

vhs

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. 49000581
Volksbank Dreieich, Filiale Dietzenbach
(BLZ 505 922 00) Nr. 607 371

Vorstand

Günter Rahm (Vorsitzender), Gunther Junkert (stellvertretender Vorsitzender), Edith Conrad, Norbert Düll, Uschi Junker, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier, Dr. Günter Mues, Günter Rauscher, Kurt Steinheimer (Beisitzer/in), Rainer Engelhardt (vom Magistrat delegiertes Vorstandsmitglied)

Leitbild

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



Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich** oder per e-mail entgegen genommen. Benutzen Sie bitte das in der Mitte beigeheftete Anmeldeformular für die vhs Dietzenbach. Sie können sich auch formlos auf einem Blatt Papier anmelden. Notwendig sind dann: Kursnummer, Kurstitel, Ihre genaue Anschrift und Ihre **Unterschrift**, bei Teilnahme am Lastschriftverfahren auch Ihre Bankverbindung. Diese **Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt**. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit ausgeschrieben ist.

Sollten Sie eine **Anmeldebestätigung wünschen**, werden zusätzlich zur ausgewiesenen Kursgebühr 55 Cent fällig. Kreuzen Sie auf der Anmeldung die entsprechende Rubrik an, bzw. weisen Sie in einer eventuell formlosen Anmeldung ausdrücklich darauf hin.

Abmeldung

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

a.) Bei Kursen mit weniger als 3 Unterrichtseinheiten/Kurstag und mindestens 8 Veranstaltungsterminen besteht **Gebührenpflicht**, wenn **keine** schriftliche Abmeldung bis spä-



Die MitarbeiterInnen der vhs Dietzenbach. V. von links: (stehend):

Annermarie Petersen, Sachbearbeitung;
Luise Oberdorfer, pädagogische und organisatorische Gesamtleitung; **Fredegunde Freund**, Abteilungsleiterin Reisen. Sitzend:
Arnold Koser, Abteilungsleitung Hausaufgabenhilfe, **Doris Heusel**, Sachbear-

stens einen **Arbeitstag** vor dem zweiten Kurstermin vorliegt.

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

20 - 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10% der Gebühren

13 - 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn

50% der Gebühren

6 - 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn

80% der Gebühren
danach wird die volle Gebührensomme fällig. Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden Ihnen mit der Anmeldung mitgeteilt.

Gebühren

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

Zahlungssart

Vorgesehen ist das Lastschriftverfahren. Wenn Sie uns die **Einzugsermächtigung** erteilen, buchen wir die fälligen Kursgebühren **nach** Kursbeginn von Ihrem Konto ab. Da dieses Verfahren uns eine Menge Arbeit erspart, **buchen wir pro Kurs 2,- € weniger ab, als im Programm ausgedruckt!** Bitte tragen Sie in die Anmeldekarte Ihre Bankverbindung ein. Sollte uns diese schon vorliegen bitte unbedingt vermerken, dass Sie uns die Abbuchung erlauben!

Sollten Sie weiterhin die Gebühren lieber überweisen wollen, müssen Sie auf dem Überweisungsträger die **Kursnummer** und Ihren **Namen** gut leserblich eintragen. Nur so können wir Ihre Zahlung richtig verbuchen.

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

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

Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt **20% der Grundgebühr**. Berechtig sind: siehe Rückseite Deckblatt. Ein Nachweis ist bei der Anmeldung zu führen. Außerdem gilt: Besucht eine Person zwei oder mehr Kurse, so ist für den Kurs mit der höchsten Gebühr der volle, für alle anderen der ermäßigte Betrag zu bezahlen.

Gebührenbefreiung

Siehe Rückseite Deckblatt. Für weitere Veranstaltungen 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 Veranstaltung ist ausgeschlossen.

Stichwortverzeichnis

Siehe S. 96

Teilnahmebescheinigungen

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

Unterrichtsorte

vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1
Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Aeschule, Talstr. 1
Atelier, Kronberger Str. 8
Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
Feuerwache, Rodgaustr. 11
Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Lernwerkstatt, Messenhäuser Str. 4
Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustraße
Rathaus, Trimmraum, Offenbacher Str. 11
Reitanlage am Hexenberg, Urberacher Weg
Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11
Stadtteiltreff Spessartviertel, Lohrer Weg, Wg. 11
Stadtteilzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 33

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt

vhs - Club

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

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

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Hobby und Freizeit

Ein Traum wird wahr ... - ein Schnupperwochenende Reiten

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

Di A 001 WE

Jasmin Striebeck-Koch
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 06./07.10.2007,
11.00-13.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Di A 002 WE

Jasmin Striebeck-Koch
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 06./07.10.2007,
14.00-16.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

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

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

Di A 003

Horst-Bernd Ruiken
Dietzenbach, SG Tell, Raiffeisenstr.1
5 Zeitstunden nach individueller Absprache
Gebühr: 65,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

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

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 (max. 6 Personen) sowohl in Theorie (u.a. Sachkunde) als auch Praxis an dieses Thema herangeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Damen als auch an Herren, Mindestalter 14 Jahre.

Di A 004

Jutta Maria Wendel, Kreisleiterin 2007
Sportpistole
Dietzenbach, SG Tell, Raiffeisenstr. 1
Do, 19.00-20.30 Uhr, ab 06.09.2007,
€ 15 für Versicherung und Material bitte
direkt an die Kursleiterin bezahlen.
44,- €, ermäßigt: 39,- €, 6 Termine



Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe 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.

Di A 005

Dr. Höllwarth o.a., Museumsverein Messel
Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel, um 10.50 Uhr, um 11.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Mi, 03.10.2007, 11.00-14.30 Uhr
9,- €, wir bitten um Überweisung bis zum 17.09.07. Kein Abzug für Lastschrift und keine Gebührenermäßigung/befreiung

Kurse für Frauen

"Intelligentes" zum Frauenfrühstück

Anny Hartmanns "Zu intelligent für Sex?" ist persönliches Kabarett mit einem Schuss Eitelkeit und einer gehörigen Portion Selbstironie. Sie macht das Private politisch, plaudert gekonnt charmant daher und entlarvt dabei alle gängigen Klischees. Und beweist, dass es auch nach einem erfolgreich abgeschlossenen Studium der Volkswirtschaftslehre Hoff-

nung gibt auf ein Leben - vor dem Tod.

Wenn Sie jetzt noch wissen wollen, warum es viele männliche und wenige weibliche Komiker gibt, was Eva Herman damit zu tun hat oder ob die Sparkasse nicht in Wahrheit eine Sekte ist und ob die westliche Welt vielleicht anders aussähe, wenn am Baum der Erkenntnis statt Äpfeln Grillwürstchen gehangen hätten, dann sind Sie bei "Zu intelligent für Sex?" genau richtig.

Di A 080

Anny Hartmann
Dietzenbach, Bürgerhaus
So, 04.11.2007, 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.

Lesung: Melodie für einen schönen Mann

Beschreibung
siehe Seite 6
K 08.21.02

Di A 081

Monika Held
Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 10.10.2007, 20.00 Uhr
5,- €, ermäßigt: 3,- €



Unbeschreiblich weiblich

Was ist heute weiblich in einer Gesellschaft, in der Frauen immer öfter "ihren Mann stehen" müssen?

Mit der phantasievollen, spielerischen Methode der Gestalttherapie, systemischer Denk- und Vorgehensweise möchte dieser Kurs Frauen Mut machen, die Kraft der eigenen inneren Frau zu entdecken. Lebens- und Rollenmuster werden dabei in achtsamer Atmosphäre betrachtet. Mit abwechslungsreichen Übungen wird angeregt, uns Frauen in eigenen Bedürfnissen besser wahrzunehmen und somit neue Wege zu entwickeln, die unsere Lebensfreude unterstützen.

Bitte in bequemer Kleidung (Socken) kommen.

Di A 082

Bettina Gischke
Dietzenbach, Gestalttherapeutische Praxis,
Am Stiergraben 36
Mo, 19.00-21.00 Uhr, ab 22.10.2007,
31,- €, ermäßigt: 26,- €, 4 Termine

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

Typisch Türkin?

Geschichten aus der deutsch-türkischen Wirklichkeit

Beschreibung siehe K 08.21.03 Seite 7

Di A 083

Hilal Sezgin
Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 26.09.2007, 20.00 Uhr
5,- €, ermäßigt: 3,- €

Schreibworkshop für Mädchen ab 12

Journalistisches Schreiben

Wer kennt nicht den Stereotypen des rasenden Reporters, wie er oftmals in Film und Fernsehen aufgegriffen wird. Hartnäckig spürt er heißen Storys nach, deckt Skandalöses auf. Doch die Filme zeigen nicht, wie aus den Fakten ein leserstarker Text entsteht. Was also macht einen Artikel lesenswert? Welche Informationen brauche ich dafür? Wie entsteht ein Bericht? Was charakterisiert eine Reportage? Diesen Fragen gehen wir in diesem Workshop nach.

Di A 084

Jenny Westphal, Offenbach Post
Dietzenbach, Bürgerhaus
Sa, 03.11.2007, 10.00-15.00 Uhr
ermäßigt: 10,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Weitere Kooperationspartnerin:

AsF Dietzenbach:

Ich bin hier nur ein ganz kleines Licht...

so beginnt einer der zahlreichen Briefe, die Johanna Tesch zwischen 1920 und 1923, in ihrer Zeit als Reichstagsabgeordnete, eine der wenigen weiblichen, für Frankfurt an ihre Familie schrieb. Dieser rege Briefwechsel wird demnächst unter dem gleichen Titel veröffentlicht. Johanna Tesch wurde 1944 im Lager Ravensbrück interniert, wo sie 1945 starb. An diesem Abend liest ihre Enkelin Sonja Tesch aus den Briefen.

Di A 085

Sonja Tesch
Dietzenbach, Stadtbücherei
Do, 25.10.2007, 19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erbeten.

Trauer - das ungeliebte Gefühl

Unser Leben ist begleitet von Trennungen, Abschieden und Verlusten und Trauer ist unsere natürliche, von Geburt an vorhandene Fähigkeit mit diesen Situationen umzugehen. Eine Fähigkeit, die geübt und entwickelt werden muss.

Nach einer kurzen Einleitung in das Thema tauschen wir uns in einer Gesprächsrunde über unsere Erfahrungen und unseren Umgang mit diesem Gefühl aus.

Di A 086

**Ursula Schaumburg, Trauerbegleitung und
Konfliktberatung**
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 19.09.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Das neue (?) Unterhaltsrecht

Obwohl die Reform des Unterhaltsrechtes aufgrund eines Urteils des Bundesverfassungsgerichts wohl nicht wie vorgesehen am 01.07.07 in Kraft treten wird, lohnt es sich, sich über die wichtigsten geplanten Änderungen zum Thema Kindes-, Trennungs- und Nichttöchterunterhalt zu informieren. Besonders die als sicher geltende Änderung der Rangfolge der Unterhaltsberechtigten wird ganz erhebliche Auswirkungen haben. Wie diese aussehen und was sonst noch in der Diskussion ist, soll an diesem Abend beleuchtet werden.

Di A 087

**Katharina Schäfer, Fachanwältin für
Familienrecht**
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 07.11.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

"Singleleben" - Einsichten in Lebenskonzepte und Lebenswelten von Singles

Wie fühlt Frau sich als Single? Warum steigt die Zahl der Solistinnen mit jedem Jahr? Stimmt das Medienbild der "egozentrischen", "selbstbewussten" Frau? Genügen ihnen Küche, Kinder und Kirche wirklich nicht mehr? Antworten auf diese Fragen finden Frauen, die über Wandel der Gesellschaft, der Geschlechterrollen und der weiblichen Identität nachdenken. Elke Wehrs führt in einer kulturanthropologischen Analyse in die Lebenswelt von "bekenntnenden" und "unfreiwilligen" Singles. Durch Gespräche und Beobachtungen entsteht eine Collage zu Lebenskonzepten und Perspektiven des Singlelebens.

Di A 088

Dr. phil. Elke Wehrs
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 21.11.2007, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort.

Stimmtraining für Frauen

"Eine weibliche Stimme, der man zuhört, die man hört, die aufhorchen lässt, die lebendig klingt. Gefühle transportiert, die Durchsetzungskraft besitzt und gleichzeitig Wärme und Sympathie ausstrahlt." Dies werden wir mit praktischen Übungen anstreben. Gefühle verändern unsere Stimme - diese und die erlernte weibliche Rollenzeichnung stehen unseren unmittelbaren stimmlichen Ausdruck oft im Wege. Mit verschiedenen, individuell abgestimmten Übungsformen (Atem-, Körper-, Energieteringübungen, Stimm- und Artikulationsstraining, Textgestaltung) werden Möglichkeiten der Veränderung erfahrbar. Der Kurs lockt Ihre weibliche Stimme aus der Reserve und bringt Ihr stimmliches Potential zur Entfaltung.

Di A 089

Barbara Luft, Integrative Stimmtrainerin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 27./28.10.2007,
Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-16.15 Uhr
37,- €, ermäßigt: 31,- €

Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 48

Geschichte/ Zeitgeschichte

Im Rahmen der Reihe: Gegen das Vergessen in Zusammenarbeit mit der AsF Dietzenbach:
Der deutsche 9. November
Vom Ende des Kaiserreiches bis zum Mauerfall spannt Karl Grobe, profunder Kenner der Geschichte, den Bogen. Ereignisse an 9. November, deren Hintergründe und mögliche Zusammenhänge werden in spannender und anschaulicher Weise dargelegt und beleuchtet.

Di A 100

Karl Grobe
Dietzenbach, Stadtteitzentrum
Fr, 09.11.2007, 20.00 Uhr
Gebührenfrei, Anmeldung erbeten

AFGHANISTAN - Chaos oder neue Ordnung?

