

Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben  
leben. lernen. bilden.

**vhs**

Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2009

mit  
vhs Dietzenbach  
vhs Heusenstamm  
vhs Rodgau  
vhs Rödermark  
Informationen zu den anderen  
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

# 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

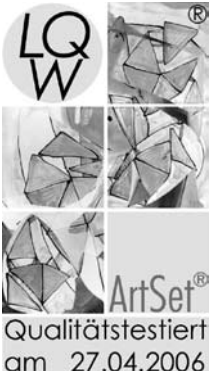
Sparkasse Langen-Seligenstadt  
(BLZ 506 521 24) Nr. 49000581  
Volksbank Dreieich, Filiale Dietzenbach  
(BLZ 505 922 00) Nr. 607 371

### — Vorstand

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

### Leitbild

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



Die Mitarbeiter/innen der vhs Dietzenbach e.V. von links stehend:

**Doris Heusel**, Sachbearbeitung; **Fredegunde Freund**, Leitung Reisen; **Annemarie Petersen**, Sachbearbeitung; **Petra Steeg**, Buchhaltung. Sitzend: **Luise Oberdorfer**, pädagogische Leitung, Geschäftsführung; **Arnold Koser**, Leitung Hausaufgabenhilfe; **Waltraud Nandorf**, Integrationskurse.

b.) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens jedoch 5,- €:

**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.

### — Zahlungsart

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 leserlich eintragen. Nur so können wir Ihre Zahlung richtig verbuchen.

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

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

### — Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt 20% der **Grundgebühr**. Berechtig 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. (Dies gilt nicht für Kursfortsetzungen im gleichen Semester).

### — Gebührenbefreiung

Siehe Rückseite Deckblatt. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen die ausgewiesene ermäßigte 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  
Aueschule, 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  
R. Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
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 bitte erfragen:**

**0 60 74 / 81 22 66**

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

## 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 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, 07./08.03.2009,**

jeweils 11.00-13.00 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. Es 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

65,- €, keine Gebührenermäßigung/-

befreiung

Bogen und Zubehör werden gegen eine

Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt

an den Kursleiter zu bezahlen.

#### Schnupperkurs Schießen für Jugendliche ab 12 Jahre in Zusammenarbeit mit der Schützengesellschaft Tell

Habt Ihr Euch schon immer für das sportliche Schießen interessiert und hattet bisher keine Gelegenheit dazu? Dann nehmt an diesem Schnupperkurs Luftpistolenschießen unter

qualifizierter Leitung teil. An 4 Abenden werden Sie sowohl in Theorie (u.a. Sachkunde) als auch in Praxis an dieses Thema heran geführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Mädchen als auch an Jungen. Eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten ist Voraussetzung.

#### Di A 004

**Jutta Maria Wendel, Kreisleiterin 2007**  
Sportpistole  
Dietzenbach, SG Tell, Raiffeisenstr. 1  
Do, 18.00-19.30 Uhr, **ab 05.02.2009**  
ermäßigt: 30,- €, 4 Termine  
Für Versicherung und Material sind 15,- € direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Max. 6 Teilnehmer/innen



### Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltkulturerbe 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. Hölzwarth o.a., Museumsverein Messel**  
Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel um 09.50 Uhr. Um 10.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.  
**Sa, 20.06.2009, 10.00 – ca. 13.30 Uhr**  
9,- €, wir bitten um Überweisung bis zum 13.06.2009. Kein Abzug für Lastschrift und keine Gebührenermäßigung/befreiung.

## Kurse für Frauen

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.

### Frauenfrühstück am Internationalen Frauentag: „Eine unbeugsame Frau“

**Margarete Mitscherlich  
im Gespräch mit Monika Held**

Margarete Mitscherlich genießt als bekannteste Psychoanalytikerin Deutschlands, die noch heute für Emanzipation und Freiheit kämpft, höchstes Ansehen. Im Gespräch mit den „Brigitte“-Autorinnen Kathrin Tsainis und Monika Held erzählt sie humorvoll und zugleich mit großer Ernsthaftigkeit von Liebe, Trauerarbeit, Karriere und Familie. Sie gibt Antworten auf Fragen, die uns alle bewegen: Gibt es den idealen Partner und was ist das Geheimnis guter Beziehungen? Wie schafft Frau es, Familie und Beruf zu vereinbaren und Kinder zu aufrechten Menschen zu erziehen? Und welche Bedeutung haben Werte heute? Ein Buch voller Menschlichkeit, nachdenklich, geistreich und vor allem ehrlich.



Eine unbeugsame Frau  
Margarete Mitscherlich

#### Di A 081

**Margarete Mitscherlich, Monika Held**  
Dietzenbach, Bürgerhaus  
**So, 08.03.2009, Beginn 10.00 Uhr,**  
Einlass ab 09.30 Uhr  
Eintrittskarten zu 15,- € (inkl. Frühstücksbuffet) sind in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und an der Bürgerhauskasse erhältlich.  
Weitere Veranstalterinnen: Stadtmarketing-agentur Dietzenbach und Buchhandlung Bernshausen

### Lesung mit Ines Thorn:

#### Die Kaufmannstochter - Liebe

**zwischen Machtspielen und Zunftintrigen**  
Ein Junge wird am 1. Januar 1500 auf der Schwelle zwischen den Jahrhunderten geboren. Ein böses Omen. Der Vater will das Unglückskind nicht haben. Trotzdem macht Berttram seinen Weg: Als Handlungsgehilfe gewinnt er die Liebe der Kaufmannstochter Gutta und kann in die oberste Riege der Zunft aufsteigen. Doch der missgünstige Ludovik von Stetten droht, nicht nur den Erfolg, sondern auch das Glück des jungen Paares zu zerstören. Der Roman ist der Auftakt zu einer großen Saga um eine Frankfurter Kaufmannsfamilie.

#### Di A 082

**Ines Thorn**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
**Mi, 22.04.2009, 20.00 Uhr**  
5,- €, erm.: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort  
Weitere Veranstalterin: Buchhandlung Bernshausen

### Lesung mit Jutta Perino und Lieselott Wendl

#### Wie ich für meine Eltern Sorge - das Alter gemeinsam meistern.

Die Autorinnen Jutta Perino und Lieselott Wendl wissen aus eigener Erfahrung was es heißt, als Kind plötzlich für die Eltern verantwortlich zu sein. Immer mehr Töchter und Söhne stehen plötzlich vor der Entscheidung die Pflege für die alten, hilfebedürftigen und/oder dementen Eltern zu organisieren. Um diesen ihre eigene Odyssee durch einen Dschungel aus Paragraphen, Kranken- und Pflegekassen, Hilfeangeboten und Ämtern, bis die richtigen Ansprechpartner gefunden sind zu ersparen, haben sie dieses Buch geschrieben.

#### Di A 083

**Jutta Perino / Lieselotte Wendl**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
**Mi, 11.03.2009, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### Methusalems Mütter. Chancen des demografischen Wandels

Antje Schrupps Reaktion auf Schirmherrscher „Methusalem-Komplott“ verzichtet auf alle Katastrophenszenarien wie „Zusammenbruch der Sozialversicherungssysteme“ und „Krieg der Generationen“. Vielmehr liefert sie eine sachliche Analyse historischer, statistischer und soziologischer Zusammenhänge. Sie wagt sich an (noch) tabuisierte Lösungsansätze und malt aus, welche gesellschaftliche Rolle älteren Menschen und dabei speziell den Frauen zukommen könnte. Diese entwerfen neue Altersbilder, brechen mit alten Klischees und zeigen, dass persönliche Freiheit und Sorge für Andere kein Widerspruch sein muss.

#### Di A 084

**Dr. Antje Schrupp**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
**Mi, 29.04.2009, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

### „DIE VERBORGENEN MUSKELN“ - Den Beckenboden spüren und trainieren lernen -

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt zu Problemen wie Stressinkontinenz und Einschränkungen des Sexuallebens. Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Frauen gedacht.

#### Inhalte:

- Bau, Funktion und mögliche Störungen des Beckenbodens
- Den Beckenboden spüren, aktivieren und entspannen lernen
- Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre und der Atem- und Entspannungstherapie.
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für zu Hause.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch oder Kissen mitbringen

#### Di A 085

**Michaela Sabine Eppinger**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 28.02.2009, 11.00 - 16.30 Uhr**  
20,- €, ermäßigt: 16,- €

## Politik

### Die Freitagabend Runde

Jeden 3. Freitag im Monat treffen sich politisch Interessierte in der Volkshochschule, um mit dem Historiker und Redakteur Dr. Karl Grobe über ganz aktuelle politische Themen zu diskutieren. Die Themen und Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse. Gerne greifen wir auch Ihre Anregungen auf.

#### Di A 101

**Dr. Karl Grobe**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr, 16.01.2009, 19.30 Uhr**  
Gebührenfrei, telefonische Anmeldung  
erbeten (0 60 74 – 81 22 66)



### Die Freitagabend Runde im Februar

Im Februar trifft sich die Runde erst am 4. Freitag. Wegen Fasching und weil zu diesem Termin Vertreter der Partnerstadt Masaya anwesend sein werden. Deswegen steht das Thema diesmal bereits fest und lautet: Nicaragua.

#### Di A 102

**Dr. Karl Grobe**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr, 27.02.2009, 19.30 Uhr**  
Gebührenfrei, telefonische Anmeldung  
erbeten (0 60 74 – 81 22 66)

## Recht

### Rechtliche Kurzberatung für Frauen

Das Frauenbüro der Kreisstadt Dietzenbach bietet in Zusammenarbeit mit Dietzenbacher Anwältinnen und Anwälten eine rechtliche Kurzberatung für Frauen in den Bereichen Ehe- und Scheidungsrecht, Sozial- und Rentenrecht an. Diese soll Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Anwalt nehmen und in akuten

Situationen - ohne Angst vor möglichen Kosten - eine erste juristische Orientierung geben. Sie ersetzt keine ausführliche Erstberatung in der Kanzlei. Termin ist jeweils der 1. Donnerstag im Monat. Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung im und Terminabsprache mit dem Frauenbüro: 06074/ 373 240 gegen eine Spende von 10,- Euro für das Frauenhaus in Anspruch genommen werden. Beratungsort ist die Volkshochschule Dietzenbach e.V., Wilhelm-Leuschner-Str. 33.

## Pädagogik

### Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken

- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre - Modul 1  
Aufbau Ihrer „Gehirnmuskeln“. Schulung der Grundqualitäten: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Phantasie und Kreativität und Einführung in die Merktechniken. Aktivieren und steigern Sie Ihre Hirnleistungen mit unterschiedlichen Methoden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt. Mit Spaßfaktor!

#### Di A 601

**Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 14.03.2009, 10.00 - 16.00 Uhr**  
23,- €, ermäßigt: 20,- €

### Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken

- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre - Modul 2  
Stärkung Ihrer „Gehirnmuskeln“. Intensive Schulung von Merktechniken. Voraussetzung: Besuch von Modul 1 oder eines anderen vergleichbaren Kurses.

#### Di A 602

**Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 02.05.2009, 10.00 - 16.00 Uhr**  
23,- €, ermäßigt: 20,- €

### Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken 1+2

- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre -  
Modul 1 und 2 in einem fortlaufenden Kurs. Auch für ehemalige Teilnehmer/innen geeignet, da immer wechselnde Übungen.

#### Di A 603

**Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining**  
Dietzenbach, vhs  
**Di, 16.45 - 18.00 Uhr, ab 03.02.2009,**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €, 7 Termine

### Ganzheitliches Gehirntraining - Jonglage

Sie erlernen die Grundform des Jonglierens, die Kaskade. Zuerst mit Tüchern, dann mit Bällen. Diese besondere Kunst schafft Spaß und Begeisterung, fördert das Konzentrations- und Koordinationsvermögen und macht den Kopf frei.

#### Di A 604

**Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining**  
Dietzenbach, vhs  
**So, 26.04.2009, 10.00 - 13.00 Uhr**  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

### Ganzheitliches Gehirntraining - Die Mind-Map-Methode

Die Mind-Map-Methode ist eine effiziente und weltweit anerkannte Denk-, Lern- und Arbeitstechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird. Informationen werden gehirnrecht visualisiert und die Technik ist leicht zu lernen. Ihre Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt: Zur Text- und Informationsverarbeitung, Zeit- und Selbstmanagement, Projektorganisation, Präsentation.

\_\_\_Di A 605

**Rigobert Jakob**, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining Dietzenbach, vhs

**So, 26.04.2009, 13.30 - 17.30 Uhr**  
16,- €, ermäßigt: 14,- €

### Lerntechniken und Ganzheitliches Gehirntraining

- 5. - 9. Schuljahr -

Zur Förderung und Entwicklung Ihres Kindes:

- Merk- und Lerntechniken zur Verbesserung der Abrufbarkeit z.B. die Mind-Map-Methode
- Konzentrationsübungen, um Denken und Handeln auf einen Punkt zu richten z.B. Jonglage
- Übungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit sowie Phantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft
- Körperübungen für eine gezielte Leistungssteigerung z.B. Yoga, Kinesiologie
- Entspannung (Autogenes Training)

\_\_\_Di A 606

**Rigobert Jakob**, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining Dietzenbach, vhs

**Mi, 16.45 - 18.00 Uhr, ab 04.02.2009,**  
ermäßigt: 55,- €, 14 Termine

### - Sommerferienkurs

5. - 9. Schuljahr -

\_\_\_Di A 607

**Rigobert Jakob**, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining Dietzenbach, vhs

**Di+Do, 16.00 - 18.00 Uhr, ab 14.07.2009**  
ermäßigt: 51,- €, 8 Termine

### Schneller lesen - Zeit sparen

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

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

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

\_\_\_Di A 608

**Gabi Rakestraw**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 04.05.2009, 18.30 - 21.30 Uhr**  
21,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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



**In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der Kreisvolkshochschule Offenbach:**

### Fortbildung für „Vorleser/innen“

In diesem Seminar werden wir gemeinsam geeignete Vorlesebücher für Kindergartenkinder und Grundschüler auswählen. Aber auch herausfinden, wie man seine Stimme am besten einsetzt, um das Vorlesen spannend zu gestalten. Darüber hinaus besprechen wir: Wie gehe ich mit Störungen um? Wie kann ich der Vorlesestunde durch Rituale und kleine Besonderheiten meine persönliche Note verleihen? Das Seminar eignet sich für „Leseomas“ und „Leseopas“, aber auch für alle anderen, die gerne professioneller vorlesen möchten.

\_\_\_Di A 609

**M.A. Stefanie Engelke**

Dietzenbach, Stadtbücherei

**Sa, 14.02.2009, 14.00 - 18.00 Uhr**  
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung.  
Kein Skonto für Lastschrift.

## Psychologie

### Grundkurs Psychologie

Es wird ein Überblick über psychologische Grundbegriffe, (z.B. Angst, Verdrängung, Aggression) und Teilgebiete der Psychologie, (z.B. Entwicklungspsychologie und Lebensphasen, 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, 22.03.2009, 09.00 - 17.00 Uhr**  
28,- €, ermäßigt: 24,- €

### Familienaufstellung

Oft stehen wir ratlos vor Situationen in der Familie, wo wir mit auffälligem Verhalten der Kinder oder Partner- und Eheproblemen konfrontiert werden. Gelingen und Scheitern von Beziehungen können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Diese „Verstrickungen“ können die Selbstentfaltung blockieren. Werden sie durch eine Aufstellung sichtbar und gelöst, entsteht eine natürliche Ordnung und Liebe kann wieder fließen.

