkunde) als auch Praxis an dieses Thema herangeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di A 004

Jutta Maria Wendel

Ort: SG Tell, Raiffeisenstr. 1, Dietzenbach
Do, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 08.02.2007
72,- €, ermäßigt: 64,- €, 6 Termine
max. 6 Teilnehmer/innen. Mindestalter 14 Jahre.

15,- € für Versicherung und Material sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.



Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltenerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" 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.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Di A 005

Dr. Hallwirt o.a.

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

Sa, 02.06.2007, 13.00 - ca. 16.30 Uhr
9,- €, nur Barzahlung vor Ort

Kurse für Frauen

Alle Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach statt. Die Lesungen zusätzlich mit der Stadtbücherei Dietzenbach.



"Emmas Glück" zum Frauenfrühstück

Claudia Schreiber liest aus ihrem liebevoll-skurriellen Roman, sie meistert den schmalen Grat zwischen Humor und Tragik mit wunderbarer Leichtigkeit.

Emma lebt völlig allein als Schweinezüchterin auf dem heruntergekommenen und hoffnungslos verschuldeten Hof ihrer Familie. Sie behandelt ihre Schweine liebevoll bis zum letzten Tag und schlachtet(!) sie auf ihre ganz eigene Art ...

Als Max, auf der Flucht, mit dem Jaguar aus der Kurve fliegt und auf Emmas Hof landet, gesellt sich auch das Glück zu den beiden, wenn auch auf recht ungewöhnliche Weise.

Di A 081

Claudia Schreiber

Dietzenbach, Bürgerhaus, Großer Saal
So, 11.03.2007, Beginn: 10.00 Uhr,
Einlass 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.



Leben und Werk von Virginia Woolf

Virginia Woolf, (1882 - 1941) schrieb Romane und Erzählungen, war Essayistin, Brief- und Tagebuchschreiberin. Werke wie "Mrs. Dalloway", "Orlando" oder auch ihr Essay "Ein Zimmer für mich allein" gehören zu den Höhepunkten der Weltliteratur. Ihr Haus im Londoner Stadtteil Bloomsbury wurde zum Treffpunkt der kritischen Intellektuellen ihrer Zeit. Renate Wiggershaus, freie Schriftstellerin und Literaturkritikerin, vermittelt uns hier einen Gesamteindruck über Leben und Werk dieser beeindruckenden Persönlichkeit. Daneben publiziert sie Bücher zu Themen aus der Geschichte der Frauenbewegung sowie diverse Biografien.

Di A 082

Renate Wiggershaus

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 28.02.2007, 20.00 Uhr

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

Weiterer Kooperationspartner: Der "Runde Tisch für ein Humanes Miteinander"

Die Stellung der Frau in verschiedenen Kulturkreisen in der Gegenwart

An diesem Abend berichten in Dietzenbach lebende Frauen aus verschiedenen Kulturkreisen über die Stellung der Frauen dort. Sie beschreiben die Rechte und Pflichten, Rollenbilder und Traditionen und ob oder wie diese ihren Alltag in der Gegenwart beeinflussen oder bestimmen.

Di A 080

Moderation: Kornelia Butterweck,
Vorsitzende des "Runden Tisches"

Dietzenbach, Bürgerhaus
Do, 01.03.2007, 19.30 Uhr
gebührenfrei

Girls Day 2007 in Dietzenbach

Schon zum vierten Mal findet dieser Mädchen-Zukunftstag auch in Dietzenbach statt. Schülerinnen ab der fünften Klasse können in wichtige zukunftssträchtige Bereiche der Arbeitswelt hineinschnuppern, die sie bisher nur selten in ihre Berufswahl einbezogen haben. Langfristig soll damit der Beschäftigtenanteil von Frauen in Technik, IT, Handwerk und Naturwissenschaften angehoben werden.

Auch die Stadtverwaltung selbst bietet den Mädchen an diesem Tag wieder ein reichhaltiges und spannendes Programm.

Di A 084

Do, 26.04.2007

Information und Anmeldung: Frauenbeauftragte der Kreisstadt Dietzenbach,
Marina Bombach, Tel.: 373-240

Weiterer Kooperationspartner: Der Verein Frauen helfen Frauen Jedes Mädchen kann sich wehren:

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS - FÜR 9-13JÄHRIGE MÄDCHEN -

Dumme Sprüche, blöde Anmache und Übergriffe - jedes Mädchen kennt das! Oft fällt es schwer, sich dagegen zu wehren. An diesem Wochenende lernen die Mädchen unter Anleitung einer Trainerin etwas über eigene Stärken, sie werden sensibilisiert für brenzlige Situationen, erfahren eigene Grenzen und wie sie diese gegenüber Dritten auch deutlich machen. Das Training findet nach dem Konzept von Sunny Graf: "Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren" statt.

Di A 085

Astrid Mayer

Dietzenbach, Bürgerhaus
Sa/So, 17./18.02.2007,
10.00 - 14.00 Uhr

10,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Weil Liebe enden kann - Rechtliche Fragen zu Trennung und Scheidung

Wenn eine Ehe beendet werden soll, sind bereits in der Trennungsphase wichtige Fragen zu klären wie z.B. der Kindes- und Trennungsunterhalt. Aber auch Zugewinnausgleich und sonstige Vermögensfragen sollten jetzt schon geregelt werden. Deswegen sollten Betroffene sich bereits in dieser Phase juristisch beraten lassen, um die richtigen Entscheidungen treffen zu können und folgeschwere Fehler zu vermeiden. Außerdem sparen einvernehmliche Regelungen im Vorfeld des eigentlichen Scheidungsverfahrens Kosten und Nerven.

Daneben werden Informationen zur Beratungs- und Prozesskostenhilfe gegeben und es besteht natürlich auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Di A 086

Katharina Schäfer, Fachanwältin für
Familienrecht

Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 28.03.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Auch Vererben will gelernt sein...

Die Wenigsten befassen sich gerne mit dem Thema Tod und Vererbung. Aber jede, die etwas zu vererben hat und dies außerhalb der gesetzlichen Erbfolge tun möchte, sollte sich frühzeitig informieren und entsprechend vorbereiten. Dieser Vortrag erläutert die gesetzliche Erbfolge und die Prinzipien des Erbrechts. Aber auch welche Gestaltungsmöglichkeiten bleiben, was bei der Abfassung eines Testaments zu beachten ist und was es mit einem Erbertrag auf sich hat. Daneben bleibt Platz für die Beantwortung von Fragen.

Di A 087

Katharina Schäfer, Fachanwältin für
Familienrecht

Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 18.04.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Die weibliche Stimme

Von einer weiblichen Stimme erwartet man, dass sie Wärme und Sympathie ausstrahlt. Gleichzeitig benötigen Frauen Durchsetzungskraft, wenn sie sich Gehör verschaffen wollen. Häufig passiert es besonders Frauen, dass ihre Stimme zwar warm und sympathisch klingt, aber zu leise oder monoton ist. Oder aber die Stimme besitzt Durchsetzungskraft, aber sie wirkt hart, gepresst oder schrill. Der Vortrag ist dem Thema gewidmet: Wie entwickeln Frauen eine lebendige Stimme, der man gerne zuhört und die Wärme, Durchsetzungskraft und Lebendigkeit vereint.

Di A 088

Barbara Luft

Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 14.03.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Eutonie - Die sanfte Methode für den Spannungsausgleich im Körper

Körperliche Anspannung und verkürzte Muskulatur mit Symptomen wie Stress, chronischen Schmerzen z.B. im Rücken, Gelenkproblemen, Bewegungsstörungen, Schlaflosigkeit und Wahrnehmungsstörungen gehen oft einher mit einer zu großen Belastung in unserem Leben. Es wird zuviel "Last" auf die Schultern genommen. Eutonie leitet den Menschen an, eine Balance der Spannungen zu finden und zu spüren und fördert den Kontakt zu mir und meinem Körper. Behutsam führen die Übungen zu einer Wohlfühlspannung des Muskel- und Nervensystems. Eutonie eignet sich für alle Menschen jeden Alters und findet überwiegend im Liegen statt. Bitte eine Isomatte/Decke mitbringen, da an diesem Abend auch praktische Erfahrungen mit Eutonie vermittelt werden.

Di A 089

Adelheid Gimmich, Eutonie-Pädagogin
Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 09.05.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

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 Linnemannstöns

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 10.02.2007, 09.00 - 13.00 Uhr

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

Teil 2

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

Di A 602

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 24.02.2007, 09.00 - 13.00 Uhr

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



Marianne Linnemannstöns

Schneller lesen - Zeit sparen, mehr verstehen, besser merken

Diese einfache Methode ist für jede Form des Lesens geeignet, z.B. zum Lernen, im Beruf, Info-Suche im Internet oder einfach einen Roman schneller lesen. Mit Hilfe des Kurses können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit um mindestens 50% steigern. Dies erreichen Sie, ohne dass die Merkfähigkeit leidet. Ihre Lesegeschwindigkeit am Anfang und am Ende des Kurses wird gemessen. Es werden wichtige und trotzdem einfache Tipps zur Vermeidung von Lesefehlern, wie Sie ihre Konzentration erhöhen und Ihre Blickspanne erweitern vermittelt.

Bitte Stoppuhr (ggf. auch auf Handy), Schreibmaterial mitbringen.

Für Kursunterlagen sind 4,- € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Di A 603

Gabi Rakestraw

Dietzenbach, vhs

Do, 05.07.2007, 18.30 - 21.30 Uhr

21,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken I

- **Spielesrisches 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.

Di A 604

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Sa, 24.02.2007, 09.30 - 16.30 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €

Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken II

- **Spielesrisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre** - Fortsetzung und Vertiefung von Kurs I. Zusätzlich stehen Mind Mapping als kreative Arbeitstechnik sowie das Jonglieren mit drei Bällen auf dem Programm.

Di A 605

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Sa, 24.03.2007, 09.30 - 16.30 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €

Fitness für den Kopf

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

Psychologie

Autogenes Training - Oberstufe plus Freies Malen

Zu uns selbst finden, unsere Mitte immer wieder neu entdecken, statt Stress Ruhe erleben können, auf eigene, statt fremde Gedanken hören, statt äußere, innere Bilder finden, dadurch unser Gleichgewicht stärken und den Alltag gelassener leben lernen. Der Kurs soll erlebte Gefühle und Bilder im Freien Malen ausdrücken helfen.

Bitte Wolldecke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Di A 700

Jutta Koehler-Orsi

Dietzenbach, vhs

So, 10.00 - 14.00 Uhr, ab 04.03.2007

44,- €, ermäßigt: 37,- €, 3 Termine

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. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

So, 01.04.2007, 09.00 - 17.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

Mein Umgang mit Gewalt

Die Gewalt von jungen Menschen passiert immer häufiger und nimmt an Brutalität zu. Eltern und Lehrer/innen stehen dieser Eskalation meist hilflos gegenüber. Zwar werden zunehmend Projektstage zum Thema Gewaltprävention veranstaltet, diese helfen aber dem Erwachsenen in der konkreten Situation nicht viel weiter. Deshalb soll es in diesem Workshop darum gehen, sein eigenes Verhältnis zur Gewalt zu klären. Was ist Gewalt, wie erfahre ich sie, was sind meine Reaktionen, Ängste und Befürchtungen, ziehe ich Gewalt auf mich? Wer seine Antworten auf diese Fragen kennt kann angemessener reagieren.

Di A 702

Emanuel Schaaf

Seminarhotel Seidenbuch, Lindenfels

(bei Bensheim)

Fr, 27.04.2007, ab 18.00 Uhr bis

Di, 01.05.2007, ca. 15.00 Uhr

154,- €, keine Gebührenermäßigung/-

befreiung

Unterkunft und Verpflegung in Höhe von ca.

70,- € (EZ mit Dusche/WC) bzw. ca 60,- €

(DZ mit Dusche/WC) pro Tag sind direkt vor

Ort zu bezahlen.

Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung ist beantragt.