Obwohl Afghanistan kein besonderer Wirtschaftsfaktor ist, ist es ein empfindliches Nervenzentrum der Weltpolitik und trotzdem noch ein weltferner, weltabgewandter Staat. Es ist ein Land voller Gegensätze und ein Land, das schon seit zweitausend Jahren Streitapfel der

Weltmächte ist. Wer kennt seine Geschichte, wer seine Gegenwart? Wer wagt zu beurteilen, ob dieses Land aus seinem 30-jährigen Krieg heraus zum Frieden finden kann? Ist das neue Afghanistan überhaupt überlebensfähig? Sie bekommen Informationen zur Kulturgeschichte, zu den andauernden Konflikten, zu den Kriegsparteien, zur Lage der Frauen und auch zum Drogengeschäft in diesem Land, vertieft aus den Erlebnissen des Referenten durch zwei Jahre Aufenthalt vor Ort.

Di A 101
Walter J. Lachner
 Dietzenbach, vhs
Mo, 12.11.2007, 19.00 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

Pädagogik

Lernen mit Spaß und Pfiff (Klassen 5+6)

Ferienkurs
 Der Rhetorik-Kurs bietet Anleitung und Training zum selbstständigen und zeitsparenden Lernen. Einfache und neue Rhetoriken sowie Merksysteme werden erklärt und eingeübt. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe dieser neu erlernten Techniken die Hausaufgaben leichter und besser anzufertigen, Vokabeln effektiver zu lernen und Klassenarbeiten gezielter vorbereiten zu können.

Di A 601
Marianne Linnemannstöns
 Dietzenbach, vhs
Mo+Mi, 06.+08.08.2007,
 09.00-13.00 Uhr
 38,- €, keine weitere Ermäßigung, inklusive 14,- € Materialkosten (Unterlagen, Getränke, Obst). Diese werden nicht befreit.

Di A 602
Marianne Linnemannstöns
 Dietzenbach, vhs
2xSa, 03./17.11.2007,
 jeweils 09.00-13.00 Uhr
 38,- €, keine weitere Ermäßigung, inklusive 14,- € Materialkosten (Unterlagen, Getränke, Obst). Diese werden nicht befreit.

Hochbegabung (k)ein Tabu
 Sie haben die Vermutung, dass Ihr Kind hochbegabt ist und möchten jetzt Gewissheit haben. Dann lassen Sie es objektiv testen. (5-12 Jahre)

Di A 603
Barbara Cardenas, Dipl. päd, Dipl. psych.
 Ort und Termine nach Vereinbarung
 3 Termine á 45 Minuten Feststellung der Fähigkeiten. Ein weiterer Termin mit den Eltern zur Erläuterung der Ergebnisse und Beratung über Schullaufbahn, gezielte Förderung etc.
 258,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Ganzheitliches Gehirntraining für Kinder im 3.-5. Schuljahr - Kleingruppe

Kinder sollten frühzeitig gefördert werden und...
 - Bewegungen erlernen, die zu einer gezielten Leistungssteigerung führen.
 - Merktechniken kennen zur Verbesserung der Abrufbarkeit.
 - Konzentrationsübungen angeboten bekommen, um Denken und Handeln auf einen Punkt zu richten.

- Wortfindungsübungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit sowie Phantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft durchführen.
 Im Kurs erlernen die Kinder auch das Jonglieren mit 3 Bällen!

Di A 604
Rigobert Jakob, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining
 Dietzenbach, vhs
Mi, 17.00-18.00 Uhr, ab 05.09.2007,
 10 Termine
 35,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken I

- **Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre**
 Denksport zur Kräftigung Ihrer "Gehirnmuskeln". Um Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Phantasie, Kreativität und andere Hirnleistungen zu aktivieren und zu steigern, werden die Teilnehmer/innen unterschiedliche Methoden kennen lernen und anwenden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt.

Di A 605
Rigobert Jakob, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining
 Dietzenbach, vhs
So, 16.09.2007, 09.30-16.30 Uhr
 28,- €, ermäßigt: 24,- €

POWER-Lesen - Die neue Hochgeschwindigkeits-Lesemethode

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

Ziel ist nicht zu entscheiden, ob dies möglich ist, sondern es denjenigen zu vermitteln, die es erlernen möchten. Diese Lesetechnik hilft Ihnen jegliches Lesematerial schneller aufzunehmen, zu verstehen und zu lernen. Es ist eine Lernerfahrung, die die enormen Ressourcen Ihres Gehirns nutzt.
 Bitte Schreibmaterial mitbringen. Für die Kursmappe mit CD sind 10,- Euro direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Di A 606
Gabi Rakestraw
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Di, 03./04.12.2007,
 18.30-22.00 Uhr
 43,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Psychologie

Grundkurs Psychologie

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

Di A 701
Dr. Reinhard Müller
 Dietzenbach, vhs
So, 04.11.2007, 09.00-17.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

Familienaufstellung nach Bert Hellinger

Off 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.

Di A 702 WE
Emanuel Schaaß
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr-So, 09.-11.11.2007,
 Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,
 So 09.00-16.00 Uhr
 68,- €, ermäßigt: 57,- €

Das heilende Bewusstsein

Beschreibung siehe K 01.07.02 Seite 4

Di A 703
Gertrude Kapellen
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo, 29.10.2007, 20.00
 3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Psychologische Aspekte der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)

Aus den geistigen Entsprechungen der fünf Wandlungsphasen/fünf Elemente, bilden sich nach dem Taoismus die Grundlagen unserer Emotionen. Das Wissen über diese Entsprechungen ist für das Verständnis der menschlichen Psyche von entscheidender Bedeutung und ermöglicht ein tiefgehendes Verstehen menschlicher Verhaltensmuster. In diesem Seminar möchte ich Sie in dieses Wissen einführen.

Di A 704
Carmen Gilliard-Sievert, HP für Psychotherapie
 Dietzenbach, vhs
Sa, 27.10.2007, 10.00-18.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

Energetische Psychotherapie

Lernen Sie negative Emotionen loszulassen. Hierfür werden Techniken der Meridianbalance genutzt, die auf der TCM (traditionellen chinesischen Medizin) beruhen. Durch das Stimulieren bestimmter Körperpunkte, kombiniert mit innerer Hinwendung, können blockierende Emotionen gelöst werden. Verbesserung der psychische Ausgeglichenheit und gesteigertes Wohlbefinden sind die Folgen. Die Technik kann auch zur Bewältigung von Ängsten und Phobien (z. Flugangst, Prüfungsangst, öffentliches Reden usw.) eingesetzt werden.

In diesem Tagesseminar lernen Sie die Technik und können sie unter Anleitung gezielt anwenden.
Di A 705
Carmen Gilliard-Sievert,
 HP für Psychotherapie
 Dietzenbach, vhs
Sa, 10.11.2007, 10.00-18.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €



Carmen Gilliard-Sievert

Gewichtsverlagerung - wenn Probleme das Gewicht bestimmen

Die meisten Übergewichtigen sind Ernährungsexperten, es fehlt ihnen auch nicht unbedingt an Willenskraft. Man kann ihnen auch nicht mangelnde Erfahrung unterstellen, wenn es ums Abnehmen geht, denn sie haben vieles ausprobiert. Ihr Gewicht werden sie trotz allem nicht los. Die Gewichtung die das Essen bei vielen Menschen einnimmt, sowie ihr Essverhalten werden offensichtlich nicht durch Wissen, Wollen und Erfahrung gesteuert. Es wird wesentlich durch psychische, oft unbewusste Faktoren beeinflusst. In diesem Kurs sollen sie einen Einblick in die unbewussten Anteile ihres Essverhaltens bekommen, sowie Tipps wie sie diese steuern und verändern können.

Di A 706
Carmen Gilliard-Sievert, HP für Psychotherapie
 Dietzenbach, vhs
Sa, 01.12.2007, 10.00-18.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

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 entwickeln. 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 707
Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V., Ganzheitliche Lebensberatung
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo, 26.11.2007, 19.30 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

"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? An diesem Abend wollen wir uns mit diesen 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 708
Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte Vita e.V., Ganzheitliche Lebensberatung
 Dietzenbach, vhs
Mo, 03.12.2007, 19.30 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

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 709

Ulrike Vierheller

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 13.11.2007, 19.30.00 Uhr

12,- €, ermäßigt: 10,- €, nur Barzahlung vor Ort

Die Tipping-Methode der radikalen Vergebung

Vergbung heißt, nicht länger Opfer sein - das Leben wieder selbst in der Hand haben. Die Tipping-Methode wird seit 10 Jahren in den USA und seit 3 Jahren in Deutschland erfolgreich angewandt. Sie kombiniert wirkungsvolle psychologische Methoden mit einem spirituellen Ansatz und ermöglicht so einen grundlegend anderen Blick auf unser Leben. Wir können uns mit den schmerzhaften Erfahrungen in unserem Leben versöhnen und haben gleichzeitig ein Handwerkszeug, um mit den kleinen Ärgernissen des Alltags gelassen umgehen zu können, ja, sie sogar zu unserem Vorteil zu nutzen.

Di A 710

Gabriele Differenz-Szabo

Dietzenbach, vhs

Fr, 26.10.2007, 19.30 Uhr

8,- €, ermäßigt: 6,- €

Graphologie:

Handschrift und Unterschrift, ein Spiegel der Persönlichkeit

Die Graphologie ist ein Teilgebiet der Psychodiagnostik. Es werden Deutungsverfahren erklärt, nach denen Handschriften analysiert werden. Inhalte:

- Unterschriften - Kurzanalysen
- Abwehrmechanismen und Kompensationen in der Handschrift
- Der Mensch im Spiegel seiner Handschrift (mitgebrachte Handschriften werden analysiert)

Di A 711

Fritz K.H. Stäter

Dietzenbach, vhs

Do, 19.30-21.00 Uhr, ab 25.10.2007,

20,- €, ermäßigt: 18,- €, inklusive Materialkosten, 3 Termine

Das Gesicht als Sprache der Persönlichkeit - Antlitzdiagnostik

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

Di A 712

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 11.01.2008, 17.30-21.30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

Astrosophie und Kabbala

-Wege zur Persönlichkeitsentwicklung

Mit Astrosophie und Kabbala können wir unsere oft verdrängten eigenen Anlagen, Eigenschaften und Bedürfnisse entdecken. Diese bessere Ein-Sicht und Klarheit über das eigene Ich stellt eine Voraussetzung für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung dar, denn nur das, was wir kennen, können wir auch ändern. Und je besser wir uns selbst kennen und verstehen umso besser können wir die Aktionen und Reaktionen unserer Umwelt verstehen. In diesem Workshop lernen Sie anhand von konkreten Beispielen die Möglichkeiten von Astrosophie und Kabbala kennen.

Bitte Schreibmaterial mitbringen und, falls nicht bekannt, genaue Geburtszeit beim Standesamt Ihres Geburtsortes erfragen.

Di A 713

Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte

Vita e.V., Ganzheitliche Lebensberatung

Dietzenbach, vhs

Sa, 24.11.2007, 10.00-18.00 Uhr

31,- €, ermäßigt: 26,- €

Im Einklang mit der Natur - Mondrhythmen als Wegweiser für den Alltag

Die Zyklen des Mondes beeinflussen seelisches Wohlbefinden und Alltag oft mehr als wir annehmen. Hierbei symbolisiert der Mond in seinem 28-Tagerhythmus Zyklen, wie sie auch Mensch und Tier innerlich eigen sind. Bei einem Rundgang durch den Lauf des Mondes durch die Tierkreiszeichen und die einzelnen Mondphasen, werden seine Entsprechungen zu Gefühlsstimmungen und Alltagsverrichtungen wie Gartenarbeit, Anlegen und Pflege von Pflanzen, Haarschneiden, Körperpflege, Ernährung und notwendige Nährstoffe im Körper erläutert.

Di A 714

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 21.09.2007, 18.30-21.30 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €

Länderkunde

Diavortrag: Myanmar

Eine Reise in das Lieblingsland Buddhas, Myanmar, wie Burma offiziell seit Juni 1989 heißt, ist etwas nicht Alltägliches. Stationen dieser von der vhs organisierten Studienreise sind, neben der ehemaligen Hauptstadt Yangon mit einem der größten Heiligtümer des Theravada-Buddhismus, der erhabenen Shwedagon Pagode, die alte Kaiserstadt Mandalay und der berühmte Inlesee mit seinen Einbeinerudern und den schwimmenden Gärten. Höhepunkt ist zweifellos die von tausenden von Pagoden jeder Größe übersäte Ebene von Bagan, ein grandioses Weltkulturerbe. Selbstverständlich dürfen Besuche der bunten Märkte der Einheimischen nicht fehlen und auch nicht ein Ausflug zu einem kleinen Bergstamm der Chin im Teilstaat Rhakine, der erst seit wenigen Jahren wieder zugänglich ist. Am Golf von Bengalen, wo man schon heute einen tollen Badeurlaub verbringen kann, endet die Reise.

Di A 105

Peter Schmähling

Dietzenbach, vhs

Mo, 22.10.2007, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung (0 60 74/81 22 66) erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Diavortrag: Land der Etrusker - Streifzüge durch die Toscana

Die Toscana zieht Reisende in ihren Bann, besonders die Kunstzentren Florenz, Siena, Pisa oder Lucca mit ihren großartigen Baudenkmälern. Doch ebenso faszinierend ist das Hügel- und Tal- und Küstengebiet der ländlichen Toscana. Felder, Olivenhaine, Weinberge, Wälder und Macchies, Flüsse, Bäche und Seen prägen die Harmonie der Landschaft. Darin eingebettet mittelalterliche Städte, kleine Dörfer und trutzige Burgen, während Klöster und Abteien förmlich mit der Natur verschmelzen. Streifzüge durch die Toscana, als einstimmig Kernland der Etrusker, führen natürlich auch zu deren Zeugnissen aus vorchristlicher Zeit, zu den Resten von Stadtanlagen und Nekropolen und in die etruskischen Sammlungen der archäologischen Museen.

Di A 106

Werner Tauchert

Dietzenbach, vhs

Do, 22.11.2007, 20.00 Uhr

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

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

Willkommen in Jordanien

Arabisch - Geschichte - Land und Leute

Di E 101

Kawkab Hattar

Kursbeschreibung siehe S. 54

Biologie

Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Treffpunkt ist der Parkplatz an der Waldorfschule, An der Vogelhecke 1. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.