\_\_\_Di A 702 WE

**Emanuel Schaaf**

Dietzenbach, vhs

**Fr-So, 20.-22.03.2009,**  
Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,  
So 09.00-16.00 Uhr  
68,- €, ermäßigt: 57,- €

### Wachstum in der Partnerschaft

In vielen Beziehungen zerfällt die anfängliche Verliebtheit und Liebe im Laufe der Zeit in der Routine des Alltags. Die Flucht nach vorne in eine neue Beziehung endet oft nach ein paar Jahren in der gleichen Sackgasse. Denn Liebe reift nur in der ständigen, vertrauensvollen Auseinandersetzung mit dem gleichwertigen Gegenüber und dem gemeinsamen Wachstum. In diesem Seminar soll vermittelt werden, wie die Erkenntnisse der humanistischen Psychologie wachstumsanregende Impulse setzen können und welche Hilfen sie uns zur Verfügung stellt, um in der Beziehung in Liebe zu wachsen.

\_\_\_Di A 703 WE

**Emanuel Schaaf**

Dietzenbach, vhs

**Fr-So, 03.-05.07.2009,**

Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,  
So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 57,- €

### Geschichten meines Lebens - Kreatives Schreiben

Erinnerungen an Elternhaus, Schulzeit, Ausbildung, erste Liebe. Sie bieten eine Fülle von einzigartigen Geschichten, die sich als Fundus für die ersten literarischen Versuche eignen. Im Seminar werden Anregungen zum Schreiben von Erinnerungen und Erzählungen gegeben. Wir arbeiten mit Fotos, Zeitdokumenten und Autobiografien und lernen unsere Lebensgeschichte in einer kreativen Form zum Ausdruck zu bringen.

\_\_\_Di A 704

**Dr. phil. Elke Wehrs**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 02.03.2009**

18,- €, ermäßigt: 15,- €, 3 Termine

### Vortrag: Feng Shui

Feng Shui ist mehr als das Spiel mit Formen und Farben. Feng Shui ist eine 3000 Jahre alte Wissenschaft, die man nicht über ein paar Bücher und einen Wochenendkurs erlernen kann. Hier soll dargestellt werden, wie eine gute Beratung vorgeht und wie mit Hilfe von Berechnungen (Kompass- u. Formenschule) das Qi (Energie) zum Wohle eines jeden Menschen eingesetzt und zum Fließen gebracht werden kann. Ziel ist es, für das jeweilige Individuum ein Maximum an unterstützender Energie zu generieren.

\_\_\_Di A 705

**Ina Peters**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 23.03.2009, 20.00 Uhr**

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

Anmeldung erbeten: 06074-812266

### Glücksregeln für den Alltag

- was sagt der Dalai Lama? -

Wie kann der Mensch zu mehr innerem Frieden, Gelassenheit und Zufriedenheit gelangen? Wie seine Identität und sein Glück finden? Der Dalai Lama nennt als wesentliche Werte und Handlungsweisen: Mitgefühl, liebevolle Anteilnahme, Authentizität und moralische Integrität sowie die Suche nach Selbstbewusstsein durch Selbsterkenntnis, ein Gleichgewicht zwischen Herausforderungen und Ruhe sowie Sinnhaftigkeit und innere Freiheit. Im Kurs werden diese Themen hinterfragt, auch auf ihre konkrete Umsetzbarkeit. Außerdem wird die Philosophie des tibetischen Buddhismus, die Geschichte Tibets und die Biographie des Dalai Lama vorgestellt.

\_\_\_Di A 706

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 26.06.2009, 17.30 - 21.30 Uhr**

15,- €, ermäßigt: 13,- €

### Eigenständigkeit, Selbstachtung, Zuversicht

- der andere Knigge

Mit dem Namen Knigge verbinden wir Etikette, Tischsitten und förmliche Höflichkeit. Doch das Werk von Adolph Freiherr Knigge (1752 - 1796) umfasst wesentlich mehr: in seinem Buch „Über den Umgang mit Menschen“ kommt er Themen der modernen Psychologie sehr nahe: Selbstverantwortung, Wahrhaftigkeit, Zuversicht, Respekt vor dem Wert und den Verdiensten anderer Menschen sind nur einige davon. In seinen Ansichten spiegeln sich oft tiefgehende Lebensweisheiten. Im Kurs wird die Bedeutung dieser Ansichten für den Alltag erörtert und kritisch betrachtet.

\_\_\_Di A 707

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 27.06.2009, 09.00 - 14.00 Uhr**

19,- €, ermäßigt: 16,- €

### Medizinwanderung

Ein uraltes Ritual für moderne Menschen

Die Medizinwanderung dient dazu, Klarheit in unser Leben zu bringen, Ziele neu zu definieren, unsere Kräfte aufzutanken und als Auszeit vom Alltag, um wieder bei uns selbst anzukommen. Nach einer gemeinsamen Vorbereitung geht jeder für 3 Stunden auf die eigene Medizinwanderung. Wir verfolgen kein Ziel, sondern lassen uns von der Natur leiten, sind achtsam für Zeichen und Symbole, die uns begegnen. Diese Art des Gehens ermöglicht uns einen Zugang zu unserem inneren Wissen und dient zur Klärung unserer Anliegen. In der Gruppe erzählt jeder seine Erlebnisse und Erfahrungen. Dabei gehen wir der Frage nach, wie wir unsere Erkenntnisse in den Lebensalltag integrieren. Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung, Regenschutz, Tagesrucksack, 1 l Wasser in Plastik- oder Alufflasche.

\_\_\_Di A 708

**Barbara Born**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 02.05.2009, 10.00 - 19.00 Uhr**

34,- €, ermäßigt: 28,- €

### Das Gesicht als Sprache der Persönlichkeit - Antlitzdiagnostik

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

\_\_\_Di A 709

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 15.05.2009, 17.30 - 21.30 Uhr**

16,- €, ermäßigt: 14,- €

### Vortrag: Astrologie - Der individuelle Lebensplan

Dieser Vortrag soll Licht in das kontrovers diskutierte Phänomen „Astrologie“ bringen. Er bietet einen Überblick über den Ursprung und die Entwicklung der Astrologie von der klassischen Astrologie der Frühzeit bis hin zur psychologischen Astrologie heute. Auch die Frage nach den Grenzen und Möglichkeiten einer Horoskop-Deutung wird beleuchtet.

- Wann ist Astrologie Lebenshilfe?

- Was kann sie beschreiben?

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

- Welchen Umgang sind wir mir ihr gewöhnt?  
- Werden wir ihr damit gerecht?  
Zudem schnuppern wir etwas in die Praxis hinein: Wie ist ein Horoskop aufgebaut? Was kann man an einem Horoskop sehen und was nicht?

**Di A 710**  
**Michaela Till**, HP für Psychotherapie  
Dietzenbach, vhs  
**Mi, 06.05.2009, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung erbeten: 06074-812266

**Astrologie - Auf welche Weise beeinflussen die Planeten unser Leben?**  
Die Astrologie gibt uns ein Werkzeug an die Hand, um uns selbst und unsere Mitmenschen tiefer und besser verstehen zu können. In einfacher und lebendiger Weise erfahren Sie, wie instinktive, psychologische Antriebskräfte und Bedürfnisse über die Planetenenergien ihren Ausdruck finden. Auf unkomplizierte Weise wollen wir die wichtigsten Kriterien (Tierkreis, Planeten, Häuser) beleuchten und im eigenen Horoskop aufspüren. Deshalb bitte bei Anmeldung folgende Daten angeben: Geburtsort, Tag, Monat, Jahr und Uhrzeit.  
Bitte mitbringen: Bleistift, Lineal, Block und Buntstifte.

**Di A 711 WE**  
**Michaela Till**, HP für Psychotherapie  
Dietzenbach, vhs  
**Sa/So 16./17.05.2009, 09.00 - 17.00 Uhr**  
55,- €, ermäßigt: 46,- €

## Biologie

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

**Di A 142**  
**Edith Hamm**  
Treffpunkt: 10.00 Uhr Parkplatz am Friedhof Dietzenbach, Offenthaler Straße  
**Sa, 21.03.2009, 10.00 - ca.12.30 Uhr**  
5,- €. Wir bitten um Barzahlung direkt an die Kursleiterin, Anmeldung unbedingt erforderlich!

## Kultur - Gestalten

### Literatur

**In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der Kreis-vhs Offenbach: Kriminacht in der Stadtbücherei - Expertinnen stellen Krimis vor**  
Die beiden Krimiexpertinnen der Frankfurter Krimibuchhandlung „Die Wendeltreppe“ stellen aus ihrem aktuellen Programm spannende, abgründige mitunter bizarre Geschichten und Autoren vor. Neben klassischen Whodunits machen sie das nach Verbrechen dürstende Publikum auch mit eher schrägen, skurrilen Ermittlern bekannt, die persönliche Schicksalsschläge und geheimnisvolle Fälle mit Charme und Witz meistern. Wer die besonders originelle, handwerklich und sprachlich gut ge-

machte Krimiliteratur schätzt, wird auf seine Kosten kommen. Und wer gleich mit einem Gänsehaut erzeugenden Machwerk unter die heimische Bettdecke verschwinden will, kann sich am Büchertisch der „Wendeltreppe“ mit reichlich Lektüre eindecken.

**Di B 101**  
**Jutta Wilkesmann,**  
**Hildegard Ganßmüller**  
Dietzenbach, Stadtbücherei  
**Mi, 18.03.2009, 20.00 Uhr**  
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung erbeten: 0 6074/812266

## Malen / Zeichnen



**Achtung: Die Kunsturse von Jelena Hild ohne Ortsangabe finden im Atelier, Kronberger Str. 8 statt. In der Gebühr sind 12,- bzw. 14,- € Atelierkosten enthalten. Diese werden nicht befreit. Für Fragen bezüglich der Kurse und der benötigten Materialien steht Jelena Hild unter der Rufnummer: 06074-815876 zur Verfügung**

**Zeichnen und Malen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
„Wer zeichnet sieht mehr“. In diesem Kurs lernen Sie, Hemmungen zu überwinden, und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen.

Wir beschäftigen uns mit Perspektive, Licht und Schatten. Motive werden gemeinsam abgeprochen oder arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

**Di B 501**  
**Jelena Hild**  
Do, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 05.02.2009  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine



**Porträtzeichnen**  
**für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**  
Gesichtsteile: Augen, Nase, Mund und Ohr genau betrachten und zeichnen. Verschiedene Kopfhaltungen und Proportionen sehen und versuchen wiederzugeben. Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen und auch die Persönlichkeit oder augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

**Di B 502**  
**Jelena Hild**  
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 02.02.2009  
75,- €, ermäßigt: 65,- €, 8 Termine

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

**Di B 503**  
**Jelena Hild**  
Di, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 03.02.2009  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

**Di B 504**  
**Jelena Hild**  
Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 03.02.2009  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

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

**Di B 505**  
**Jelena Hild**  
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 04.02.2009  
132,- €, ermäßigt: 113,- €, 15 Termine

**Acryl-Workshop**  
Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in der Acryltechnik. Malen, realistisch oder abstrakt, frei gestalten mit beliebigen Formen und Farben. Sensibles Reagieren, spontanes Verändern, lebendige Spannungen erzeugen auf kleinen oder großen Formaten. Etwas wagen - bis hin zum eigenen Ausdruck - ist Ziel des Kurses.

Wir kombinieren verschiedene Materialien wie Acryl, Kreide, Kohle, gesammelte Fundstücke, Sand etc. auf unterschiedlichen Papieren und Leinwänden. Mehrere Borstenpinsel, Spachtel usw. bitte mitbringen.

**Di B 506 WE**  
**Jelena Hild**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 31.01./01.02.2009,**  
jeweils 11.00-14.00 Uhr  
30,- €, ermäßigt: 27,- € (max. 8 Teilnehmer/innen)

**Di B 507 WE**  
**Jelena Hild**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 28.02./01.03.2009,**  
jeweils 11.00-14.00 Uhr  
30,- €, ermäßigt: 27,- € (max. 8 Teilnehmer/innen)

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

**Di B 508**  
**Jelena Hild**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
**Sa, 07.02./21.02./07.03./28.03./25.04./09.05./30.05.2009,**  
jeweils 11.00-14.00 Uhr  
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 7 Termine

**Aquarell und Acryl für Senioren**  
Siehe Seniorenprogramm S. 51

## Plastisches Gestalten

**Origami - Japanische Kunst des Papierfaltens**  
Origami für Feste - Schmuck für Ostern und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine hübsche Blume oder ein Tier verwandelt. Origamipapier bitte mitbringen. Kann auch im Kurs erworben werden.

**Di B 601**  
**Jelena Macura-Kuhn**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 09.02.2009  
44,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

**Di B 602**  
**Jelena Macura-Kuhn**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 11.02.2009  
44,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

## Tanz

**Afrikanischer Tanz**  
**- Schnupperkurs**  
Wir lernen die Grundschriffe verschiedener afrikanischer Rhythmen zur Trommelmusik. Tänze aus Afrika sind energetisch, rhythmisch und voller Leichtigkeit. Freude an Bewegung, im Zusammenspiel mit der Musik bilden den Schwerpunkt in diesem Kurs für Anfänger/innen. Bitte lockere Kleidung und „Antirutsch-Socken“ mitbringen.

**Di B 901**  
**Ilona Heberer**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Mo, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 16.03.2009  
23,- €, ermäßigt: 20,- €, 6 Termine



**In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Artos „Cultur für Alle“:**  
**Salsa**  
Um tanzen zu lernen bedarf es nur zweier Beine. Eine Altersgrenze gibt es nicht. Joaquim Pico betreut Kursteilnehmer von 6 bis über 70, die damit Lebensfreude neu entdeckt haben und sich diese nicht mehr nehmen lassen. Tanzen lernen ist einfach, entspannend und macht Spaß. Bei Joaquim haben fast alle Drehungen und Kombinationen einen Namen und er sorgt beim Unterricht für eine Atmosphäre, die Vertrauen schafft und den eigenen Fortschritt erleben lässt. Außerdem setzt er eine spezielle, von namhaften Timbaleros entwickelte didaktische Musik (Timbao) ein, um das Erlernen der Musikalität und der Salsa-Musikstruktur zu erleichtern. Paarweise Anmeldung erwünscht, begrenzte Plätze für Einzelpersonen.