(Familien)Aufstellung nach

Bert Hellinger

Oft stehen wir ratlos vor Situationen in der Familie, wo wir mit auffälligem Verhalten der Kinder oder Partner- und Eheproblemen konfrontiert werden. Gelingen und Scheitern von Beziehungen können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Diese "Verstrickungen" können die Selbstentfaltung blockieren. Werden sie durch eine Aufstellung sichtbar und gelöst, entsteht eine natürliche Ordnung und Liebe kann wieder fließen. Auch im Dreiecksverhältnis: Lehrende - Schüler - Eltern können Probleme auftreten, die sich in einer Aufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lassen.

Di A 703 WE

Emanuel Schaaf

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Fr-So, 20.-22.04.2007,

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

So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 57,- €

Die Akkreditierung als Lehrer-Fortbildung ist beantragt.

Finde Dein wahres ICH

"Die meditative Reise zu Deinem inneren Kind"

Wir wollen den Knoten in unserer Seele lösen, einen Knoten der uns körperliche und seelische Konflikte beschert und uns sehr stark belastet. **Der Körper lügt nicht.** Es herrscht weitgehend Einigkeit darüber, dass frühe Emotionen Spuren im Körper hinterlassen, die als Informationen kodiert werden und im Erwachsenenalter unsere Art zu fühlen, zu denken und zu handeln beeinflussen, aber dem bewussten, logischen Verstand meist unzugänglich bleiben. Deshalb machen wir eine meditative Zeitreise zur Erforschung des unerledigten "Gepäcks", das wir aus unserer Kindheit mitgebracht haben. Indem wir diesen Ballast abwerfen, kann sich unsere Persönlichkeit entwickeln.

Teil 1 Kindheitsphasen bis 3 Jahre. (Teil 2, 3-12 Jahre und Teil 3, Pubertät und Erwachsenenalter werden im folgenden Semester angeboten).

Di A 704 WE

Ursula Eiselstein

Praxis für Kinesiologie, Babenhäuser Str. 23

Sa/So, 28./29.04.2007,

10.00 - 17.00 Uhr

51,- €, ermäßigt: 44,- €

Mit NLP mehr "Selfness" gewinnen

Der Begriff Fitness ist jedem bekannt. Aber auch "Selfness" also Selbstwirksamkeit läßt sich gezielt verbessern durch das Erlernen mentaler und emotionaler Selbststeuerungskräfte. Gemeint ist die Fähigkeit, Eigenverantwortung für unser Tun und Fühlen zu übernehmen und damit selbst dafür sorgen zu können, dass es mir gut geht. Mit den bewährten Techniken der Neurolinguistischen Programmierung (NLP) können wir üben:

- Alte Verhaltensweisen zu verändern
- Erlebnisse von Frust und Druck mental zu entschärfen
- Ziele hingerecht zu formulieren und damit erreichbar zu machen
- Aufbauend auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung die positive Verarbeitung von Informationen in unserem Gehirn zu verankern
- Visionen zu entwickeln, wie wir leben wollen, d.h. Selfness zu erlangen.

Di A 706 WE

Hannelore Sabiwalsky

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 10./11.03.2007,

Sa 09.00-17.00 Uhr, So 09.00-15.00 Uhr

72,- €, ermäßigt: 65,- €, inklusive 25,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Selbsthypnose lernen

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre Fähigkeit im Umgang mit bestimmten Stresssituationen verbessern wollen: Beim Anagnen von Wissen und Fertigkeiten und bei der Bewältigung von Angst, Konfrontationen und anderen Stressmomenten. Sie lernen eine Reihe von Techniken kennen, wie Sie ohne fremde Hilfe einen Hypnosezustand, eine "Trance" erreichen und für Ihre persönlichen Zielsetzungen nutzen können.

Di A 707

Ute Rathai, HP für Psychotherapie

Dietzenbach, vhs

Sa, 28.04.2007, 10.00 - 16.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €

Edle Steine und ihre Wirkung auf Körper, Seele und Geist

Das Seminar gibt einen Einblick in das Zaubereich der Edelsteine. Schon immer wurden edle Steine von den Menschen geschätzt als Objekte unbezahlbarer Schönheit und geheimere Kraft, als Ausdruck von Wohlstand und Macht. Sie heilten Kranke, schützten Reisende und wurden als Talisman getragen. Der Kurs beschäftigt sich mit dem Wissen der Alten - übertragen auf unsere Zeit. Wirkung, Anwendung und Reinigung der Steine werden ausführlich vorgestellt und praktisch erprobt. Wer sich der Welt der Edelsteine öffnet, bekommt ein neues Verständnis der großen Zusammenhänge zwischen Mensch und Natur geschenkt.

Di A 708 WE

Hans Peter Jörg

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 10./11.02.2007,

jeweils 10.00-18.00 Uhr

55,- €, ermäßigt: 46,- €

Das Gesicht als Sprache der Persönlichkeit – Antizydiagnostik

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 Kinesologie kennen.

Di A 709

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 01.06.2007, 17.30 - 21.30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Emotionale Kompetenz

Im Kindesalter wird unser **Verstand** auf den Umgang mit Buchstaben und Zahlen geschult. So lernen wir, uns kompetent und sicher in Beruf und Alltag zu bewegen. Wie **sicher** aber bewegen wir uns in unserer **"Gefühls-Welt"**? Wie kompetent sind wir auf diesem Gebiet?! Missverständnisse, Schmerz und Leid sind zu vermeiden, wenn wir unsere emotionale Intelligenz individuell so entwickeln, dass wir über eine gesunde **emotionale Kompetenz** verfügen. Voraussetzung dafür ist, WESEN-tliche Gesetzmäßigkeiten unserer emotionalen Reaktionen verstehen zu lernen. Mit diesen Gesetzmäßigkeiten und dem **sinnvollen** Umgang damit wollen wir uns beschäftigen.

Denn kennen wir diese nicht, bekommen wir die daraus entstehenden Folgen zu **spüren**, durch die wir uns dann oftmals hilflos oder überfordert fühlen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Di A 710

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

Dietzenbach, vhs

Mo, 16.04.2007, 19.00 - 21.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

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 um so 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 711

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

Dietzenbach, vhs

Sa, 05.05.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 26,- €

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

Einfühlsame Kommunikation

– Ein Erlebnisabend

Einfühlsame Kommunikation, nach dem Modell der "Gewaltfreien Kommunikation" (GfK) nach Marshall B. Rosenberg, berücksichtigt die Bedürfnisse aller durch die Technik der 4 Schritte in der Kommunikation: Wertfreie Beobachtung, Gefühle, Bedürfnisse und die Bitte als Strategie. Dabei ist die einfühlsame innere Haltung die Grundlage, mit der wir von Herz zu Herz sprechen.

Di A 712

Ulrike Vierheller

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 15.05.2007, 19.30 - 22.00 Uhr
12,- €, ermäßigt: 10,- €, nur Barzahlung vor Ort

"Warum verstehst Du mich nicht?!"

In unseren Beziehungen kommt es vor, dass wir uns missverstanden oder unverstanden fühlen. An wem oder was liegt es - an mir, am anderen? Was mache ich falsch?! Und vor allem: Was kann ich tun, damit wir uns - im wahrsten Sinne des Wortes - besser verstehen? Welche Wege gibt es, ein besseres Verständnis voneinander und füreinander zu erreichen? An diesem Abend wollen wir uns mit diesen und ähnlichen Fragen beschäftigen und erkennen, was wir tun können, um Verständnis und Nähe zu erleben anstatt Gefühle des Unverstandenseins und der Isolation. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Di A 713

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

Dietzenbach, vhs

Mo, 26.03.2007, 19.00 - 21.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Prüfungsgang – „Der Knoten im Kopf“

Die meisten Menschen sind Zeit Ihres Lebens vielfältigen Prüfungen ausgesetzt. Die heiße Prüfungszeit liegt in der Regel zwischen dem 16. und 30. Lebensjahr: Schulabschluss, Führerschein, Ausbildungsabschluss, Bewerbungsgespräche etc. Bei vielen lösen diese Prüfungen trotz guter Vorbereitung regelrechte Angstzustände aus. In diesem Seminar lernen Sie, die Angst vor der Prüfung zu verlieren und Prüfungen mit Gelassenheit zu begegnen.

Di A 714

Ursula Eiselstein

Dietzenbach, Praxis für Kinesologie, Babenhäuser Str. 23.

Sa, 12.05.2007, 10.00 - 17.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Ausgebrannt und vollkommen leer...

Es trifft Manager ebenso wie Hausfrauen: Ausgebrannt sein, völlige Kraftlosigkeit, Erschöpfung bis an die Grenze des Nervenzusammenbruchs. Das so genannte Burn-out-Syndrom ist eine Erkrankung unserer modernen, schnelllebigen Zeit, die Menschen vollkommen auslaugt. Hier lernen Sie die belastenden Momente aufzulösen um wieder in vollkommene Gelassenheit und innere Balance zu kommen.

Bitte Trinkwasser mitbringen.

Di A 715 WE

Ursula Eiselstein

Dietzenbach, Praxis für Kinesologie, Babenhäuser Str. 23.

Sa/So, 10./11.03.2007,
10.00 - 17.00 Uhr
52,- €, ermäßigt: 44,- €

Länderkunde

Diavortrag:

Prag – die "Goldene" Stadt

Fast 50 Millionen Besucher strömen alljährlich in die tschechische Hauptstadt, um die Schönheit dieses prachtvollen "Freilichtmuseums" zu bewundern, das in mehr als tausend Jahren tschechischer und abendländischer Kultur geprägt wurde.

Vier historische Städte vereint das Zentrum der Metropole. In der Burgstadt auf dem Hradschin thront hoch über der Moldau die einstige Residenz der Könige von Böhmen, umgeben von prunkvollen Palästen und dem Lustschloss Belvedere. Unterhalb des Burgberges liegt die "Kleinere Prager Stadt", wo der Adel wohnte. Über die weltberühmte Karlsbrücke gelangt man in die "Alte Stadt Prag" mit dem ehemaligen jüdischen Viertel. Südwärts schließt sich die von Kaiser Karl IV begründete Neustadt an. Prag vereinigt alle kunsthistorischen Stilepochen von der Romantik bis zur Moderne.

Di A 105

Werner Tauchert

Dietzenbach, vhs

Do, 22.03.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort
telefonische Anmeldung erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl (0 60 74 / 81 22 66)

Biologie

Frühjahrskur mit Bärlauch –

ein Botanischer Spaziergang

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

Di A 141

Edith Hamm

Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz am Friedhof Dietzenbach, Offenthaler Straße

Sa, 21.04.2007, 10.00 - 12.30 Uhr
5,- €, wir bitten um Barzahlung direkt an die Kursleiterin, Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kultur – Gestalten

Kunst- und Kulturgeschichte

Beutekunst - Kunstraub, ein historischer Überblick

Kunstraub als Folge von Kriegen hat Tradition: Xerxes - Rom - Napoleon - Nazi-Deutschland - Russland - Irak. Trotz der Haager Konvention von 1907, die dies ausdrücklich untersagt, hat das Beutemachen von Kunst seit 1933 ungeahnte Dimensionen angenommen: Zunächst durch das nationalsozialistische Deutschland, ab 1945 dann durch die damalige Sowjetunion, Polen und Tschechien. 60 Jahre nach Kriegsende befinden sich immer noch etwa 200.000 Kunstwerke, 2 Millionen wertvolle Bücher und 3.000 laufende Meter historische Archivarbeit aus deutschem Besitz in fremden Händen. Dieses Seminar versucht

einen geschichtlichen Überblick zu vermitteln aber auch die Erinnerung an unsere kriegsbedingt aus Deutschland entfernten Kulturgüter zu erhalten.