Di A 141

Dieter Gewalt und Kollegen

Sa, 27.10.2007, 10.00 Uhr

- gebührenfrei.

Praktisches Pilzseminar

Bei 4 Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die wichtigsten Präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. In einem Diavortrag wird gezeigt, was man im Rhein/Main-Gebiet so alles finden kann. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle runden dieses Angebot ab.

Di A 142

Dieter Gewalt

So, 02.09.2007, 09.30 Uhr Treffpunkt am Kreishaus (Ostseite). Die weiteren 3 Exkursionen nach Absprache (Sa oder So, je nach Wetterprognose, bei Anmeldung bitte, wenn vorhanden, e-mail-Adresse angeben!) und Di, 06.11.2007 (Diavortrag)

19.30-21.30 Uhr, vhs

46,- €, ermäßigt: 37,- €

Hauswirtschaft

Das bisschen Haushalt macht sich von allein...

...das denken nur die, die noch nie dafür verantwortlich waren. Um saubere Wäsche, gebügelte Hemden, eine geputzte Wohnung und

gesundes Essen auf dem Tisch zu haben, bedarf es einiger Kenntnisse und guter Organisation. Wer also erstmals seinen eigenen Haushalt selbst "schmeißen" können will oder gar muss, ist in diesem Kurs gut aufgehoben. Am Freitag wird geplant, am Samstag gehts zu wie im richtigen Leben: Waschen, Wäsche aufhängen, dazwischen die leidigen Putzarbeiten erledigen, eine Kleinigkeit zum Essen zubereiten, wieder aufräumen abwachen.... Am Sonntag werden die Wäsche gebügelt, zusammengelegt, restliche Arbeiten erledigt, eine schnelle kleine Mahlzeit gekocht und anschließend bei Kaffee oder Tee und dem am Vortag gebackenen Kuchen das Ganze ausgewertet - und bei Bedarf ein weiterer Termin vereinbart.

Di A 161 WE

Annegret Biermann,

Hauswirtschaftsmeisterin

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 12.-14.10.2007,

Fr 18.00-21.30 Uhr, Sa 12.00-17.00 Uhr,

Sa 10.00-13.30 Uhr

44,- €, ermäßigt: 37,- €, ca. 12,- € für Lebensmittel und Material bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

Kultur – Gestalten

Im Rahmen der Interkulturellen Woche: Der ethnologische (Schreib-) Salon - Ein Treffpunkt für alle, die sich für andere Kulturen und Zeiten interessieren.

Ethnologen suchen heute das Fremde in der eigenen Kultur. Sie zeigt sich in Fotografien, gemalten Bildern, Musik und Texten wie Romanen. Unter der Leitung einer Kulturanthropologin und Europäischen Ethnologen schreiben, lesen und interpretieren Ausländische und Deutsche, Ältere und Jüngere gemeinsam die mitgebrachten Werke aus ihrer Heimat. Der ethnologische Salon ist für die Fremden ein Weg, sich deutsche Sprache zu eignen zu machen. Für die Deutschen ein Weg von fremden Kulturen zu lernen.

Di B 001

Dr. phil. Elke Wehrs

Dietzenbach, vhs

Sa, 29.09.2007, 10.00-16.00 Uhr,

23,- €, ermäßigt: 20,- €

Literatur/Fritz

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und dem Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach am "Tag der Bibliotheken"

"In jedem von uns steckt ein Goede!" Stoltze und Goethe im ironischen Gespräch miteinander
In jedem von uns steckt ein Goede! Er kann nur net eraus, das is der Schabernack!... philosphiert Friedrich Stoltze, der Frankfurter Mundartdichter und Satiriker über seinen Frankfurter Kompatrioten, den er zeitlessly hoch verehrt hat. Gertrud Gilbert, Schauspielerin, lässt die beiden miteinander ins Gespräch kommen: Handfest und hymnisch, ehrfürchtig und ironisch, in Mundart und Hochdeutsch.

Di B 101

Gertrud Gilbert

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mi, 24.10.2007, 19.30 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort,

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach und der Buchhandlung Bernshausen:

Unsterblich wie der Tod "Norddeutsche" Lesung: Krimi & Waffeln & "Schießwetterte"

Eine unschuldige Frau, in deren Namen grausame Morde begangen werden. Ein faszinierender Dirigent mit einer Vergangenheit, die im Dunkeln liegt. Ein Mythos aus alter Zeit. Und eine Liebe, die über den Tod hinaus geht: Ein raffinierter Krimi um einen Racheschwur für die Ewigkeit. Ein Serienmörder treibt sein Unwesen. Auf den Leichen der jungen Mädchen hinterlässt er die Botschaft: "Für Luisa, in Liebe". Luisa, das ist die Fotojournalistin Luisa Miller, die sich nicht erklären kann, warum der Mörder gerade sie in sein perfides Treiben einbezieht.

Di B 102
Stefanie Baum
Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 28.11.2007, 19.30 Uhr
5,- €, ermäßigt: 3,- €

Gestaltung

Räume zum Wohlfühlen

Einführung in die harmonische Raumgestaltung

Warum fühlen wir uns in manchen Räumen sofort wohl und in anderen so unbehaglich? Was macht eine harmonische Raumgestaltung aus? Sie erfahren, welche grundlegenden Faktoren bei der Neu- oder Umgestaltung Ihrer Umgebung berücksichtigt werden sollten und wie sie auf uns wirken. Anhand von Beispielen und praktischen Übungen machen wir den theoretischen Teil leichter nachvollziehbar und unmittelbar erlebbar. Faktoren, die genauer betrachtet werden:

- Form und Wirkung - Anordnung von Möbeln/Elementen - Farben - Materialien - Licht - Einbeziehung der Sinne

Di B 201
Dipl.-Ing. Elke C. Neitzel
Dietzenbach, vhs
Sa, 17.11.2007, 10.00-16.00 Uhr,
23,- €, ermäßigt: 20,- €

Kunst- und Kulturschichte

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 Mio. wertvolle Bücher und 3.000 laufende Meter historisches Archivgut 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
Mo, 26.11.2007, 19.00 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €

Malen/Zeichnen

Zeichenkurs im Heimatmuseum

Wozu den Louvre oder die Glyptothek in München besuchen? Das Dietzenbacher Heimatmuseum bietet für alle, die gerne mal wieder zeichnen wollen, interessante Motive. Unternehmen Sie eine nostalgische Reise in vergangene Zeiten. Spielzeug, Objekte aus Haushalt und Alltag mit dem besonderen Charme längst vergangener Zeiten warten darauf, auf Papier gebannt zu werden. Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, aber auch für Personen, die ihr zeichnerisches Talent wieder aufleben lassen wollen.

Die Zeichnungen werden mit Aquarellfarben koloriert. Diese, sowie Aquarellblock, Bleistift, Feinliner und Kugelschreiber bitte mitbringen.

Di B 501
Tamara Kammermeier, Dipl.-Designerin
Dietzenbach, Heimatmuseum,
Darmstädter Str. 11
Do, 09.00-11.15 Uhr, ab 25.10.2007
38,- €, ermäßigt: 32,- €, 4 Termine

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 502
Jelena Hild
Mo, 09.00-11.15 Uhr, ab 03.09.2007
124,- €, ermäßigt: 107,- €, 14 Termine



Achtung: Alle Kunsturse 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 Tel.-Nr.: 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 503
Jelena Hild
Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 03.09.2007
91,- €, ermäßigt: 78,- €, 10 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 504
Jelena Hild
Di, 09.00-11.15 Uhr, ab 04.09.2007
124,- €, ermäßigt: 107,- €, 14 Termine

Di B 505
Jelena Hild
Di, 19.00-21.15 Uhr, ab 04.09.2007
124,- €, ermäßigt: 107,- €, 14 Termine

Freies Malen

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

Di B 506
Jelena Hild
Mo, 19.00-21.15 Uhr, ab 05.09.2007
116,- €, ermäßigt: 100,- €, 13 Termine

Aktzeichnen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Di B 507
Jelena Hild
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 01./15./29.09./27.10./03./17./24.11./08.12.2007,
jeweils 11.00-14.45 Uhr
107,- €, ermäßigt: 90,- €, 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 bei der Kursleiterin bestellt werden.)

Di B 508 WE
Romana Arragone
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa/So, 10./11.11.2007,
Sa 10.15-14.45 Uhr, So 11.00-16.00 Uhr
56,- €, ermäßigt: 51,- €, inklusive 17,- € für Farben und Pinsel. Diese werden nicht befreit.

Tanzen

Orientalischer Tanz

Einführungskurs

Aufbauend auf allgemeinen tänzerischen Grundlagen erarbeiten wir die Basis- und Aufbaustationen des orientalischen Tanzes. Auch das Ausprobieren und Improvisieren kommt nicht zu kurz.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Di B 901
Anne Schlosser-Larhali
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 04.09.2007
28,- €, ermäßigt: 24,- €, 5 Termine

Di B 902 WE
Anne Schlosser-Larhali
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 20./21.10.2007,
15.00-19.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Di B 903
Anne Schlosser-Larhali
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00-21.30 Uhr, ab 23.10.2007
44,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

Squaredance

In Zusammenarbeit mit Squaredance Club MOONSPINNERS e.V. Dietzenbach

Der amerikanische SQUAREDANCE entstand durch die Vermischung der europäischen Tänze, die durch die Einwanderer mitgebracht wurden. Damit die verschiedenen Volksgruppen gemeinsam tanzen konnten, entwickelte sich die Figur des Callers, der den Tänzern die zu tanzenden Figuren zuruft. Im "Modern American Squaredance" wird vom Caller zu moderner, abwechslungsreicher Musik verschiedenster Stilrichtungen die Figurenabfolge vorgegeben. Square kommt von dem imaginären Quadrat in welchem sich die Tänzer bewegen. Unter Anleitung eines erfahrenen Callers und mit Unterstützung der Mitglieder des SDC MOONSPINNERS lernen Sie ausgewählte Grundfiguren kennen und sind in der Lage, gemeinsam Tanzfiguren nach Ansage auszuführen. Squaredance wird zwar paarweise getanzt, dieser Workshop richtet sich besonders auch an Einzelpersonen, die den Tanz kennenlernen wollen. Es ist keinerlei spezielle Tanzkleidung notwendig. Mindestalter 14.

Di B 904
Arnold Tonhäuser
Sportcasino der SUSGO Offenthal, Am Sportplatz, 63303 Dreieich-Offenthal
Di, 19.00-20.30 Uhr, ab 09.10.2007,
32,- €, Keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 10 Termine

Fotografie

Fotokreis

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,- €

Kunsth Handwerk

Faszination Edelstein

Edelsteine faszinieren seit Menschengedenken. Entstanden im Inneren der Erde kommen sie in der Farbenvielfalt des Regenbogens vor. In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die geologische Entstehungsgeschichte, den mineralogischen Aufbau und Struktur von Edelsteinen, deren Eigenschaften und Vorkommen. Sie schärfen den Blick für die angebotenen Steinqualitäten anhand von Vergleichssteinen und lernen verschiedene gängige Behandlungsmethoden kennen, mit denen Edelsteine verändert bzw. geschönt werden. Mit dem Mikroskop tauchen wir ein in den Mikrokosmos Stein, betrachten Einschlüsse und Kristallebenen. Ein Abstecher in die kulturhistorische Geschichte und Tipps für den Edelsteineinkauf runden das Thema ab.

Di C 201

Lavinia Charareh, Diplom-Designerin für Schmuck- und Edelsteine

Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 19.00-21.30 Uhr, ab **17.09.2007**
39,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Faszination Edelstein

Fahrt nach Idar-Oberstein

Wir besichtigen die Edelsteinminen des Steinkaulbergwerks, bekommen in einer Schleiferei Einblick in das edelsteinverarbeitende Handwerk und besuchen das Deutsche Edelsteinmuseum. Nach einer Stärkung im vom Jugendstil geprägten Stadtkern ist Zeit für Stadtbummel und Edelsteineinkauf.

Auch für Kinder ab ca. 10 Jahren geeignet.

Di C 202

Lavinia Charareh, Diplom-Designerin für Schmuck- und Edelsteine

Mi, 17.10.2007, genaue Beschreibung mit Fahrpreis (ca 40,- Euro) bitte anfordern

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 203 WE

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs
Fr/Sa, 19./20.10.2007,
Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 26,- €, Kopier- u. Materialkosten 3,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

Textiles Gestalten

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 drei Kursen können auch gut Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. Bei allen drei Kursen Materialkosten ca 10,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten - 2 Frottee-Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere, 1 St. Kernseife mitbringen.

Filzen für den Herbst

Der Herbst ist die Zeit der fallenden Blätter, der Zwerge, Pilze und Äpfel. Mit diesen und anderen Kleinigkeiten verwandelt sich Ihr Zuhause in einen bunten Herbstwald.

Di C 301

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs
Sa, 27.10.2007, 14.00- 18.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Weihnachtliches Filzen

Nass mit Wasser und Seife, aber auch trocken mit der Filznadel, lassen sich wunderschöne Kleinigkeiten herstellen zur adventlichen Dekoration.

Di C 302

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs
Sa, 10.11.2007, 14.00- 18.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Filzen für den Winter

Auch wenn es draußen nicht schneien sollte, mit gefilzten winterlichen Kleinigkeiten erinnern wir uns wenigstens daran.

Di C 303

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs
Sa, 12.01.2008, 14.00- 18.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €

Gitterschals - leicht und warm

Aus Wolle und Garn

Filz kann leicht und doch warm sein. In diesem Kurs können Sie sich einen individuell gestalteten Schal nach eigenen Ideen anfertigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schöne bunte Filzwolle gibt es im Kurs, das Garn bitte nach Rücksprache mit der Kursleiterin selbst besorgen.

Bitte mitbringen: s.o. und Noppenfolie (ca 0,50 x 2,70m, kann auch im Kurs erworben werden), eine Bürste.
Materialkosten je Schal ca. 6,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.