**Di B 903 Anfänger/innen 1**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 13.02.2009,  
10 Termine, auch in den Ferien  
87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbefreiung

**Di B 904 Anfänger/innen 3**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Fr, 20.45 - 21.45 Uhr, ab 13.02.2009,  
10 Termine, auch in den Ferien  
87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbefreiung

**Di B 905 Mittelstufe 2**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 13.02.2009,  
10 Termine, auch in den Ferien  
87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbefreiung

\_\_\_ **Di B 906 Anfänger/innen 1**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Fr, 20.45 - 21.45 Uhr, **ab 01.05.2009**,  
 10 Termine  
 87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbe-  
 freiung

\_\_\_ **Di B 907 Anfänger/innen 2**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 01.05.2009**,  
 10 Termine  
 87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbe-  
 freiung

\_\_\_ **Di B 908 Mittelstufe 1**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Fr, 20.45 - 21.45 Uhr, **ab 01.05.2009**,  
 10 Termine  
 87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbe-  
 freiung

\_\_\_ **Di B 909 Mittelstufe 3**  
**Joaquim Pico und Co-Trainer**  
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum  
 Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 01.05.2009**,  
 10 Termine  
 87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbe-  
 freiung

**Salsa-Aerobic**  
 Siehe S. 51

## Fotografie

### Fotokreis

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

\_\_\_ **Di C 101**  
**Heinz G. Mersch**  
 Dietzenbach, vhs  
 Do, 20.00 Uhr, **ganzjährig**  
 32,- €, ermäßigt: 25,- € pro Halbjahr

### Einführung in die Fotografie

Den Teilnehmer/innen werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit. Am vorletzten Kurstag wird praktisch fotografiert, am letzten Kurstag erfolgt eine gemeinsame Bildbesprechung. Voraussetzungen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

\_\_\_ **Di C 102 WE**  
**Daniel Valentino Franzinelli**  
 Dietzenbach, vhs  
**2xSa/So, 07./08. und 14./15.03.2009**,  
 Sa 09.00-17.45 Uhr, 1.So 10.00-18.00 Uhr,  
 2.So 10.00-13.00 Uhr  
 59,- €, ermäßigt: 47,- €



### Digitale Fotografie und ihre Tücken

Beim Wechsel hin zur digitalen Fotografie stellen sich häufig Fragen: Welche Vorteile hat das kameraeigene Raw-Format gegenüber dem Standarddateiformat JPEG? Was sind Farbprofile und was ist Farbmanagement? Wer erfolgreich digital fotografieren möchte, kommt um ein wenig spezielles Know-How um Dateimanagement, Farbmanagement, Bildkonvertierung und Bildaufarbeitung nicht herum. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, wie sie beispielsweise im Kurs „Einführung in die Fotografie“ vermittelt werden und eine digitale Fotokamera, möglichst mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

\_\_\_ **Di C 103**  
**Daniel Valentino Franzinelli**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa, 28.03.2009, 09.00-13.30 und**  
**14.30-19.00 Uhr**  
 27,- €, ermäßigt: 22,- €

## Werken

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

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

\_\_\_ **Di C 201 WE**  
**Annegret Biermann**  
 Dietzenbach, vhs  
**Fr/Sa, 13./14.02.2009**,  
 Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr  
 25,- €, ermäßigt: 20,- €, Kopier- und Materialkosten 3,- € sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

## Textiles Gestalten

### Textilwerkstatt

An diesem Wochenende möchte ich Ihnen zeigen, wie man Stoffe aus Seide oder Baumwolle mit den verschiedensten Techniken verändern, bzw. verschönern kann. Die Techniken sind: Siebdruck, Färben (Shibori) und Nähen mit Soluvlies. Lassen Sie sich überraschen, was man alles aus einem weißen Stück Stoff machen kann!

Vorbesprechung wegen der Materialbeschaffung am 28.04.2009, 20.00 Uhr.  
 \_\_\_ **Di C 301 WE**  
**Elfi Coppik**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 09./10.05.2009**,  
 Sa 09.30-17.00 Uhr, So 09.30-14.00 Uhr  
 44,- €, ermäßigt: 37,- €

## Mode

In allen Kursen begrenzte Teilnehmerzahl!

### Farbberatung ganzheitlich - Die Farben des Lebens

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet! Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 29,- Euro)

\_\_\_ **Di C 501**  
**Nicole Neutz**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa, 28.03.2009, 10.00 - 18.00 Uhr**  
 35,- €, ermäßigt: 30,- €

### Stilberatung - Seinen eigenen Stil finden...

Darauf kommt es an, und nicht auf das, was die Mode vorgibt. Wie lang kann der Rock sein, wie soll der Ausschnitt aussehen? Was muss beim Einkaufen beachtet werden, um Fehlkäufe zu vermeiden? Welche Accessoires passen zu welchem Typ? Wie können nicht ganz ideale Proportionen ausgeglichen werden? All das erfahren Sie an diesem Abend.

\_\_\_ **Di C 502**  
**Britte Kreuzwieser**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo, 27.04.2009, 19.30 Uhr**  
 10,- €, ermäßigt: 9,- €



Alexandra Heberer  
 Visagistin

### Das 5 - Minuten Make-up

Eine Visagistin zeigt Ihnen ein „schnelles Make-up“, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das 5-Minuten Make-up richtet sich gerade an Frauen, die eigentlich keine oder nur wenig Zeit haben, sich zu schminken. Es ist für jede Altersstufe geeignet. Bitte mitbringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

\_\_\_ **Di C 503**  
**Alexandra Heberer**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa, 21.03.2009, 10.00 - 13.00 Uhr**  
 13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

### Schminken - aber natürlich!

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

- Augenbrauen- / Lippenkorrektur,
- Lidschatten- / Lidstrichtechnik

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

\_\_\_ **Di C 504**  
**Alexandra Heberer**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 08.07.2009**,  
 2 Termine  
 25,- €, ermäßigt: 22,- €, Materialkosten  
 15,- € bitte direkt an die Kursleiterin  
 bezahlen.

## Gesundheit

### Selbstverteidigung

#### Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen

Wie können sich Frauen gegen tätliche Angriffe, Übergriffe und sexuelle Belästigung zur Wehr setzen? Wir vermitteln Ihnen einfache, wirkungsvolle Abwehrtechniken. Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel! Sie erlernen: Prinzipien bei Befreiung von Arm- bzw. Handgriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und etwas zu trinken mitbringen.

\_\_\_ **Di D 001**  
**Marcus Nickolay**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 20.06.2009**,  
 34,- €, ermäßigt: 28,- €, 3 Termine

## Wellness / Massage

### Traumoase - ein Verwöhnachmittag für Kinder (3.-5. Schuljahr)

Hier wird es mit Kissen und Kerzen gemütlich. Mit Phantasiereisen, Traummassagen, Bewegungsspielen und Stillerritualen erleben die Kinder stressfrei eine „sinn-volle“ Auszeit und erhalten eine kleine Einführung in die Progressive Muskelentspannung. Dabei handelt es sich um eine unkomplizierte, jedoch sehr effektive Tiefenentspannungsmethode, die hilfreich ist bei (Schul-) Stress, Nervosität, Verspannungen und Schlafschwierigkeiten. Ergänzend runden Elemente der Atementspannung, Wahrnehmungsspiele und Brain-Gym-Übungen diesen Verwöhntag ab. Entspannung tut gut - und macht Spaß! Bitte einen Schlafsack mitbringen!

\_\_\_ **Di D 002**  
**Verena Hofmann**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa, 14.02.2009, 12.00 - 16.00 Uhr**  
 ermäßigt: 15,- €

\_\_\_ **Di D 003**  
**Verena Hofmann**  
 Dietzenbach, vhs  
**Di, 15.00 - 16.30 Uhr, ab 24.02.2009**  
 ermäßigt: 26,- €, 5 Termine

**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 004

**Veit Schameit und Partnerin**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**So, 15.03.2009, 13.00 - 18.00 Uhr**

23,- €, ermäßigt: 20,- €

\_\_\_Di D 005

**Veit Schameit und Partnerin**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**So, 17.05.2009, 13.00 - 18.00 Uhr**

23,- €, ermäßigt: 20,- €

**Partnermassage - Aufbaukurs**

Dieser Kurs ist an die Teilnehmer/innen des Grundkurses „Partnermassage“ gerichtet. Der Aufbaukurs gibt Ihnen die Möglichkeit, das Erlernte aufzufrischen und auszubauen. Die Massagesegmente Rücken, Schulter/Nacken und Kopf werden wiederholt und um Gesicht, Arme und Hände erweitert. Darüber hinaus werden energetische Teile eingebaut. Bitte pro Person ein Badelaken, warme Socken und Decke mitbringen.

\_\_\_Di D 006

**Veit Schameit und Partnerin**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**So, 19.04.2009, 14.00 - 18.00 Uhr**

23,- €, ermäßigt: 20,- €

**Klassische Massage Rücken und Nacken**

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

\_\_\_Di D 007

**Andrea Helmling**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 06.06.2009, 10.00 - 17.00 Uhr**

28,- €, ermäßigt: 24,- €, Materialkosten 3,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

**Fußreflexzonenmassage**

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische 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.

Mitzubringen: s. Di D 007

\_\_\_Di D 008

**Andrea Helmling**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 21.02.2009, 10.00 - 16.00 Uhr**

23,- €, ermäßigt: 20,- €, Materialkosten 3,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

**Yoga****Hinweis:**

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

**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.

Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

\_\_\_Di D 101

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mi, 06.30 - 08.00 Uhr, ab 25.02.2009**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

**Yoga für Spätaufsteher!**

Normale Kurszeiten sind für Sie nicht machbar oder Sie kommen erst abends in die Gänge? Sanfte Übungen aus dem chinesischen Yoga bereiten Sie vor für Atemübungen und Meditation.

Für Einsteiger/innen und Yogaerfahrene.

\_\_\_Di D 102

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Di, 21.30 - 23.00 Uhr, ab 03.02.2009**

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine



Rigobert Jakob  
Yogalehrer KRI  
und BfV

www.kundalini-yogaschule.de

**Hatha Yoga - Ankommen in Körper, Geist und Atem Schwerpunkt Energiezentren**

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Die erlernten Körperhaltungen bereiten vor auf Atemübung und Meditation.

\_\_\_Di D 103

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 04.02.2009**

88,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

**Hatha Yoga - Schwerpunkt Rücken****- Dem Schmerz den Rücken kehren -**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für unser ganzheitliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Yogaübungen, angelehnt an die 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. Für (Wieder-) Einsteiger/innen.

\_\_\_Di D 104

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 03.02.2009**

88,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

**Kundalini Yoga****- Energie tanken und Entspannung genießen -**

Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einher gehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene und auch für Übende anderer Yogaarten.

\_\_\_Di D 105

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 05.02.2009**

83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

**Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen**

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Die sanften aber auch spannkraftigen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit, die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung können Körper und Psyche regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit sowie in der gesamten Persönlichkeit.

\_\_\_Di D 106

**Edda Johanna Ochs, naturheilkundlich orientierte Yogalehrerin**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mi, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 04.02.2009**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

**Yoga****Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs am späten Freitag Nachmittag können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen, abschalten und wieder auftanken. Die Hatha-Yoga-Übungen tragen zur Gesunderhaltung des Körpers bei und gleichen einseitige Körperhaltungen des All-

tags 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

**Edda Johanna Ochs, naturheilkundlich orientierte Yogalehrerin**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 06.02.2009**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

**Hatha Yoga**

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

\_\_\_Di D 108

**Verena Bolesta-Hahn**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 19.15 - 20.45 Uhr, ab 06.02.2009**

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 13 Termine

**Yoga in der Sommerpause - Intensiv****Themenschwerpunkt:****Chakras - die Energiezentren**

Wir nutzen die Zeit, uns durch verstärktes und intensives Üben gründlich mit den positiven und nachhaltigen Aspekten des Yoga zu befassen. Körperübungsreihen aus dem Kundalini, Übungen aus dem Hatha und taoistischen Yoga, Atemübungen, Tiefenentspannungen und Meditationen lassen die Wirkungen des Yoga nachhaltig erfahrbar werden. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

\_\_\_Di D 109

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Di+Do, 18.30 - 20.30 Uhr, ab 07.07.2009**

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 8 Termine

**Workshops****Hatha Yoga zum Kennen lernen - Ein Übungssystem zur Entwicklung des Menschen**

Fünf Säulen sind es, die das Yoga-Gebäude tragen: die Lebensweise, Körperübungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation. Davon einen Eindruck zu bekommen, darum geht es an diesem Tag.

\_\_\_Di D 110

**Rigobert Jakob, Heilpraktiker u. Yogalehrer**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Sa, 07.03.2009, 10.00 - 17.30 Uhr**

29,- €, ermäßigt: 24,- €

### Kundalini-Yoga zum Kennen lernen

- Einen Tag 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? Alle, auch Yoga Neulinge, sind herzlich willkommen!

\_\_\_Di D 111

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker u. Yogalehrer Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Sa, 25.04.2009, 10.00 - 17.30 Uhr**  
29,- €, ermäßigt: 24,- €

### Sonnengruß und Mondgruß

Sie lernen drei yogische Übungsfolgen, die durch Dehn- und Kompressionselemente aktivierend auf die Organe und Drüsen wirken, durch die Dynamik der Ausführung Kreislauf und Stoffwechsel beschleunigen, durch Senken des Kopfes unter Herzniveau Herz und Kreislauf entlasten, durch Dehnen und Spannen die Muskeln ionisieren, durch einen fließenden Bewegungsablauf die Gelenke lockern, Nerven und Gemüt beruhigen und harmonisieren. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

\_\_\_Di D 112

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker u. Yogalehrer Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**So, 08.03.2009, 10.00 - 15.30 Uhr**  
23,- €, ermäßigt: 19,- €

### Der Atem - Das Tor zum Leben

Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewährwerden des natürlichen Atemflusses können wir tiefere Einsichten gewinnen, gleichzeitig haben wir die Möglichkeit über die Tiefe und Form des Atems auf die eigene Psyche einzuwirken. Die körperliche Ebene wird durch ausgleichende Übungen aus dem chinesischen Yoga berücksichtigt.

\_\_\_Di D 113

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker u. Yogalehrer Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**So, 03.05.2009, 10.00 - 15.30 Uhr**  
23,- €, ermäßigt: 19,- €

### Baummeditation

Ein Workshop mit Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan um die Kraft der Wurzel, des Stammes und der Krone unseres eigenen Lebensbaumes, der Wirbelsäule, kennen zu lernen und zu stärken.

\_\_\_Di D 114

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Sa, 28.03.2009, 14.00 - 18.00 Uhr**  
18,- €, ermäßigt: 15,- €

### Mondenergie - Frauenenergie

Die Mondenergie mit ihren Zyklen bestimmt das Leben der Frauen. Deshalb werden wir Frauen oft von schwankenden Stimmungen beeinflusst und wissen nicht warum. Mit Kundalini Yoga und den 11 Mondpunkten wollen wir diesem Verhalten auf den Grund gehen und verstehen. Wir lernen, was uns unterstützt und hilft, unsere Stärken besser einzusetzen. Ein Workshop mit Kundalini Yoga, Entspannung und Meditation.

\_\_\_Di D 115

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Sa, 09.05.2009, 13.30 - 18.30 Uhr**  
21,- €, ermäßigt: 17,- €

### Die 7 Chakren

Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die mit unseren endokrinen Drüsen und deren Hormonfunktionen eng verknüpft sind. Sie regulieren unseren Körperhaushalt und beeinflussen unser Wohlbefinden - auch den Alterungsprozess, bzw. die sich zurückziehende vitale Lebensenergie. Körper-, Atem-, Visualisierungs-, Meditations- und Tiefenentspannungsübungen aus dem Chakra-Übungssystem sind wirkungsvolle Möglichkeiten, blockierte oder verminderte Lebenskraft wiederzugewinnen.