Di B 301

Walter J. Lachner, Mitarbeiter Deutsche Stiftung Denkmalschutz

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 01.03.2007
18,- €, ermäßigt: 15,- €, 3 Termine

Malen / Zeichnen



Zeichnen und Malen

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

Di B 501

Jelena Hild

Mo, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 05.02.2007
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine



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



Porträtzeichnen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden die Gesichtsteile (Auge, Nase, Mund und Ohr) genau betrachten und zeichnen. Wir üben, die Proportionen des Kopfes zu erkennen und die verschiedenen Kopfhaltungen, Seitenansicht, Vorderansicht und Halbprofil wiederzugeben (Anfänger/innen). Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen. Durch Schattierungen, kleine Details und Lichteffekte üben wir, den Kopf wirkungsgetreu wiederzugeben und gleichzeitig die Persönlichkeit und augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

Di B 502

Jelena Hild

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 05.02.2007
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

Aquarellieren**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Anfänger/innen erarbeiten anhand praktischer Übungen die technischen Grundlagen der Aquarellmalerei und loten - darauf aufbauend - die Möglichkeiten dieser Maltechnik aus. Fortgeschrittene lernen die Oberflächenstruktur eines Gegenstandes darzustellen und mit wenigen Farben ein ausdrucksstarkes Bild zu schaffen. Motive besprechen wir gemeinsam.

Di B 503**Jelena Hild**

Di, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 06.02.2007
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

Di B 504**Jelena Hild**

Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 06.02.2007
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

Freies Malen

In diesem Kurs versuchen wir, in freier, spontaner Formsprache 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 07.02.2007
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 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, Stadtteilzentrum
Sa, 03.02./10.03./19.05./02.06.2007, jeweils 11.00-14.45 Uhr und
Fr, 23.02./23.03./20.04./04.05.2007, jeweils 18.00-21.00 Uhr
102,- €, ermäßigt: 87,- €, 8 Termine

Workshop**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 508 WE**Romana Arragono**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa/So, 17./18.03.2007,
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-Larzhali**

Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 06.02.2007
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Fotografie**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 101**Rudi Wenzel**

Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 25,- € (pro Semester)

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**Annegret Biermann**

Dietzenbach, vhs
Fr/Sa, 09./10.02.2007,
Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 10.00-15.45 Uhr
31,- €, ermäßigt: 26,- €

Textiles Gestalten

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

Shopper oder Badetasche selbst gefilzt

Diese Taschen sind wirklich belastbar und sehr individuell! Sie sind zum Einkaufen, für die Sauna oder im Sommer für den Strand geeignet. Fertigen Sie Ihre Tasche nach Ihren

persönlichen Bedürfnissen an! Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon Kenntnisse in Nass filzen haben.

Außerdem mitbringen: Noppenfolie (kann auch im Kurs gekauft werden)

Di C 301**Heike Nadler**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 03.03.2007, 10.00 - 17.00 Uhr
37,- €, ermäßigt: 33,- €, Materialkosten
18,- €, max 8 Teilnehmer/innen

Filzen in den Jahreszeiten

Passend zu den jeweiligen Jahreszeiten können Sie in den Kursen schöne Kleinigkeiten filzen, die Sie zur Dekoration oder als kleine Geschenke verwenden können. Bei diesen beiden Kursen können auch gut Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Filzen für den Frühling

Wenn die Natur erwacht wird alles grün und bunt. Mit diesem Kurs können Sie Blumen in Hülle und Fülle in Ihr Zuhause bringen. Oder Sie stellen daraus ein Armband, eine Brosche oder andere schöne Dinge her.

Di C 302**Heike Nadler**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 17.03.2007, 14.00 - 17.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten
ca 10,- €

Filzen für den Sommer

Sommer, Sonne, Strand - auch wenn es draußen einmal nicht so warm sein sollte, diese gefilzte Dekoration bringt Sommerlaune.

Di C 303**Heike Nadler**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 05.05.2007, 14.00 - 17.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten
ca. 10,- €

Federleichte Tops aus Seide und Wolle

Gar nicht winterwarm, dafür sehr leicht und durch die Seide auch angenehm auf der Haut fühlen sich die Sommertops an. Aus handgefärbter Seide und hauchzarter Wolle kann sich jede Teilnehmerin in Nuno-Flztechnik ein ganz persönliches Kleidungsstück herstellen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

Außerdem mitbringen: Noppenfolie (kann auch im Kurs gekauft werden)

Di C 304**Heike Nadler**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 22.04.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
41,- €, ermäßigt: 36,- €, Materialkosten
20,- €
max 8 Teilnehmer/innen

Mode**In allen Kursen begrenzte Teilnahmezahl!****Farbberatung ganzheitlich - Die Farben des Lebens**

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet! Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie

die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 23,- bis 28,- €)

Di C 501**Nicole Neutz**

Dietzenbach, vhs
Sa, 17.03.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
35,- €, ermäßigt: 30,- €

Das 5 - Minuten Make-up

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

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken! Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen

Di C 502**Alexandra Heberer**

Dietzenbach, vhs
Sa, 24.02.2007, 10.00 - 13.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Di C 503**Alexandra Heberer**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 16.05.2007, 18.00 - 21.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €



Alexandra Heberer, Visagistin

Schminken? - Aber natürlich

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

Inhalt:

- Augenbrauen- / Lippenkorrektur,
 - Lidschatten- / Lidstrichtechnik
- Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

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

Di C 504**Alexandra Heberer**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 14.03.2007,
25,- €, ermäßigt: 22,- €, 2 Termine

Gesundheit

Wellness / Massage

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 in Schwung und lösen Verspannungen. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven, stärken die Abwehrkräfte des Körpers und heben die Laune. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können. Bitte pro Person ein Badelaken, warme Socken und, so vorhanden, Isomatte mitbringen.

Di D 001

Veit Schameit

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 24.03.2007, 14.00 - 18.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Klassische Massage Rücken und Nacken

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

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

Di D 002

Andrea Helming, Daniela Winkler, Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

So, 06.05.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
45,- €, ermäßigt: 37,- €

Fußreflexzonenmassage

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

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

3,- € für Materialien sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Di D 003

Andrea Helming, Heilpraktikerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 09.06.2007, 14.30 - 18.30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Indien, Yoga und Ayurveda:

Das Wissen um die Kraft der Chakren

Das Wissen um die Kraft der Chakren vermittelt tiefe und umfassende Einsichten über die Wirksamkeit subtiler Kräfte im menschlichen Organismus. Dieser Kurs vermittelt Funktionen und Wirkungsweisen der Energiezentren und regt zur praktischen Chakra-Arbeit an. Einbezogen wird dabei die Wirkung von Klängen, Farben, Edelsteinen und Duftstoffen. Ergänzt durch Meditationen, Atemübungen und der Übertragung von universeller Lebensenergie hält der Kurs viele inspirierende Übungen bereit, die anschließend im Alltag alleine durchgeführt werden können und die helfen, den ganzen Menschen - Körper, Seele und Geist - zu harmonisieren.

Di D 005 WE

Hans Peter Jörg

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 14./15.04.2007,

jeweils 10.00-18.00 Uhr

55,- €, ermäßigt: 46,- €

Yoga



Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte bequeme (warme) Kleidung (Socken), Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Getränk mitbringen!



Sabine Linn-Diedrichs,
Yogalehrerin
BYV, Ayurveda-
Gesundheits-
beraterin

Yoga als Integrative Körpertherapie

Yoga verbindet 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 101

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 06.02.2007

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 102

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 01.02.2007

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

Kundalini-Yoga - Aufbaukurs

- Schwerpunkt in diesem Semester:

Stärkung der Ausstrahlungskraft -

Im Aufbaukurs wird neben den spezifischen Übungsreihen verstärkt auf Pranayama (Atemlenkungsübungen), Mudras (Energieelenkungsübungen) und die Meditationsformen des Kundalini Yoga Wert gelegt. Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen in einer Yogaform.

Di D 103

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 07.02.2007

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

Yoga

- Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs am späten Freitag nachmittag können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen, abschalten und wieder auf tanken. Die Hatha-Yoga-Übungen tragen zur Gesunderhaltung des Körpers bei und gleichen einseitige Körperhaltungen des Alltags aus. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Achtsamkeit auf den Atem. Dadurch kommt nicht nur der Körper, sondern auch der Geist zu Ruhe und Harmonie.

Di D 104

Heike Nadler, Heilpraktikerin und Yoga-

lehrerin BDY/EYU

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 02.02.2007

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Yoga für Anfänger/innen

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 105

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 05.02.2007

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

Yoga

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Di D 106

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2007

99,- €, ermäßigt: 80,- €, 18 Termine

Yoga

Fortgeschrittene und Anfänger/innen

intensiv

Di D 107

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Do, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 01.02.2007

110,- €, ermäßigt: 88,- €, 15 Termine

Yoga Fortgeschrittene

Di D 108

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 05.02.2007

94,- €, ermäßigt: 75,- €, 17 Termine

Hatha Yoga Schwerpunkt

Rücken

- Dem Schmerz den Rücken kehren -

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für unser ganzheitliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Yogaübungen, angelehnt an die Rishikeschreihe (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, (mitzubringen s. Kasten!)

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 06.02.2007

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine



Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
www.kundalini-yogaschule.de

Workshops

Kundalini-Yoga zum Kennen lernen

- Einen Samstag 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 110

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Sa, 21.04.2007, 09.30 - 17.30 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €

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. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Di D 112

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)

Sa, 02.06.2007, 09.00 - 13.00 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, Entspannungen und Meditationen ergänzen den Tag. Yogakenntnisse sollten vorhanden sein!

Di D 114
Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Sa, 02.06.2007, 13.30 - 17.30 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.

Di D 115
Heidi Ninomiya-Rehm
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
So, 11.03.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
 29,-€, 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 120
Marion Domabill
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 05.02.2007
 61,-€, ermäßigt: 50,-€, 16 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 121
Britta Brodack
 Dietzenbach, DRK-Seniorenzentrum, Adolph-Kolping-Str. 1 (mitzubringen s. Kasten!)
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 02.02.2007
 32,-€, ermäßigt: 26,-€, 8 Termine

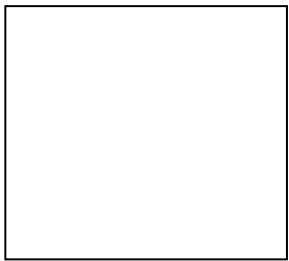
Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation - Anfänger/innen

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

Di D 123
Marion Domabill
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 01.02.2007
 88,-€, ermäßigt: 78,-€, 16 Termine

Anfänger/innen + Aufbau

Di D 124
Marion Domabill
 Dietzenbach, vhs
Mo, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 05.02.2007
 88,-€, ermäßigt: 78,-€, 16 Termine



Fortgeschrittene

Di D 125
Marion Domabill
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 01.02.2007
 88,-€, ermäßigt: 78,-€, 16 Termine

Entspannung / Meditation

Entspannt ins Wochenende - 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 128
Irmtraud Siebeneichner
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Sa, 03.02.2007, 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 Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren. Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Di D 129
Irmtraud Siebeneichner
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 05.02.2007,
 15 Termine
 103,-€, ermäßigt: 87,-€, inklusive 22,-€ Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

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.

Di D 130
Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
So, 03.06.2007, 09.30 - 17.30 Uhr
 32,-€, ermäßigt: 26,-€

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. Voraussetzung: Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren.

Di D 131
Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Sa, 16.06.2007, 09.30 - 17.30 Uhr
 32,-€, ermäßigt: 26,-€

Klangmeditation

Klangschalen werden von Hand aus 13 verschiedenen Metallen hergestellt. Bei der Klangmeditation werden die Schalen nicht auf dem Körper platziert, sondern in einigen Abständen mit einem Filzkloppel angeschlagen. Dadurch entsteht eine sanfte Vibration mit einem Klang. Jeder Klang öffnet Türen in eine andere geheimnisvolle Welt und das Tor zu unserer Seele. Die Klangmeditation lässt uns unsere irdische Existenz im Hier und Jetzt erleben. Körper, Geist und Seele fließen ineinander und werden eins.