Di C 304

Heike Nadler

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 20.01.2008, 10.00- 18.00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 26,- €

Mode

In allen Kursen begrenzte Teilnehmerzahl!



Nicole Neutz,
Ganzheitliche
Farberaterin

Farberberatung 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 Farbpassee bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 23,- bis 28,- Euro)

Di C 501

Nicole Neutz

Dietzenbach, vhs
So, 30.09.2007, 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 aktiv ein dezentes, natürliches Minimal-Make-up geschminkt, welches alle Highlights eines perfekten Make-ups enthält.

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

Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

Di C 502

Alexandra Heberer

Dietzenbach, vhs
Sa, 15.09.2007, 10.00- 13.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Schminken? - Aber natürlich

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein natürliches und dezentes 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 503

Alexandra Heberer

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 18.00-21.00 Uhr, ab 05.12.2007
25,- €, ermäßigt: 22,- €, 2 Termine

Hautpflegeseminar

zum Mitmachen

...was heißt das genau? Nach einer gründlichen Hautdiagnose pflegen Sie Ihre Haut unter fachlicher Anleitung der Kursleiterin und spüren so, welche Pflege Ihrer Haut wirklich gut tut. Inhalte:

- Individuelle Hautdiagnose - wie beurteile ich meine Haut richtig?
 - Welche Pflege braucht meine Haut?
 - Auftragen der geeigneten Pflegepräparate unter fachlicher Anleitung
 - Ihre Fragen " rund um Kosmetik und Hautpflege"
- Materialkosten 5,- Euro bitte jeweils direkt an die Kursleiterin bezahlen

Schwerpunkt: Unreine Haut, fettige Haut, großporige Haut und (Akne) Narben.

Di C 504

Ute Rehart

Dietzenbach, vhs
Do, 01.11.2007, 09.00- 12.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Di C 505

Ute Rehart

Dietzenbach, vhs
Do, 15.11.2007, 19.00- 22.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Schwerpunkt: Trockene Haut, empfindliche Haut, zu Rötungen neigende Haut

Di C 506

Ute Rehart

Dietzenbach, vhs
Do, 15.11.2007, 09.00- 12.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Di C 507

Ute Rehart

Dietzenbach, vhs
Do, 29.11.2007, 19.00- 22.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Gesundheit

Selbstverteidigung

Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen

Das aus China stammende Wing Tjun ist direkt, feinfühlig, offensiv und schult die Körperwahrnehmung. Wing Tjun ist das effektivste Selbstverteidigungssystem für Frauen, das je von Menschen entwickelt wurde, weil die Kraft des Gegners genutzt wird, um sich auch gegen körperlich weit überlegene Angreifer zu behaupten. Ziel des Kurses ist es, dass Sie mit jeder Stunde ein bisschen verteidigungsfähiger werden. Wir fördern Sie ganz nach Ihren individuellen Fähigkeiten.

Di D 000

Marcus Nikolay

Dietzenbach, vhs
3xSa, 06.10./20.10./03.11.2007,
14.00- 17.00 Uhr
34,- €, ermäßigt: 28,- €

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 Decke mitbringen.

Di D 001

Veit Schameit und Partnerin
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 25.11.2007, 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

den, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.

Es erfolgt eine Einführung in die Massage-technik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

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

Di D 002

Andrea Helmling, Daniela Winkler

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 21.10.2007, 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, Wolledecke, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel.

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

Di D 003

Daniela Winkler, Heilpraktikerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi, 03.10.2007, 13.00-17.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

Wellnesstag

An diesem Tag wollen wir durch sanfte und doch tiefergehende Körpermassage sowie durch verschiedene Entspannungsübungen uns wohlfühlen und erholen.

Bitte bequeme Kleidung, Iso-Matte, Decke, Laken, Handtuch und ein Kissen mitbringen.

Di D 004

Jürgen Ullrich

Dietzenbach, vhs

Sa, 27.01.2008, 10.00-17.00 Uhr

29,- €, ermäßigt: 24,- €

Yoga

Yoga am frühen Morgen!

Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. Ruhe beherrscht den Raum und Ihr Inneres. Ihr Kopf ist noch nicht überfüllt mit den Eindrücken des Tages. Magen und Darm haben noch nichts zu tun. Sie sind frei, in Erwartung dessen, was der Tag Ihnen bringen mag. Noch vor Ihrem Alltag ist Yoga da der beste Morgengruß, den Sie sich schenken können.

Übungen aus verschiedenen Yogatraditionen werden dem Leistungsvermögen angepasst.

Di D 101

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs (mitzubringen s. Kasten)

Di, 06.00-07.30 Uhr, ab 11.09.2007

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 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 schützt

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 102

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs (mitzubringen s. Kasten)

Mo, 17.00-18.30 Uhr, ab 03.09.2007

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Yoga Fortgeschrittene

Di D 103

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs (mitzubringen s. Kasten)

Mo, 18.30-20.00 Uhr, ab 03.09.2007

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Di D 104

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Mi, 09.00-10.30 Uhr, ab 05.09.2007

56,- €, ermäßigt: 45,- €, 10 Termine

Yoga Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Di D 105

Verena Bolesta-Hahn

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Do, 09.00-11.00 Uhr, ab 06.09.2007

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 11 Termine

Yoga als Integrative Körpertherapie

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

Di D 106

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Di, 09.00-10.30 Uhr, ab 04.09.2007

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Yoga Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs am späten Freitagnachmittag können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen, abschalten und wieder aufanken. 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 107

Heike Nadler, Heilpraktikerin und Yoga-

lehrerin BDY/EUY

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Fr, 17.30-19.00 Uhr, ab 07.09.2007

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

Kundalini-Yoga

- Spüre die Lebensfreude -

Kundalini Yoga ist verwandt mit anderen Yogaarten wie Hatha Yoga, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Die vielseitigen und auch mit Bewegungen einhergehenden Übungen der nach alter Überlieferung festgelegten Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen sind energetisierend, reinigend und entspannend, fördern Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Di D 108

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Do, 18.15-19.45 Uhr, ab 06.09.2007

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine



Hatha Yoga 2 - Übungspraxis vertiefen

Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen, die auch im Yoga mal schwitzen wollen, vielleicht bald mal auf dem Kopf stehen wollen und es auch weiterhin gerne mögen "komische Verrenkungen" zu machen. Die Meditation erhält in diesem Kurs für die Mittelstufe einen größeren Stellenwert als im Einsteigerkurs.

Di D 109

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Mi, 18.15-19.45 Uhr, ab 05.09.2007

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

Hatha Yoga 1 - Schwerpunkt Rücken

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

Di D 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Di, 18.15-19.45 Uhr, ab 04.09.2007

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

Yoga für Kinder (6-11 Jahre)

- Spielerisch zu Konzentration und Entspannung -
Kinder leiden heute ebenso wie Erwachsene unter zunehmender Reizüberflutung, Leistungsdruck und Stress. Yoga ist auch für Kinder eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, die körperliche Gesundheit zu stärken, gleichzeitig auf spielerische Art die Kreativität und Konzentration zu fördern und die kindliche Phantasie zu unterstützen. Ausgewoge-

ne Bewegung und Entspannung wirken ausgleichend und harmonisierend. Die Altersangabe ist verbindlich

Di D 111

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Do, 16.45-18.00 Uhr, ab 06.09.2007

Ermäßigte Gebühr: 42,- €, 11 Termine

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 112

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

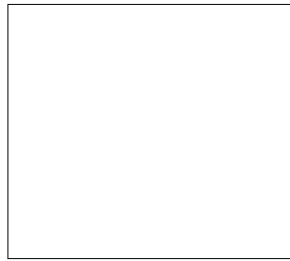
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Sa, 01.12.2007, 09.30-17.30 Uhr,

32,- €, ermäßigt: 26,- €



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



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 113

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Sa, 29.09.2007, 09.00-13.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

Pranayama - Yoga Atemübungen

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

Di D 114

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Sa, 29.09.2007, 13.30-17.30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

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. (mitzubringen s. Kasten)

Di D 116

Irmtraud Siebeneicher

Dietzenbach, Stadttelzentrum

Fr, 14.09.2007, 18.30-21.00 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 117

Irmtraud Siebeneicher

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, **ab 17.09.2007,**

15 Termine

103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 22,- €

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



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

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, Phantasiereisen, ausgleichende chinesische Yogaübungen (Kai Men), (15-99 Jahre)

Di D 118

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Di, 17.00-18.00 Uhr, **ab 04.09.2007**

34,- €, ermäßigt: 28,- €, 9 Termine

Ein Tag Self- und Wellness für Körper und Geist.

(Beschreibung s.Kurs Di D 118)

Di D 119

Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

So, 30.09.2007, 09.30-17.30 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €

Entspannung und Meditation 2

- Übungspraxis erweitern -

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 chinesische Yogaübungen (Kai Men).

Voraussetzung: Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren. (15-99 Jahre)

Di D 120

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Di, 17.00-18.00 Uhr, **ab 20.11.2007**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Di D 121

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

So, 02.12.2007, 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 Fizzkloppel 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 122

Gabriele Blume

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 12.09.2007**

45,- €, ermäßigt: 38,- €, 8 Termine

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

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

Di D 123

Ute Rathai

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Do, 20.00-21.00 Uhr, **ab 13.09.2007**

24,- €, ermäßigt: 19,- €, 6 Termine

Die Feldenkrais-Methode

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

Di D 124

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Fr, 09.30-11.00 Uhr, **ab 14.09.2007**

64,- €, ermäßigt: 52,- €, 11 Termine

Di D 125

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Do, 20.00-21.30 Uhr, **ab 08.11.2007**

48,- €, ermäßigt: 39,- €, 8 Termine

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

Di D 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Kasten)

Mo, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.09.2007**

45,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 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 131

Britta Brodack

Dietzenbach, DRK-Senioren-Zentrum,

Adolph-Kolping-Str. 1

Fr, 09.00-10.00 Uhr, **ab 12.10.2007**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation

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

Anfänger/innen

Di D 132

Marion Domabil

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 06.09.2007**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Anfänger/innen + Aufbau

Di D 133

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs (mitzubringen s. Kasten)

Mo, 10.00-11.30 Uhr, **ab 03.09.2007**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Fortgeschritten

Di D 134

Marion Domabil

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Do, 20.30-22.00 Uhr, **ab 06.09.2007**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Bewegung

Nordic Walking

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

Loba Müller

Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

Mo+Mi, 09.00-10.00 Uhr, **ab 03.09.2007**

30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Di D 202

Loba Müller

Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

Mo+Mi, 19.00-20.00 Uhr, **ab 03.09.2007**

30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Gymnastik

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 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mi, 20.00-21.30 Uhr, **ab 12.09.2007**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 15 Termine

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden.

Di D 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 09.30-10.30 Uhr, **ab 10.09.2007**

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Di D 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 10.45-11.45 Uhr, **ab 10.09.2007**

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Seniorenprogramm

Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum Steinberg durchgeführt. Sie wenden sich vor allem an ältere Personen, die in diesem Zentrum oder in der Umgebung wohnen, sind aber auch offen für alle, die gerne in Ruhe, ohne Leistungsdruck und 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, finden diese im Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 statt.

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

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

Vorbegunde Gymnastik im Hinblick auf den Alterungsprozess

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

Di D 253

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus

Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, 31,- € für 10 Termine

Di D 254

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus

Fr, 13.00 - 14.00 Uhr, 31,- € für 10 Termine



Sprachen

Englisch der etwas anderen Art

Englisch auffrischen ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Lektüre, Konversation, Grammatik - die Fans jeder Richtung kommen auf ihre Kosten. Hier können Sie ausprobieren wie's geht.

Di E 650

Kawkab Hattar

Mi, 09.15 - 10.45 Uhr, ab 05.09.2007

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 E 850

Beatrice Ludwig-Debrau

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

Di D 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 10.09.2007

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Wirbelsäulengymnastik

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

Christa Wolter

Di, ab 04.09.2007

Mi, ab 05.09.2007

Dagmar Klinkerfuß

Mo, ab 03.09.2007

Monika Dries

Di, ab 21.08.2007

jeweils 44,-/36,- €, 15 Termine

Bauch-Beine-Po + Intervall Aerobic

Intensives, jedoch nicht überforderndes Training der Bein- und Po-Muskulatur im Fettverbrennungsbereich, kombiniert mit Grundelementen der Aerobic. Zusätzlich wird die Bauchmuskulatur gekräftigt, ein effektives Stretching beendet den Kurs. Dieser richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di D 216

Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Do, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 06.09.2007

48,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Di D 217

Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Do, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 06.09.2007

48,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Herbst-Winter Fitness-Training

Sportlich motiviert ab in den Herbst! Warmup und Aerobic Schritte 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.

Di D 218

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 03.09.2007

51,- €, ermäßigt: 41,- €, 17 Termine

Moving Body

Dieses kraft- und bewegungsaktive Workout kräftigt und strafft immer rücken- und wirbelsäulengerechte die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Zusätzlich mit Bändern ergibt der Stundenmix auch für starke Frauen ein ideenreiches Ganzkörpertraining. Ein spannendes und schonend ausgeführtes Stretching lässt die Stunde angenehm ausklingen. Spaß am Sport und gute Betreuung sind garantiert.

Di D 219

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer

Dietzenbach, Helen Keller Schule

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 04.09.2007

51,- €, ermäßigt: 41,- €, 17 Termine



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

Bodystyling für Frauen und Männer

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Di D 220

Angelika Paeslack, liz. Step- und Aerobic-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 05.09.2007

44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

Tänzerische Gymnastik

Wir lassen in die Gymnastik tänzerische Elemente einfließen und entdecken dabei spielerisch neue Möglichkeiten der Bewegung. Grundlagen sind nach dem Aufwärmen Ausdauer-, Kräftigungs-, Lockerungs- und Dehnungsübungen zur Musik.