\_\_\_Di D 116

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**So, 29.03.2009, 10.00 - 18.00 Uhr**  
29,- €, ermäßigt: 24,- €

## Autogenes Training

### Autogenes Training

- Entspannen und zur Ruhe kommen -

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Ein westlicher Ansatz ist das Autogene Training. Sie erlernen in vertiefter Konzentration sich bewusst zu entspannen und neu auszurichten. Inhalte: Unter-, Mittel- und Einführung in die Oberstufe des Autogenen Trainings.

\_\_\_Di D 118

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker u. Yogalehrer Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2009**  
31,- €, ermäßigt: 25,- €, 8 Termine

## Meditation / Entspannung

### Meditation

- Augenblicke der Stille -

Meditation schärft die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen weitere positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie erlernen das Praktizieren und Einüben verschiedener Meditationsformen und finden heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

\_\_\_Di D 119

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker u. Yogalehrer Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Di, 20.00 - 21.15 Uhr, ab 21.04.2009**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €, 7 Termine

### Die Feldenkrais-Methode

Sie besteht aus verbal vermittelten Bewegungsabläufen, die oft unmittelbare Entlastung bieten und schnell zu einer deutlichen Steigerung der Flexibilität, besserer Körperhaltung und Wohlbefinden führen. Sie etablieren neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns. Die Methode ist einmalig und nicht mit wenigen Worten zu beschreiben. Sie will Menschen helfen, sich selbst zu helfen und geht weit über einfache Bewegungen hinaus. Die Übungen können von jedem Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition ausgeführt werden. Worte sind die eine Sache - Erfahrung eine andere. Probieren Sie's aus!

\_\_\_Di D 120

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 02.02.2009**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 10 Termine

\_\_\_Di D 121

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 06.02.2009**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 9 Termine

\_\_\_Di D 122

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 04.05.2009**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 10 Termine

\_\_\_Di D 123

**Eva-Maria Spieß**, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Pädagogin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 08.05.2009**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 9 Termine



Eva-Maria Spieß  
Gilde-lizenzierte  
Feldenkrais-  
Pädagogin

### Entspannt ins Wochenende - Schnupperkurs

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

\_\_\_Di D 124

**Irmtraud Siebeneichner**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 06.02.2009, 18.00 - 21.00 Uhr**  
13,- €, ermäßigt: 11,- €

### Mit Atemkraft den Rücken stärken

Für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennen gelernt 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 125

**Irmtraud Siebeneichner**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 02.02.2009,**  
15 Termine

103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit

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

## Qi Gong / Tai Chi

### Qi Gong

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

\_\_\_Di D 130

**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 09.02.2009**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 15 Termine

\_\_\_Di D 131

**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mo, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 09.02.2009**  
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 15 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 132

**Britta Brodack**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, (mitzubringen s. Hinweis)

**Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 23.01.2009**  
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 gesundheitliches Wohlbefinden. Tai Chi ist für alle Altersstufen geeignet.

\_\_\_Di D 134 Anfänger/innen

**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

**Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 11.02.2009**  
45,- €, ermäßigt: 37,- €, 8 Termine

\_\_\_Di D 135 Aufbaukurs

**Marion Domabil**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, (mitzubringen s. Hinweis)

**Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 12.02.2009**  
83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

\_\_\_Di D 136 Fortgeschrittene

**Marion Domabil**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, (mitzubringen s. Hinweis)

**Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 12.02.2009**  
83,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 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. Knochendichte 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. Treffpunkt: Aussichtspunkt Wingertsberg

\_\_\_Di D 201

**Lioba Müller**

Dietzenbach, siehe Text

Mo+Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 20.04.2009**  
30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

\_\_\_Di D 202

**Lioba Müller**

Dietzenbach, siehe Text

Mo+Do, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 20.04.2009**  
30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

\_\_\_Di D 203

**Lioba Müller**

Dietzenbach, siehe Text

Mi+Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 08.07.2009**  
30,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

## Gymnastik / Fitness

### 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,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 11.02.2009**  
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. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.

\_\_\_Di D 205

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 09.30 - 10.30 Uhr, **ab 02.02.2009**  
50,- €, ermäßigt: 41,- €, 17 Termine

\_\_\_Di D 206

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, **ab 02.02.2009**  
50,- €, ermäßigt: 40,- €, 17 Termine

\_\_\_Di D 207

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 09.02.2009**  
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

\_\_\_Di D 212

**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, SG Tell, Raiffeisenstr. 1,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 02.02.2009**  
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine

### Wirbelsäulengymnastik

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

**Christa Wolter**

**Di, ab 27.01.2009**

**Mi, ab 28.01.2009**

44,- €, / 36,- €, 15 Termine

**Monika Dries**

**Di, ab 20.01.2009**

59,- €, / 47,- €, 20 Termine

### Hinweis:

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



### Bauch-Beine-Po + Intervall Aerobic

Intensives, jedoch nicht überforderndes Training der Bein- und Pomuskulatur 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 217

**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 05.02.2009**  
50,- €, ermäßigt: 41,- €, 17 Termine

### Frühjahr-Sommer Fitness-Training

Und wieder fit in den Sommer! Warmup und Aerobic Schritte als Ganzkörperbewegung bringen uns ins Schwitzen, die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch unserem Rücken sehr gut. Die abschließenden Bauchübungen mit Stretching und Entspannung runden die Stunde ab, danach gehen wir mit einem guten Körpergefühl nach Hause.

\_\_\_Di D 219

**Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer**  
B-Lizenz

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 02.02.2009**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 Termine

### Fit ab 40!

Nimm Dir eine Stunde Zeit und Du kräftigst in diesem sportaktiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung auch mit Gummibändern, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben auch für starke Frauen ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Gönn Dir diesen Ausgleich zum Alltagstrott!

\_\_\_Di D 220

**Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer**  
B-Lizenz

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 03.02.2009**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

### Bodystyling und Fitness 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 221

**Hedwig Schmidtke**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 04.02.2009**  
44,- €, ermäßigt: 36,- €, 15 Termine



Marcia Rego Gaußmann  
Erfinderin der „Thresh-Aerobic“.

### Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin entwickelte brasilianische Variante des „amerikanischen“ Aerobic. Ein Vorteil von Thresh ist, dass die Choreographie einfacher und die Bewegungen lockerer und tänzerischer sind. Außerdem werden dabei 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 Gaußmann**

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **ab 03.02.2009**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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 Haltermuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

\_\_\_Di D 223

**Marcia Rego Gaußmann**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2009**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 20 Termine

\_\_\_Di D 224

**Marcia Rego Gaußmann**

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule,  
(mitzubringen s. Hinweis)

Di, 20.20 - 21.20 Uhr, **ab 03.02.2009**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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, (mitzubringen s. Hinweis)

Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 03.02.2009**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 Termine

### Yogilates - leicht gemacht

Übungen zur Erhaltung der Gelenkigkeit, zum Muskelaufbau und zur Entspannung. Schonende Übungen auch für Kursteilnehmer/innen mit Rücken- oder Gelenkproblemen.

\_\_\_Di D 226

**Marcia Rego Gaußmann**

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)

Di, 10.05 - 11.05 Uhr, **ab 03.02.2009**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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 ist, finden diese im Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 statt.**

## Kultur – Gestalten

### Aquarell und Acryl

Im Malkurs werden eigenen Grundkenntnisse vermittelt. (Farblehre, Zeichnen, Perspektiven). Am Anfang arbeiten wir nach Vorlage. Für Fortgeschrittene wird die Kreativität gefördert durch Acryl-Arbeiten, sowie die Nutzung verschiedener Materialien.

**In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Artos „Cultur für Alle“:**

### Salsa-Aerobic

Salsa-Aerobic ist eine Mischung aus schweißtreibendem afro-kubanischem körperlichen Ausdruck, gepaart mit Schrittfolgen aus Salsa, Mambo, Cha Cha. Mit seinen schwungvollen und fließenden Bewegungen macht Salsa-Aerobic gute Laune, fördert die Fettverbrennung, den Athletismus sowie die kardiovaskuläre Gesundheit und baut Stress ab. Vom Kopf über die Hüfte bis zu den Füßen darf jede Körperpartie mal solo, mal synchron schwingen. Einfache bis komplexe Schrittfolgen werden eingeübt. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß daran haben, ihren Körper bei fetziger, mitreißender Musik in Form zu bringen.

\_\_\_Di D 230

**Joaquim Pico**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Fr, 18.45 - 19.45 Uhr, **ab 13.02.2009**,

10 Termine, auch in den Ferien

87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbefreiung

\_\_\_Di D 231

**Joaquim Pico**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Fr, 18.45 - 19.45 Uhr, **ab 01.05.2009**,

10 Termine

87,- €, ermäßigt: 77,- €, keine Gebührenbefreiung

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, mind. 200 Gr.,/Aquarell-Farbkasten, mind. 12 Farben / Pinsel in den Größen 4,8,12 / Bleistift, Radiergummi weich

\_\_\_Di B 520

**Irmgard Müller**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 02.02.2009**

30,- €, 10 Termine, 14-täglich

\_\_\_Di B 521

**Irmgard Müller**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 09.02.2009**

30,- €, 10 Termine, 14-täglich

## 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**

Mo, 08.30 - 09.30 Uhr

25,- €, für 10 Termine

\_\_\_Di D 251

**Sabine Petzold**

Mo, 09.30 - 10.30 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

### Vorbereitende Gymnastik

#### in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

\_\_\_Di D 253

**Britta Brodack**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 07.01.2009**

31,- €, für 10 Termine

\_\_\_Di D 254

**Britta Brodack**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Fr, 13.00 - 14.00 Uhr, **ab 09.01.2009**

31,- €, für 10 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. (Für diesen Kurs gelten die Bedingungen der vhs Dietzenbach, siehe S. 43)

\_\_\_Di D 131

**Britta Brodack**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 23.01.2009**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 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 04.02.2009**

46,- € für 10 Termine

### Französisch mit Muße

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

\_\_\_Di E 850

**Béatrice Ludwig-Debraux**

Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 03.02.2009**

30,- € 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, 16.00-17.00 Uhr

30,- € für 10 Termine

### Salsa-Kurse

Siehe S. 46

### Beckenbodentraining

Siehe S. 44

### Gymnastik für Senioren

Siehe Seniorenprogramm oben

## Erkrankungen/Heilmethoden

### Akupressur

Akupressur ist die sanfte Form der Akupunktur und wie diese eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Grundgedanke ist, dass die Lebensenergie Qi durch ein System miteinander verbundener Leitbahnen, die Meridiane fließt. Durch Drücken oder Massieren bestimmter Punkte werden Blockaden gelöst und Störungen beseitigt - eine effektive Selbsthilfemethode. Wir lernen in diesem Kurs die Meridiane und die wichtigsten Extrapunkte kennen und wie häufige Krankheiten behandelt werden. Individuelle Fragen werden ebenfalls beantwortet.

Bitte mitbringen: Schreibzeug,

\_\_\_Di D 401

**Heng Wang, chinesische Ärztin**

Dietzenbach, vhs

Do, 19.45 - 21.45 Uhr, **ab 28.05.2009**

33,- €, ermäßigt: 28,- €, 5 Termine

### „Jin Shin Jyutsu“

#### Japanisches Heilströmen

Eine alte japanische Heilkunst, die im 20. Jahrhundert eine Neubelebung erfahren hat. Alles, was dazu benötigt wird, sind die Hände, die wir uns selbst und auch gegenseitig auf die Hauptenergiepunkte (Energieschlösser) unseres (bekleideten) Körpers auflegen. Diese Punkte - 26 auf jeder Körperhälfte - haben direkten Zugang zu allen Körperfunktionen. Durch das Halten der Energiepunkte lassen sich Blockaden lösen, Beschwerden lindern und der Energiestrom kann ungehindert fließen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung, Socken, Isomatte, Decke, Nackenkissen, Imbiss und ausreichend Trinkwasser.

\_\_\_Di D 402

**Heidi Ninomiya-Rehm**

Dietzenbach, vhs

So, 22.02.2009, 10.00 - 18.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €

### Auf den Spuren der Indianer Urlaub vom Alltag

Der Cree - Indianer John „Blackbird“ Summers aus Kanada gibt einen Einblick in die „indianische Seele“ mit der 25-minütigen Dokumentation „Pow Wow“, die in eindrucksvollen Bildern über die Traditionen der nordamerikanischen Ureinwohner berichtet. Und mit dem über Generationen hinweg überlieferten Wissen seines Volkes zeigt er, wie Sie in sich

einen Ort der Ruhe finden. Von der Heilpraktikerin Karin Becker erfahren Sie, mit welchen indianischen Heilkräutern Magen und Darm, Haut, Kreislauf, Bewegungsapparat, Allergien und Gewichtsprobleme alternativ und unterstützend behandelt werden können.

\_\_\_Di D 403

**Karin Becker, John Summers**

Dietzenbach, vhs

Sa, 25.04.2009, 13.00 - 16.00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 10,- €

### 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 405

**Andrea Helmling, Heilpraktikerin**

Dietzenbach, vhs

So, 22.03.2009, 10.00 - 17.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €, Materialkosten 3,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen

### Die Schüssler-Salze: Bedeutung und Anwendung der Biochemie

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

\_\_\_Di D 406

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 16.05.2009, 09.00 - 15.30 Uhr**

23,- €, ermäßigt: 20,- €

### Ohrgeräusche - Tinnitus

Wie ist Tinnitus heilbar?

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

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

\_\_\_Di D 407

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, vhs

**Do, 19.02.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

### Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma

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

\_\_\_Di D 408

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, vhs

**Do, 05.03.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

### Kann eine Arterienverkalkung oder ein Herzinfarkt verhindert werden?

Herzerkrankungen sind der Killer Nr.1 in der Statistik fast aller Länder. Die Bypass-Chirurgie ist eine Behandlungsmethode die nicht immer effektiver ist als die medikamentöse Behandlung. Wie kann verhindert werden, dass der Bypass wieder verkalkt? Bei diesem Vortrag wird die Frage erörtert, ob und wie Arterienverkalkung vorgebeugt oder sogar wieder abgebaut werden kann. Welche Vitamine, pflanzlichen Stoffe und homöopathischen Mittel sind wirksam? Kann die CHELAT-Therapie helfen?

Auf welche Blutwerte muss geachtet werden? Welche Bedeutung hat das Homocystein?

\_\_\_Di D 409

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, vhs

**Do, 26.03.2009, 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, Ärztezeitung vom 09.01.2002.) Gelenk-Vitamine sind oft stärker als Kortison, aber ohne Nebenwirkung. Sie beheben die Arthrose-Schmerzen, indem sie die URSACHEN bekämpfen - nämlich den Knorpel-Abbau und die Entzündung. Der Abbau der Übersäuerung durch Infusionen und Colon Hydro Therapie spielt ebenso eine Rolle.

\_\_\_Di D 410

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 29.04.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

### Krebserkrankungen und Naturheilkunde

Durch einen neuen Blutwert kann Brustkrebs noch früher erkannt werden. Chemotherapie und Bestrahlung können überflüssig werden. Neuere Stuhluntersuchungen können die Darmkrebsvorsorge verbessern. Pflanzliche Stoffe können die Östrogengruppen vermindern, die Brustkrebszellen zum Wachstum anregen. Vitamin C Infusionen können Krebszellen abtöten (Studie 2005), auch eine Beifusspflanze kann dies (Prof. Efferth). Auch Schulmediziner wissen, Naturheilkunde kann bei Krebs die Lebensqualität verbessern und das Leben verlängern.