Di D 132
Gabriele Blume
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Mo, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 26.02.2007
 45,-€, ermäßigt: 38,-€, 8 Termine

Meditatives Malen mit Klangschalen und Pastellkreide

Beim meditativen Malen mit Klangschalen werden Schalen angespielt, die die Kreativität freisetzen. Hier geht es nicht unbedingt darum ein perfektes Bild zu gestalten, viel wichtiger ist es sich von den Klängen inspirieren zu lassen. Malen mit Kreide, ohne Vorlage und ohne Thema - einfach seinen Gefühlen freien Lauf lassen... (mitzubringen s. Kasten!), außerdem Zeichenblock.

Di D 133
Gabriele Blume

Dietzenbach, vhs
Di, 11.00 - 13.00 Uhr, ab 06.03.2007
 45,-€, ermäßigt: 38,-€, 6 Termine
 Materialkosten in Höhe von 12,-€ sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

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 u.v.m.

Di D 134
Ute Rathai, HP für Psychotherapie
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Do, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 22.02.2007
 24,-€, ermäßigt: 19,-€, 6 Termine



Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

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, (mitzubringen s. Kasten!)
Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 02.02.2007
 74,-€, ermäßigt: 63,-€, 13 Termine

Di D 136
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin
 Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten!)
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 19.04.2007
 35,-€, ermäßigt: 29,-€, 6 Termine

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

Bewegung



Capoeira - Schnuppertag

Capoeira, in Brasilien bereits ein Volkssport, findet auch hier zulande immer mehr Anklang. Die vielseitige Sportart ist eine Mischung aus Tanz und Kampfkunst mit einer speziellen Körpertechnik zur Steigerung von Konzentration, Reaktion, Ausdauer und Bewegungskoordination.

Capoeira wird alleine oder auch paarweise nach brasilianischen Rhythmen trainiert und getanzt. Neben den Grundschritten lernen Sie in dem Workshop auch die Gesänge und Instrumente der Capoeira-Tradition kennen.

Di D 200

Jasmin Burk

Dietzenbach, vhs

Sa, 17.03.2007, 14.00 - 17.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €

Nordic Walking

Das Walking mit Stöcken verbessert Ihre Ausdauer und ist ein ideales Training für Bauch, Beine, Po. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Herz/Kreislauf werden belastungsfähiger. Fett wird abgebaut, Muskeln werden besser durchblutet und speichern mehr Energie. Knochen- und -festigkeit erhöhen sich und wirkt dadurch vorbeugend gegen Osteoporose. Sie erreichen eine Verzögerung des Alterungsprozesses und eine höhere Lebensqualität bis ins hohe Alter. Wir walken bei jedem Wetter. Falls Stöcke vorhanden, bitte mitbringen. Leihgebühr für Stöcke für die Dauer des Kurses: 15,- €. Diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Di D 201

Lioba Müller

Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

Mo+Mi, 09.30 - 10.30 Uhr,

ab 16.04.2007

30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Di D 202

Lioba Müller

Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

Mo+Mi, 09.30 - 10.30 Uhr,

ab 11.06.2007

30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Di D 203

Lioba Müller

Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

Mo+Mi, 09.30 - 10.30 Uhr,

ab 16.04.2007

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.

Di D 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 05.02.2007**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 15 Termine

Di D 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 14.02.2007**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 15 Termine

Wirbelsäulengymnastik

Di D 207

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, **ab 05.02.2007**

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Wirbelsäulengymnastik

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

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Di, ab 06.02.2007

Dietzenbach, Aueschule

Mi, ab 07.02.2007

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Trimmraum, Rathaus

Mo, ab 05.02.2007

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Di, ab 06.02.2007

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 18 Termine



Die lizenzierte Aerobic-Trainerin Jutta Maria Wendel in Aktion

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. (Mitzubringen s. Kasten)

Di D 216

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 08.02.2007**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 18 Termine

Bauch-Beine-Po + Intervall T-Bo

Intensives, jedoch nicht überforderndes Training der Bein- und Po-Muskulatur im Fettverbrennungsbereich, kombiniert mit Grundelementen des T-Bo / Kara-T-Robics. 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. (Mitzubringen s. Kasten)

Di D 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Do, 10.15 - 11.15 Uhr, **ab 08.02.2007**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 18 Termine

NIA - Bewegung anders erleben

NIA verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem inspirierenden Mix. NIA besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus schnell und langsam, aus innehalten und energievoller Dynamik. NIA fördert Kraft, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung. NIA ist durch die individuelle Anpassung an die eigene Fitness für jede/n geeignet. Nach 45 Min. Bewegung zu Musik kräftigen, dehnen und entspannen wir unseren Körper. NIA ist wie Schokolade - man muss sie probieren!!! Bitte Decke/Matte mitbringen!

Di D 218

Brigitte Holz

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 12.02.2007**

65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Frühjahr-Sommer Fitness-Training

Fit und agil starten wir in den Sommer. Warm-up und Aerobicsschritte als Ganzkörperkräftigung bringen uns ins Schwitzen, die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch unserem Rücken sehr gut. Zum Abschluss kommen die Bauchübungen, Stretching und Entspannungsrunden die Stunde ab. So gehen wir entspannt und mit einem guten Körpergefühl nach Hause. (Mitzubringen s. Kasten)

Di D 219

Hartmut Schneider

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 05.02.2007**

53,- €, ermäßigt: 43,- €, 18 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 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. (Mitzubringen siehe Kasten)

Di D 220

Hartmut Schneider

Dietzenbach, Helen Keller Schule

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 06.02.2007**

53,- €, ermäßigt: 43,- €, 18 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. (Mitzubringen s. Kasten)

Di D 221

Angelika Paeslack

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 21.02.2007**

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Die folgenden Kurse von Marcia Rego Gaußmann können ausnahmsweise ganz oder auch als Teil 1 oder Teil 2 gebucht werden. (Mitzubringen s. Kasten)



Marcia Rego Gaußmann, Erfinderin der „Thresh-Aerobic“

Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin Marcia Rego Gaußmann 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 223 Ganzer Kurs

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **ab 16.01.2007**

59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

Di D 224 Teil 1

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **ab 16.01.2007**

30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine

Di D 225 Teil 2

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **ab 17.04.2007**

30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine

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.

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 Besserwisseri trotz dem zielgerichtet lernen und dabei geistig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angebotenen Kursen nicht teilnehmen möchten.

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

Soweit bei den Kursen nichts anderes vermerkt 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 Leistungsfähigkeit steigern? Die Gehirnforschung beweist: Schon 10 Minuten tägliches Gehirnttraining verbessert das Netzwerk Gehirn und beugt Abbauprozessen vor.

Di D 226 Ganzer Kurs

Marcia Rego Gaußmann
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 15.01.2007
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

Di D 227 Teil 1

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 15.01.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine

Di D 228 Teil 2

Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, ab 16.04.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine

Pilates II - Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Di D 230 Ganzer Kurs

Marcia Rego Gaußmann
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 20.20 – 21.20 Uhr, ab 16.01.2007
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

Di D 231 Teil 1

Di, 20.20 – 21.20 Uhr, ab 16.01.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine

Di D 232 Teil 2

Di, 20.20 – 21.20 Uhr, ab 17.04.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 10 Termine



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

Wie beim Sport macht auch das Gedächtnis-training in der Gruppe besonders viel Spaß. Sie lernen Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie z.B. Ihre Konzentration, Merkfähigkeit 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, 10.00 – 11.30 Uhr, ab 08.03.2007
35,- € für 8 Termine

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.

Di D 250

Sabine Petzold
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

Di D 251

Sabine Petzold
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

Yogilates

Yogilates ist eine Kombination aus Pilates und Yoga, wobei Yoga unterstützend eingesetzt wird. Dadurch sollen eine perfekte körperliche Fitness, Kraft, Flexibilität und geistige Frische erreicht werden.

Bitte eine Matte mitbringen.

Di D 233 ganzer Kurs

Marcia Rego Gaußmann
Dietzenbach, vhs
Fr, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 02.02.2007
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 18 Termine

Di D 234 Teil 1

Fr, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 02.02.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 9 Termine

Teil 2

Di D 235
Fr, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 20.04.2007
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 9 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 geübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di D 253

Britta Brodack
Dietzenbach, R-Göpfert-Haus
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

Di D 254

Britta Brodack
Dietzenbach, R-Göpfert-Haus
Fr, 13.00 – 14.00 Uhr
31,- € für 10 Termine



Die beiden folgenden Kurse finden in Zusammenarbeit mit CURES Wellness statt. Bitte jeweils Handtuch und Trinkflasche mitbringen.

Spinning - ein Herz-Kreislauf-Training für Einsteiger/innen

Spinning ist Radfahren in der Gruppe zu fetziger Musik, die den Tretyhrhythmus unter Anleitung der Trainerin vorgibt. Spinning eignet sich für jede Altersstufe, egal ob männlich oder weiblich, dick oder dünn. Es fördert die Ausdauer und die Fettverbrennung - der Fettkiller Nr. 1!

Di D 236

Annett Suchla
Dietzenbach, CURES Wellness, Borsigstr. 6.
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, ab 21.02.2007,
12 Termine

55,- €, ermäßigt: 41,- €, inklusive 19,- € Raum- und Geräte-nutzungsgebühr. Diese wird nicht befreit.

BODYPUMP

BODYPUMP ist ein effektives Ganzkörpertraining mit einer Langhantelstange mit individuell abgestimmten Gewichten. Dadurch ist es für alle Altersgruppen sowie für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet. Bei diesem Kraft-Ausdauertraining im Rhythmus der Musik wird pro Musikstück eine Muskelgruppe trainiert - Beine, Arme, Schultern, Brust, Rücken und Bauch!

Di D 237

Virpi Linna-Torbica
CURES Wellness, Borsigstr. 6.
Do, 19.30 – 20.30 Uhr, ab 22.02.2007,
12 Termine

Sprachen

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 F 650

Kawkab Hattar
Mi, 09.15 – 10.45 Uhr, ab 14.02.2007
46,- € für 10 Termine

Französisch mit Muße

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

Di F 850

Béatrice Ludwig-Debraux
Di, 10.00 – 11.00 Uhr
26,- € für 10 Termine

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
Mi, 15.00-16.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

55,- €, ermäßigt: 41,- €, inklusive 19,- € Raum- und Geräte-nutzungsgebühr. Diese wird nicht befreit.

Gymnastik für Senioren siehe oben

Abhängigkeiten

Schluß mit dem Rauchen...

....gar nicht so einfach, diese vier Worte zu sagen. Wer kann sich dazu schon überwinden, wenn einen das Rauchen viele Jahre lang begleitet hat. Man hat einfach Angst sich davon zu trennen und viele tausend Gründe sprechen dagegen endgültig mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn Sie jedoch einmal den Entschluss gefasst haben brauchen Sie keine Angst mehr zu haben. Es ist leichter als Sie denken. Ohne Hilfsmittel und ohne Entzugserscheinungen nur mit Methoden aus der Kinesiologie. Bitte Trinkwasser mitbringen

Di D 301

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, Praxis für Kinesiologie, Babenhäuser Str. 23.
Sa/So, 03./04.02.2007,
10.00-17.00 Uhr
52,- €, ermäßigt: 44,- €

Heilmethoden

Indianische Kräuterheilkunde und Kultur

Lernen Sie eine der ältesten Hochkulturen unserer Zivilisation kennen. John H. "Blackbird" Summers, ein Cree-Indianer aus Kanada, wird Ihnen mit einem kurzen Filmvortrag und anschließendem Gespräch die Lebensphilosophie und das durch Generationen hinweg überlieferte Gesundheitswissen seines Volkes auf authentische Weise nahe bringen.

Nachfolgend erfahren Sie von der Heilpraktikerin Karin Becker, wie dieses uralte Wissen um die indianische Kräuterheilkunde auch bei uns angewandt werden kann. Lassen Sie sich vom medizinischen Wissen dieser Urvölker begeistern und entdecken Sie alternative Heilmethoden für sich. Kurzum: Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit. Mit uraltem Medizinwissen, neu aktiviert!

Di D 401

John H. Summers, Karin Becker
Dietzenbach, vhs

So, 25.03.2007, 11.00 – 15.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Klassische Homöopathie - Die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie gripplale Infekte, Blasenentzündung, Magen- Darmstörungen, 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 02.03.2007
39,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Die Bachblütensessenzen

Die 38 Bachblütensessenzen lindern Verstimmungen 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 Blütenessenz 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 403

Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs

Sa, 17.03.2007, 13.00 - 18.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 20,- €

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 404

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs

So, 03.06.2007, 09.00 - 15.30 Uhr
23,- €, ermäßigt: 20,- €

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen - die Dorn-Methode

Viele haben sich schon an Schmerzen an Wirbelsäule, Knochen und Gelenken gequält. Ursache sind Fehlhaltungen und Belastungen durch mangelnde Bewegung und ständiges Sitzen. Wirbel und Gelenke verrutschen minimal, bis sich nach und nach die Schmerzen zeigen. Durch spezielle leichte Übungen aus der Dorn-Methode können Sie die Wirbel und Gelenke wieder in die richtige Position bringen und so Beschwerden vorbeugen oder sogar lindern. Im Kurs werden alle Übungen erklärt und praktisch gezeigt, so dass Sie diese zu Hause mit dem Begleiteth sicher durchführen können.

Das Begleiteth: "Selbsthilfeübungen der Dornmethode" ist im Kurs zum Preis von 12,- € erhältlich.

Di D 405

Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 20.03.2007, 18.00 - 20.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Zilgrei ist eine kombinierte Atmungs-, Haltungs- 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, einen Imbiss und ausreichend Trinkwasser mitbringen.

Di D 406

Heidi Ninomiya-Rehm
Dietzenbach, vhs

So, 17.06.2007, 10.00 - 18.00 Uhr
29,- €, ermäßigt: 24,- €

Klopfe Dich frei

Hilfe zur schnellen Selbsthilfe

Die Kosten im Gesundheitswesen explodieren. Dabei gibt es eine Methode im Bereich der Gesundheit die von sich behaupten kann, sofort zu wirken und nur geringe Kosten zu verursachen: Die Klopfmethode aus der Kinesiologie. Besonders wenn Sie diese selbst erlernen. Schmerzen, Depressionen, Ängste, Stress und viele andere physische und psychische Beschwerden lassen sich dadurch lindern oder sogar beseitigen. Die Wirksamkeit wurde mehrfach in namhaften Fernsehsendungen unter Beweis gestellt. An diesem Abend erfahren Sie die Hintergründe.

Di D 407

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, vhs

Mi, 11.04.2007, 19.00 - 20.30 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €

Klopfe Dich frei

In diesem Workshop erlernen Sie die Grundlagen der Klopfmethode. Bitte Trinkwasser und bequeme Kleidung mitbringen.

Di D 408

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, Praxis für Kinesiologie, Babenhäuser Str. 23.

Sa, 14.04.2007, 10.00 - 17.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Innovative Wege aus Krankheit und Krise

Was geschieht mit uns, dass wir uns unwohl fühlen, in einer Krise stecken oder krank sind? Sind äußere Einflüsse wie Umweltschmutzung, Schnelllebigkeit mit Hektik und Stress die Auslöser? Und inwieweit trägt unser Denken und Fühlen dazu bei? Welche Möglichkeiten haben wir, uns vor negativen Einflüssen zu schützen, unsere Selbstheilungskräfte zu stärken, Krankheiten damit vorzubeugen und zu deren Heilung beizutragen? Mit diesen Fragen wollen wir uns an diesem Abend ausführlich beschäftigen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Di D 409

Christa Mira Jegoroff, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V.

Di, 23.04.2007, 19.00 - 21.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Die Sehkraft verbessern - das Gehör stärken

Stress, Ängste und Krankheiten, die unsere körperliche Verfassung negativ beeinflussen, können sich auch auf das Sehen und Hören auswirken. Unsere Augen - die zur Wahrnehmung und Orientierung dienen - und unsere Ohren - als Teil des Gleichgewichtsinns - erfordern eine aufmerksame Pflege im Alltag. Dazu gehören neben Spülungen auch regelmäßige Entgiftung und Entschlackung. An diesem Vormittag bekommen Sie eine Reihe von Tipps für Hilfen auf natürliche Art.

Di D 411

Edith Hamm
Dietzenbach, vhs

Sa, 10.02.2007, 10.00 - 12.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Migräne

Mit Homöopathie, Phytotherapie und Akupunktur behandeln

Obwohl diese Krankheit schon lange bekannt ist, hat die Schulmedizin keine Erklärung für ihre Entstehung. So unterschiedlich wie die Krankheit verläuft, genauso vielfältig können die Ursachen sein. Folgenden Fragen gehen wir nach: Welche Störung, an welchen Organen kann eine Migräne unterhalten, ja sogar verursachen? Mit welchem Diagnoseverfahren können solche Störungen herausgefunden werden? Wie muss eine ganzheitliche Therapie aussehen?

Di D 412

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 13.03.2007, 19.45 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €

Beschwerden im Klimakterium

Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Herzjagen, Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit gehören zu den typischen Beschwerden im Klimakterium. Die Gefahr einer Tumorerkrankung und Arterienverkalkung kann durch eine alleinige Östrogen-Substitution (Hormontherapie) um das 300-400fache steigen. Welche pflanzlichen und homöopathischen Mittel helfen gegen diese Beschwerden? Können diese auch durch andere Erkrankungen wie Schilddrüsenerkrankung, Herzschwäche, Verstopfung, Darmpilz etc. hervorgerufen werden?

Di D 413

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 13.02.2007, 19.45 Uhr
8,- €, 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, Ärztzeitschrift 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 414

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 24.04.2007, 19.45 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma

Allergien wie Heuschnupfen, allergisches Asthma oder Neurodermitis sind Überreaktionen des Immunsystems. Häufig können diese ausheilen, wenn die Ursachen naturheilkundlich behandelt werden. Dazu muss das Immunsystem modelliert und die Ausschüttung des Histamins vermindert werden indem der Candida - Pilz, der zur Veränderung der Immunoglobuline im Blut führt, bekämpft wird. Eine ausreichende Entgiftung gibt es nur mit der Colon-Hydro-Therapie.

Di D 415

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 08.05.2007, 19.45 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €

Verhinderung und Abbau einer Arterienverkalkung

Herzkrankungen sind der Killer Nr.1 in der Statistik fast aller Länder. Ursache des gefährlichsten Herzinfarkts ist oft eine Verkalkung der Arterien. Die teure Bypass-Chirurgie ist eine Behandlungsmethode die typisch ist für die Ansicht, das es für Arteriosklerose keine Heilung gibt. Bei diesem Vortrag wird die Frage erörtert, ob und wie Arterienverkalkung vorgebeugt oder sogar wieder abgebaut werden kann. Welche Vitamine, pflanzlichen Stoffe und homöopathische Mittel sind wirksam? Kann die CHELAT-Therapie helfen? Auf welche Blutwerte muss geachtet werden? Welche Bedeutung hat das Homocystein?

Di D 416

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Di, 22.05.2007, 19.45 Uhr
8,- €, 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 einem "Erste-Hilfe-Kurs", 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, Heilpraktikerin
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 23.06.2007, 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

Da wir z.Zt. in Dietzenbach keine Schulküche benutzen dürfen, haben wir leider nur ein eingeschränktes Angebot.

Kochen und Backen ohne Milch und Ei

Allergien gegen Produkte mit Milch und Eiern nehmen zu, besonders häufig sind Kinder betroffen. Eine Umstellung der Ernährung fällt oft schwer, da Milch und Eier Bestandteil vieler Speisen sind und sich nicht so einfach durch andere Zutaten ersetzen lassen. Die Kursleiterin hat als betroffene Mutter lange experimentiert und gibt gerne ihre Erfahrungen, wie unter anderem Plannkuchen, Waffeln, Gebäck und Aufläufe schmackhaft ohne diese Zutaten hergestellt werden können, weiter. Das eine oder andere wird an diesem Nachmittag auch gemeinsam hergestellt und verkostet.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 3,50 € ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

___ Di D 702

Hepsen Karakuz
Dietzenbach, vhs
Sa, 31.03.2007, 14.00 - 18.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Für viele Leckerer kochen auf engem Raum

Wir machen aus der Not eine Tugend und nehmen das Fehlen einer Schulküche zum Anlass, an einem geselligen, informativen und kulinarischen Nachmittag die Frage vieler Köch/innen zu beantworten: Wie kann ich in meiner "normalen" Küche eine Schar von Gästen bekochen? Es geht - mit Hilfe eines Wok, eines Reiskochers o.ä., sowie durch geschickte Zusammenstellung der Rezepte und gute Planung. Wir kochen mehrgängige Menüs für mindestens 10 Personen auf nur einem Herd und mit nur einem Backofen. Die Rezepte sind international und jahreszeitlich angepasst. Die Lebensmittelumlage ist direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

___ Di D 703

Annegret Biermann
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 10.03.2007, 14.30 - 18.00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 13,- €

___ Di D 704

Annegret Biermann
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 21.04.2007, 14.30 - 18.00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 13,- €

Männerkochklub

Kochabende Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 1x pro Monat, 1x pro Halbjahr großes Galaessen mit Gästen. Neue "Köche", auch Anfänger sind willkommen, gute Laune und Spaß am "Schlemmen" erwünscht. Monatliche Umlage: 35,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Der Kochklub hat "Asyl" in Hainburg erhalten. Nähere Auskünfte in der Geschäftsstelle.

Jochen Janzer

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache

Einstufungsberatung Deutsch als Fremdsprache

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: Di, 30.01.2007,
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 Das lateinische Alphabet

Für Personen ganz ohne Schriftkenntnisse

___ Di E 401

Marianne Linnemannstons
Dietzenbach, Altes Rathaus
Do+Di, 08.30 - 10.30 Uhr, ab 01.02.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Vorkurs Lesen und Schreiben von Anfang an Das lateinische Alphabet

Für Personen mit Schreibfertigkeiten in einer anderen Schriftart

___ Di E 402

Marianne Linnemannstons
Dietzenbach, Altes Rathaus
Do+Di, 10.45 - 12.45 Uhr, ab 01.02.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Vorkurs Lesen und Schreiben Teil 3

Wir erarbeiten die letzten Buchstaben und üben flüssiges Lesen und Schreiben

___ Di E 403

Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi+Mo, 18.30 - 20.30 Uhr,
ab 21.02.2007 (bis ca. 29.08.2007)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch A1 und Fortsetzung der Alphabetisierung

Wir beginnen mit Passwort Deutsch und üben weiterhin das Lesen und Schreiben

___ Di E 404

Doris Schmäling
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi+Mo, 09.00 - 11.30 Uhr,
ab 25.04.2007 (bis ca. 19.09.2007)
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 30 Termine



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

Übungskurs Deutsch

Material wird gestellt. Lesen und Schreiben, Verständnis von Zeitungstexten, Vorbereitung auf die Einbürgerungsprüfung.

___ Di E 405

Inge Bielefeld-Gündüz
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 10.00 - 12.15 Uhr, ab 17.02.2007,
10 Termine
78,- €, ermäßigt: 65,- €, zuzüglich Materialkosten. Diese sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

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

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 für Frauen aus dem Rosenpark

Der Kurs ist ausschließlich für Frauen, die im Rosenpark und Umgebung wohnen und über keine oder nur geringe Deutschkenntnisse verfügen. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadtleitrefre Lohrer Weg, Wg. 11, möglich. Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1

___ Di E 406

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Stadtleitrefre
Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 12.02.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

___ Di E 407

Sabine Weimer
Dietzenbach, Feuerwache, Rodgastr. 11
Fr+Mo+Mi, 09.30 - 12.30 Uhr,
ab 02.02.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lekt. 5

___ Di E 408

Inge Bielefeld-Gündüz
Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 09.00 - 12.45 Uhr,
ab 12.02.2007 (bis ca. 06.09.2007)
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 40 Termine

Deutsch A1.4

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

___ Di E 409

Ingeborg Volkman,
Marianne Linnemannstons
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo-Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 05.02.2007
452,- €, ermäßigt: 362,- €, 75 Termine

Deutsch A1.4

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

___ Di E 410

Viktoryia Anzhankova,
Janette Schrovren
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo-Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 05.02.2007
452,- €, ermäßigt: 362,- €, 70 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1/A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2/Band3

___ Di E 411

Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Altes Rathaus
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 05.02.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3

___ Di E 412

Ulrike Strobel
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 12.02.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.3

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4

___ Di E 413

Riitta Laurila-Epe
Dietzenbach, Ausländerzentrum, Darmstädter Str. 9
Mi+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 14.02.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Das Mittelstufenbuch

___ Di E 414

Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Altes Rathaus
Di+Do, 09.00 - 12.45 Uhr,
ab 06.02.2007 (bis ca. 28.08.2007)
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 40 Termine

Deutsch als Fremdsprache B2**Vorbereitung auf die Mittelstufenprüfung**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Kurs für Fortgeschrittene mit schnellem Lern-tempo

___ **Di E 415**

Sabine Weimer

Dietzenbach, Feuerwache, Rodgastr. 11
Do+Di, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 01.03.2007**
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

Abendkurse**Deutsch als Fremdsprache A1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

___ **Di E 416**

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do+Di, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 01.03.2007 (bis ca. 13.09.2007)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1, Lekt. 4

___ **Di E 417**

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do+Di, 18.30 - 20.30 Uhr,
ab 22.02.2007 (bis ca. 06.09.2007)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.3

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

___ **Di E 418**

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Mi, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 26.02.2007 (bis ca. 03.09.2007)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4

___ **Di E 419**

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, vhs
Di+Do, 16.00 - 18.00 Uhr,
ab 27.02.2007 (bis ca. 11.09.2007)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 38 Termine

Englisch**Einstufungstest / Beratung Englisch**

Damit die Wahl Ihres 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 und unverbindlich.

Termin: Mittwoch, den 24.01.2007
ab 19.00 Uhr

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

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 01.02.2007**
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine



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

Englisch A1.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Starter, New Edition, Unit 4

Für Anfänger/innen mit geringen, auch verschütteten Vorkenntnissen geeignet.

___ **Di E 602**

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 01.02.2007**
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Starter, New Edition, Unit 6

(Wieder-)Einsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

___ **Di E 603**

Lucia Dahlke

Dietzenbach, vhs
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 13.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch A1.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, New Edition, Unit 6

___ **Di E 604**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 05.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 1

___ **Di E 605**

Lucia Dahlke

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 12.02.2007**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Leichte Konversation und kurze Geschichten

Lesen und diskutieren bilden die Basis für diesen Kurs - aber auch Schreiben, Grammatik und neue Vokabeln kommen nicht zu kurz.

___ **Di E 606**

Lucia Dahlke

Dietzenbach, vhs
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 13.02.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 6

___ **Di E 607**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 07.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 6

___ **Di E 608**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch A2/B1**Basic Conversation**

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 4

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 609**

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2007**
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

___ **Di E 610**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 05.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Connection, New Edition, Unit 9

___ **Di E 611**

Lucia Dahlke

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 12.02.2007**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch B1.2**Leichte Konversation**

Lehrbuch: A New Start (Certificate Course), Unit 11

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

___ **Di E 612**

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 07.02.2007**
86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

English Conversation B1.3

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

Rosemarie O'Connor

Mo, **ab 05.02.2007**
69,- €, ermäßigt: 56,- €, 16 Termine



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

Abendkurse**Englisch A1 Kleingruppe****Touristenkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Der etwas andere Anfängerkurs
Sie wollen unabhängig durch die USA/Kanada, Australien oder Südafrika fahren, obwohl Sie fast kein Englisch sprechen? In diesem Kurs lernen Sie alles, um Ihren Traum zu verwirklichen. Mietwagen oder Wohnmobil übernehmen, Zimmer oder Campingplatz buchen, sich in abgelegenen Nationalparks ohne Personal einen Platz besorgen, Essen und Einkaufen gehen usw. Dieser Kurs kann nach den ersten fünf Basis-Abenden mit vielen Tipps und Tricks als normaler Anfänger/innen-Sprachkurs mit Schwerpunkt Touristen-Englisch weitergeführt werden.

___ **Di E 615**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 07.02.2007**
28,- €, ermäßigt: 24,- €, 5 Termine

Englisch A1.1 Kleingruppe

Schwerpunkt Touristenenglisch, für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

___ **Di E 616**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 14.03.2007**
55,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 1
The book is important. If you are interested in improving your grammatical skills and conversation, come and join us.

___ **Di E 617**

Adriana Mallek

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 06.02.2007**
83,- €, ermäßigt: 70,- €, 15 Termine

Englisch A2.1

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 3

___ **Di E 618**

Sigrild Laird

Dietzenbach, vhs
Mo, 17.55 - 19.25 Uhr, **ab 05.02.2007**
74,- €, ermäßigt: 60,- €, 17 Termine

Englisch A2.4

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4

___ **Di E 619**

Sigrild Laird

Dietzenbach, vhs
Do, 16.30 - 18.00 Uhr, **ab 01.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 67,- €, 17 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 4

___ **Di E 620**

Sigrild Laird

Dietzenbach, vhs
Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, **ab 05.02.2007**
91,- €, ermäßigt: 77,- €, 17 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Besonders geeignet für gute Wiedereinsteiger/innen!

___ **Di E 621**

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Englisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Basic Conversation, Unit 10
 Worried about speaking English? Improve your conversation skills in a relaxed atmosphere!

___ **Di E 622**
Sigrld Laird
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Do, 18.45 - 20.15 Uhr, ab **01.02.2007**
 91,- €, ermäßigt: 77,- €, 17 Termine

Business English

Englisch 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.

___ **Di E 623**
Sigrld Laird
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab **20.01.2007**,
 5 Termine, 6-8 Teilnehmer/Innen
 75,- €, ermäßigt: 64,- €

___ **Di E 624 Kleingruppe**

Sigrld Laird
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab **03.03.2007**
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 8 Termine

___ **Di E 625 Kleingruppe**

Sigrld Laird
 Dietzenbach, vhs
Do-So, 07-10.06.2007,
 09.00 - 12.00 Uhr
 44,- €, ermäßigt: 37,- €

Business English Conversation, B 1.1 Kleingruppe intensiv

Lehrbuch: New International Business English
 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 626**
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Di, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **06.02.2007**
 97,- €, ermäßigt: 81,- €, 12 Termine

Bildungsurlaube

Bildungsurlaub Englisch

A1.1 "Falsche AnfängerInnen"
 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 englischsprachigen Land. Schwerpunkt: Irland.

___ **Di E 627 BU**
Lucia Dahlke, Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
Mi, Do, Fr, Mo, Di, 11./12./13./16./17.07.2007,
 09.00-16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Bildungsurlaub Englisch A1/A2



Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
 This course is for those who want to stabilise and improve their basic knowledge of English. Grammar, reading, writing speaking and listening skills will be covered. Fascinating aspects of life in Australia will be included.

___ **Di E 628 BU**
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
Mi/Do/Di/Mi/Do, 04./05./10./11./12.04.2007, 09.00-16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Bildungsurlaub A2 Englisch für den beruflichen Alltag



Der Bildungsurlaub ist für diejenigen gedacht, die, mit allgemeinen Englischkenntnissen (A2) ausgestattet, nun berufsrelevante Kenntnisse hinzu erwerben bzw. vertiefen möchten. Geeignet ist dieser intensive Unterricht besonders für die Bereiche Sekretariat, Sachbearbeitung, Empfang und ähnliche Berufsgruppen. Redewendungen werden geschult. Schwerpunkte sind Telefonieren, Umgang mit Kunden sowie das Verfassen von E-Mails, Faxen und einfachen Geschäftsbriefen. Ein Projekt "The Trade Fair" wird die Woche abrunden. Dabei werden auch interkulturelle Kenntnisse vermittelt.

___ **Di E 629 BU**
Lucia Dahlke, Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 13.-17.08.2007,
 täglich 09.00-16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Kinder- und Schüler/innen-kurse

Englisch für Schüler/innen der Klassen 8+9 Kleingruppe

Lehrbuch: Material wird von der Kursleiterin gestellt.

Wir wiederholen Grammatik und Vokabeln, üben das Sprechen. Für Schüler/innen, die bessere Noten anstreben.

___ **Di E 630**
Adriana Mallek
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ab **27.02.2007**,
 12 Termine
 65,- €, inklusive Materialkosten, keine weitere Gebührenermäßigung. Gebührenbefreiung möglich.

Weitere Kinderkurse auf Anfrage

Englisch für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 11

Französisch

Französisch Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Kleingruppe kompakt

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 (Kurs E 802 oder E 814)

___ **Di E 801**

Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 29.01.-02.02.2007,
 18.30-21.30 Uhr
 72,- €, ermäßigt: 64,- €, inklusive 20,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Vormittagskurse

Französisch A1.2 Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Pont Neuf Entrée, Unité 3
 Sie wollen intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen ihre geringen Französischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!

___ **Di E 802**
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 07.02.2007,
 15 Termine
 159,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Pont Neuf en route, Unité 11

___ **Di E 803**
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Campus 2, Unité 7
 Auch für (Wieder-) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

___ **Di E 804**
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 09.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1.3

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 8 (Wieder) Einsteiger/innen sehr willkommen

___ **Di E 805**
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 01.02.2007
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Französische Konversation, C1.1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

___ **Di E 806**
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 06.02.2007
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Französische Konversation C 1.2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

___ **Di E 807**
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 01.02.2007
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

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

Où en est votre français ?

Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2.2

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

___ **Di E 808**
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 07.02.2007
 76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine



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

Französisch C2.2

___ **Di E 809**
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07.02.2007
 76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Soziologie, Geografie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse.

___ **Di E 810**
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 09.02.2007
 51,- €, ermäßigt: 44,- €, 14 Termine

Conversation et lecture / analyse des textes C2.++

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich

___ **Di E 811**
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 09.02.2007
 51,- €, ermäßigt: 44,- €, 14 Termine

Abendkurse

Französisch A1.2

AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

Kleingruppe 6 bis maximal 8 Personen.
 Lehrbuch: Pont Neuf en Route
 ___ **Di E 814**
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs,
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007,
 15 Termine
 105,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Campus 2, Unité 7
 ___ **Di E 815**
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 06.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

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 816
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 06.02.2007
 55,- €, ermäßigt: 49,- €, 15 Termine

Samstagskurse

Französisch A2 Crashkurs

Lehrbuch: POINT Neuf en route, Unité 11
 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 günstigsten Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!
 Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine angelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Di E 818
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 10.02.2007
 6 Termine, 14-täglich
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch B1.2 Crashkurs

Di E 819
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 10.02.2007
 6 Termine, 14-täglich
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Wochenkurs

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 825 BU
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 08.-12.10.2007, 09.00-16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €

Italienisch

Italienisch mit Muße A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Linea Diretta, Band 1, Lezione 7
 Mit den bisher erworbenen Kenntnissen können wir in Italien einkaufen, Leute kennenlernen, im Hotel übernachten, Essengehen, 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 09.02.2007
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Italienisch A1 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Di E 902
Margareta Ceruti
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro, Band 1, Lezione 9
Di E 903
Margareta Ceruti
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 06.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 14
Di E 904
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Do, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 08.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 3
Di E 905
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 07.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine
 Als Lehrer-Fortbildung akkreditiert

Italienisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 6
Di E 906
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 06.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch B2 Kleingruppe

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lezione 11
Di E 908
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 05.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1 Kleingruppe

AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Di F 401
Irina Flatau
 Dietzenbach, vhs
 Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 09.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

30 horas de espanol A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Di F 402
Esperanza Lauren
 Dietzenbach, vhs
 Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 27.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

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



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

Spanisch A1/A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 10
Di F 403
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs
 Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab 09.02.2007
 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 06.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Conversacion avanzados B2

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

Di F 405
Maria Erdmann-Martinez
 Dietzenbach, vhs
 Di, 10.45 - 12.15 Uhr, ab 13.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Abendkurse

Spanisch A1 Kleingruppe

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Sie lernen in einer kleinen Gruppe in angenehmer Umgebung.

Di F 406
Irina Flatau
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.02.2007
 76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Spanisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: AULA 1, Unidad 4
 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 08.02.2007
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A1.4 Premiumkurs

Kleingruppe
 Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 8
Di F 410
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs
 Di, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 06.02.2007, 15 Termine
 159,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Spanisch A2.3 Premiumkurs

Kleingruppe
 Lehrbuch: Caminos Band I, Unidad 13
Di F 411
Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs
 Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 06.02.2007, 15 Termine
 159,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch B2 – Conversación No me digas! Kleingruppe

Un curso para debatir animadamente sobre temas varios de actualidad repasando y profundizando vocabulario y repaso de estructuras gramaticales. Un grupo pequeño (6-8)

Di F 412
Irina Flatau
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 28.02.2007, 12 Termine
 91,- €, ermäßigt: 81,- €, inklusive Materialkosten und Sondergebühr 28,- €. Diese werden 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-tägig am Samstag statt und kann auf Wunsch verlängert werden. Längerfristiges Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

Di F 415
Maria Erdmann-Martinez
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, ab 10.02.2007, 6 Termine, 14-täglich
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A1.2

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 4
Di F 416
Amelia Requena
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 03.02.2007, 6 Termine, 14-täglich
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A2.3

Lehrbuch: Caminos I, Unidad 12
Di F 417
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 24.02.2007, 6 Termine, 14-täglich
 128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch B1 Fortgeschrittene

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

Di F 418
Maria Erdmann-Martinez
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, **ab 10.02.2007**,
 6 Termine, 14-täglich
 128,-€, ermäßigt: 118,-€, **inklusive** 75,-€
 Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Wochenkurs

Bildungsurlaub: Spanisch A1



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, vhs
Mo-Fr, 16.-20.07.2007,
 täglich 09.00-16.00 Uhr
 115,-€, ermäßigt: 93,-€, **inklusive**
 Materialkosten

Arbeit und Beruf



Steuererklärung

Wie erstelle ich meine Steuerklärung

Ein Kurs für alle, die ihre Steuererklärung selbst erstellen möchten und die noch Fragen haben. Eingegangen wird insbesondere auf Vertragsform, Sonderausgaben, Werbungskosten, Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit, gewerbliche und freiberufliche Tätigkeit, Kapitaleinkünfte, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, sonstige Einkünfte. Bei Interesse auch auf Gewerbesteuer, Umsatzsteuer, einheitliche und gesonderte Festsetzung oder Eigenheimzulage. Weitere Themen können auf Wunsch behandelt werden.

Di G 001 WE
André Stroschere
 Dietzenbach, vhs
Fr-So, 20.-22.04.2007,
Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa/So 9.00-16.00 Uhr
 55,-€, ermäßigt: 46,-€

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

EDV-Grundlagen

Allgemeine Informationen:

- Wenn Sie sich bezüglich Ihrer Kurswahl und/oder Ihrer Vorkenntnisse nicht sicher sind: Die Programmverantwortliche, Luise Oberdorfer trägt Sie gerne.
- Die vhs Dietzenbach benutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum im vhs Gebäude Wilhelm-Leuschner-Straße 33. Dieser ist mit leistungsfähigen PCs mit aktuellster Software (derzeit Windows XP) ausgestattet. Jedem der max. 10 Teilnehmenden steht ein eigener Rechner mit Flachbildschirm und Internetzugang zur Verfügung. Modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz, interaktives Smartboard und Flipchart) sind vorhanden.
- Der Raum ist voll klimatisiert!

Kombi-Kurs: Grundlagen der EDV kompakt

Dieser Kurs wendet sich an EDV-Neulinge, die in kurzer Zeit von Grund auf und strukturiert den Umgang mit dem PC erlernen möchten. Er umfasst sowohl die Inhalte des PC-Grundkurses (siehe dort) und vermittelt gleichzeitig die Funktionen der Benutzeroberfläche Windows wie Aufbau und Funktion, Fenstertechnik, Datenstruktur und Umgang mit Speichermedien, Erzeugen eigener Ordnersysteme sowie das Löschen, Verschieben und Kopieren von Ordnern und Dateien. Darüber hinaus werden die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms Word vermittelt und ein erster Einstieg ins Internet angeboten.
 Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Di G 101
Wlfrid Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 18.30 - 21.30 Uhr,
ab 05.02.2007, 10 Termine
 170,-€, ermäßigt: 144,-€, **inklusive** 42,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Kombi-Kurs: Grundlagen der EDV für "Falsche Anfänger/innen"

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die bereits ein oder mehrere Anwendungsprogramme (z.B: Word / Excel) recht sicher beherrschen, aber jetzt strukturiert die Grundlagen erlernen möchten. Er umfasst die Inhalte des PC-Grundkurses (siehe dort) und vertieft gleichzeitig die Funktionen der Benutzeroberfläche Windows.
 Voraussetzungen: Geübte/r Anwender/in

Di G 102
Wlfrid Diebel
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 19.03.2007**,
 10 Termine
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. 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. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Di G 103
Marianne Linnemannstons
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 07.02.2007**,
 10 Termine
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 104
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 18.04.2007**,
 10 Termine
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Grundkurs am Nachmittag

Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 01.03.2007,
 5 Termine
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.



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

PC-Grundkurs 55+

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 22.01.2007, 6 Termine
 103,-€, ermäßigt: 87,-€, **inklusive** 26,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 107
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 10.05.2007, 6 Termine
 103,-€, ermäßigt: 87,-€, **inklusive** 26,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Aufbaukurs am Nachmittag

Sie haben sich 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.
 Voraussetzungen: Gemäß PC-Grundlagen.

Di G 108
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 16.04.2007, 6 Termine
 103,-€, ermäßigt: 87,-€, **inklusive** 26,-€
 EDV-Gebühr. 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: Kenntnisse gemäß Grundkurs

Di G 109 WE
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
Sa/So, 10./11.03.2007,
 jeweils 09.00-17.00 Uhr.
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. 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 interessanten Möglichkeiten des Internets kennen.
 Voraussetzung: Kenntnisse gemäß Grundkurs

Di G 110 WE
Rigobert Jakob
 Dietzenbach, vhs
Sa/So, 12./13.05.2007,
 jeweils 09.00-17.00 Uhr
 86,-€, ermäßigt: 73,-€, **inklusive** 22,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Textverarbeitung

Grafik mit Word Kleingruppe (6-8)

Wir gestalten ganz persönliche und individuelle Einladungen, Oster-, Glückwunsch-, Tisch- und Visitenkarten sowie Handzettel mit dem grafischen Elementen von Word und unter Einbindung digitaler Bilder.
 Voraussetzung: Kenntnisse gemäß Grundkurs

Di G 201
Helga Peters
 Dietzenbach, vhs
 Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 19.03.2007,
 4 Termine
 86,-€, ermäßigt: 76,-€, **inklusive** 23,-€
 EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Kombikurse

Fit für den Beruf! - Intensivkurs

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

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß

EDV-Grundlagen

Di G 202

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, vhs

Di, 19.30 - 21.30 Uhr, ab 06.02.2007,

15 Termine

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildungsurlaub:

Die Office-Programme

Word, Excel, Powerpoint und Outlook



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

Di G 203 BU

Wilfried Diefel

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 13-17.08.2007, 09.00 - 16.00 Uhr

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Kombikurs MS-OFFICE

In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen 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 Datenaustausches zwischen den Programmen vermittelt.

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß

EDV-Grundlagen

Di G 204

Wilfried Diefel

Dietzenbach, vhs

Do, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 15.03.2007,

8 Termine

136,- €, ermäßigt: 116,- €, inklusive 34,- €

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.



Internet

Grundkurs Internet

In diesem Kurs erhalten Sie einen systematischen Einstieg in das Arbeiten mit dem Internet. Anhand praktischer Übungen werden folgende Themen erarbeitet:

- Aufbau des Internet, wichtige Begriffe und Zusammenhänge

- Zugangsvoraussetzungen (Hard-/Software) und Kosten

- Arbeitsweise der Standard-Navigationsprogramme

- Suchen, Surfen, chats und E-Mails

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

Di G 205

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.02.2007,

8 Termine

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Internet live!

Einführung für Senioren

Nach der Erläuterung der Oberfläche eines Internet Explorers und einer Suchmaschine probieren Sie live aus, was letztere bietet: z.B.: "Was ist los in Frankfurt?", "RMV im Internet", Sie können aber auch ins Louvre oder ALDI/IKEA Angebote sehen. Es wird gesurft und geschattet.

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß

EDV-Grundlagen

Di G 206

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 12.02.2007, 4 Termine

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

EDV-Gebühr

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 praktische Informationen recherchiert, es wird gesurft, geschattet, E-Mails werden verfasst, gesendet, empfangen und beantwortet.

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß

EDV-Grundlagen

Di G 207 WE

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 21./22.04.2007,

09.00-16.00 Uhr.

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Tabellenkalkulation

Grundkurs Excel abends

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

Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Ändern und Drucken von Tabellen. Deren optische Aufbereitung durch: Formatieren von Zellen, Rahmen, Muster, Spaltenbreite und Zellenhöhe. Erstellen von Kopf- und Fußzeilen, Arbeiten mit mathematischen

Funktionen, Daten sortieren, Datenaustausch über die Zwischenablage, Diagramme erstellen und bearbeiten.

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß

EDV-Grundlagen

Di G 209

Wilfried Diefel

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 19.03.2007,

7 Termine

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Grundkurs Excel nachmittags

Di G 210

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 11.06.2007, 6 Termine

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

EDV-Gebühr. 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 211

Wilfried Diefel

Dietzenbach, vhs

2xDo, 14./21.06.2007,

19.00 - 22.00 Uhr

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildbearbeitung

Foto- und Bildbearbeitung

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: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

Di G 214

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 07.-10.05.2007,

18.00 - 21.30 Uhr

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

4 Termine

Foto- und Bildbearbeitung 55+

(langsameres Tempo)

Di G 215

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 09.-12.07.2007,

09.00 - 12.00 Uhr

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

EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Kinderkurse

"Schularbeiten super easy" (10-13 Jahre)

Im Internet nach Texten und Informationen forschen, das Gefundene herunterladen und mit Word weiterverarbeiten und in Form bringen. Mit Hilfe von Excel Rechenvorgänge vereinfachen oder Daten als Diagramm darstellen: So können Hausaufgaben richtig spannend sein! Der Kurs bietet Tipps und Anregungen wie Kids den Computer sinnvoll und mit Spaß für die Schule einsetzen können.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Di G 218

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 02.-05.04.2007,

14.00 - 16.15 Uhr

45,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inclusive

14,- € EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildbearbeitung für Kids (10-13 Jahre)

Mit Photoshop Elements kann man viele spannende Sachen machen. Wir werden mit der Digitalkamera Bilder aufnehmen und mit diesen dann die Möglichkeiten des Programms kennen lernen. Eine neue Haarfarbe für Dich? Lange Nasen, grüne Haare, Grinsenmünder? Alles kein Problem für den Computer. Aber auch Bildfehler, Unschärfe, Belichtung usw. lassen sich ganz einfach korrigieren. Eine spannende, lustige oder verrückte Fotomontage werden wir am Ende des Kurses erstellen.

Voraussetzung: Windowskenntnisse

Di G 217

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Di-Fr, 10.-13.04.2007, 14.00 - 16.15 Uhr

45,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inclusive

14,- € EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

Einführung in die Programmierung für clevere Kids

Dieser Kurs richtet sich an clevere Kids ab 10 Jahren, die bereits gute PC-Kenntnisse besitzen. Gemeinsam werden einfache einfache Spiele mit Blitz Basic erstellt.

Di G 219

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, vhs

Di, 16.15-18.30 Uhr, ab 22.05.2007,

6 Termine

66,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inclusive

20,- € EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.



Management / Rhetorik



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

Präsenz, persönliche Wirkung und freies Reden vor anderen Ein Intensiv- Rhetoriktraining

Die individuelle Wirkung und Ausstrahlung, der sichere Auftritt sowie die freie und überzeugende Rede sind die wesentlichen **Zielaspekte** dieses Seminars. Dies zu erreichen gibt es ganz bestimmte Erfolgsfaktoren einer ganzheitlichen Rhetorik. Sie werden im Seminar erarbeitet und sind Grundlage und Maßstab für das Training.

Hauptinhalte

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
- Mein Auftritt und Abgang
- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- Freies und lebendiges Sprechen
- Dramaturgie und Spannungsbogen
- Abgleich von Selbst- und Fremdbild im Rahmen von Feedback und Videoanalyse

Di G 901

Peter Seiz, Trainer und Coach der hrTEAM GmbH, Böblingen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Do/Fr, 07./08.06.2007,

täglich 09.00-18.00 Uhr

125,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive Arbeitsunterlagen und 63,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit. (Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer/innen)

Reisen

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

Museumsfahrten

S 103 Angkor- Göttliches Erbe Kambodschas in Bonn

Etwas 200 Werke der Kultur Kambodschas lassen Sie die Entwicklung einer der glanzvollsten Kulturepochen der Menschheit nacherleben.

Fredegunde Freund, 17.01.2007, Busreise

S 104 Speyer Tagesfahrt

Wir besuchen die historische Altstadt und den Dom mit einer Sonderausstellung zum 900. Todestag von Heinrich IV, das Sealfire Center Meeresaquarium und das Auto- und Technikmuseum.

Walter Lachner, 11.04.2007, Busreise

S 105 Ausstellungsfahrt Bonn

Ägyptens versunkene Schätze und die Staatliche Tretyjakow-Galerie Moskau

Fredegunde Freund, 30.05.2007, Busreise

S 106 Ausstellungsfahrt Düsseldorf – Große Picasso – Ausstellung: Malen gegen die Zeit
Fredegunde Freund, 21.03.2007, Busreise

Festspielreisen

S 201 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.

Heide Michaelis, 26.-29.07.2007, Busreise

S 202 Festspielsommer Bregenz

Erleben Sie die Oper Tosca im außergewöhnlichen Ambiente der Bregenzer Seebühne mit ihrer anerkannt hohen künstlerischen Qualität und geniessen Sie dabei die Vielfalt der 4-Länder-Region rund um den Bodensee mit der Blumeninsel Mainau sowie Neuschwanstein und Hohenschwangau.

Heide Michaelis, 12.-15.08.2007, Busreise

S 203 Festspiele Bad Hersfeld Faust II

Fredegunde Freund, 16.06.2007, Busreise

S 204 Festspiele Bad Hersfeld Les Misérables

Fredegunde Freund, 19.07.2007, Busreise

Studienreisen

S 303 Burma – das Lieblingsland Buddhas – mit Goldenem Felsen von Kyaukhto,

Fredegunde Freund, 29.01.–14.02.2007, Flugreise, (Warteliste)

S 304 Burma - das Lieblingsland Buddhas – mit Arakan und Verlängerung am Golf von Bengalen

Fredegunde Freund, 12. 02.–05.03.2007, Flugreise, (Warteliste)

S 305 Die Kanalinseln - Channel Islands

Der Archipel mit den beiden Hauptinseln Jersey und Guernsey im Ärmelkanal, wurde Anfang des 11.Jh. von Normannen besiedelt und gehörte bald danach offiziell zur britischen Krone, genießt 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.

Walter Lachner, voraussichtlich 05.-12.05.2007, Flugreise

S 306 Toskana

Alle Höhepunkte der Toskana von einem Standquartier aus - dem eleganten Kurbad Montecatini: Pisa, das Wunder der Baukunst, Lucca, die Mauerumgürtete, die Marmorbrüche von Carrara, San Gimignano, das Man-

hatten der Toskana, Siena, das Chiantigebiet und natürlich Florenz. Rückreise über den Lago Maggiore.

Fredegunde Freund, 13.-22.05.2007, Busreise

S 307 Trier – Ausstellung Konstantin der Große Luxemburg und Metz - Kulturhauptstadt Europa 2007

Der Höhepunkt des Kulturhauptstadtjahres 2007 Region Luxemburg/Trier ist die große kulturhistorische Ausstellung "Konstantin der Große" in Trier, die einzige römische Kaiserresidenz im heutigen Deutschland, die damals alle anderen Städte im Westen des römischen Reiches an Bedeutung und Urbanität übertraf. Wir folgen den römischen Spuren während eines geführten Stadtrundgangs in den Thermen und Museen und entdecken das urbane römische Leben bei den Villen von Otrang und Borg in der Umgebung. Abstecher führen uns nach Luxemburg, dem "Gibraltar des Nordens" mit seiner Festung und dem großherzoglichen Palais und nach Metz.

Regine Löttsch und Heide Michaelis, 06.-10.06.2007, Busreise



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

Im 12. und 14. Jh. gründeten deutsche Einwanderer sieben mit Wehrmauern umgebene Städte im heutigen Rumänien. Sächsische Dörfer, Kronstadt, Schäßburg, die Kirchenfestung Deutsch-Weißkirch, Klausenburg und die Hauptstadt des Sächsischen Landes – Herrmannstadt, 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, 26.06.–02.07.2007, Flugreise

S 309 Andalusien und Marokko – auf beiden Seiten des Giblaltars

Eine der faszinierendsten Kulturlandschaften Europas. Im Mittelpunkt stehen die 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, Chefchoues, Fes und Meknes und Marrakesch. 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., 12.–27.09.2007, Flugreise

S 310 Albanien

Albanien war immer ein Schnittpunkt verschiedener Kulturen, am Scheideweg zwischen Ost und West, zwischen abendländischen Überlieferungen und dem Islam. Diese Konstellation ist heute aktueller denn je. Dies soll bei dieser Reise deutlich werden, die auch Einblicke in die römischen, byzantinischen und osmanischen Epochen gibt. Wir begannen dem Nationalhelden Skanderberg und dem neuen Albanien.

Walter Lachner, Ende April 2007, Flugreise

S 311 Krim

Die Krim ist das "Tauris" Iphigenies, wurde schon von den Griechen und Römern besiedelt, und ist bekannt durch die historischen Schicksalsmotive wie den Krimkrieg im 19.Jh und die Jaltakonferenz. Die Halbinsel zählt zu den schönsten Regionen an der Schwarzmeerküste, geprägt von der südlichen Sonne. Hier wächst der Krimsekt, russische Künstler wie Tolstoi, Tschchow, Gorki und Tschaikowski lebten hier, die Zaren und die roten Machthaber machten hier Urlaub. Wir sehen die Hafenstadt Sewastopol, das administrative Zentrum Simferopol, Jalta und Bachtchissarai, die ehemalige Hauptstadt des Khanates der Krimtataren, die z.T. wieder in ihre Heimat zurückgekehrt sind.

Fredegunde Freund, Oktober 2007, Flugreise

S 312 Große Rundreise durch Neuseeland - Nord- und Südinsel

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

Yvo Freund, November 2007, Flugreise

S 314 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 und zum Höhepunkt, einem Besuch in der MET.

Heide Michaelis, 02.-06.12.2007, Flugreise

S 315 Advent in Dresden

Dresden, das Elbflorenz hat eine besonders stimmungsvolle Adventszeit mit dem traditionellen Striezelmarkt und den Höhepunkten: Die wiederaufgebaute Frauenkirche, das wiedereröffnete Grüne Gewölbe und die berühmte Semperoper. Rückfahrt über Freiberg.

Fredegunde Freund, 02.-05.12.2007, Busreise

S 316 Auf den Spuren Elisabeth von Thüringens

Anlässlich des 800sten Geburtstages der heiligen Elisabeth besuchen wir die wichtigsten Stationen ihres Lebens in Hessen und Thüringen. Von Oberwalluf über die Wartburg, Eisenach und zurück über Marburg geht die 2-tägige Fahrt.

Walter Lachner, 08./09.06.2007, Busreise

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

Rad- und Wanderreisen



5 403 Radreise entlang der Elbe

Im Vordergrund steht das Radeln in den unterschiedlichen Landschaften. Dabei begleiten uns neben sehenswerten Städten und Schlössern außerdem viele Parks und Gärten, zum Teil von internationalem Rang wie z.B. Wörlitz. Alle werden wir nicht besichtigen können, doch für einen Überblick über den Wandel der Gestaltungsformen wird es reichen.

Ulrich Columbus, 19.-26.08.2007.
Bahn-/Radreise

5 404 Pilzwanderung in der Oberpfalz

"Pilzesammeln" ist seit Alters her fast ein Volkssport. Was aber tun, wenn der Pfifferling zur Seltenheit wird und Steinpilze ganz ausbleiben? Es gibt noch ein Paradies für Pilzsammler: Die Oberpfalz. Dort ist die Artenzahl und die Ausbeute enorm. Ob alle die roten, violetten und (gift-) grünen Arten, die uns dort im Wald auf Schritt und Tritt begegnen essbar, ungenießbar oder gar giftig sind, wird im Kurs beantwortet.

Jochen Janzer, 01.-08.09.2007,
Fahrgemeinschaften

Wellness- und Fitnessreisen

5 504 Fitnesswochenende

Mit Pilates, Schwimmen, Sauna und Wandern.

Cornelia Nehls, 17./18.02.2007,
Fahrgemeinschaft

5 505 Ayurveda in Sündindien

Aufgrund des großen Erfolges der letzten Jahre wiederholen wir dieses Thema nun schon das 3. Mal, aber diesmal mit Ziel Sündindien. Bei der etwa 2500 Jahre alten aus Indien stammenden Gesundheitslehre können Sie sich in dem Ressort und am Meer erholen. Wer möchte kann zu Beginn eine 5-tägige Rundreise durch das Land mitmachen.

Fredegunde Freund, Oktober 2007,
Flugreise

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann
(Sprechzeiten nach Vereinbarung)

Sprech- und Öffnungszeiten

Ab dem 1. Januar 2007 übernimmt die Kreisstadt Dietzenbach die Trägerschaft der Musikschule. Das Büro der Musikschule wird in die Stadtverwaltung verlegt. Die vorläufigen Öffnungszeiten sind täglich von 8.45 bis 12.00 Uhr und mittwochs von 15.00 bis 17.00 Uhr. **Bitte erfragen Sie weitere Informationen unter 0 60 74/3 73 - 3 41**

Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

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

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

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

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

Musikalische Früherziehung

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

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

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

• Neuer Kurs für AnfängerInnen

MF 1/07: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr
ab 7.2.07, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 2/06: dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr
ab 6.2.07, Leitung: Marita Ermert

MF 3/06: mittwochs, 16.15 bis 17.15 Uhr
ab 7.2.07, Leitung: Karen Gonters-Fromm

MF 4/06: mittwochs, 14.15 bis 15.15 Uhr
ab 7.2.07, Leitung: Karen Gonters-Fromm

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 1/06: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr
ab 7.2.07, Leitung: Karen Gonters-Fromm

• Fortlaufende Kurse (4. Halbjahr):

MF 2/05: montags 16.45 bis 17.45 Uhr
ab 5.2.07, Leitung: Marita Ermert

3/05: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr
ab 7.2.07, Leitung: Marita Ermert

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:

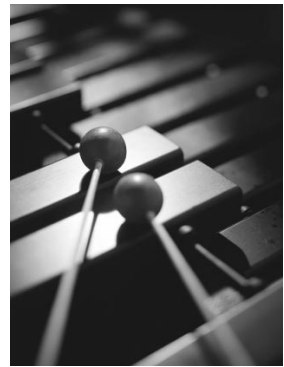
• Querflötenspielkreis • Kammerorchester • Blockflötenspielkreis • Klarinettenspielkreis • Trompetenensemble • Streicherensemble • Gitarrenensemble • Musikschulband • Akkordeonorchester



Mit Feuereifer dabei

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. 43 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:

Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristige - 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: Donnerstag, 19.15 Uhr,
Rudolf-Steiner-Schule, Dietzenbach