Di D 221

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule

Mo, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 10.09.2007

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine



Marcia Rego Gaubmann, Erfinderin der „Thresh-Aerobic“

Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin Marcia Rego Gaubmann entwickelte brasilianische Variante des "amerikanischen" Aerobic. Ein Vorteil von Thresh ist, dass die Choreographie einfacher und die Bewegungen lockerer und

tänzerischer sind. Außerdem werden bei Thresh besonders viele Kalorien verbrannt, da die dazu notwendige individuelle Herzfrequenz schnell erreicht und während der gesamten Übungsstunde auf dem gleichen Niveau gehalten wird. Nach den einführenden Dehnungsübungen werden bei brasilianischen Rhythmen die einfachen Choreographien geübt.

Di D 222

Marcia Rego Gaubmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 04.09.2007

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Pilates - Matwork

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

Anfänger/innen

Di D223

Marcia Rego Gaubmann

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 03.09.2007

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Di D 224

Marcia Rego Gaubmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di, 20.20 - 21.20 Uhr, ab 04.09.2007

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 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.

Di D 225

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs
Fr, 19.30-20.30 Uhr, ab **07.09.2007**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Capoeira

Capoeira, in Brasilien bereits ein Volkssport, findet auch hier zulaufe 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 auch die Gesänge und Instrumente der Capoeira-Tradition kennen.

Schnuppertag

Di D 226

Sebastian Rupp

Dietzenbach, vhs
Sa, 08.09.2007, 14.00-17.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €

Di D 227

Sebastian Rupp

Dietzenbach, vhs
Mo, 20.15-21.15 Uhr, ab **10.09.2007**
39,- €, ermäßigt: 33,- €, 10 Termine

Energie- und Inner-Fitness für 50+

Die eigenen Potentiale entdecken und aktivieren.

- Rhythmikinetik und Atemlenkung
- Meridian-Dehnübungen
- Sonnengruß (Surya Namaskar)
- Klangschalen-Meditationen aus der Klangmassage nach Peter Hess

Di D 230

Heidi Ninomiya-Rehm

Dietzenbach, vhs
Sa, 22.09.2007, 10.00-18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Gymnastik für Senioren

s. Seniorenprogramm S. 51

Erkrankungen / Heilmethoden**Warum wird man krank?**

Die Rolle von Vererbung und äußeren Einflüssen auf die Krankheitsentwicklung

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

Di D 401

Dr. med. Sybille Freund, zertifizierte Homöopathin, Vorsitzende der Deutschen

Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e.V.

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 Uhr, ab 20.09.2007

13,- €, ermäßigt: 11,- €, 2 Termine

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 402

Christa Ringhut, 1. Vorsitzende des Fonte

Vita e.V., Ganzheitliche Lebensberatung Dietzenbach, vhs

Mo, 19.11.2007, 19.30-21.00 Uhr

8,- €, ermäßigt: 6,- €

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 uralem Medizinwissen, neu aktiviert!

Di D 403

John H. Summers, Karin Becker

Dietzenbach, vhs
Fr, 02.11.2007, 18.00-22.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 15,- €

Die heilende Kraft der Hände "Jin Shin Jytsu"

Dieses alte japanische Selbsthilfesystem wurde im 20. Jahrhundert von dem japanischen Meister Jiro Murai wieder entdeckt und neu belebt. Wir brauchen dazu nur unsere Hände, die wir uns oder unserem Partner auf bestimmte Punkte (Energieschlösser) der Energiebahnen (Meridiane) des Körpers aufliegen. Dadurch regen wir den gesunden Energiefluss an und wirken auf vorhandene Störungen wie Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, innere Unruhe, Müdigkeit, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen ein. In praktischen Übungen erlernen wir die wichtigsten Energiepunkte und deren Funktionen. Bitte bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibmaterial, Imbiss und Trinkwasser mitbringen.

Di D 404

Heidi Ninomiya-Rehm

Dietzenbach, vhs
Sa, 19.01.2008, 10.00-18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 24,- €

Hilfe zur Selbsthilfe bei Rückenschmerzen - die Dorn-Methoden

Viele haben sich schon an Schmerzen an Wirbelsäule, Knochen und Gelenken gewöhnt. 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-Methoden 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 Begleitheft sicher durchführen können. Das Begleitheft: "Selbsthilfeübungen der Dornmethode" ist im Kurs zum Preis von 12,- € erhältlich.

Di D 405

Andrea Mira Jegeroff, Heilpraktikerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 11.09.2007, 19.30-22.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €

Klassische Homöopathie - Die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln. Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Di D 406

Daniela Winkler, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

Di, 16.30-19.00 Uhr, ab 13.11.2007

39,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

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 407

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

So, 27.01.2008, 09.00-15.30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 20,- €

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Da die Ursachen der Erkrankung nicht bekannt sind, werden symptomatisch wirkende Medikamente eingesetzt, insbesondere Cortison-Präparate. Wenn nichts mehr hilft, muss ein Teil des Darms entfernt werden. Als Spätfolge eines immer wieder entzündeten Darms kann Darmkrebs entstehen. Welche Alternativen gibt es in der Naturheilkunde? Ist die Grundlage der Darmentzündung eine Nah-

rungsmittelallergie? Können Darmbakterien den Verlauf der Krankheit verbessern? Was vermag die Hydro-Colon-Therapie im akuten Schub?

Di D 408

Emanuel SchAAF, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Di, 30.10.2007, 19.45 Uhr

8,- €, ermäßigt: 6,- €

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

Inhalte:

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

Di D 409

Edith Hamm

Dietzenbach, vhs

Di, 23.10.2007, 19.00 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 Immunglobuline im Blut führt, bekämpft wird. Eine ausreichende Entgiftung gibt es nur mit der Colon-Hydro-Therapie.

Di D 410

Emanuel SchAAF, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Di, 13.11.2007, 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, Arztezeitung vom 09.01.2002.) Gelenk-Vitamine sind oft stärker als Kortison, aber ohne Nebenwirkung. Sie beheben die Arthrose-Schmerzen, indem sie die URSACHEN bekämpfen - nämlich den Knorpel-Abbau und die Entzündung. Enzymtherapie, Hyperthermie, essentielle Fettsäuren und Vitamine spielen eine Rolle, sowie der Abbau der Übersäuerung durch Infusionen und Colon Hydro Therapie.

Di D 411

Emanuel SchAAF, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Di, 18.09.2007, 19.45 Uhr

8,- €, ermäßigt: 6,- €

Begleitende naturheilkundliche Behandlung bei Brustkrebs

Eine amerikanische wissenschaftliche Studie belegt, dass hohe Konzentrationen von Vitamin C, wie sie nur über Infusionen möglich ist, Krebszellen abtöten kann. Dieses Ergebnis wurde von anerkannten deutschen Profes-

ren bei einer Expertenkonferenz bestätigt. Diese stellten fest:
 - In Laborversuchen zeigte Vitamin C Tumor tödende Wirkung.
 - Es liegt nahe, dass bei Brustkrebs durch Vitamin C Infusionen die tumorfreien Intervalle verlängert und die Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie reduziert werden können.
 Der Vortrag geht auf weitere Begleittherapien und naturheilkundliche Vorsorgemöglichkeiten ein.

Di D 412
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
 Dietzenbach, vhs
Di, 27.11.2007, 19.45 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

Hyperaktivität bei Kindern durch Allergie und Mineralstoffmangel
 Neueste Forschungen sprechen von einem autonomen Nervenzentrum im Darm. Das Nervensystem (Solar Plexus) wird durch Nahrungsmittelallergien gravierend belastet. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Candida-Pilz im Darm zu einer nachweisbaren Veränderung der Immunglobuline im Blut führen kann. Nervliche Dauerbelastung, Gereiztheit und Allergien können die Folge einer Darmschleimhautentzündung sein. Wie kann die nervliche Überreizung als Folge der Störung im Darm erfasst und beseitigt werden? Wie können die Nerven wieder optimal ernährt werden?

Di D 413
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
 Dietzenbach, vhs
Di, 22.01.2008, 19.45 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

Gesundheitspflege

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

Der eine oder andere erinnert sich vielleicht noch an Kleinigkeiten aus dem 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, vhs
Sa, 24.11.2007, 10.00 - 17.00 Uhr
 23,- €, ermäßigt: 20,- €

Impfen Pro und Kontra - Fragen zur individuellen Impfscheidung

Viele Eltern sind unsicher in der Impfscheidung und stehen häufig zw. Gegnern gegenüber - der konventionellen Meinung, es soll alles in vollem Umfang geimpft werden und der komplett ablehnenden Meinung, Impfen sei gefährlich. Dieser Informationsabend soll Ihnen helfen, sich neutral informieren zu können, denn Wissen schafft Sicherheit in der individuellen Entscheidung.

Di D 502
Andrea Mira Jegoroff, Heilpraktikerin
 Dietzenbach, vhs
Di, 20.11.2007, 19.30 Uhr
 8,- €, ermäßigt: 6,- €

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
 Termin und Ort werden individuell vereinbart.
 82,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Einige Krankenkassen übernehmen die Gebühren ganz oder teilweise!

Gesunde Ernährung für Kinder
 Ein Nachmittag für Eltern, die mehr über gesunde Ernährung der Kinder, abgestimmt auf deren Bedürfnisse in den jeweiligen Lebensphasen erfahren wollen. Themen:
 - Relevanz gesunder und Folgen ungesunder Ernährung
 - Fett- und Zuckermengen
 - Lesen/Interpretieren der Nährwertangaben
 - Beispiele für ein gesundes Frühstück
 - Beispiele für einen gesunden Pausensnack
 - Relevanz der Bewegung
 Bitte bringen Sie evt. vorhandene Lebensmittelverpackungen mit (z.B. Müsli, Snacks, Kekse, Pizza, Fertiggerichte, Butter, Margarine)

Di D 702
Larissa Eberhard, Dipl. Ernährungsbereiterin nach BTB
Jutta Maria Wendel, Ernährungstrainerin
 Dietzenbach, vhs
Sa, 27.10.2007, 15.00- 18.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €
 Einige Krankenkassen übernehmen die Gebühren ganz oder teilweise!

Raffinierte Zuckerfallen und gesunde Ernährung
 Hier erfahren Sie, was wirklich mit "Gesunder Ernährung" gemeint ist, und wie uns mit immer raffinierteren Verschleiерungsmethoden stark zuckerhaltige Getränke und Lebensmittel als "zuckerfrei" verkauft werden.

Di D 703
Perminder Kaur Jasuja
 Dietzenbach, vhs
Mo, 05.11.2007, 20.00 Uhr
 3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Gesund durch richtige Ernährung
 Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu, sogar Kinder sind mittlerweile von Diabetes, Fettsucht oder Rheuma betroffen. Am ersten Abend wird eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung als wichtiger Faktor zum Gesundbleiben anhand eines Folienvortrages vorgestellt und erläutert.
 Am zweiten Abend treffen wir uns um 17.30 Uhr vor dem Naturkostzentrum Dietzenbach, Auestr. 2. Bei einer Führung durch den Laden bekommen Sie umfassende Informationen über die verschiedenen Lebensmittel. Anschließend gehen wir zum REWE-Markt und erfahren, was der Supermarkt an vollwertigen Nahrungsmitteln zu bieten hat.

Di D 704
Christina Horn, Gesundheitsberaterin GBR
 Dietzenbach, vhs
Fr/Do, 16./22.11.2007.
 Fr 19.30-21.30 Uhr, Do 17.30-19.30 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Kochen

Vollwertig kochen - einfach raffiniert!
 Viele essen zu süß, zu fett, zu eiweißhaltig und wer sich nicht richtig ernährt, riskiert krank zu werden. In diesem Praxiskurs kochen und genießen wir an zwei Abenden ein mehrgängiges Menü und an einem Abend bereiten wir Brot, Brötchen und Aufstriche aus gesunden Zutaten zu.

Di D 705
Christina Horn
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
 Do, 18.00- 21.00 Uhr, **ab 25.10.2007,**
 34,- €, ermäßigt: 28,- €, 3 Termine

After - Work - Cooking
 Direkt nach der Arbeit mit Spaß zusammen kochen und anschließend gemeinsam essen - ein echtes Highlight nach einem stressigen Arbeitstag! Mit einem alkoholfreien Cocktail geht's los und dann folgen schnelle, leichte Gerichte. Schnappen Sie sich doch einfach Ihre/n Lieblingskollegin/en und ab geht's in die vhs-Küche.

Di D 706
Harald Dröge
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
2xDi, 06./20.11.2007, 18.00- 22.00 Uhr
 31,- €, ermäßigt: 26,- €

Kartoffel trifft Kürbis
 Für diese tollen Gemüse gibt es eine Vielzahl von leckeren Rezepten als Suppen, Beilagen, Hauptgerichten und auch Nachspeisen. Einige davon werden gemeinsam gekocht und verspeist - die anderen können Sie zuhause leicht ausprobieren.

Di D 708
Annegret Biermann
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
Fr, 09.11.2007, 18.00- 22.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Pasta - Basta!
 Sie lernen hier eine Vielfalt von Pastasaucen kennen, von einfach bis raffiniert. Leicht zuzubereiten und von den üblich bekannten abweichend...

Di D 709
Harald Dröge
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
Mo, 26.11.2007, 18.00- 22.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Adventsbäckerei - Leckeres für die Adventszeit
 Wir backen verschiedene Sorten Plätzchen und einen Adventskuchen, z.B. Marzipanstangen, Himmlische Makronen, Sahneplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

Di D 710
Harald Dröge
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
Di, 04.12.2007, 18.00- 22.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €

Sanftgaren - mit der 80 Grad Methode
 Zartes Fleisch, auf den Punkt gegart, ohne dass Sie die Minuten mit einem Küchewecker kontrollieren und einhalten müssen - dies ermöglicht Ihnen das sanfte Garen bei Niedertemperatur, welches auch als 80° -Methode bekannt ist. Neu ist diese Art der Fleischzubereitung allerdings nicht, bereits unsere Großmütter haben diese Methode, wenn auch unbewusst, angewendet.

Di D 711
Harald Dröge
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
Di, 15.01.2008, 18.00- 22.00 Uhr
 16,- €, ermäßigt: 14,- €



Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen. Es wird eine Lebensmittelumlage erhoben, die direkt an den/die Kursleiter/in zu bezahlen ist und auch bei kurzfristiger begründeter Absage fällig wird, da die Kursleiter/innen in der Regel spätestens am Vortag einkaufen! Alle Kochkurse finden in der Schulküche der Lernwerkstatt, Messenhäuser Straße 4 in Dietzenbach statt.

Grundlagenkochkurs für Männer

Im Kurs für Einsteiger erfährt der Kochneuling alles, was er zum Erfolg braucht - Pannenhilfe inklusive. Schritt für Schritt lernt er die Handgriffe, auf die es besonders ankommt. Wir probieren verschiedene Zubereitungsverfahren aus, sprechen über Einkauf, Lagerung sowie über die Grundausstattung an Küchengeräten.

Di D 712
Harald Dröge
 Dietzenbach, Lernwerkstatt
4xDi, 23.10./27.11./18.12.2007/ 22.01.2008, 18.00- 22.00 Uhr
 58,- €, ermäßigt: 49,- €

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.
Jochen Janzer

Weine der Welt
 Ein Weinseminar für Einsteiger/innen
 Es wird über die Vielfalt der Weine gesprochen. Über Weinarten und Weinsorten, Alkohol, trockene, halbtrockene und liebliche Weine. Über Wein und Gesundheit und vieles mehr...

1. Abend: Der Kultwein "Riesling"
 2. Abend: Weißweine der Welt
 3. Abend: Rotweine der Welt
 Bitte für jeden Abend mitbringen: 2 Weingläser und Brötchen.
Di D 720
Fritz K.H. Stäter
 Dietzenbach, vhs
Fr, 19.00- 21.30 Uhr, ab 30.11.2007,
 3 Termine
 63,- €, ermäßigt: 57,- €, inklusive 30,- € Weinkosten, diese werden nicht befreit.

Sprachen

Arabisch

Willkommen in Jordanien

Arabisch - Geschichte - Land und Leute
ahlan wa sahlän - mit diesem Spruch - "Land und Leute stehen dir zur Verfügung" werden Sie überall in Jordanien begrüßt und herzlich willkommen geheißen. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die alte Geschichte dieses jungen Landes, in dem sich unzählige Begebenheiten aus den Heiligen Schriften zutragen. Sie lernen soviel Arabisch, wie Sie als Tourist können sollten und erfahren, welche Sehenswürdigkeiten Sie sich bei einem Besuch in diesem Land auf keinen Fall entgehen lassen sollten.

Di E 101
Kawkab Hattar
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 10.09.2007**
55,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

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: Dienstag, 28.08.2007,
09.00-12.00 Uhr oder 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
Lehrbuch: Das Hamburger ABC

Di E 401
Marianne Linnemannstöns
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Di+Do, 11.00-12.30 Uhr, **ab 11.09.2007**
98,- €, ermäßigt: 79,- €, 32 Termine

Di E 402
Marianne Linnemannstöns
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 12.09.2007 (bis ca. 18.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Lesen und Schreiben, Teil 2

Lehrbuch: Das Hamburger ABC

Di E 403
Marianne Linnemannstöns
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Di+Do, 08.30 - 10.45 Uhr,
ab 04.09.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Lesen und Schreiben Teil 4

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Lesen und Schreiben stehen im Mittelpunkt, daneben verbessern wir auch unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse.

Di E 404
Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 03.09.2007 (bis ca. 04.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Deutsch A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
Lektion 3, Schwerpunkt Lesen und Schreiben

Di E 405
Doris Schmäling
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Mi, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 17.09.2007
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

Deutsch für Frauen aus dem "Rosenpark"
Anmeldung ist auch über Maud Möller,
Stadtteiltreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich.

Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse
Passwort Deutsch, Band 1

Di E 406
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Stadtteiltreff
Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr,
ab 04.09.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
Lektion 3

Di E 407
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Stadtteiltreff
Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr,
ab 03.09.2007
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Vormittagskurse:

Deutsch als Fremdsprache A1

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

Di E 408
Ulrike Strobel
Dietzenbach, vhs
Mo+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 03.09.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1,
Lektion 4

Di E 409
Dr. Alfred Foerschle
Di+Do, 09.00-12.00 Uhr Altes Rathaus
und Mo, 14.00-17.00 Uhr vhs,
ab 03.09.07
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.3

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1,
Lektion 6

Di E 410
Sabine Weimer
Dietzenbach, Feuerwache, Rodgastr.11
Mo 14.00-17.00 Uhr,
Di+Do 09.00-12.00 Uhr, **ab 03.09.2007**
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1/A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
Lektion 11

Di E 411
Janette Schrovren, N.N.
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Di+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 03.09.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3, Lekt. 14

Di E 412
Ingeborg Volkmann,
Marianne Linnemannstöns
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo-Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 03.09.2007**
452,- €, ermäßigt: 362,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4

Di E 414
Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Altes Rathaus
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 03.09.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Di E 415
Riitta Laurila-Epe
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 05.09.2007
302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache C1

Vorbereitung auf die Mittelstufenprüfung am
26. Januar 08

Lehrbuch: em neu, Hauptkurs
Kurs für Fortgeschrittene mit schnellem Lern-
tempo

Di E 416
Sabine Weimer
Dietzenbach, Feuerwache, Rodgastr. 11
Mo+Mi+Fr, 09.30 - 12.30 Uhr,
ab 03.09.2007
278,- €, ermäßigt: 223,- €, 46 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

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

Di E 417
Janette Schrovren, Ulrike Strobel
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 04.09.2007 (bis ca. 12.03.2008)
304,- €, ermäßigt: 243,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
Lektion 3

Di E 419
Riitta Laurila-Epe
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 18.45 - 21.00 Uhr, **ab 11.09.2007**
(bis ca. 07.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.3

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

Di E 420
Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 11.09.2007 (bis ca. 07.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3

Di E 421
Riitta Laurila-Epe
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Mi, 18.45 - 21.00 Uhr,
ab 03.09.2007 (bis ca. 04.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine



Doris Schmäling, Kursleiterin „Deutsch als Fremdsprache“ bei der vhs Dietzenbach e.V. seit 1978

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4
Vorbereitung auf das Zertifikat im Sommer
2008

Di E 422
Doris Schmäling
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Do, 18.45 - 21.00 Uhr,
ab 17.09.2007 (bis ca. 14.02.2008)
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

Die neue deutsche Rechtschreibung

... ein Trainingskurs für alle, die fit sein müs-
sen/wollen in Schule und Beruf.

Di E 501
Ingeborg Volkmann
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 31.10.2007**
70,- €, ermäßigt: 57,- €, 10 Termine

Englisch

Vormittagskurse

Englisch A1.0 Kleingruppe
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Network Starter, New Edition

Di E 601
Adriana Mallek
Dietzenbach, vhs
Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 12.09.2007**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A1.1 Kleingruppe
Lehrbuch: Network Starter, Unit 3

Di E 602
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A1.2 Kleingruppe
Lehrbuch: Network Starter, New Edition,
Unit 5

Di E 603
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 06.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A1.5

Kleingruppe
Lehrbuch: Network 1, New Edition
(Wieder-)Einstieger/innen mit Vorkenntnissen
willkommen.

Di E 604
Lucia Dahlke
Dietzenbach, vhs
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 11.09.2007**
65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition
Di E 605

Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 03.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition
Di E 606

Lucia Dahlke
 Dietzenbach, Stadtbücherei
 Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 10.09.2007**
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch A2.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 3, Unit 2
Di E 607

Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 3, Unit 2
Di E 608

Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2/B1

Basic Conversation

Lehrbuch: Network 3, New Edition, Unit 5
 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 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Plus, Unit 1
Di E 610

Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 10.30-12.00 Uhr, **ab 03.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 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 10.09.2007**
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Englisch B1.3 Kleingruppe

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 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

English Conversation B1.3

English Conversation B2
 Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.
Rosemarie O'Connor
Mo, ab 03.09.2007
 61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

Abendkurse

Englisch A1 Kleingruppe
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Network Starter, New Edition
Di E 615
Adriana Mallek
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di, 18.30-21.00 Uhr, **ab 11.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A1.2 Kleingruppe

Schwerpunkt Touristenenglisch

Lehrbuch: English for Tourists, Unit 5
Di E 616
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 19.30-21.00 Uhr, **ab 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 1
 This course is for those who want to improve their basic knowledge of English - grammar, reading different texts and speaking about them.

Di E 617

Adriana Mallek
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Di, 20.00-21.30 Uhr, **ab 11.09.2007**
 83,- €, ermäßigt: 70,- €, 15 Termine

Englisch A2.1

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4
Di E 618

Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 18.00-19.30 Uhr, **ab 03.09.2007**
 77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

Englisch A2.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 4
 In diesem Kurs wird auch auf berufsrelevante Kommunikationssituationen eingegangen.

Di E 620

Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, **ab 03.09.2007**
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch A2.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, New Edition, Unit 5
Di E 621

Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
 Do, 16.30-18.00 Uhr, **ab 06.09.2007**
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Gut geeignet für Teilnehmer/innen, die leichte Konversation mit Grammatik verbinden möchten.

Di E 622

Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

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

Englisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Worried about speaking English? Improve your conversation skills in a relaxed atmosphere!

Di E 623
Sigrid Laird
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
 Do, 18.45 - 20.15 Uhr, **ab 06.09.2007**
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch für den beruflichen

Alltag Kleingruppe
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
 Für Personen mit Grundkenntnissen (A2). Für die Bereiche Sekretariat, Sachbearbeitung, Empfang und ähnliches.

Di E 624
Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 14.00-16.15 Uhr, **ab 08.09.2007**
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 10 Termine

Einstufungstest Englisch

Damit die Wahl Ihres Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen, kostenlos und unverbindlich.
Termin: Do, 30.08.2007, ab 19.00 Uhr
Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro.
 Testausgabe bis 19.30 Uhr

Business English B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
 Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsanlässe in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren müssen.

Di E 625
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Di, 18.30-20.00 Uhr, **ab 04.09.2007**
 65,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Wochenkurs

Bildungsurlaub

Englisch A1/A2
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
 This course is for those who want to stabilise and improve their basic knowledge of English. Grammar, reading, writing speaking and listening skills will be covered. Fascinating aspects of life in South Africa will be included.

Di E 626
Lucia Dahlke, Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
Mi/Do/Fr/Mo/Di, 10./11./12./15./16.10.2007, täglich 09.00-16.00 Uhr
 115,- €, ermäßigt: 93,- €, inclusive Materialkosten

Englisch für Kinder Klasse 1+2
 Wir spielen, singen und malen...Englisch ist ganz leicht.

Di E 634
Ingrid Lochner
 Dietzenbach, vhs
 Do, 14.00-14.45 Uhr, **ab 13.09.2008**
 ermäßigt: 43,- €, 12 Termine

Englisch für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 51

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A 1 Kleingruppe
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
 Lehrbuch: Pont-Neuf Entrée
 Sie haben keine Vorkenntnisse, wollen aber zügig vorankommen und schnelle Fortschritte erzielen? Dann sind Sie hier in dieser Gruppe von 6-8 Teilnehmer/innen genau richtig. (Sollten sich 8-10 Teilnehmer/innen finden, kann die Gebühr entsprechend reduziert werden)

Di E 801
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 10.09.2007**, 15 Termine
 107,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2/B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Pont Neuf 2, Unité 1
Di E 802
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 09.00-10.30 Uhr, **ab 12.09.2007**
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Campus 2, Unité 8
 Auch für (Wieder-) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di E 803
Béatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Fr, 09.00-10.30 Uhr, **ab 14.09.2007**
 81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch B1.3

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 8
 (Wieder) Einsteiger/innen sehr willkommen
Di E 804
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
 Do, 10.30-12.00 Uhr, **ab 06.09.2007**
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1.1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di E 805
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
 Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 04.09.2007**
 77,- €, ermäßigt: 63,- €, 16 Termine

Französische Konversation C1.2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di E 806
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs
 Do, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 06.09.2007**
 72,- €, ermäßigt: 59,- €, 15 Termine

Où en est votre français ? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2.2

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

Di E 807
Uschi Junker
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, **ab 05.09.2007**
 70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

Di E 808

Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab **05.09.2007**
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

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

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozialgeografie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse.

Di E 809

Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00-10.00 Uhr, ab **07.09.2007**
47,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine

Conversation et lecture C2.++

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich
Uschi Junker
Fr ab **07.09.2007**
47,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine

Abendkurse

Französisch A1/A2

Lehrbuch: Pont Neuf en Route
Minigruppe 6 bis maximal 8 Personen.

Di E 811

Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab **05.09.2007**,
15 Termine
105,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- €
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Campus 2, Unité 8

Di E 812

Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab **11.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.

Di E 813

Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00-21.00 Uhr, ab **11.09.2007**
55,- €, ermäßigt: 49,- €, 15 Termine

Samstagskurse

Französisch A1, Crashkurs

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: PONT Neuf Entrée
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Französischkenntnisse erwerben? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!

Di E 814

Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.00-12.00 Uhr, ab **15.09.2007**,
6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

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



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

Französisch A2/B1, Crashkurs

Lehrbuch: PONT Neuf 2
Di E 815
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 12.30-15.30 Uhr, ab **08.09.2007**,
6 Termine, 14-täglich
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch B1.3, Crashkurs

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 7
Di E 816
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.00-12.00 Uhr, ab **08.09.2007**,
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

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

Für Schüler/innen

Fit für den Schulanfang!

Französisch in den Ferien
Die Anfangszeit der Kurse können sich nach Bedarf ändern.

Wir wiederholen die Grammatik von

Découvertes Band 1
Di E 826
Mo-Fr, 13.-17.08.2007, 14.00-15.30 Uhr
von Découvertes Band 2
Di E 827
Mo-Fr, 13.-17.08.2007, 15.30-17.00 Uhr
von Découvertes Band 3
Di E 828

Rosemary Luksch

Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 13.-17.08.2007, 17.00-18.30 Uhr
jeweils 26,- €, bereits ermäßigte Gebühr für Schüler/innen

Französisch für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 51

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, Essen gehen, nach dem Weg fragen... Mit Muße gehen wir in der Sprache weiter, beginnen aber mit einer Auffrischung des bisher Gelernten. Quereinsteiger/innen sind willkommen, Bücher können leihweise zur Verfügung gestellt werden.

Di E 901

Barbara Martinelli Köhler
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.30-12.00 Uhr, ab **07.09.2007**
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch A1 Kleingruppe

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

Di E 902

Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab **11.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Italienisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegra 1, Lezione 6

Di E 903

Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab **12.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Italienisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Di E 904

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 18.30-20.00 Uhr, ab **06.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegra 2, Lezione 6

Di E 905

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30-21.00 Uhr, ab **05.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch A2/B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegra 2, Lezione 9

Di E 906

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 19.30-21.00 Uhr, ab **04.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Italienisch B2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Di E 907

Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo, 19.00-20.30 Uhr, ab **03.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Klett Verlag

Di F 401

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00-10.30 Uhr, ab **14.09.2007**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

30 horas de español A1.4

Kleingruppe
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Di F 402

Esperanza Lauren
Dietzenbach, vhs
Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab **11.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A1/A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 11

Di F 403

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.40 - 12.10 Uhr, ab **07.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 15

Di F 404

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 09.00-10.30 Uhr, ab **11.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Conversation avanzados B2

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

Di F 405

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Di, 10.45 - 12.15 Uhr, ab **04.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Abendkurse

Spanisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1, Neu

Di F 406

Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19.30-21.00 Uhr, ab **10.09.2007**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

Spanisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 4
Zusteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen willkommen.

Di F 407

Irina Flauaus
Dietzenbach, vhs
Mi, 20.00-21.30 Uhr, ab **19.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Spanisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: AULA 1, Unidad 7
Sie lernen in einer kleinen Gruppe in angenehmer Umgebung mit einem modernen Lehrbuch, das schnelle Fortschritte ermöglicht.

Di F 408

Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00-21.30 Uhr, ab **06.09.2007**
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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

Spanisch A1.5 Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos I Neu, 2. Hälfte
Besonders für Wiedereinsteiger/innen geeignet. Wir wiederholen im Schnelldurchlauf die ersten 7 Lektionen und arbeiten dann intensiv weiter.

Di F 409
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 11.09.2007**
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Spanisch A2.4 Premiumkurs Kleingruppe (4-6)

Lehrbuch: Caminos Band I, Unidad 13
Di F 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18.00-19.30 Uhr, **ab 11.09.2007**,
15 Termine
159,- €, ermäßigt: 147,- €, inklusive 94,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Samstagskurse

Spanisch A1 für die Reise Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Sie planen eine Reise nach Spanien oder Südamerika und wollen sich dort verständigen können? Dann erwerben Sie in diesem Kurs Grundkenntnisse anhand typischer Themen und Situationen: Im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, Weg beschreiben, Ausflug planen, Auto mieten, einfache Gespräche führen und Ähnliches.

Di F 411
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.30-12.30 Uhr, **ab 19.01.2008**
128,- €, ermäßigt: 118,- €, 10 Termine

Spanisch A 1 Crashkurs

Lehrbuch: Aula 1
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Spanisch Grundkenntnisse erwerben? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Di F 412
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Sa, 13.30-16.30 Uhr, **ab 08.09.2007**,
6 Termine, 14-tägig
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch A1.3 Crashkurs

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 8
Di F 414
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.00-13.00 Uhr, **ab 08.09.2007**,
6 Termine, 14-tägig
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch A2.4 Crashkurs

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 12
Di F 415
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.00-13.00 Uhr, **ab 15.09.2007**,
6 Termine, 14-tägig
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Wochenkurs

Bildungsurlaub: Spanisch A1.3 Leben und Arbeiten in einem spanisch sprechenden Land



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

Di F 420
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 08.-12.10.2007, 09.00-16.00 Uhr
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

Spanisch für Senioren
Siehe Seniorenprogramm S. 51

Arbeit und Beruf



Bewerbscoaching

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Sie möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre berufliche Karriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch, der ersten Hürde im Wettlauf um die begehrte Stelle.

- Das Bewerbungscoaching wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:
- den Lebenslauf erstellen
 - Ihr individuelles Profil erarbeiten (persönliche Stärken)
 - ein Anschreiben verfassen (Bewerbung auf Anzeige oder Initiativbewerbung)
 - ein Deckblatt mit Foto gestalten
 - Zeugnisse auswählel und einscannen
 - eine versandfertige Bewerbungsmappe zusammenstellen
 - Tipps für das Vorstellungsgespräch
 - Brennen einer CD mit allen Dokumenten.
- Bitte mitbringen: Zeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto, Mindestgröße 4 x 6 Zentimeter, Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

Di G 001
Anne Christiane Wiegand, Karriereberaterin, Journalistin, Dozentin
Termin und Ort werden individuell vereinbart (Drei Zeitstunden).
148,- €, inklusive Material, keine Gebühren-ermäßigung/befreiung

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 berät Sie gerne.
- Die vhs Dietzenbach benutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum im vhs Gebäude Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Dieser ist mit leistungsfähigen PCs mit aktueller 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 klimatisiert!

PC - Einsteigerkurs in den Sommerferien - kompakt - besonders für PC-scheue Gemüter!

Na, noch etwas mutlos im Umgang mit dem Computer? Steht der neue PC vielleicht irgendwo in der Ecke und Sie plagt das Gewissen? Muss doch nicht sein. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. EDV-Grundlagen in Theorie und Praxis, das Betriebssystem WINDOWS, Textverarbeitung WORD und eine Einführung ins Internet. Motivationsschub garantiert!

Di G 101
Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
Di+Do, 18.00-22.00 Uhr, **ab 31.07.2007**
4 Termine
89,- €, ermäßigt: 75,- €, inklusive 23,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

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 102
Wilfried Diebel
Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 18.45 - 21.45 Uhr,
ab 03.09.2007, 10 Termine
170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

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 104
Helga Peters
Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 14.00-17.00 Uhr,
ab 17.09.2007, 6 Termine

103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC - Einsteigerkurs in den Herbstferien - kompakt - vom Einsteiger zum Anwender in WORD und Internet

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

Di G 106
Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
Di+Do, 18.00-22.00 Uhr, **ab 09.10.2007**,
4 Termine
89,- €, ermäßigt: 75,- €, inklusive 23,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

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 von Ihnen werden praxisnah gelöst. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 107 WE
Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 27./28.10.2007,
09.00-17.00 Uhr.
86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- € EDV-Gebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Aufbaukurs

Sie haben schon mal an einem EDV-Kurs teilgenommen und/oder möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Hier lernen Sie:
- Windows- und Word-Oberfläche benutzerfreundlich einzustellen.
- Texte mit Farbe, Absätzen, Seitennummern, Aufzählung, Nummerierung, Rahmen, grafischen Elementen und Tabellen zu gestalten.
- Wie Sie sich die Arbeit erleichtern und Ihre Dokumente mit Ordnern und Kopieren verwalten können.
Ihre Themen und Fragen werden besonders berücksichtigt. Vorkenntnisse: PC- und Word-Grundkenntnisse.

Di G 108
Helga Peters
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30-21.45 Uhr, **ab 31.10.2007**,
7 Termine
90,- €, ermäßigt: 77,- €, inklusive 23,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Aufbaukurs 55+
Beschreibung siehe Di G 108

Di G 109
Helga Peters
Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 14.00-17.00 Uhr,
ab 12.11.2007, 6 Termine
103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit

Kombikurse

Fit für den Beruf! - Intensivkurs

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

Di G 201

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, vhs

Di, 19.30-21.45 Uhr, **ab 11.09.2007**, 13 Termine

166,- €, ermäßigt: 141,- €, inklusive 41,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



Marianne Linnemannstöns

Noch fitter im Büro - Aufbaukurs

Word und Excel im Doppelpack

Sie haben, vielleicht schon vor längerer Zeit, einen Office-Kurs besucht und benötigen jetzt bei der Arbeit verstärkt Word und Excel. Oder Sie arbeiten schon längere Zeit mit beiden Programmen, stoßen aber immer wieder an Ihre Grenzen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir frischen die Grundkenntnisse über die wichtigsten Funktionen auf und erwerben Weitergehende. Ihre konkreten Fragen und Anliegen stehen dabei im Mittelpunkt.

Di G 202 WE

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 24./25.11.2007, 09.00-17.00 Uhr

86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- € 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 Datenaustauschs zwischen den Programmen vermittelt.

Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

Di G 203

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Do, 18.45 - 21.45 Uhr, **ab 25.10.2007**, 8 Termine

136,- €, ermäßigt: 116,- €, inklusive 34,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

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

Bildungsurlaub: Die Office-Programme Word, Excel, Powerpoint und Outlook



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

Di G 204 BU

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 08.-12.10.2007, 09.00-16.00 Uhr

170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Textverarbeitung

Gestalten mit Word Kleingruppe (6-8)

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

Di G 206

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mi, 20.00-22.00 Uhr, **ab 05.09.2007**, 4 Termine

60,- €, ermäßigt: 53,- €, inklusive 15,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

...und nehmen uns viel Zeit für unsere Grußkarten zu Weihnachten und Neujahr.

Di G 207

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do 14.00-17.00 Uhr, **ab 03.12.2007**, 4 Termine

86,- €, ermäßigt: 76,- €, inklusive 19,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Tabellenkalkulation

Excel für den häuslichen Gebrauch (Kleingruppe 6-8)

Sie benötigen Excel nur für den häuslichen Gebrauch? Dann üben Sie hier die wichtigsten Funktionen um z.B. ein Haushaltsbuch zu führen oder eine Nebenkostenabrechnung zu erstellen. Voraussetzung: Gemäß PC-Grundkurs

Di G 209

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 28./31.01.2008, 14.00-17.00 Uhr

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive- 12,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



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

Grundkurs Excel

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

Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Ändern und Drucken von Tabellen. Deren optische Aufbereitung durch: Formattieren 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 210

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.45 - 21.45 Uhr, **ab 19.11.2007**, 4 Termine

69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

FIT für Excel Kleingruppe (6-8)

Sie haben zum Beispiel in einem MS-Office-Kurs Grundkenntnisse in Excel erworben. Das ist schon ein Weichen her und Sie brauchen eine Auffrischung, oder in Ihrer Anwendung tauchen immer wieder Fragen auf? Dann sind Sie in diesem Workshop in einer kleinen Gruppe genau richtig. Voraussetzung: Grundkenntnisse gemäß Kombikurs Office.

Di G 211

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs

Sa, 22.09.2007, 09.00-16.00 Uhr, 44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 12,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Internet

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 214

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00-17.00 Uhr, **ab 03.09.2007**, 4 Termine

69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 215

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00-17.00 Uhr, **ab 29.10.2007**, 4 Termine

69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

FIT für's Internet Kleingruppe (6-8)

In diesem Kurs bekommen Sie Informationen zum Aufbau des Internets, was Sie brauchen um rein zu kommen und was das kostet. Vor allem aber wird ganz praktisch recherchiert, es wird gesurft, geschattet und gemailt. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen.

Di G 216

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs

So, 23.09.2007, 09.00-16.00 Uhr 44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 12,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Bildbearbeitung

DiaSHOW aus digitalen Bildern erstellen

Wer digital fotografiert möchte seine Bilder nicht nur über den heimischen PC ansehen. Eine Möglichkeit seine Digitalbilder zu präsentieren, oder zu verschenken, ist die Zusammenstellung der besten Fotografien zu einer Foto- oder Diashow (inklusive besonderer Überblendeffekte), die natürlich auch auf CD oder DVD gebrannt werden kann. Wie das geht und welche Gestaltungsmöglichkeiten es gibt, wird in diesem Kurs mit Adobe Photoshop Elements durch praktische Übungen gezeigt, wobei auch auf andere gängige Programme hingewiesen wird. Abgerundet wird der Kurs mit Informationen, was bei einer Bestellung von Bildabzügen über Internet-Fotodienste zu beachten ist.

Di G 219

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

So, 14.10.2007, 09.00-16.00 Uhr

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 12,- € Sondergebühr. 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 220

Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 15.-18.10.2007, 14.00-16.15 Uhr

45,- €, ermäßigte Gebühr, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Tastschreiben

Computerschreiben "in 4 Stunden"

Lust auf lustige Geschichten? Lernen mit dem grünen Frosch und dem gelben Känguru? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie auf einfachste Weise, ganz ohne Stress innerhalb kürzester Zeit die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen - und dabei jede Menge Spaß haben. Das spezielle System arbeitet mit Entspannungsmethoden und bildhaften Geschichten, und nach nur 4 Terminen beherrschen Sie die Tastatur blind. Voraussetzung: Sie üben zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und sind bereit, sich auf die neue Methodik einzulassen.

Schüler/innen 12-16 Jahre

Di G 401

Anne Christiane Wiegand

Dietzenbach, vhs

Mo, 17.30-19.00 Uhr, **ab 22.10.2007**, 4 Termine

46,- €, ermäßigte Gebühr, inklusive Materialkosten 26,- €. Diese werden nicht befreit.

Jugendliche ab 16 Jahre und Erwachsene
Di G 402
Anne Christiane Wiegand
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 19.15 - 20.45 Uhr, **ab 22.10.2007**,
 4 Termine
 52,- €, ermäßigt: 46,- €, inklusive Material-
 kosten 26,- €. Diese werden nicht befreit.

Management/Rhetorik



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

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

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

Di G 901
Peter Seiz, Trainer und Coach der hrTEAM GmbH, Böblingen
 Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 10./11.01.2008,
 täglich 09.00-18.00 Uhr
 125,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive 63,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.
 (Mindestens 6, maximal 8 Teilnehmer/innen)

Reisen

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

Museumsfahrten

S 110/07 Das Metropolitan Museum in Berlin
 Die schönsten Franzosen kommen aus New York. Das Metropolitan Museum of Art in New York leiht seine Meisterwerke an die Nationalgalerie in Berlin aus.
Fredegunde Freund, 10.-12.08.2007, Bahn

S 111/07 Das Metropolitan Museum in Berlin
Heide Michaelis, 27.-29.08.2007, Bahn

S 112/07 Edelsteine in Idar Oberstein
 Beschreibung siehe S. 48
Lavinia Charareh, 17.10.2007, Bus

S 109/07 IG-Farbenhaus Frankfurt - Poelzig-Ensemble
Regine Löttsch, 29.09.2007

S 113/07 Große Konstantin-Ausstellung in Trier
 Konstantin der Große ist mit Glanz und Gloria in seine einstige Residenzstadt zurückgekehrt.
Heide Michaelis, 02.10.2007

S 114/08 Rußland zu Gast auf der Mathildenhöhe in Darmstadt
 Aus den bedeutendsten russischen Museen werden über 200 Leihgaben für die Ausstellung "Rußland 1900 -Kunst und Kultur im Reich des letzten Zaren" erwartet. Jugendstil in Rußland wird gezeigt, wie es dies in Deutschland noch nie gegeben hat und auch die Innensanierung der Russischen Kapelle gibt es zu feiern.
Fredegunde Freund, 17.01.2008, S-Bahn

S 115/08 Bilbao
 Bilbao, die Hauptstadt des Baskenlandes, in einer der schönsten Regionen der Iberischen Halbinsel. Mit dem spektakulären Bau des Guggenheim-Museums hat die Stadt Ende des 20.Jh. für Aufsehen gesorgt. Wir besuchen auch San Sebastian und das Museum des großen Bildhauers Chillida. Und abends entspannen Sie bei Pinchos (Tapas) und Rioja.
Fredegunde Freund, 22.-26.05.2008, Flug

S 116/08 Kunstreise nach Bern und Basel
 Zwei ungewöhnliche Museumsbauten, beide entworfen von dem Architekten Renzo Piano: In Bern das 2005 eröffnete "Zentrum Paul Klee", die größte existierende Klee-Sammlung, und die Foundation Beyeler mit Kunstwerken der klassischen Moderne. Unser Standort ist Bern, die mittelalterliche Stadtanlage, auf einer Halbinsel in der Aare gegründet, die seit 1983 zum Unesco-Weltkulturerbe zählt.
Fredegunde Freund, September 2008,

Festspielreisen

S 202/07 Festspielsommer Bregenz "Tosca"
Heide Michaelis, 12.-15.08.2007, Bus

S 205/07 Wien „Ein Abend im Burgtheater“
 Großes Star-Theater in Wien. Luc Bondy inszeniert mit Gert Voss Shakespeares "König Lear".
Heide Michaelis, September 2007

S 206/08 Weilburger Schloßkonzerte
 Im schönen Renaissancehof des Weilburger Schlosses finden seit 1973 Konzerte von internationalen Künstlern und Ensembles statt.
Heide Michaelis, Juni/Juli 2008, Bus

S 207/08 Festspielsommer im Burgenland - Klassik unter freiem Himmel
 Seefestspiele in Mörbisch "Im Weißen Rössl" von Ralph Benatzky und im Römersteinbruch

St. Margarethen, einer einzigartigen Naturkulisse "La Traviata" von Giuseppe Verdi. Standort ist die Haydn-Stadt Eisenstadt.
Heide Michaelis, August 2008, Bus

S 326/08 Großes Tattoo in Edinburg
 s. unter Studienreisen

Studienreisen

S 311/07 Halbinsel Krim - der Lieblingstort der Zaren
 Die Halbinsel Krim ist landschaftlich ein echtes Paradies, weinbewachsene Berge vulkanischen Ursprungs, Palmen und Feigenbäume. Die Krim, oft im Mittelpunkt der Geschichte, ist nicht nur durch die "Jaltakonferenz" und den "Krimsekt" bekannt. Neben griechischen Ruinen und türkischen Festungen und Zarenpalästen, die ebenso wie die roten Machthaber hier Urlaub machten, sehen Sie auch die Anwesen berühmter Künstler wie Tolstoi, Tschechow, Gorki und Tschaikowski, und die Residenz der Khane.
Fredegunde Freund, 13.-20.10.2007, Flug

S 312/07 Große Rundreise durch Neuseeland - Nord- und Südsinel
 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, 09.11.-02.12.2007, Flug/Bus

S 314/07 Advent in New York
 New York, eine der faszinierendsten Metropolen der Welt, lädt Sie ein zum Advent, zum Bummel über die vorweihnachtlich reich geschmückte 5th. Avenue, zum Besuch des Metropolitan Museums of Modern Art, zu amerikanischer Kultur und Geschichte, die eng verknüpft ist mit der alten Welt und zum Höhepunkt, einem Besuch in der MET.
Heide Michaelis, 02.-08.12.2007, Flug

S 315/07 Advent in Dresden
 (Warteliste)

Reisenachmittag
 Wir laden Sie ganz herzlich ein zu unserem Adventskaffee mit Reisenachmittag am Sonntag, den **09.12.2007** (2. Advent) ab 14.30 Uhr in die Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Wir stellen unsere Reisen vor und Sie haben Gelegenheit, den Reiseleitern Ihre Fragen zu stellen oder Anregungen zu geben.

S 318/07 Silvester in Berlin
Fredegunde Freund, 30.12.2007 -03.01.2008, Bahn

S 320/08 Mali
 Eine Reise nach Mali ist eine Reise in eine andere Welt und nirgendwo ist Afrika ursprünglicher als in Mali. Die tausendjährige Stadt Djenné sowie das Dogonland an den Felsen von Bandiagara, bei uns fast unbekannt, gehören ebenso zum Unesco Weltkulturerbe wie die Lehmmoscheen im legendären Timbuktu. Das Binnendelta des Niger ist das Zentrum Malis. Hier treffen sich auf den Märkten die Wüstenstämme, die Tuaregs und die animistischen Dogon. Zwei Tage mit einer Pinasse auf dem Nigerbinnendelta und ein Besuch des "Festival sur le Niger" runden die Reise ab.
Fredegunde Freund, 31.01.-14.02.2008

S 321/08 Köln
 Das römische Köln ist Vielen ein Begriff; das romanische Köln sicher auch noch. Aber was hat das eine mit dem anderen zu tun? Viel mehr, als man zunächst annehmen möchte. Denn dabei geht es nicht nur um kunsthistorisch Bedeutsames, sondern auch um die berühmte rheinische, kölische Lebensart. Auch Musikinteressierte werden nicht zu kurz kommen.
Walter Lachner, März 2008, Bahn

S 322/08 Azoren
 Diese portugiesischen Inseln sind ein blühendes Paradies für Naturfreunde mit imposanten Vulkanlandschaften in dem Gastfreundschaft großgeschrieben wird. Fisch und Meerestiere sind köstlich frisch, herrlich gewürzte Fleischspezialitäten und aromatische Eintöpfe gehören ebenfalls zur dortigen Küche, dazu gibt es typische Weine aus den umliegenden Regionen und die unverkennbare Musik Portugals. Wir besuchen mehrere Inseln und viele unterschiedliche Orte, werden oft über Land und Wasser unterwegs sein, ganz neue Erfahrungen mit Menschen, Landschaften und Pflanzen machen - eine Atmosphäre mit einem Hauch Abenteuer.
Walter Lachner, April 2008, Flug

S 323/08 Umbrien und die Marken Zwischen Erde und Ewigkeit, Kunst, Kultur und Wein.
 Wo einst Franz von Assisi wirkte, bezaubern uns noch heute Landschaften von eigenartigem Reiz und Städte, die ihr mittelalterliches Antlitz bewahrt haben. Perugia, Assisi, Spoleto, Ravenna und San Marino sind nur einige der Stationen auf unserer Reise in die mystische Mitte Italiens.
Heide Michaelis, Mai 2008, Bus

S 324/08 Weiße Nächte in Petersburg
 Das "Venedig des Nordens", einstige Residenz der Zaren, ist großartiger Schauplatz einer Architektur am Wasser, die ganz besonders während der langen hellen Sommernächte von unvergesslichem Reiz ist. Prunkvolle Paläste, prächtige Brücken, kostbare Kuriositäten sowie unvergleichliche Kunstschätze faszinieren die Besucher seit eh und je.
Regine Löttsch, Juni 2008, Flug

S 325/08 Normandie und Bretagne
 Armor - Land am Meer, so nennen die Bretonen ihre Heimat, zerklüftete Küste zwischen Atlantik und Armelkanal und jahrtausendealte bretonische Kultur, Schauplatz keltischer Sagen. Von uralten Hochkulturen zeugen Dolmen und Menhire, von der naiven Frömmigkeit vergangener Zeiten künden die Calvaires, Glaubensbekenntnisse in Stein und die mittelalterliche Geschichte repräsentieren die mächtigen Burgen und Kirchen, allen voran der Mont Saint Michel, Burg und Kirche zugleich und Heiliger Berg der Normannen (Unesco-Kulturerbe). Sehenswert auch der Bilderteppich von Bayeux und die Korsarenstadt St. Malo. Calvados, Cidre, Camembert und Crêpes laden ein. Rückfahrt entlang der Loire mit seinen bedeutenden Schlössern Blois und Chambord.
Fredegunde Freund, 22.06.-1.07.2008,

S 326/08 Schottische Impressionen

Weite Highlands, tiefe Lochs, drohende Burgen, berühmte Abteien in Schottland sind mehr denn je ein Inbegriff der Romantik. Das stolze Edinburgh mit dem berühmten Military Tattoo, das geschäftige Glasgow und die königliche Burg von Stirling bilden effektvolle Kontrapunkte dazu und illustrieren unübersehbar die Eigenart Schottlands, wie auch der „Malt Whisky Trail“ und Harris-Tweed. Impressionen von der kulturellen Vielfalt und landschaftlichen Besonderheit dieser stolzen Nation im Norden des Vereinigten Königreichs sollen auf dieser Reise zu einer bleibenden Erinnerung für Sie werden.

Walter Lachner, August 2008, Bus

S 327/08 Schlesien

Diese Reise führt uns in ein altes Kulturland und in die deutsche Vergangenheit. Von Breslau, oft auch "Perle der schlesischen Gotik" genannt und der Bischofsresidenz Neiße, dem "schlesischen Rom" schwärzte schon der Romantiker Eichendorff. Unsere Rundfahrt endet in der Partnerstadt von Frankfurt am Main, in Krakau an der Weichsel, wo wir die Krönungskathedrale besuchen und die Marienkirche mit dem weltberühmten gotischen Altar von Veit Stöß.

Regine Löttsch, August 2008, Bus

S 328/08 Südkorea

Eine Fahrt in das Land der Morgenfrische. Südkorea ist in Europa ein nahezu unbekanntes Land. Dabei hat der dichtbesiedelte kleine Staat im Fernen Osten einige faszinierende Naturlandschaften und großartige Zeugnisse einer Jahrtausendealten Kultur zu bieten.

Yvo Freund, Oktober 2008, Flug

S 329/08 Weihnachtsmarkt in Michelsdorf

Ein ganz besonderes Adventserlebnis ist jedes Jahr der Odenwälder Weihnachtsmarkt. Weihnachtliche Romantik in der märchenhaften Silhouette der romantischen Altstadt von Michelsdorf.

Heide Michaelis, 29.11.2008

S 330/08 Advent in Leipzig

"Mein Leipzig lob' ich mir! Es ist ein klein Paris..." die bekannten Verse aus dem Faust in der berühmten Auerbach-Szene. Leipzig ist auch die Stadt Bachs und besonders schön zur Weihnachtszeit mit seinem stimmungsvollen Weihnachtsmarkt. Nachmittags erleben Sie sächsische Gemütlichkeit im "Zum Arabischen Coffe Baum" und abends geht es vielleicht in eines der bekannten Leipziger Kabarettis. Ein Höhepunkt ist das Weihnachtsoratorium mit dem Thomanerchor und dem Gewandhausorchester im Gewandhaus.

Fredegunde Freund, 10.-13.12.2008, Bus

Rad- und Wanderreisen

S 405/08 Fahrradtour auf Rügen

Wir wollen um Rügen und nach Hiddensee radeln, dabei jeden Tag das Wasser und im Laufe der Woche fast alle norddeutschen Landschaftsformen sehen: Flaches Marschland, Dünen-Heide, Buchen- und Kiefernwälder, Kreidefelsen, lange Strände und weite Felder - dazu alte Kirchen und moderne Badeorte."

Ulrich Columbus, 17.-25.08.2008,

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann
(Sprechzeiten nach Vereinbarung)

Sprech- und Öffnungszeiten

Seit dem 1. Januar 2007 befindet sich die Musikschule in Trägerschaft der Kreisstadt Dietzenbach. Das Büro der Musikschule ist im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur).

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 Berufstudium.

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

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

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

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

Musikalische Früherziehung

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

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

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

• Neue Kurse für AnfängerInnen

MF 2/07: montags 16.45 bis 17.45 Uhr, ab **3.9.07**; Leitung: Marita Ermert

MF 3/06: mittwochs, 17.15 bis 18.15 Uhr ab **5.9.07**; Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 1/07: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr, ab **5.9.07**; Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 2/06: dienstags 17.00 bis 18.00 Uhr ab **4.9.07**; Leitung: Marita Ermert

MF 3/06: mittwochs, 16.15 bis 17.15 Uhr ab **5.9.07**;

Leitung: Karen Gonter-Frohm

MF 4/06: mittwochs, 14.15 bis 15.15 Uhr ab **5.9.07**;

Leitung: Karen Gonter-Frohm

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/06: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr, ab **7.2.07**;

Leitung: Karen Gonter-Frohm

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.**

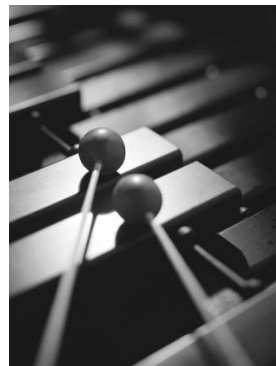
Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:

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



Gebührendienung

	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 gleich. 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.

Schüler beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der vhs.

Zahlungswweise:

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

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: Wolf Bütow

Proben: Donnerstag, 19.15 Uhr, Rudolf-Steiner-Schule, Dietzenbach