\_\_\_Di D 411

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, vhs

**Do, 14.05.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

### Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

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

\_\_\_Di D 412

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**Di, 19.05.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

### Beschwerden im Klimakterium

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

pflanzlichen und homöopathischen Mittel helfen gegen diese Beschwerden? Können diese auch durch andere Erkrankungen wie Schilddrüsenerkrankung, Herzschwäche, Verstopfung, Dampfpilz etc. hervorgerufen werden?

\_\_\_Di D 414

**Emanuel Schaaf, Heilpraktiker**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

**Di, 09.06.2009, 19.45 Uhr**

8,- €, ermäßigt: 6,- €

## Ernährung

### Hinweis:

Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen. Es wird eine Lebensmittelumlage (ca. 10-12,- €/Person) 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 (Ecke Max-Planck-Straße!) in Dietzenbach statt.

### Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist gewachsen aus der ausgezeichneten Kochkunst der Indianer und den Einflüssen der spanischen Eroberer. Kostproben dieser kulinarischen Kreuzung werden mit Originalzutaten zubereitet. Und Sie bekommen einen authentischen Eindruck vom mexikanischen Lebensstil.

\_\_\_Di D 702

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Sa, 28.03.2009, 10.00 - 17.00 Uhr**

24,- €, ermäßigt: 20,- € (zzgl. Umlage)

### Arabische Küche

Sie haben die Möglichkeit die arabische Küche näher kennen zu lernen. Es werden vegetarische aber auch Fleischgerichte zubereitet. Beim gemeinsamen Essen werden wir in orientalischer Stimmung viel Spaß miteinander haben.

\_\_\_Di D 703

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**So, 26.04.2009, 10.00 - 17.00 Uhr**

24,- €, ermäßigt: 20,- €, zuzüglich 12,- € Lebensmittelumlage

\_\_\_Di D 704

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**So, 17.05.2009, 10.00 - 17.00 Uhr**

24,- €, ermäßigt: 20,- €, zuzüglich 12,- € Lebensmittelumlage

### Samstagskochen in geselliger Runde

Für alle die Lust zum Kochen haben, dies am liebsten im größeren Kreis tun und die gerne neue Leute treffen und mit diesen reden und Spaß haben wollen.

Jeder Termin hat ein Thema, die Kursleiterin bringt entsprechende Lebensmittel, Getränke und Rezepte mit, die allerdings nur als Vorschläge dienen sollen. Die Lebensmittelumlage beträgt jeweils ca. 12,- €/Person, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

### Schweinisches Vergnügen...

\_\_\_Di D 705

**Annegret Biermann**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Sa, 14.03.2009, 15.00 - 21.00 Uhr**

16,- €, ermäßigt: 14,- €

### Königliche Genüsse, Spargel, Erdbeeren und Co

\_\_\_Di D 706

**Annegret Biermann**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Sa, 09.05.2009, 15.00 - 21.00 Uhr**

16,- €, ermäßigt: 14,- €

### Anti-Stress-Küche

Der Alltag ist oft hektisch und bietet nur wenig Zeit für Ruhe, da können die Mahlzeiten, die wir zu uns nehmen, mit bestimmten Inhaltsstoffen in stressigen Zeiten helfen. Und unser Gehirn sowie die Nerven bekommen genug Nahrung um sich zu entspannen. Aber auch der Blutdruck kann dadurch sinken. Außerdem schmecken sie köstlich - das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

\_\_\_Di D 707

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Do, 05.02.2009, 18.00 - 22.00 Uhr**

18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)

### Vegetarisch - die neue Lust

Immer öfter wird fleischlos gekocht. Weil es Spaß macht, weil es gut tut. Diese Küche hat sich gemauert. Keine Spur mehr von Schrot und Korn. Heute ist das Duo gesund und schmackhaft angesagt und das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

\_\_\_Di D 708

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Mi, 25.03.2009, 18.00 - 22.00 Uhr**

18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)

### Edelschnitten - köstlich, schnell, gesund

Die italienische Art, eine leckere Brotzeit zu machen mit vielen frischen Zutaten wie Fisch, Fleisch, Gemüse sowie würzige Cremes.

\_\_\_Di D 709

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Di, 31.03.2009, 18.00 - 22.00 Uhr**

18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)

### Schnelle Küche - zubereitet in maximal 30 Minuten

Die Herausforderung an jede Hausfrau, jeden Hausmann: Wie bekomme ich Job, Haushalt und natürlich auch die Familie unter einen Hut und dazu noch ein gesundes Mittagessen auf den Tisch? Wie Sie letzteres in nur 30 Minuten zaubern können - das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

\_\_\_Di D 710

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

**Mi, 22.04.2009, 18.00 - 22.00 Uhr**

18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)



**Alle lieben Nudeln**

Nicht nur Kinder lieben Nudeln, denn Pasta steht für Genuss und Lebensfreude, ist schnell gekocht und ist im Notfall der beste Seelentröster der Welt. Und bietet dazu noch eine unglaubliche Formenvielfalt. In diesem Kurs wollen wir einige Rezepte nachkochen und dabei zum Nudel-Fan werden.

\_\_\_Di D 711

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

Mo, 25.05.2009, 18.00 - 22.00 Uhr  
18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)

**Mediterrane Küche**

...das klingt nach sonnenverwöhnten Zutaten, raffinierten Aromen und gesunden, köstlichen Gerichten. Diese Küche ist allseits beliebt und in diesem Kurs wollen wir aus dieser Küche Rezepte nachkochen.

\_\_\_Di D 712

**Harald Dröge**

Dietzenbach, siehe Hinweis

Di, 09.06.2009, 18.00 - 22.00 Uhr  
18,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. Umlage)

**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.

\_\_\_Di D 720

**Jochen Janzer**

Die genauen Termine und der Ort werden Ihnen bei Anmeldung mitgeteilt.

Monatliche Umlage: 35,- €, keine Ermäßigung/Befreiung.

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

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

1. Abend: Südamerika und Australien
  2. Abend: Italien und übriges Europa
  3. Abend: Frankreich und Spanien
- 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 20.03.2009,  
3 Termine

31,- €, ermäßigt: 26,- €, zuzüglich 27,- € Weinkosten, diese werden nicht befreit.

**Sprachen****Deutsch als Fremdsprache****Deutsch Einstufungsberatung**

Vor dem Besuch eines Kurses Deutsch als Fremdsprache beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung obligatorisch.

Bitte vereinbaren Sie mit uns bis zum 16.01.2009 einen verbindlichen genauen Termin: 0 60 74 / 81 22 66



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

**Schwerpunkt Lesen und Schreiben****Das lateinische Alphabet,**  
Lehrbuch: Das Hamburger ABC

\_\_\_Di E 401 Modul 1

**Doris Schmähling**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mo+Do, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 02.02.2009  
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

\_\_\_Di E 402 Modul 1

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, Fr vhs, Mo Ernst-Reuter-Schule,  
Fr+Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 06.02.2009  
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

\_\_\_Di E 403 Modul 2.2

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di+Do, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 03.02.2009  
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

\_\_\_Di E 404 Modul 3

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Do+Di, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 14.05.2009  
(bis ca. 24.09.2009)  
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

\_\_\_Di E 405 Modul 3

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Altes Rathaus

Mo+Mi, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 30.03.2009  
152,- €, ermäßigt: 122,- €, 25 Termine

\_\_\_Di E 406 Modul 4

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 04.02.2009  
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

\_\_\_Di E 407 Modul 5

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.30 - 16.45 Uhr, ab 02.02.2009  
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Vormittagskurse****Deutsch als Fremdsprache A1**

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1

\_\_\_Di E 409

**Sabine Weimer**

Dietzenbach, Feuerwache, Rodgastr. 11

Mo+Di+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 02.02.2009  
452,- €, ermäßigt: 362,- €, 75 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1**

Geübte Lerner/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch

\_\_\_Di E 410

**Ingeborg Volkmann**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di+Mi+Do, 09.00 - 12.00 Uhr,

ab 03.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.5**

Der Kurs ist ausschließlich für Frauen, die im Rosenpark und Umgebung wohnen und über geringe Deutschkenntnisse verfügen. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadtteiltreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich. Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2, Lektion 1

\_\_\_Di E 411

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Stadtteiltreff

Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 02.02.2009  
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.5**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1, Lekt. 7

\_\_\_Di E 412

**Riitta Laurila-Epe**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 04.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.5**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1, Lekt. 7

\_\_\_Di E 413

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Altes Rathaus

Di+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 17.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2

\_\_\_Di E 415

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 02.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache  
A2/B1**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch Band 2, Lekt. 8

\_\_\_Di E 416

**Gunther Junkert**

Dietzenbach, Altes Rathaus

Mo+Di+Mi, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 02.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

**Deutsch als Fremdsprache B1**

Vorbereitung auf das Zertifikat B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 3

\_\_\_Di E 417

**Ulrike Strobel, Sabine Weimer**

Dietzenbach, Mo+Di Stadtteilzentrum,  
Do Feuerwache

Do+Mo+Di, 09.00 - 12.00 Uhr,  
ab 12.02.2009

302,- €, ermäßigt: 242,- €, 50 Termine

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

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1

\_\_\_Di E 420

**Doris Schmähling**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Do+Mo, 18.45 - 21.00 Uhr,

ab 05.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A1.2**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1, Lekt. 4

\_\_\_Di E 421

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi+Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 04.02.2009  
155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2**

Lehrbuch: Schritte 2

\_\_\_Di E 422

**Ingeborg Volkmann**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di+Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 03.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.2**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2, Lekt. 4

\_\_\_Di E 423

**Ulrike Strobel**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 10.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache A2.3**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,  
Lektion 17

\_\_\_Di E 424

**Riitta Laurila-Epe**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di+Do, 18.45 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache B1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3, Lektion 17 und Vorbereitung auf die Prüfung B1

\_\_\_Di E 425

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 03.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Deutsch als Fremdsprache B1**

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4, und Prüfungstraining B1 Zertifikat

\_\_\_Di E 426

**Riitta Laurila-Epe**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi+Mo, 18.45 - 21.00 Uhr, ab 04.02.2009

155,- €, ermäßigt: 124,- €, 34 Termine

**Orientierungskurs**

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Der Orientierungskurs

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland. Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend.

\_\_\_Di E 431 WE

**Sabine Weimer**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Fr/Sa, 06./07./13./14./20./21./27./

28.02.+07.03.2009,

Fr 16.00 - 20.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr  
69,- €, ermäßigt: 56,- €, 9 Termine

**Englisch**

**Einstufungstest / Beratung Englisch**

Damit die Wahl Ihres Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen. Der Test und die Beratung sind kostenlos und unverbindlich.

**Termin:** Mi, 28.01.2009, 19.00 Uhr (Testausgabe bis 19.30 Uhr)

**Ort:** vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro Rosemarie O'Connor / Lucia Dahlke

**Vormittagskurse**

**Englisch A1 Kleingruppe**

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 1

\_\_\_Di E 601

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 03.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Englisch A1.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 3

\_\_\_Di E 602

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 05.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 6

The book is important. Join us to improve your ability to communicate fluently in English. Grammar work is also included.

\_\_\_Di E 603

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 04.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 1, Unit 3

\_\_\_Di E 604

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Do, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 05.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.6 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 1, Unit 5

\_\_\_Di E 605

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, vhs

Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 03.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Basic Conversation A2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben. 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 606

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 04.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Kleingruppe: 8 - 12, Kleinstgruppe: 6 - 8, Premiumkleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/innen**

**Englisch A2.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 2, Unit 4

\_\_\_Di E 607

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 02.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Englisch A2.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 2, Unit 5

\_\_\_Di E 608

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 02.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Basic Conversation A2/B1**

**Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Basic Conversation, Unit 5

\_\_\_Di E 609

**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 02.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Englisch B1.1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Connection, Unit 1

\_\_\_Di E 610

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 04.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch B1.1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network Connection, Unit 1

\_\_\_Di E 611

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 04.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch B1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

A course designed for students interested in conversation, discussion and improving grammatical skills. New students welcome.

\_\_\_Di E 612

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 02.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine



Kursleiter/innen beim Jahrestreffen 2008

**Englisch leichte Konversation B1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

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

\_\_\_Di E 615

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 04.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Englisch Conversation B2 und C1**

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

\_\_\_Di E 616 / E 617

**Rosemarie O'Connor**

Mo, ab 02.02.2009,

69,- €, ermäßigt: 56,- €, 16 Termine

**Nachmittagskurse**

**Englisch A1.2 Kleingruppe**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, New Edition

\_\_\_Di E 618

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Do, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 05.02.2009

76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

**Abendkurse**

**Englisch A1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

\_\_\_Di E 619

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 03.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Face to Face, Unit 3

Joining our group of pre-intermediate English to improve your speaking, writing and reading fluency. You can review vocabulary, grammar and structure.

\_\_\_Di E 620

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 03.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 1, Unit 5

\_\_\_Di E 621

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 04.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Englisch A2 Refresher Kleingruppe**

Lehrbuch: A New Start - Refresher A2

Entspannter Kurs mit Betonung auf Konversation. Ausgezeichnet auch für Wiedereinsteiger/innen. Themen: Kulturelles über die Teile Großbritanniens und Irlands.

\_\_\_Di E 622

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 05.02.2009

86,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Englisch B1 - Teil 1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 3, Unit 2

Special Topic: Cultural Information on GB and USA, some also work-related.

\_\_\_Di E 623

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 02.02.2009

49,- €, ermäßigt: 42,- €, 9 Termine

**Englisch B1 - Teil 2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 3, Unit 4

Fortsetzung Teil 1, kann auch unabhängig davon gebucht werden.

\_\_\_Di E 624

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 20.04.2009

55,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

**Business English**

**Englisch für den beruflichen Alltag A2, Teil 1 Kleingruppe**

Lehrbuch: New Basis for Business, Pre-Intermediate, Unit 6

Grundelemente der Geschäftskorrespondenz, Entwicklung der Kommunikationsfertigkeiten; Grundkenntnisse auffrischen und sich fit machen für den Beruf (Sekretariat, Empfang, Sachbearbeitung)

\_\_\_Di E 626

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, ab 02.02.2009

49,- €, ermäßigt: 42,- €, 9 Termine

**Englisch für den beruflichen Alltag A2 Teil 2 Kleingruppe**

Lehrbuch: New Basis for Business, Pre-Intermediate, Unit 8/9

Fortsetzung Teil 1, kann auch unabhängig davon gebucht werden.

\_\_\_Di E 627

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, ab 20.04.2009

55,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Siehe auch Bildungsurlaub Di E 635

**Englisch für den Beruf B1 - intensiv Kleingruppe**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.

Für alle, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse für berufliche Zwecke erweitern möchten. Besonders geeignet für die Bereiche Sekretariat, Empfang, Sachbearbeitung u.a.. Gute englische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

\_\_\_Di E 628

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab 31.01.2009

73,- €, ermäßigt: 62,- €, 9 Termine

**Englisch für den Beruf B1 - intensiv Kleingruppe**

Fortsetzung Teil 1, kann auch unabhängig davon gebucht werden.

\_\_\_Di E 629

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab 25.04.2009

(nicht an den langen Wochenenden)

65,- €, ermäßigt: 55,- €, 8 Termine

**Business English B2 Kleingruppe**

Lehrbuch: New International Business English

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 630

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 03.02.2009

81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Wochenkurse / Bildungsurlaub**

**Bildungsurlaub  
Englisch 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 632 BU  
**Lucia Dahlke, Rosemarie O'Connor**  
Dietzenbach, vhs  
**Mi/Do/Fr/Mo/Di, 15./16./17./20./21.04.2009**, täglich 09.00-16.00 Uhr  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

**Bildungsurlaub  
Englisch B1**



This course is for those who want to improve their English at an intermediate level. It is the chance to brush up your linguistic and grammatical skills in just one week. Learn more about the culture and many other interesting aspects of Australia.

\_\_\_Di E 633 BU  
**Karin Stoll**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 13.-17.07.2009**, 09.00-16.00 Uhr  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive Materialkosten

**Bildungsurlaub Englisch B2**  
Folgt in der 2. Woche Herbstferien (19.-23.10.2009)

**Bildungsurlaub -  
Englisch für den  
beruflichen Alltag A2**



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

\_\_\_Di E 635 BU  
**Sigrid Laird, Lucia Dahlke**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 20.-24.07.2009**, 09.00-16.00 Uhr  
115,- €, erm.: 93,- €, inkl. Materialkosten

**Englisch für Senioren**  
Siehe Seniorenprogramm S. 51

**Französisch**

**Vormittagskurse**

**Französisch A1  
Premiumkleingruppe  
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hören, so dass Sie in der kleinen Gruppe (4-6 Personen) rasch lernen, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen.  
Lehrbuch: Pont Neuf Entrée  
\_\_\_Di E 801  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 02.03.2009**

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

**Französisch B1.3  
Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Pont Neuf 2, Unité 7  
\_\_\_Di E 802  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 04.02.2009**,  
15 Termine  
107,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Campus 2, Unité 10  
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 06.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Französisch B2**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben (Wieder) Einsteiger/innen sehr willkommen  
\_\_\_Di E 804  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
**Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 05.02.2009**  
67,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Französische Konversation, C1**

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse  
\_\_\_Di E 805  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
**Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 03.02.2009**  
67,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Französische Konversation C2**

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse  
\_\_\_Di E 806  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
**Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 05.02.2009**  
67,- €, ermäßigt: 56,- €, 14 Termine

**Où en est votre français?**

**Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2.2**  
Lehrbuch: Tour de France, dtv-Verlag, ISBN 3-423-09288  
Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).  
\_\_\_Di E 807  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
**Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 18.02.2009**  
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

\_\_\_Di E 808

**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
**Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 18.02.2009**  
70,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

**Conversations de tous les jours  
et textes littéraires C 2.2**

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie. **Voraussetzung:** Gute Sprachkenntnisse. Textauswahl wird im Kurs besprochen.  
\_\_\_Di E 809  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs

**Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 13.02.2009**  
49,- €, ermäßigt: 42,- €, 13 Termine

**Conversation C2.++**

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs

**Nachmittagskurs**

**Französisch A1.2**

**Premiumkleingruppe**  
Lehrbuch: Pont-Neuf Entrée, Unité 3  
Für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen, die in einer kleinen Gruppe (4-6) rasch ihre Kenntnisse ausbauen wollen.  
\_\_\_Di E 811

**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 06.02.2009**,  
12 Termine  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Abendkurse**

**Französisch A2.3**

**Kleinstgruppe (6-8)**  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Für Wiedereinsteiger/innen besonders geeignet.  
\_\_\_Di E 812

**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 04.02.2009**,  
15 Termine  
107,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B1 Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Campus 2, Unité 10  
\_\_\_Di E 814  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 03.02.2009**,  
15 Termine  
107,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch Konversation C1**

**Kleinstgruppe (6-8)**  
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.  
\_\_\_Di E 815  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 03.02.2009**,  
15 Termine  
72,- €, ermäßigt: 64,- €, inklusive 20,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Wochenendkurse**

**Französisch A1 Crashkurs**

**Anfänger/innen**  
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! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.  
\_\_\_Di E 816  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs

**Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 14.02.2009**,  
6 Termine, 14-täglich  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B1 Crashkurs**

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 5  
\_\_\_Di E 817  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 07.02.2009**,  
6 Termine, 14-täglich  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch B2 Crashkurs**

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 9  
\_\_\_Di E 818  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 07.02.2009**,  
6 Termine, 14-täglich  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Französisch mit Spaß für die  
Reise A2 Kleinstgruppe**

Für Personen mit guten Vorkenntnissen aber wenig Praxis im Gebrauch der französischen Sprache, die demnächst in einem französischsprachigen Land Urlaub machen wollen. Mit viel Spaß üben wir die Verständigung im Reisealltag nach Ihren Interessen. Material wird kostenlos gestellt.  
\_\_\_Di E 819 WE

**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr/Sa, 03./04.07.2009**,  
**Fr 18.00-21.00 Uhr,**  
**Sa 10.00-13.00 und 14.00-17.00 Uhr**  
48,- €, ermäßigt: 43,- €, inklusive 17,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Wochenkurse**

**Bildungsurlaub  
Französisch A2/B1**



**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 820 BU  
**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 19.-23.10.2009**, 09.00-16.00 Uhr.  
151,- €, ermäßigt: 129,- € ab 6 Teilnehmer/innen.  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, ab 8 Teilnehmer/innen, jeweils inklusive Materialkosten.

**Le français de l'entreprise  
Crashkurs**

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits über mittlere Französisch-Kenntnisse verfügen und nun schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen die Besonderheiten der Geschäftssprache erlernen möchten. Sie üben:  
- telefonieren mit Geschäftspartner/innen  
- Geschäftspartner/innen empfangen  
- einfache Geschäftsbriefe, -faxe, -emails  
- Termine vereinbaren  
- das eigene Unternehmen vorstellen und ähnliches. Ziel ist nicht die Vermittlung von Fachsprachen, sondern von branchenübergreifenden Sprachkenntnissen.

\_\_\_ **Di E 822**

**Béatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 19.-23.01.2009,**  
täglich 19.00-21.15 Uhr  
86,- €, ermäßigt: 79,- €, inklusive 53,- €  
Zuschlag/Materialkosten. Diese werden nicht  
befreit.

**Französisch für Senioren**  
Siehe Seniorenprogramm S. 51

## Italienisch

### Italienisch mit Muße A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 5  
Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Quer-  
einsteiger/innen sind willkommen!!

\_\_\_ **Di E 901**  
**Margareta Ceruti / Barbara Köhler**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, ab **06.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch A1 Kleingruppe

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Allegro 1  
\_\_\_ **Di E 902**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab **09.02.2009**  
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

### Italienisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 4  
\_\_\_ **Di E 903**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab **05.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch A1/A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, vorletzte Lektion. Für  
Quereinsteiger/innen können die letzten Lek-  
tionen kopiert werden.  
\_\_\_ **Di E 905**  
**Margareta Ceruti**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **03.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 2  
\_\_\_ **Di E 906**  
**Margareta Ceruti**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **04.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 1  
\_\_\_ **Di E 907**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Di, 19.00 - 21.00 Uhr, ab **03.02.2009**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

### Italienisch B1.2

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 3  
\_\_\_ **Di E 908**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule  
Mi, 19.00 - 21.00 Uhr, ab **04.02.2009**  
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

## Spanisch

### Vormittagskurse

**Spanisch A1 Kleingruppe**  
**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: eñe  
\_\_\_ **Di F 401**

**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **13.02.2009**  
76,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

**Spanisch A1.2 Kleingruppe**

Lehrbuch: eñe, Unidad 4  
\_\_\_ **Di F 402**  
**Maria Erdmann-Martinez**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **03.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Spanisch A1.3 Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 6  
\_\_\_ **Di F 403**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab **03.02.2009,**  
15 Termine  
107,- €, ermäßigt: 96,- €, inklusive 41,- €  
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Spanisch A2 Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 13  
\_\_\_ **Di F 404**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, ab **06.02.2009,**  
14 Termine  
99,- €, ermäßigt: 88,- €, inklusive 31,- €  
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Spanisch A2.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Caminos 2 Neu, Unidad 5  
\_\_\_ **Di F 405**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab **03.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### 30 horas de espanol B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
\_\_\_ **Di F 406**  
**Esperanza Lauren**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.40 - 12.10 Uhr, ab **03.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Abendkurse

**Spanisch A1**  
**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: eñe  
\_\_\_ **Di F 408**

**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab **03.02.2009**  
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

**Spanisch A1.2**

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 3  
\_\_\_ **Di F 409**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab **02.02.2009**  
65,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

**Spanisch A1.4 Kleingruppe**  
Lehrbuch: Caminos 1, Neu, Unidad 6  
\_\_\_ **Di F 410**

**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, ab **02.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

**Spanisch A2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Caminos 2, Neu, Unidad 1  
Neuer Kurs, für Wiedereinsteiger/innen be-  
sonders geeignet.  
\_\_\_ **Di F 411**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 19.50 - 21.20 Uhr, ab **03.02.2009**  
81,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

### Wochenendkurse

**Spanisch A 1 Crashkurs**

**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben  
Sie wollen schnell und intensiv, in einer klei-  
nen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen  
Spanisch Grundkenntnisse erwerben? Dann  
sind Sie hier in diesem Kurs, mit professio-  
neller 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 414**

**Amelia Requena**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, ab **14.02.2009,**  
6 Termine, 14-täglich  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Spanisch A2 Crashkurs**

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 13  
\_\_\_ **Di F 415**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab **07.02.2009,**  
6 Termine, 14-täglich  
128,- €, ermäßigt: 118,- €, inklusive 75,- €  
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

**Spanisch mit Spaß für die Reise**  
**A2 Kleinstgruppe**

Für Personen mit guten Vorkenntnissen aber  
wenig Praxis im Gebrauch der spanischen  
Sprache, die demnächst in einem spanisch-  
sprachigen Land Urlaub machen wollen. Mit  
viel Spaß üben wir die Verständigung im Rei-  
sealltag nach Ihren Interessen. Material wird  
kostenlos gestellt.

\_\_\_ **Di F 416 WE**  
**Amelia Requena**  
Dietzenbach, vhs  
**Fr/Sa, 15./16.05.2009,**  
Fr 18.30-21.30 Uhr,  
Sa 09.30-12.30 und 13.30-16.30 Uhr  
48,- €, ermäßigt: 43,- €, inklusive 17,- €  
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

### Wochenkurs

**Bildungsurlaub:**  
**Spanisch A2**  
**Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen**  
Quiere mejorar su espanol? Entonces venga  
con nosotros! 5 dias de espanol intensivo: ex-  
presion escrita y oral, gramatica, canciones,  
civilizacion, conocimiento de Espana, espanol  
confidario.



\_\_\_ **Di F 420 BU**  
**Amelia Requena**  
Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 13.-17.07.2009,**  
09.00 - 16.00 Uhr  
115,- €, ermäßigt: 93,- €, inklusive  
Materialkosten

**Spanisch für Senioren**  
Siehe Seniorenprogramm S. 51

## Arbeit und Beruf

Arbeitnehmer/innen können unter bestimm-  
ten Voraussetzungen **Qualifizierungsschecks**  
erhalten und damit einen Zuschuss zu ihrer  
Kursgebühr in Höhe von 50 %. Genauere In-  
formationen bekommen Sie bei Luise Ober-  
dorfer, während der Öffnungszeiten oder nach  
Terminvereinbarung ( 0 60 74 - 81 22 66).  
Die Volkshochschule Dietzenbach ist sowohl  
Beratungsstelle als auch zertifizierter Bildungs-  
anbieter. (Vgl. dazu auch die Informationen auf  
Seite 41 in diesem Heft)

## Bewerbungstraining

**Bewerbungstraining**  
Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen  
den Weg zum Vorstellungsgespräch, der er-  
sten Hürde im Wettlauf um die begehrte Stelle  
oder den Ausbildungsplatz. Das Bewerbungs-  
coaching wird als individuelle Einzelberatung  
angeboten und beinhaltet:  
- den Lebenslauf erstellen  
- Ihr individuelles Profil erarbeiten  
- ein Anschreiben verfassen  
- ein Deckblatt mit Foto gestalten  
- Zeugnisse auswählen und einscannen  
- eine Bewerbungsmappe zusammensetzen  
- Tipps für das Vorstellungsgespräch  
- Brennen einer CD mit allen Dokumenten.  
Bitte mitbringen: Alle Originalzeugnisse, Be-  
werbungsfoto, Mindestgröße 4 x 6 Zentimeter,  
Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bis-  
herige Bewerbungsmappe.  
\_\_\_ **Di G 001**

**Anne Christiane Wiegand, Karriere-**  
**beraterin, Journalistin, Dozentin**  
Termin und Ort werden individuell vereinbart  
(ca. 3 Zeitstunden).  
148,- €, inklusive Material,  
- keine Gebührenermäßigung/-befreiung

## EDV-Grundlagen

### Allgemeine Informationen zu EDV-Kursen:

- 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-Straße  
33. Dieser ist mit leistungsfähigen PCs  
und aktuellster Software (Windows Vista  
/ Office 2007) ausgestattet. Jedem der  
max. 10 Teilnehmenden steht ein eigener  
Rechner mit Flachbildschirm und Internet-  
zugang zur Verfügung. Modernste didak-  
tische Medien (Beamer, pädagogisches  
Netz, interaktives Smartboard) sind vor-  
handen.
- Der Raum ist klimatisiert!

**EDV - Technik für Dummies**

DSL, ISDN, USB, MP3, Wlan, Flatrate - alles böhmische Dörfer für Sie? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs in aller Ruhe und auch für Laien verständlich darüber aufklären, was sich dahinter verbirgt, was für Ihre Zwecke nützlich wäre und was Sie getrost vergessen können.

\_\_\_Di G 101  
**Ralf W. Bämpfer**  
 Dietzenbach, vhs

**Mo-Mi, 06.-08.04.2009, 17.30 - 19.30 Uhr**  
 36,- €, ermäßigt: 30,- €, inklusive 10,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

\_\_\_Di G 102  
**Ralf W. Bämpfer**  
 Dietzenbach, vhs

**Di, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 05.05.2009,**  
 4 Termine  
 36,- €, ermäßigt: 30,- €, inklusive 10,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit

**PC - Einsteigerkurs**

- besonders für PC-scheue Gemüter -  
 Na, noch etwas mutlos im Umgang mit dem Computer? Steht der neue PC vielleicht irgendwo in der Ecke und Sie plagt das Gewissen? Muss doch nicht sein. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. EDV-Grundlagen in Theorie und Praxis, einschließlich dem Betriebssystem WINDOWS, der Textverarbeitung WORD und eine Einführung ins Internet. Motivationsschub garantiert.  
**Voraussetzungen:** Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

\_\_\_Di G 103  
**Rigobert Jakob**  
 Dietzenbach, vhs

**Fr, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 20.02.2009,**  
 11 Termine  
 94,- €, ermäßigt: 80,- €, inklusive 24,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

\_\_\_Di G 104 im Sommer - kompakt  
**Rigobert Jakob**  
 Dietzenbach, vhs

**Mi, 18.00 - 21.45 Uhr, ab 08.07.2009,**  
 4 Termine  
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**EDV- Grundlagen**

- vom Einsteiger zum Anwender in WORD und Internetnutzer -

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 häuslichen Üben vorhanden sein.

\_\_\_Di G 105

**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 18.02.2009,**  
 6 Termine (Kein Unterricht am 11.03.09)  
 103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Kleingruppe: 8 - 12, Kleinstgruppe: 6 - 8,  
 Premiumkleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/  
 innen

**PC-Grundkurs 55+ & Internet**

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. Neben den Grundlagen der Textverarbeitung WORD wird vor allem die Navigation und Informationssuche im Internet vermittelt und geübt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

\_\_\_Di G 106  
**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs

**Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr,**  
**ab 16.03.2009, 6 Termine**  
 103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

\_\_\_Di G 107  
**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs

**Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr,**  
**ab 20.04.2009, 6 Termine**  
 103,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 26,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



Helga Peters,  
 Computer-trainerin,  
 Kursleiterin  
 Grundkurse,  
 Office, Internet  
 u.a.

**PC-Aufbaukurs**

Sie haben schon mal an einem EDV-Kurs teilgenommen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Hier erlernen Sie Weiterführendes in Word (z.B. grafische Elemente (ClipArt, Word-Art, Formen), eigenen Briefkopf gestalten), Ordnung auf dem PC und fürs Internet (Suchtechniken, Sicherheit, Onlineshopping, ebay). Ihre Themen und Fragen werden besonders berücksichtigt. **Vorkenntnisse:** PC- und Word-Grundwissen.

\_\_\_Di G 110  
**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs

**Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 22.04.2009,**  
 5 Termine, (nicht am 20.05.)  
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**PC-Aufbaukurs 55+**

\_\_\_Di G 111  
**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs  
**Do+Mo, 14.00 - 17.00 Uhr,**  
**ab 18.06.2009, 5 Termine**  
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Werkstatt Windows Vista  
 Premium Kleingruppe**

Für Personen mit guten Kenntnissen in Windows, aber mit speziellen Fragen zu Vista, die hier beantwortet werden können. **Voraussetzung:** gute Kenntnisse älterer Windows-Versionen  
 \_\_\_Di G 114  
**Wilfried Diebel**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 18.05.2009,**  
 2 Termine  
 44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 18,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**EDV Anwendungen im privaten Bereich**

**PC-Nutzung für zu Hause - Möglichkeiten des Einsatzes im privaten Bereich -**

Welche Einsatzmöglichkeiten habe ich mit meinem PC? Wie brenne ich CDs, gebrauchte den Scanner, wie lade ich Informationen aus dem Internet (z.B. Musikstücke) herunter? Wie können mir Anwendungsprogramme behilflich sein? Wie etwa WORD beim Erstellen von Einladungen oder EXCEL beim Führen eines Haushaltsbuches. Wie kann ich die Bilder meiner Digitalkamera bearbeiten? Diese und andere Fragen werden praxisnah gelöst.

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

\_\_\_Di G 200 WE

**Matthias Hägele**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 28./29.03.2009,**  
 jeweils 09.00-17.00 Uhr  
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Schnupperkurs  
 EDV-Anwendungen**

Alle haben inzwischen einen und Sie sind jetzt doch auch neugierig, was man mit so einem Ding alles machen kann? Dann verschaffen Sie sich hier einen Überblick: Schwerpunkt ist Word, dazu einige Grundlagen von Windows, etwas Excel und natürlich das Internet. Holen Sie sich hier Appetit auf mehr...

**Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.

\_\_\_Di G 201

**Helga Peters**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 11.05.2009,**  
 3 Termine  
 52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**EDV Anwendungen für den Beruf**

**Kombi-Kurse MS-Office**

**Fit für den Beruf! -**

**MS Office 2007 / Windows Vista**  
 Das Anforderungsprofil in Stellenanzeigen verlangt immer häufiger Kenntnisse der gesamten MS-Office Produktpalette. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Grundlagen von WORD/Textverarbeitung, EXCEL/Tabellenkalkulation, POWERPOINT/Präsentation, ACCESS/Datenbank und OUTLOOK/Bürokommunikation. Gleichzeitig erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Internet. Erfahren Sie, dass Lernen auch Spaß macht! **Voraussetzung:** Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

\_\_\_Di G 202

**Marianne Linnemannstöns**  
 Dietzenbach, vhs  
**Di, 19.30 - 21.45 Uhr, ab 03.03.2009,**  
 13 Termine  
 166,- €, ermäßigt: 141,- €, inklusive 41,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Fit für den Beruf! Word, Excel,**

**Access und Powerpoint 2007 - kompakt**  
 In Word und Windows werden Grundkenntnisse gemäß Grundlagenkurs vorausgesetzt. Diese werden vertieft, Excel, Access und Powerpoint von Grund auf erarbeitet. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten des Datenaustausches

zwischen den Programmen vermittelt.  
**Voraussetzung:** Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen  
 \_\_\_Di G 203  
**Wilfried Diebel**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo+Do, 19.00 - 21.45 Uhr,**  
**ab 20.04.2009, 8 Termine**  
 128,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive 32,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



**Bildungsurlaub:  
 Die Office-Programme**

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

\_\_\_Di G 204 BU

**Wilfried Diebel**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 17.-21.08.2009, 09.00 - 16.00 Uhr**  
 170,- €, ermäßigt: 144,- €, inklusive 42,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Noch fitter im Büro -**

**Aufbaukurs - Word, Excel und Outlook**  
 Sie haben, vielleicht schon vor längerer Zeit, einen Office-Kurs besucht und benötigen jetzt bei der Arbeit verstärkt Word, Excel und Outlook 2007. Oder Sie arbeiten schon längere Zeit mit diesen Programmen, stoßen aber immer wieder an Ihre Grenzen? Dann sind Sie hier richtig. Sie frisieren Ihre Grundkenntnisse mit den aktuellen Versionen auf und erwerben Weitergehendes. Ihre konkreten Fragen und Anliegen stehen dabei im Mittelpunkt und sind ausdrücklich erwünscht!

\_\_\_Di G 205 WE

**Matthias Hägele**  
 Dietzenbach, vhs  
**Sa/So, 09./10.05.2009, 09.00-17.00 Uhr**  
 86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Aufbauwissen Word, Excel und Powerpoint -**

**auch für Umsteiger auf Vista/Office 2007**  
 In diesem Kurs werden die Kenntnisse aus den Grundkursen vertieft und erweitert, er ist aber auch für Quereinsteiger/innen geeignet. Inhalte (neben Ihren konkreten Fragen und Anliegen):  
 - Word: Serienbrief-/ Etikettendruck, Dokument-/Formatvorlagen  
 - Excel: elementare statistische Funktionen, Diagrammfunktionen, Datenreihen ausfüllen und sortieren, Adressierung.  
 - Powerpoint: Textfelder, Grafiken, Diagramme und Tabellen einfügen und formatieren; Folien und Objekte aus anderen Präsentationen einfügen; Masterfolien/Entwurfsvorlagen.

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse entsprechend Kombikurs Office

\_\_\_Di G 206

**Wilfried Diebel**  
 Dietzenbach, vhs  
**Mo, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 08.06.2009,**  
 4 Termine  
 69,- €, ermäßigt: 59,- €, inklusive 18,- €  
 Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



## Textverarbeitung

### Workshop Word 2007

Sie benutzen, eventuell auch in einer älteren Version, Ihre Textverarbeitung Word wie eine Schreibmaschine mit Korrektur- und Speicher-möglichkeit? Wenn Sie jetzt endlich einmal systematisch lernen möchten, wie Sie sich mit den vielfältigen Funktionen dieses Programms die Arbeit wirklich erleichtern und vor allem Ihre Ergebnisse verbessern können, dann sind Sie hier genau richtig. Ihre Fragen und Anliegen stehen dabei im Mittelpunkt. **Vorkenntnisse:** PC- und Word-Grundwissen.

— **Di G 207**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 17.06.2009, 3 Termine

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Tabellenkalkulation

### Grundkurs Excel

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Aufbau und Gestalten von Tabellen und Mappen, Arbeiten mit mathematischen Funktionen, einfache Rechenoperationen, Daten sortieren, Datenaustausch über die Zwischenablage, Diagramme erstellen und bearbeiten. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen.

— **Di G 208**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 16.02.2009, 3 Termine

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

— **Di G 209 WE**

**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 19./20.06.2009,

Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa 09.00-16.00 Uhr

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Excel 2007 Aufbaukurs

#### Formeln und Funktionen

Der Umgang mit Rechenformeln und Funktionen steht im Mittelpunkt dieses Kurses, der auch Raum lässt für die Bearbeitung Ihrer konkreten Fragen. Themen:

- Formeln entwickeln
- Verwendung des Funktionsassistenten
- Logische und Verweisfunktionen
- die Datenbankfunktion von Excel

**Voraussetzung:** Excel Kenntnisse mindestens gemäß Kombi-Kurs Office.

— **Di G 210**

**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs

So, 21.06.2009, 09.00 - 17.00 Uhr,

44,- €, ermäßigt: 38,- €, inklusive 12,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Workstatt Excel 2007

#### Premium Kleingruppe

Für Personen mit guten Grundkenntnissen in Excel aber mit speziellen Fragen oder Proble-

men, die hier beantwortet und gelöst werden können. Voraussetzung: Excel Kenntnisse mindestens gemäß Kombi-Kurs Office.

— **Di G 211**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 28.05.2009, 2 Termine

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 18,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Präsentation

### Grundlagen der Präsentation mit Powerpoint

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die über EDV-Grundkenntnisse verfügen und Grundkenntnisse in Powerpoint für den Beruf oder auch im privaten Bereich (z.B. Präsentation eines Vereines) erwerben möchten. Ziel ist die sichere Anwendung von Powerpoint und die ansprechende Gestaltung von Foliensequenzen.

— **Di G 214**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 05.03.2009, 4 Termine

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

### Workstatt Powerpoint 2007

#### Premium Kleingruppe

Für Personen mit guten Grundkenntnissen in Powerpoint aber mit speziellen Fragen oder Problemen, die hier beantwortet und gelöst werden können. **Voraussetzung:** Powerpoint Kenntnisse mindestens gemäß Kombi-Kurs Office.

— **Di G 215**

**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 18.06.2009, 2 Termine

44,- €, ermäßigt: 39,- €, inklusive 18,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Internet

### Internet live ! Einführung für Senioren

Sie wollen kurz und bündig wissen, was das Internet so alles zu bieten hat, wie Sie reinkommen und dort die Informationen finden, die Sie haben wollen? Dann sind Sie hier richtig. EDV-Kenntnisse sind nicht erforderlich, der Umgang mit der Maus sollte möglichst bekannt sein.

— **Di G 217**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 14.00 - 17.00 Uhr,

ab 26.02.2009, 3 Termine

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

— **Di G 218**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Do, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 14.05.2009,

3 Termine

52,- €, ermäßigt: 45,- €, inklusive 14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

## Bildbearbeitung

### Kreative Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 5

Foto- und Bildbearbeitung am PC hat sich aufgrund der Preis-Leistungsentwicklung bei PC, Farbdruckern und Kameras zu einer beliebten Anwendung entwickelt. Im Kurs werden die vielfältigen Bearbeitungsmöglichkeiten geübt. Eigene (digitale oder Papier-) Bilder können mitgebracht werden. Inhalte:

- Bildgröße, Auflösung und Dateiformate für Druck, E-Mail, Web etc.
- Möglichkeiten der Bildoptimierung: Tonwertkorrektur, Helligkeit und Kontrast, Farben, Schärfe, Rote Augen, Bildfehler retuschieren.
- Fotomontage und Collage mit Hilfe von Ebenen, Auswahltechniken und Filtern.
- Bilder verwalten und sortieren mit Hilfe eines Organizers

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Windows.

— **Di G 220**

**Mechthild Schwetje**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 13.-17.07.2009,

09.30 - 12.30 Uhr

86,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### EDV für Kids

Siehe Kinderkurse S. 59

## Büroorganisation / 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. Vorausgesetzt Sie üben zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und sind bereit, sich auf die neue Methodik einzulassen.

— **Di G 401 Eltern-Kind-Kurs**

**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mo, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 02.03.2009,

4 Termine

52,- €, ermäßigt: 46,- €, inklusive 26,- € Materialkosten. Diese werden nicht befreit.

### Jugendliche ab 15 Jahre und Erwachsene

— **Di G 402**

**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.15 - 20.45 Uhr, ab 02.03.2009,

4 Termine

52,- €, ermäßigt: 46,- €, inklusive 26,- € Materialkosten. Diese werden nicht befreit.

## Management

### Professionelle Rhetorik Ein Intensiv-Verhaltenstraining

Professionelle Rhetorik ist ganzheitliche Rhetorik und meint damit sowohl den souveränen öffentlichen Auftritt ohne Angst als auch die wirkungsvolle freie Rede. Dabei geht es neben den rhetorischen Erfolgsfaktoren auch um das A und O der Stressbewältigung sowie die nachhaltigen Verhaltensweisen für Ihre sichere „Personal Performance“.

Seminarinhalte:

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
- 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, 09./10.04.2009,

täglich 09.00-18.00 Uhr

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

Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

(Min./max. 6 Teilnehmer/innen)

## Kurse für Kids

### Ferienkurse „Nachhilfe“

In diesen Kursen haben Kinder Gelegenheit, vorhandene Wissenslücken zu schließen und nicht verstandenen Schulstoff aufzuarbeiten. Die Ziele des Schullehrplanes sollen erreicht und die Kinder auf bevorstehende Klassenarbeiten und Lernkontrollen vorbereitet werden. (Jeweils max. 10 Teilnehmer/innen) Inhalte:

### Deutsch 3.-5. Klasse

Rechtschreibung; Grammatik; Präsens; Präteritum; die 4 Fälle; verschiedene Übungen zu Wortarten, wörtlicher Rede und Satzarten und nach Bedarf.

— **Di H 701**

**Youssef Errais**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 06.-17.04.2009,

werktätlich 13.00 - 15.15 Uhr

ermäßigt: 55,- €, 8 Termine

### Mathematik 2+3. Klasse

Zahlenraum bis 10000; Addieren und Subtrahieren; das kleine 1x1; Dividieren und nach Bedarf.

— **Di H 801**

**Youssef Errais**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 06.-17.04.2009,

werktätlich 09.00 - 10.30 Uhr

ermäßigt: 36,- €, 8 Termine

### Mathematik 4.+5. Klasse

Zahlenraum bis 100000; schriftliches Addieren und Subtrahieren; das große 1x1; Division; Geometrie; Gewichte; Uhrzeitberechnung und nach Bedarf.

— **Di H 802**

**Youssef Errais**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 06.-17.04.2009,

werktätlich 10.45 - 12.15 Uhr

ermäßigt: 36,- €, 8 Termine

## EDV-Kurse

### Photoshop für Kids (10-14 Jahre)

Mit Photoshop Elements kann man viele spannende Sachen machen. Du möchtest Dich mal mit einer anderen Haarfarbe sehen oder Deine Freundin mit einer langen Nase? Du und Dein Lieblingsstar auf einem Photo vereint? Mit Photoshop kein Problem! Wir nehmen im Kurs Fotos mit einer Digitalkamera auf und scannen mitgebrachte Bilder ein. Mit diesen und anderen Bildern erstellen wir dann eigene Fotomontagen und lernen so die vielen Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen.

**Voraussetzung:** erste Windowskenntnisse  
— Di G 221

#### Mechthild Schwetje

Dietzenbach, vhs

**Mo-Do, 06.-09.04.2009,**

10.00 - 12.15 Uhr,

45,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inklusiv

14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### PC - Grundlagen für Kids, Klassen 3+4

Im Kurs werden Kindern, die noch wenig oder keine EDV-Erfahrung haben, die Grundlagen im Umgang mit dem PC und der wichtigsten Software vermittelt. Kenntnisse der Windows-Oberfläche gehören genauso dazu wie einige altersgerechte Anwendungsbeispiele mit Word und Excel. Mit den erlernten Fertigkeiten können z.B. Hausaufgaben erstellt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

— Di G 223

#### Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

**Di-Fr, 14.-17.04.2009, 10.00 - 12.15 Uhr**

45,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inklusiv

14,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Internet für Kids, Klassen 3+4

Die bunte Welt des Internet hält auch viele tolle Sachen für Kinder bereit. Im Kurs wollen wir das Internet nutzbar machen. Zum Beispiel werden wir:

- Internet Programme ausprobieren und kennen lernen
- Seiten besuchen, die extra für Euch gemacht sind
- Seiten suchen, die Euch z.B. bei den Hausaufgaben helfen
- ausprobieren, wie im Internet schnell und gut gesucht wird
- Probleme und Schwierigkeiten ansprechen

**Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.

— Di G 224

#### Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

**Di+Do, 14.+16.04.2009,**

14.00 - 17.00 Uhr

30,- €, bereits ermäßigte Gebühr. Inklusiv

10,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

### Weitere Kinderkurse:

#### Tastschreiben in 4 Terminen

Siehe S. 58

#### Schnupperkurs Schießen

Siehe S. 43

#### Lerntechniken und ganzheitliches Gehirntraining

Siehe S. 45

#### Traumoase – Verwöhnachmittage

Siehe S. 47

## Studienreisen

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

## Museumsfahrten

### S 121/09 Lovis Corinth – Die Geburt der Moderne

Retrospektive zum 150. Geburtstag von Lovis Corinth, präsentiert vom Kunstforum in Regensburg. Eine internationale Ausstellung des leidenschaftlichen Malers und Grafikers, der sich als ein Begründer der Moderne erweist. Die reichhaltige, thematisch gegliederte Ausstellung mit über 200 Werken aus allen Schaffensphasen entsteht in Zusammenarbeit mit dem Musée d'Orsay und dem Museum der bildenden Künste Leipzig.

**Fredegunde Freund, 14.01.2009, Busreise**

### S 127/09 Die Wikinger

Historisches Museum der Pfalz Speyer. Sie waren berühmte Seefahrer, geniale Schiffsbauer, großartige Entdecker aber auch Bauern, Händler und Staatsgründer. Großartige Gold- und Silberschätze, Kunstgegenstände, Waffen, Schmuck und spektakuläre Schiffsfunde erzählen von ihrem Mythos.

**Fredegunde Freund, 19.03.2009, Busreise**

### S 128/09 Kunstführung Dresdener Bank

**Fredegunde Freund, Juli 2009**

### S 129/09 Alexander der Große

Im Reiss-Engelhorn-Museum in Mannheim wird diese einzigartige Ausstellung über Alexander den Großen und sein beispielloses Wirken mit den kulturellen Folgen für Europa und Asien gezeigt.

**Fredegunde Freund, Oktober 2009**

## Festspielreisen

### S 210/09 Schwetzingen Festspiele

Die Schwetzingen Festspiele präsentieren seit 1952 Opern und Konzerte im Rokokotheater und den Konzertsälen des Schwetzingen Schlosses, der ehemaligen Sommerresidenz des pfälzischen Carl Theodor. Die kulturhistorisch bedeutende Theater- und Landschaftsarchitektur des Schwetzingen Schlosses mit den historischen Konzertsälen und der weitläufigen Parkanlage geben den Festspielen ihr einmaliges Ambiente.

**Heide Michaelis, 01.06.2009, Busreise**

### S 211/09 Opernfestspiele in Verona

Sie sind seit vielen Jahren allen Opernfans ein Begriff. Wir werden 2 Opernabende im größten und am besten erhaltenen Amphitheater der Antike erleben, aber auch Verona selbst, die Stadt von Romeo und Julia erkunden, nach Venedig fahren und Padua besichtigen. Standort der Reise wird Abano Terme sein.

**Heide Michaelis, 04.- 08.08.2009, Bus**

### S 212/09 Festspiele auf den Domstufen in Erfurt

1994 hat das Theater Erfurt die Domstufen-Festspiele ins Leben gerufen und mit der Carmina Burana zu einem Riesenerfolg geführt. Mit dem Orffschen Werk gibt es nun 2009 eine Wiederbegegnung.

**Fredegunde Freund, 30.-31.08.2009, Bahn**

### Reisenachmittag

**Am Sonntag, den 11.01.2009 ab 14.30 Uhr** in der vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33.

Herzlich willkommen!

## Studienreisen

### S 342/09 Äthiopien

Ein Land mit langer Geschichte, alte christliche Kulturen und beeindruckende Landschaften und ein einzigartiges Völkergemisch. (Kurzfristig ins Programm aufgenommen, umgehende Anmeldung erforderlich)

**Fredegunde Freund, 13.-25.02.2009,**

Flugreise

### S 332/09 Ägypten - Assuan – Abu Simbel - Nilkreuzfahrt – Luxor - Kairo

Kairo, die Altstadt und das Nationalmuseum, die Pyramiden von Gizeh und Sakkara, ein Ausflug nach Alexandria und eine anschließende Kreuzfahrt auf dem Nil. Vom schwimmenden Hotel erleben Sie 5000 Jahre Geschichte, die Höhepunkte der ältesten Hochkulturen der Welt zwischen Assuan und Luxor, wie die Pharaonengräber im Tal der Könige und die gewaltigen Tempelanlagen von Luxor und Karnak. Ausflug nach Abu Simbel und wenn Sie möchten Verlängerung in einem schönen Hotel in Luxor.

**Fredegunde Freund, 05.-17.04.2009,**

Flug/Schiff

### S 333/09 Kreta und Santorin

Kreta ist nicht nur der südlichste Vorposten Europas, hier hat sich in der minoischen Zeit auch die älteste Hochkultur Europas entwickelt. Der Palast von Knossos veranschaulicht, mit welcher Phantasie die Minoer ihre Welt gestaltet haben. Die Lassithi-Hochebene zeigt eine abwechslungsreiche Landschaft und die klimatischen Gegensätze der Insel, während das Arkadi-Kloster vom Widerstand gegen die Türken im 18. und 19. Jahrhundert erzählt. Santorin am Südrand der Kykladen lädt zur Erholung ein, bietet aber auch interessante Einblicke in die vulkanische Geschichte der Insel. Die sensationelle Ausgrabung einer bronzezeitlichen Stadt mit überwältigenden Wandmalereien in Akrotiri runden unser Programm ab.

**Heide Michaelis, Mai 2009, Flug**

### S 335/09 Kopenhagen

Die Stadt der „Kleinen Meerjungfrau“ und des berühmten Tivoli. Wir machen einen Ausflug nach Roskilde zum Dom, der Grablage der dänischen Könige (UNESCO-Weltkulturerbe) und dem großen Wikingermuseum, nach Helsingør Slot, dem Hamlettschloss (UNESCO-Weltkulturerbe) sowie zum Louisiana Museum am Meer, eine Sammlung moderner Kunst, eine sprichwörtliche Kunstlandschaft.

**Fredegunde Freund, 25.-28.06.2009, Flug**



### S 336/09 Irland, die „grüne Insel“

Klimatisch vom Golfstrom beeinflusst, hat Irland eine fast subtropische Vegetation. Aber berühmt ist es vor allem als uralte Kulturlandschaft: megalithische Monumente, Zeugen römischer Besetzung, alte keltische Traditionen und einzigartige Denkmäler der frühirischen Klosterkultur, die für das ganze Abendland bedeutend war. Neben Menhiren und Dolmen, großartigen Landsitzen und Gärten wurden die Hochkreuze, Rundtürme und Bienenkorbzellen der Mönche Wahrzeichen des Landes. Bis heute ist Irland ein Land der Mythen und Legenden, ein Land großer Erzähler und Dichter. Wir bereisen die Insel von Norden bis Süden, die mystische Landschaft der Connemara-Halbinsel mit endlosen Hochmooren und steil abfallenden Buchten, die Grafschaft Kerry mit der berühmten Panoramastrecke, Ring of Kerry und viele Höhepunkte der irischen Kultur.

**Fredegunde Freund, 03.-15.09.2009, Flug**

### S 337/09: Bilbao – (Wiederholung wegen der großen Nachfrage)

Außer Bilbao mit dem spektakulären Guggenheim-Museum, dem Museum der Schönen Künste und der Altstadt besuchen wir San Sebastian und das Freilichtmuseum des großen Bildhauers Chillida. Eine Tagesfahrt ins Riojagebiet mit Weinprobe rundet die Reise ab. Abends entspannen wir bei Tapas und Tzakuli.

**Fredegunde Freund, 23.-27.09.2009, Flug**

### S 338/09 Rundreise Sizilien

„Italien ohne Sizilien macht kein Bild in der Seele, hier liegt der Schlüssel zu allem“ schreibt Goethe, als er 1787 Palermo besucht. Noch heute zeugen die griechischen Tempel von Agrigent und Selinunte, die römischen Mosaiken von Piazza Armerina, der Dom von Monreale und die Stauferfestungen wie sehr Sizilien die bevorzugte Operationsbasis politischer und ökonomischer Mächte war. Aber nicht nur die Kunst, sondern auch die vielfältige Landschaft Siziliens werden wir kennen lernen und es nicht versäumen, auf dem Ätna, der mit mehr als 3300 m der höchste aktive Vulkan Europas ist, einen Kraterspaziergang zu machen.

**Heide Michaelis, Ende September 2009, Flug**

### S 339/09 Weinreise in die Steiermark und nach Linz

Unsere Reise umfasst Graz, ein Gesamtkunstwerk, 1999 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt. Stolz Burgen, prächtige Stifte, Adelspaläste, mittelalterliche Städte und St. Barbara, die Kirche von Hundertwasser in Bärnbach. In der Steiermark hätte Lukullus Urlaub gemacht, beste Küche von der Jause über das Beisl bis

zum Sternerestaurant. Dazu die berühmten Weine, wie der Blaue Zweigelt und der Schilcher, der nur hier produziert wird.  
**Fredegunde Freund, 11.-17.10.2009, Bus**

### S 340/09 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 Jahrtausende alten Kultur zu bieten.  
**Yvo Freund, 06.-21.11.2009, Flug**

### S 341/09

#### Advent in Quedlinburg

Erleben Sie Quedlinburg zur schönsten Zeit, der Adventszeit, mit seinem Weihnachtsmarkt, aber vor allem, wenn die mittelalterlichen Höfe öffnen und ihre traditionelle Handwerkskunst ausstellen. Das ganze alte Stadtensemble, Stiftskirche, Schloss und die Altstadt, ein Kleinod der Fachwerksarchitektur aus 6 Jahrhunderten gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe. Außerdem besuchen wir den Dom von Halberstadt und den von Wernigerode.  
**Fredegunde Freund, 03.-06.12.2009, Bus**

## Rad- und Wanderreisen

### S 406/09 Radtour entlang der Oder und der Neisse

Warteliste

**Hans-Jörg Benkert, 05.-12.07.2009, Bahn/Rad**

### S 407/09 Der Frankenweg:

#### Eine genussvolle Wandertour vom Rennsteig bis zum Nördlinger Ries

Der 2004 eröffnete, 520 km lange Frankenweg erhielt als erster das Zertifikat „Qualitätsweg wanderbares Deutschland“. Er beginnt am Ende des Rennsteiges, führt durch den Frankenwald ins sanfte obere Maintal, in die Höhenlandschaft der Fränkischen Schweiz, die Burgenwelt der Frankenalb, streift das Fränkische Seenland und endet im Jura des Naturparks Altmühltal. Unsere 1. Etappe führt in 8 Tagen von Blankenstein bis Kulmbach, die tägliche Wanderstrecke beträgt 15-25 km. In Kulmbach und Kronach gibt es Stadtführungen und täglich einen Gepäcktransfer.  
**Jochen Janzer, 04.-12.06.2009, Bahn**

### S 408/09

#### Pilze sicher bestimmen!

##### Ein Pilzkurs im Bayrischen Wald

Wir fahren in ein Paradies für Pilzesammler. Hier ist die Artenzahl und die Ausbeute enorm. Bei verschiedenen Exkursionen werden Pilze gesammelt, anschließend bestimmt und ausführlich besprochen. Dabei werden die morphologischen und standortspezifischen Merkmale detailliert behandelt. Daneben werden regionale Sehenswürdigkeiten besichtigt, wie das tschechische Städtchen Cesky Krumlov, das zum Weltkulturerbe gehört. Etwas Kondition (für das Begehen des einen oder anderen Gipfels), wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk werden benötigt.  
**Jochen Janzer, 05.-12.09.2009**

### S 409/09 Indian Summer im Bayrischen Wald

#### Herbstliche Wanderung im und um den Nationalpark

Der Altweibersommer im Bayrischen Wald ist mit dem berühmten „Indian Summer“ vergleichbar. Durch eine spätsommerliche Schönwetterperiode mit relativ warmen Tagen und kalten Nächten entsteht eine starke Laubverfärbung, und die vielfältigen Baumarten wie Feld- und Bergahorn, Roteiche, Birke und vielfältige Heckengewächse sorgen für eine unglaubliche Farbenpracht. Diese und die botanischen Erläuterungen Jochen Janzers genießen wir bei geführten Wanderungen (je ca 15-25 km) im und um den Bayrischen Nationalpark, die so angelegt sind, dass auch wenig geübte Wanderer mitgehen können. Quartier wird bei Grafenau bezogen.  
**Jochen Janzer, 03.-10.10.2009**

## Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

#### 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 Öffnungszeiten sind täglich von 8.45 bis 13.00 Uhr.

Weitere Termine können telefonisch unter 0 60 74/3 73 - 3 41 vereinbart werden. Hier bekommen Sie auch alle weiteren Informationen.

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

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

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

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

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

### Musikalische Früherziehung



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

#### Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

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

#### • Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

MF 1/09: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr, ab 04.02.09, Leitung: Marita Ermert

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

MF 2/08: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr, ab 04.02.09, Leitung: Marita Ermert

MF 3/08: mittwochs 14.15 bis 15.15 Uhr, ab 04.02.09, Leitung: Karen Gonter-Fromm

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

MF 1/08: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr, ab 04.02.09, Leitung: Karen Gonter-Fromm

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

MF 2/07: montags 16.45 bis 17.45 Uhr ab 02.02.09; Leitung: Marita Ermert

### Instrumentalunterricht

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

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

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

### Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	23,27 €	69,80 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	15,82 €	47,45 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	11,82 €	35,45 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,00 €	24,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	6,37 €	19,10 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	3,27 €	9,30 €
Instrumentenkarussell	11,99 €	36,55 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	3,82 €	11,00 €

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 Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 25%)

#### • Familienermäßigung:

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

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

**Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.**

#### Zahlungsweise:

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

#### Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis 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: Dr. Ann-Kathrin Heimer

Proben: Mittwochs, 19.00 Uhr  
Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach