



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2013

vhs Kreis Offenbach
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

vhs Dietzenbach e.V.
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
Fax: 0 60 74 / 81 22 68
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
http://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,
Donnerstag geschlossen,
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den
Schulferien

Geschäftsführung: Petra Lück
Sachbearbeitung: Julia Schatte
Barbara Grüger, Reisen
Waltraud Nandorf, Deutschkurse
Petra Steeg, Buchhaltung



Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V.
Petra Lück, Julia Schatte, Barbara Grüger,
Annemarie Petersen, Petra Steeg, Waltraud
Nandorf

Gesellschaft

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: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach

Bridge - Einführungskurs

Bridge ist das faszinierendste Kartenspiel, ein Geistessport, der den Kopf fit hält und eine attraktive Freizeitbeschäftigung ist. In dem angebotenen Einführungskurs werden das notwendige Basiswissen und die grundlegenden Spieltechniken vermittelt. Praktische Beispiele erhellen den Lehrstoff und werden die Spielfreude wecken.

Kursmaterialien können auf Wunsch für 10,- € bei der Kursleitung erworben werden.

Di A 051

Norbert Dörflein

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, **ab 11.02.2013**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Walter Hauck, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.

Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung

Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich. Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben. Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Gebühren

Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung. Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursge-

bühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen. Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen. Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen. Für einen zweiten oder weitere Kurse wird die ermäßigte Kursgebühr in Rechnung gestellt. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.
a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zwei-

ten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50% der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80% der Gebühren

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

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis

 Siehe S. 96

Unterrichtsorte

vhs und Stadtteilzentrum:
Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) wird sich im aktuellen Semester besonders mit den Auswirkungen der Wahlen in den USA, der Rolle Chinas in der Weltpolitik und Entwicklungen in der Dritten Welt beschäftigen. Die Krisen im Nahen Osten werden vor allem behandelt. Doch auch Afrika rückt stärker in den Blickpunkt: Mali, Nigeria, Mauretanien und die radikalen Gruppen dort. Das genaue Thema wird kurzfristig festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Di A 102

Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.02.2013, 15.03.2013,

19.04.2013, 21.06.2013

jeweils 19.30 - 22.00 Uhr, gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht auf die Bankenmetropole. Treffpunkt: Commerzbank, Frankfurt/M. Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.

Di A 301, Sa, 30.03.2013,

10.45 - 12.30 Uhr

Di A 302, Sa, 29.06.2013,

11.45 - 13.30 Uhr

Di A 303, Sa, 28.09.2013,

10.45 - 12.30 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!



Bildungsurlaub

BU

Kurse für Kinder und Jugendliche



Umweltbildung



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. 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 D 201

Michael Höllwarth, Museumsverein Messel
Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 13.50 Uhr

Sa, 13.04.2013, 14.00 - 17.00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung im Müllheizkraftwerk

Die thermische Behandlung von Siedlungsabfällen aus dem Einzugsgebiet Rhein/Main im MHKW Offenbach bedeutet ortsnahe Entsorgung nach dem neuesten Stand der Technik. Durch Nutzung des Prinzips der Kraft-Wärme-Kopplung wird die Verbrennungsenergie umweltfreundlich in Fernwärme und elektrischen Strom umgewandelt.

Im Rahmen der Führung erhalten Sie Einblicke in die Abläufe und zur Leistungsfähigkeit der Anlage, sowie zur Nasswäsche der Rauchgase, der Katalysatorteknik für die Entstickung und Dioxinminderung und der umweltfreundlichen Reststoffverwertung. Sofern gewünscht, werden auch technische Details und Prozesse erläutert.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Eine Anmeldung bei der vhs ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Di D 301

Jörg Kneisel, Energieversorgung Offenbach AG

Treffpunkt: Parkplatz vor der Müllverbrennungsanlage, um 14.20 Uhr

Di, 12.03.2013, 14.30 - 16.30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Die Energieberater
Eberhard Kundt und
Tobias Fröhlich

Energiesparen im Haushalt

Im Vortrag werden die großen Stromfresser in Wohn- und Arbeitszimmer, Küche, Flur und Bad unter die Lupe genommen und praktische Tipps zur Nutzung diverser Haushaltsgeräte gegeben. Sie erhalten Empfehlungen, mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen.

Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsgestaltung. Anhand einer ausgegeben Themenliste werden die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Di D 302

Energieberater der EVO

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.04.2013, 18.30 - 20.00 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Pilzseminar in Thüringen

Okt. 2013

Reisebeschreibung siehe S. 56

Arbeit und Beruf

Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Sie möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre berufliche Karriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- den Lebenslauf erstellen
- Ihr individuelles Profil erarbeiten
- ein Anschreiben verfassen (Bewerbung auf Anzeige oder Initiativbewerbung)
- ein Deckblatt mit Foto gestalten
- Zeugnisse auswählen und einscannen
- eine versandfertige Bewerbungsmappe zusammenstellen

- Tipps für das Vorstellungsgespräch
- Brennen einer CD mit allen Dokumenten.

Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (Mindestgröße 4 x 6 cm), Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

Di P 101

Anne Christiane Wiegand

Termin und Ort werden individuell vereinbart (ca. 4 Zeitstunden).

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Zeit- und Arbeitsmanagement im Büro

Das Arbeitspensum steigt in vielen Unternehmen stetig an. Mit richtiger Planung und vereinfachter Organisation können Sie Stress entgegenwirken. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und effizient und Sie können sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Seminarinhalte:

- Ziele definieren und fixieren
- Prioritäten setzen und einhalten (z.B. ABC-Analyse, Pareto)
- Planungsinstrumente und -grundsätze nutzen (z.B. elektronische Zeitplaner)
- Zeitdiebe eliminieren (z.B. nicht "Nein" sagen können)
- Büro- und Schreibtischregeln
- Ablage schnell und einfach erledigen

Lehrmittel: "Zeitmanagement, Zeit sinnvoll nutzen", Herdt Verlag

Di P 120

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 08./09.06.2013,

jeweils 11.00 - 16.00 Uhr

45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 15,- € Arbeitsmaterial, 2 Termine

Cooperation®

- Ein lösungsorientiertes Trainingsprogramm für erfolgreiche Zusammenarbeit im Team -

Der Kurs richtet sich an alle, die erfolgreich im Team oder mit Teams arbeiten wollen. Basierend auf den langjährigen Erfahrungen in der Organisationsentwicklung hat der Coach und Autor Ben Furman ein wirkungsvolles Konzept für nachhaltigen persönlichen Erfolg in der Zusammenarbeit mit Teams entwickelt. Unabhängig davon ob Sie Teil eines Teams sind oder Mitarbeiter anleiten und führen, dieser Kurs wird Sie beruflich unterstützen und persönlich weiter bringen.

Inhalte des Kurses sind:

- Erfolgreich sein, Erfolge sichtbar machen
- sich selbst und andere motivieren
- konstruktiv mit Problemen umgehen
- Kritik so üben, dass sie leichter angenommen werden kann
- konstruktiv auf Kritik reagieren
- Konflikte meistern - Verletzungen und Kränkungen auflösen

Methoden: Einzel- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch, Reflexion von Berufssituationen und theoretischer Input.

Der Kursleiter ist Dipl. Ing. mit langjähriger Führungserfahrung in einem mittelständischen Unternehmen und zertifizierter Trainer COOPERATION®.

(6-10 Teilnehmer/innen)

Di P 200

Hans-Peter Bonifer

Dietzenbach, vhs

Sa/ So, 20./21.04.2013

Sa 10.00 - 18.00 Uhr, So 10.00 - 15.00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 64,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial, 2 Termine



Hans-Peter Bonifer,
zertifizierter
Trainer
COOPERATION®

Souverän vor anderen auftreten und wirkungsvoll reden

- Ein rhetorisches Verhaltenstraining

Ziel des Seminars ist es, mit sicherem und souveränem Auftritt positiv gestimmt und erfolgreich die eigenen Ideen und Meinungen vorzubringen. Die Hauptinhalte dazu sind:

- Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens
- Auftritt und Selbstpräsentation vor Anderen
- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- Redeaufbau und Dramaturgie
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen
- Abgleich von Selbst- und Fremdbild

Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.

(min./max. 6 Teilnehmer/innen)

Di P 201

Peter Seiz, Trainer und Coach der hr Team Horst Rückle GmbH, Böblingen

Dietzenbach, vhs

Do/Fr, 15./16.08.2013,

jeweils 09.00 - 18.00 Uhr

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial, 2 Termine

Psychologie

Ich entdecke meine Grenzen neu

Wo sind meine Grenzen? Wie nimmt mein Gegenüber diese wahr? Mit Ansätzen aus der systemischen Familienaufstellung machen Sie Ihre Grenzen sichtbar und erhalten ein Feedback wie diese auf andere wirken und welche Themen Sie im Inneren bewegen. In Zeiten von Veränderungen ist dieses Seminar besonders hilfreich.

Bitte bringen Sie fünf Gegenstände von zu Hause mit (z.B. Lieblingsbuch, schönster Gegenstand)

sowie Matte oder Decke.

Di C 301

Sylvia Madeleine Schmidt

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.03.2013, 10.00 - 16.00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €

Burnout - Workshop für Frauen

Aussteigen statt ausbrennen

Di T 281

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Nie wieder ärgern

Gefühle der Abwertung, Aufregung, Wut und Enttäuschung entstehen häufig in Konfliktsituationen mit Menschen, von denen wir uns nicht verstanden, falsch bewertet oder einfach nicht in unseren Bedürfnissen und Wünschen gesehen werden. Oder wir fühlen uns in unseren Erwartungen enttäuscht. An diesem Abend geht es um Wege und Möglichkeiten, mehr bei sich selbst und den eigenen Wünschen an das Leben zu bleiben und solchen Situationen mit positivem Selbstbewusstsein, Gelassenheit und innerer Ruhe zu begegnen.

Di C 302

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Sa, 16.03.2013, 09.00 - 15.30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

"Wieso passiert mir immer das Gleiche?"

Zufall, Schicksal oder Gedankenmuster?

Oftmals stoßen wir darauf, daß sich bestimmte Erfahrungen, Konflikte und Reaktionen anderer Menschen immer wiederholen: Ich fühle mich abgewertet, meine Bedürfnisse und mein Nein werden nicht gehört oder wenn ich mal ärgerlich werde, werde ich gefühlsmäßig verletzt. Sind daran die anderen schuld oder liegen die Gründe in eigenen inneren Einstellungen und Gedankenmustern? Müssen sich die anderen ändern oder löse ich durch Verhalten, Formulierung des Anliegens, Körpersprache und Ausstrahlung immer ähnliche

Reaktionen der anderen aus ? Der Kurs fragt nach Ursachen und Auswirkungen solcher Gedankenmuster und wie wir sie und damit unsere Ausstrahlung selbst in Richtung "Positives Denken" verändern können.

Di C 303

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 14.06.2013, 17.30 - 21.30 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

"Mich kränkt so schnell keiner"

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Im Kurs werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und positiver Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

Di C 304

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Sa, 15.06.2013, 09.00 - 13.00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

Familienaufstellung,

Work-Life-Balance- und Problemaufstellung
Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt. Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. So genannte "Verstrickungen" in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

Di C 351

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 15.-17.03.2013, Fr 19.00-22.00 Uhr,

Sa, 09.00-18.00, So 09.00-16.00 Uhr

71,- €, ermäßigt: 57,- €, 3 Termine

Rebirthing - Atemtherapie

Rebirthing (auf dt. Wiedergeburt) ist eine besondere Technik des zirkulären Atmens, also des Ein- und Ausatmens ohne Pausen. Es ist eine der besten Methoden, die ganze Persönlichkeit körperlich und seelisch zu reinigen und zu verwandeln. Danach ist man tief entspannt und zugleich erfrischt und mit neuer Energie aufgeladen. Die Musik, die dazu läuft, ist pulsierend, harmonisierend, stressreduzierend, belebend und synchronisiert die beiden Gehirnhälften.

So wird das Atmen noch viel mehr zu einer inspirierenden, transformierenden Erfahrung. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di C 352

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Sa-So, 01.-02.06.2013,

Sa 10.00-18.00 Uhr, 9.00-16.00 Uhr

54,- €, ermäßigt: 43,- €, 2 Termine

Frauen

28. Frauenfrühstück WAHN.SINN!!!

Zu alt für Limbo zu jung zum Sterben!

Zur "Zwangsentseleunigung" verdammt steckt die Moresco in einem unendlich langen Stau. Da entladen sich Emotionen. Von wegen im Alter wird man gelassener. Gegen die Vollblutkomikerin ist ein bengalisches Feuerwerk eine Knallerbse. Drastisch, provokant und hinter sinnig verpackt sie ihre wahnwitzigen Geschichten, erzählt über verlorene Lebenszeit, Heimat, Lügen, Sex, meditatives Gärtnern, Sportmasos und den sinnentleerten Gigantismus, der uns durch die Shopping-Center und Ü 30 Partys unseres Planeten treibt. Zwischen Stop and go wird ihr bewusst, wie sehr sich ihr Leben seit dem mppffigsten Geburtstag verändert hat.

Di T 204

Patrizia Moresco

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

So, 10.03.2013, Beginn 10.00 Uhr,

Einlass ab 9.30 Uhr

Eintrittskarten: 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet) – Restkarten auf Anfrage

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

29. Frauenfrühstück ida - Die Lösung liegt in Dir - mit Eva-Maria Zurhorst

ida steht für "inside deep all" und meint: "In dir, tief im Inneren, findest du die Lösung für alles". Der von Eva-Maria Zurhorst entwickelte ida-Prozess ist ein kraftvolles Werkzeug, das es jedem ermöglicht, aus sich selbst heraus für Wandel und Lösung zu sorgen. Mit ida lassen sich Lebensbereiche neu ausrichten, ungesunde und negative Gewohnheiten überwinden, mehr Erfüllung in der Beziehung finden und Klarheit, Lebensfreude und Zufriedenheit ins Leben holen.

Ein einzigartiges und leicht umsetzbares Selbstentwicklungsprogramm, um unser wahres Potenzial zu entfalten.

Einlass ab 9.30 Uhr

Di T 205

Eva-Maria Zurhorst

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

So, 06.10.2013, Beginn 10.00 Uhr,

Einlass ab 9.30 Uhr

Eintrittskarten: 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet)

- keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Der Kartenvorverkauf beginnt bereits im April 2013.

Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt.

Burnout - Workshop für Frauen

Aussteigen statt ausbrennen

Sowohl im Beruf als auch im privaten Umfeld wird uns allen immer mehr abverlangt. Frauen sind besonders betroffen, weil die Belastung durch Haushalt, berufliche Anforderungen und zunehmend die Pflege von Angehörigen stark an den Kräften zehren. Die Zeit für Erholung und Regeneration wird immer knapper, Konflikte und gesundheitliche Probleme sind vorprogrammiert. Burnout bezeichnet den Zustand der totalen Erschöpfung. Dieser Zustand wird zu 80% von inneren Faktoren ausgelöst und ein Ausstieg aus diesem Strudel kann vorwiegend durch Verhaltensänderungen erreicht werden.

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Faktoren, die zu Burnout führen, stellen anhand eines Selbsttestes fest, wie sehr Sie gefährdet sind und bekommen anhand von Übungen Hinweise, was Sie zur Prävention tun können.

Di T 281

Hanno Schenk

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11,

Kolleg

Sa, 02.03.2013, 14.00 - 17.00 Uhr

€ 20,-, keine Gebührenermäßigung /-befreiung

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach

Burnout - Hilfe durch die klassische Homöopathie

Di K 403

Kursbeschreibung siehe Seite 49



Andrea Orend

Sanfte Power bei Orangenhaut

Mit Ayurveda und Basischem gegen Cellulite
„Orangenhaut“ wird sie im Volksmund genannt, weil sie sich gerne an weiblichen Rundungen zeigt und in ihrer Struktur der Schale dieser Zitrusfrucht ähnelt. Schon die üppigen Rubensfrauen zeigen dieses Phänomen. Doch die Schönheitsideale haben sich verändert und wer wünscht sich heute nicht einen straffen Körper und eine glatte Haut? Über 80 Prozent der Frauen - auch junge, schlanke - sind von Cellulite betroffen. Erfahren Sie, wie Sie mit ayurvedischen und basischen Behandlungen und der richtigen Ernährung dagegen vorgehen können. Andrea Orend stellt Bürstenmassagen, basische Handwaschungen zur Reinigung des Organismus und einen Tagesplan Cellulite für Zuhause vor.

Bitte mitbringen: 1 kleines Handtuch

Di T 410

Andrea Orend

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11,

Kolleg

Sa, 13.04.2013, 14.00 - 17.00 Uhr

€ 20,-, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Voller Schrank - nichts anzuziehen?

Wenn Sie sich auch immer wieder tolle Teile kaufen, die Sie dann doch nicht tragen, weil Sie sich darin nicht wohl fühlen, liegt das oft an der Farbwahl. Ob Ihre Lieblingsfarbe Ihnen auch wirklich steht und zu Ihnen passt und wie Farben körperliches Wohlbefinden, Stimmung, Energie und Attraktivität beeinflussen, erfahren Sie in diesem Workshop. Sie erhalten in einer Schnupperanalyse Impulse für Ihre persönliche Farbwahl - auch im Hinblick auf die Farbtrends der kommenden Saison. Außerdem bekommen Sie Tipps für ein typgerechtes Express - Makeup. (nur für Frauen)

Di T 414

Monika Wohlmuth, Ganzheitliche Farb- und Stilberatung

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg

Sa, 23.03.2013, 14.00 - 17.00 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.



Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Di F 301

Kursbeschreibung siehe Seite 48

Wing Tjun

Selbstverteidigung für Frauen

Di J 003

Kursbeschreibung siehe Seite 51

Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

Di J 218

Kursbeschreibung siehe Seite 52

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 einmal im Monat auf Anfrage. Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung im und Terminabsprache mit dem Frauenbüro: 06074/ 373 240 gegen eine Spende von 10,- Euro in Anspruch genommen werden.

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!



Theater und Literatur



Theaterworkshop

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Mal hemmungslos verrückt sein? Oder zum brüllen komisch. Oder einfach nur wahnsinnig! Abgrundtief böse oder ein Held? Im Theater ist alles möglich!

Dieser Kurs wendet sich alle, die Spaß an der Verwandlung haben und Lust, das im Theater einmal selbst auszuprobieren. In Kooperation mit dem Theaterensemble Dietzenbach und unter der Leitung der erfahrenen Regisseurin Tanja Garlt haben Sie Gelegenheit mit viel Spaß am Spiel grundlegende Schauspieltechniken kennen zu lernen. Aber auch erfahrene Theaterspieler/innen können hier ihre Fähigkeiten im Bereich Bühnenpräsenz, Stimmbildung, Körpersprache und Improvisation erweitern. Im Anschluss an diesen Workshop besteht die Möglichkeit an einer Theaterproduktion in Zusammenarbeit mit dem Theaterensemble Dietzenbach teilzunehmen.

Di T 401

Tanja Garlt

Dietzenbach, Ort wird bekannt gegeben
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **ab 16.05.2013**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, 6 Termine



Die Häuser der anderen Lesung von und mit Silke Scheuermann

Christopher, angehender Professor für Biologie und Luisa, erfolgreiche Kunsthistorikerin haben geheiratet. Die studentische Altbauwohnung haben sie gegen ein Haus am Stadtrand getauscht. Hier muss sich ihre Ehe bewähren, hier messen sie ihre Träume am Erreichen. In kunstvollen Szenen, mit Abstechern nach Venedig und New York erzählt die Autorin von zerbrechlichen Wünschen, Ängsten und Hoffnungen. Unsentimental und einfühlsam schildert sie, was geschieht, wenn Menschen ihr Leben nach anderen ausrichten und ihre vermeintliche Überlegenheit ins Wanken gerät - oder wenn sie vom Glück überrascht werden.

Di T 402

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 23.01.2013, ab 20.00 Uhr
8,- €, Barzahlung vor Ort

keine Gebührenermäßigung, -befreiung, vorherige Anmeldung erwünscht.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach, der vhs Kreis Offenbach und Bücher bei Frau Schmidt.

Die hellen Tage

Lesung von und mit Zsuzsa Bank

In einer süddeutschen Kleinstadt erlebt das Mädchen Seri helle Tage der Kindheit. Aber ihre scheinbar heile Welt in den 60er Jahren hat einen unsichtbaren Sprung: Seris Vater starb kurz nach ihrer Geburt und Ajás Vater, der als Trapezkünstler in einem Zirkus arbeitet, kommt nur einmal im Jahr zu Besuch. Es sind die Mütter, die die Mädchen durch die Strömungen und Untiefen ihrer Kindheit lotsen und die Ihnen beibringen, keine Angst vor dem Leben zu haben.

Zsuzsa Bánk, Jahrgang 1965, wurde für ihren ersten Roman "Der Schwimmer" mit diversen namhaften Preisen ausgezeichnet.

Di T 403

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 06.02.2013, ab 20.00 - 21.30 Uhr

8,- €, Barzahlung vor Ort
keine Gebührenermäßigung, -befreiung, vorherige Anmeldung erwünscht.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach, der vhs Kreis Offenbach und Bücher bei Frau Schmidt.

Gestalten

Faszination Farbe

Einführung in die Farbenlehre, Zeichnen und Malen mit Pastellkreide

Entdecken Sie Ihre persönlichen Farbwelten, erfahren Sie interessante Geschichten und Hintergründe zum Thema Farben. Experimentieren und lernen Sie spielerisch Farben zu mischen mit Pastellkreiden - unter individueller Anleitung und ohne Leistungsdruck.

Zudem erhalten Sie Informationen zur Farbpsychologie: z.B. spannende Farbttests, "Colour sells" mit Farben auf Kundenfang und über Farbanwendungen in der Kunst. Erfahren Sie, welchen Einfluss Farbe auf Gesundheit hat, welche Farbsymbolik es in anderen Kulturen gibt und wie Faben in der Raumgestaltung eingesetzt werden können.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen.
Bitte mitbringen: 1 Set Softpastellkreide (mind. 8 Farben) Schwämmchen, Block oder Papierbögen für Pastelle.

Weitere Materialien können bei der Kursleiterin auf Wunsch erworben werden.

Di F 101

Hildegard Fischer-Lind, bildende Künstlerin
Dietzenbach, vhs

Sa/So 02./03.03.2013,

jeweils 12.00 – 17.00 Uhr
59,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung, 2 Termine

4 Maltechniken an 4 Abenden

"Ich möchte gerne malen, weiß aber nicht, welche Technik mir Spaß macht und mit welchen Farben ich am besten umgehen kann?"
Geht es Ihnen auch so? Im diesem Schnupperkurs können Sie verschiedene Maltechniken ausprobieren.

Gemeinsam werden wir die Aquarellmalerei erlernen, mit farbiger Zeichenkreide und Acrylfarbe malen und die Seidenmalerei neu entdecken. Wir werden abstrakte Farbkombinationen, gefühlte Eindrücke, sowie der Natur nachempfundene Details zu Papier bringen. Jedes Bild wird ein Unikat!

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Di F 120

Gabriele Andresen

Dietzenbach, vhs
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **ab 19.02.2013**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 20,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine



Papierschöpfen - einfach genial, genial einfach

Sie lernen Schritt für Schritt, wie durch die uralte Technik des Papierschöpfens aus gewöhnlichem Altpapier ungewöhnliche Kunstwerke, Osterdekoration und Geschenke entstehen. Bitte Material zum Experimentieren mitbringen. Es eignen sich flache Dinge wie Federn, Wollfäden, Konfetti, Servietten, gepresste Blüten, Blätter u.v.m. Schöpfutensilien und Pulpe werden zur Verfügung gestellt.

Di F 201

Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin

Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Mo, 04./11./18.03.2013,

18.00 - 21.00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 23,- € Ateliergebühr und Material, 3 Termine

Papierschöpfen für Groß und Klein

- für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Wenn Sie Ihrem (Enkel, Paten-, Geschwister) Kind das Wunder zeigen wollen, wie ein selbstgeschöpftes Papier entsteht, dann sollten Sie sich diesen Termin nicht entgehen lassen. Bitte Kleidung, die nass werden kann, sowie rutschfeste Schuhe tragen und Wollfäden, Konfetti, Glitter, gepresste Blüten oder Blätter mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Di F 202

Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin

Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Sa, 02.03.2013, 10.00 - 13.00 Uhr,
11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Material



"Millifiori" - Schmuck gestalten

Millefiori "tausend Blumen" ist vor allem durch die Glaskunst der Venezianer bekannt. Diese alte Mosaiktechnik lässt sich auch mit Fimo® gestalten. Wir fertigen im Workshop verschiedene Musterrollen (Canes) an, von denen dann dünne Scheiben abgeschnitten werden, die alle das gleiche Muster haben. Wir tauschen die Muster untereinander und verzieren damit Perlen mit zauberhaftem Blütenschmuck. Aus den Perlen fädeln wir zum Schluss des Workshops ein Armband oder eine Halskette.

Bitte mitbringen: 4 Päckchen Fimo® Classic (kein Soft!) in den bevorzugten Farben. Wenn vorhanden: Nudelmaschine, Acrylroller, Cutter-Klinge.

Material und Geräte können auch bei der Kursleitung erworben bzw. entliehen werden.

Di F 261

Marada

Dietzenbach, vhs
Sa, 23.03.2013, 11.00 - 16.30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Schmuckstücke aus Perlen weben

Um die Technik kennen zu lernen, weben wir ein Perlenarmband. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wenn die Grundkenntnisse vermittelt wurden, können Sie Ihre individuellen Ideen umsetzen und sich an Neues wagen, z.B. eine Handytasche oder Applikationen. Der Kurs ist auch für Kinder geeignet, gerne in Begleitung eines (Groß-)Elternteils; ab 10 Jahren empfohlen.

Bitte mitbringen: Schuhkarton (wird zum Webrahmen umfunktioniert), Karopapier Bleistift, Buntstifte.

Di F 281

Jutta Peters

Dietzenbach, vhs
Sa, 23.02.2013, 14.30 - 16:45 Uhr
Sa, 02./09.03.2013, 14.30 - 16.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 10,- € p.P.), direkt an die Kursleitung, 3 Termine

Aus alt mach neu!

Pimp my Kleiderschrank

In diesem Kurs können Sie Ihren individuellen Ideen Ausdruck verleihen. Mit kleinen gehäkelten und gestrickten Applikationen und Accessoires peppen Sie Ihre Kleidung auf.

Voraussetzung: Die Grundtechniken des Häkelns oder Strickens sind Ihnen geläufig. Zunächst frischen wir Ihre Kenntnisse auf und fertigen in der ersten Stunde einen kleinen Gegenstand (z.B. eine individuelle Handytasche). Bitte bringen Sie zum ersten Treffen ein oder Kleidungsstücke mit, die Sie aufpeppen möchten. Gemeinsam finden wir sicherlich eine Idee, die zu Ihnen passt und die Sie dann im Kursverlauf umsetzen.

Bitte Häkel- und Stricknadeln Stärke 3+4 mitbringen. Weiteres erforderliches Material wird am ersten Kursabend besprochen.

Di F 283

Jutta Peters

Dietzenbach, vhs
Fr 12./ 19./ 26.04./ 03.05.2013,

17.30 – 19.45 Uhr
39,- €, ermäßigt: 31,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 5,- €) direkt an die Kursleitung, 4 Termine



Seife selber siedeln

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.

Wir siedeln eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten.

(6-8 Teilnehmer/innen)

Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.

Kaffeeseife

Die Kaffeeseife entsteht durch die Zugabe von Kaffeebohnen und auf Wunsch weitere Zutaten.

Di F 291

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 20./27.02.2013, 18.00 - 21.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Rosenseife

Durch die Zusage von ätherischen Ölen und Rosenblüten entsteht der besondere Charakter der Rosenseife.

Di F 292

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 15./22.05.2013, 18.00 - 21.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Ich mache es selbst...

Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine handhaben, dübeln und ggf. die Wand ausbessern, ein Regal anbringen und vieles mehr ist Inhalt des Kurses. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.

Di F 301

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 22./23.02.2013

Fr 19.00 - 21.30 Uhr, Sa 12.15 - 18.00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 3,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Fahrradwerkstatt

Fahrräder werden als Verkehrs- und Transportmittel ebenso genutzt wie als Freizeit- und Sportgerät. Die Natur des Fahrrads als technischer Gegenstand macht es erforderlich, über seine Funktionsweise Bescheid zu wissen und insbesondere bei Störungen über das "Gewusst Wie" zur Reparatur zu verfügen.

Bitte das eigene Fahrrad mitbringen und bei Bedarf erforderliche Ersatzteile.

Machen Sie Ihr Fahrrad fit fürs Frühjahr

Pflegen, schmieren, einstellen - ganz praktisch werden die Handgriffe und Fertigkeiten vermittelt.

Sie erfahren auch, welche Werkzeuge, Schmierstoffe und Zubehör Radler/innne zur Einstellung, Wartung und Pflege des Fahrrades benutzen können und welches Zubehör am Rad besonders sinnvoll ist?

Di F 311

Stefan Schmitt

Dietzenbach, vhs

Sa, 23.03.2013, 13.00 - 17.00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

Fahrradpannenhilfe

Was tun, bei Platten, nicht funktionierenden Bremsen, defekter Gangschaltung oder Ausfall der Beleuchtung, die bei Fahrradtouren unverwundbar auftreten können. Die gängigsten Reparaturen werden wir miteinander durchführen, damit Sie für die nächste Fahrradpanne gut vorbereitet sind. Auf individuelle technische Probleme kann zeitlich begrenzt im Rahmen des Kursablaufs eingegangen werden.

Zudem erhalten Sie Informationen, welche Werkzeuge bei Fahrradtouren mit an Bord sein sollten.

Di F 312

Stefan Schmitt

Dietzenbach, vhs

Sa, 20.04.2013, 13.00 - 17.00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

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. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Kreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di G 101

Rudi Wenzel

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 26,- €, pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie

Sie haben eine Fotokamera und fotografieren gerne - aber irgendwie sind die Fotos der anderen immer deutlich besser? Sie haben eine Vorstellung, welche Motive Sie fotografieren möchten - wissen jedoch nicht, wie Sie diese optimal fotografieren sollen? Dann sind Sie hier richtig!

Nach einer etwa dreistündigen Einführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, das zuvor Gelernte praktisch umzusetzen.

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa, 27.04.2013, 10.00 - 16.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Stolperfalle Digitalfotografie

Beim Wechsel hin zur digitalen Fotografie stellen sich häufig dieselben Fragen: Welche Vorteile hat das kameraeigene Raw-Format gegenüber dem Standarddateiformat JPEG? Was sind Farbprofile und was ist Farbmanagement? Was bedeutet der Begriff "Auflösung" und welche Auflösung benötige ich wofür? Wer erfolgreich digital fotografieren möchte, kommt um ein wenig spezielles Know-How um Dateimanagement, Farbmanagement, Bildkonvertierung und Bildaufarbeitung nicht herum.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

Di G 105

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 01./02.06.2013, 10.00 - 17.30 Uhr
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 2 Termine



Daniel Valentino Franzinelli, Informatiker und Event- und Studiofotograf

Portraitfotografie

Die Portraitfotografie gilt zu Recht als die Königsdisziplin der Fotografie. Wir beschäftigen uns theoretisch und praktisch mit den Besonderheiten der Portraitfotografie, sowie den Problemen bei der konkreten praktischen Umsetzung.

Nach einer etwa dreistündigen theoretischen Einführung in die Portraitfotografie, werden wir am Sonntag das zuvor Gelernte praktisch (auch im Außenbereich) umzusetzen versuchen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

Di G 108

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 04./05.05.2013,
Sa 10.00 - 13.15 Uhr, So 10.00 - 17.30 Uhr
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 2 Termine

Mode

Frisur- und Typberatung

Kleingruppe (5-6)

Schönheit, das ist nicht nur eine gepflegte Frisur oder ein schönes Make-up. Schönheit entsteht auch durch ein ansprechendes Gesamtbild - hauptsächlich aber durch eine persönliche Ausstrahlung. Dieses Seminar wird Ihr Inneres erstrahlen lassen! Sie werden Ihre Frisur und das gesamte Aussehen verbessern, sich mit passenden Farben wohler, sicherer

und attraktiver fühlen. Eben eine umfassende, individuelle Schönheitsberatung.

Di G 501

Anna Toskar

Dietzenbach,

So, 24.02.2013, 12.00 - 18.00 Uhr,
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

Voller Schrank - nichts anziehen?

Di T 414

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Make-up" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.

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

Di G 503

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

Mi, 05.06.2013, 18.00 - 21.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Dezent und natürlich Schminken

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend.

Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidsschattentechniken vorgestellt und geübt.

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

Di G 504

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

Mi, 13./20.03.2013, 18.00 - 21.00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kochkurse

Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen

Geschenke aus der eigenen Küche

Zu einem kleinen Sommersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaftes "Geschenke aus der Küche" verkosten.

Fruchtige Marmeladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung.

Di L 301

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Sa, 16.03.2013, 11.00 - 14.30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Was schwimmt denn da?

Frischer Fisch - abwechslungsreich zubereitet "Frischer Fisch - von der Theke in die Pfanne", so lautet das Motto dieses Tages. Lachscremesuppe, mit Kräutern gefüllte Forelle, Matjes in Sahnesauce, Fischcurry, Gegrillte Fischspieße oder knusprig panierte Dorade geben einen kleinen Überblick über verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten von frischem, eingelegtem oder geräuchertem Fisch. Mit passenden Beilagen zaubern wir ein leckeres Menü.

Di L 302
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 29.06.2013, 11.00 - 14.30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 16,- € für Lebensmittel

Quiches und andere Partysnacks - vorwiegend vegetarisch

Zwiebel- oder Gemüsekuchen, Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eigenen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybuffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker!

Di L 303
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 26.04.2013, 17.30 - 21.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Vegetarische Hauptgerichte

Es muss nicht immer Fleisch sein! Mit einigen Grundrezepten lässt sich die Vielfalt an Gemüse je nach Saison lecker zubereiten. Wir gestalten ein Menü, bestehend aus herzhafter Gemüsecremesuppe, vegetarischem Chili, überbackenen Gemüsekreationen, sowie süß und herzhaft gefüllten Kartoffelhörnchen.

Di L 304
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 27.04.2013, 11.00 - 14.30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Das kommt mir nicht aus der Tüte! - Frische Küche von Anfang an

Kochen lernen mit Pfiff! Wie setzt man eigentlich eine Gemüse- oder Fleischbrühe an? Gibt es ein Ruck-Zuck-Rezept für selbstgemachte Suppennudeln? Womit kann ich eine kräftige Soße zu frischen Kartoffelklößen, einem Braten oder einem Gemüsegericht herstellen? Auch frische Spätzle oder Kartoffelbrei sind keine Zauberei!

Di L 305
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 15.03.2013, 17.30 - 21.00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Werden Sie Mitglied im Verein
der vhs Dietzenbach.

**Ayurvedische Küche**

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee, Ingwer und Gewürzen.

Ein gemeinsames Essen mit Aalo Chat (Kartoffeln mit Chutney), Khichdi (Reis mit Linsen), Blumenkohl mit Ingwer und zum Nachtisch Coconut Burfi rundet den Abend ab. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Di L 501
Anamika Singh

Dietzenbach,
Fr, 22.03.2013, 17.30 - 21.30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

**Indisch Kochen**

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Breadpakoras mit Chutney, das Fleischgericht Kema Matar, Dalmakhni - ein Linsengericht mit Salat und Reis sowie Meethi Seviya, eine süße Nudelspeise.

Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 502
Anamika Singh

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 14.06.2013, 17.30 - 21.30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Massage**Klassische Massage****Nacken und Rücken**

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.

(5-8 Teilnehmer/innen)

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

Di H 001
Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Sa/So, 15./16.06.2013,
jeweils 10.00 - 16.00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 27,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 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. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven und stärken die Abwehrkräfte des Körpers. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (oder einen anderen Menschen, den Sie mögen) mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können. Bitte zu zweit anmelden.

Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke

Di H 002
Veit Schameitat

Dietzenbach, vhs
So, 21.04.2013, 13.00 - 18.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €

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 des Fußes. 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.

(5-8 Teilnehmer/innen)

Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl und kurze Fingernägel, sowie Verpflegung, Getränke und Schreibsachen.

Di H 003
Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
So, 26.05.2013, 10.00 - 17.00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleingruppenzuschlag zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Gesundheit**Burnout - Hilfe durch die klassische Homöopathie**

Wie kann ein Burnout mit Hilfe der klassischen Homöopathie vorgebeugt und wie kann es behandelt werden? Gut bewährte Mittel werden besprochen und mit Fallbeispielen die Diagnostik und Behandlung anschaulich dargestellt.

Zudem wird der Frage nachgegangen, wie ein Burnout vorbeugt werden kann. Auf die typischen Symptome, wie emotionale Erschöpfung, Apathie, Aggressivität und Suchtgefährdung, wird eingegangen, um den Burnout frühzeitig erkennen zu können.

Di K 403
Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Di, 14.05.2013, 18.30 - 20.45 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung. Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche

**Chronische Übersäuerung****Auswirkungen auf den menschlichen Organismus**

Sauer kann lustig machen ... aber leider auch krank. Der Vortrag erläutert die Hintergründe des Basen-Säuren-Haushalts, chronischer Übersäuerung und die Wirkung auf die Gesundheit. Wie kann ich eine Übersäuerung feststellen und was kann ich in der Vorsorge und Behandlung dafür tun?

Im Anschluss an den Vortrag findet die Vorgesprächung für die Basenfastenwoche im Odenwald (7.-12. April 2013) statt.

Di K 411
Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Di, 12.03.2013, 19.00 - 21.00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung. Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

ADHS und ADS

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Unterschiede zwischen ADHS und ADS. Was sind die möglichen Ursachen, welche Symptome treten auf, was ist bei der Diagnosestellung zu beachten und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei dem Vortrag werden die Entwicklungsstufen vom Säugling, Kleinkind, Schüler, Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter betrachtet, um das Verständnis für ADHS und ADS zu verbessern und praktische Hilfestellungen zu geben.

Di K 412
Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Mi, 06.03.2013, 18.30 - 20.45 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung. Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Weitere Vorträge

Der beste Patient in unserem Gesundheitssystem ist der Patient, der über seine eigene Erkrankung informiert ist. Nun gibt es das Internet, mit vielen Informationen über Krankheiten, jedoch nicht immer von genügender Qualität, ja auch häufig mit völlig falschen Informationen.

Emanuel Schaaf bringt Ihnen die naturheilkundliche Sicht der Erkrankungen näher - in Verbindung mit den möglichen Therapien, wobei auch relevante schulmedizinische Behandlungen berücksichtigt werden. Grundsätzlich ist er der Ansicht, dass eine gescheite Therapie bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.

Weitere Informationen zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Homepage sowie der Tagespresse.

Di K 501 - Di K 508

Dietzenbach, vhs
5,- €, keine Gebührenermäßigung/ -befreiung. Barzahlung an den Kursleiter. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

GESUNDHEIT

Heuschnupfen ade

Di K 501

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 12.02.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Di K 502

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 26.02.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

Hyperaktivität bei Kindern durch Allergie und Mineralstoffmangel

Di K 503

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 05.03.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

Migräne Naturheilkundliche Behandlung

Oxyvenierung, Phytotherapie und Akupunktur gegen Kopfschmerzen

Di K 504

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 19.03.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?

Di K 505

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 16.04.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

Brustkrebs

Di K 506

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 30.04.2013, 19.45 - 22.00 Uhr



*Emanuel Schaaf,
Heilpraktiker*

Osteoporose durch Übersäuerung

Di K 507

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 07.05.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

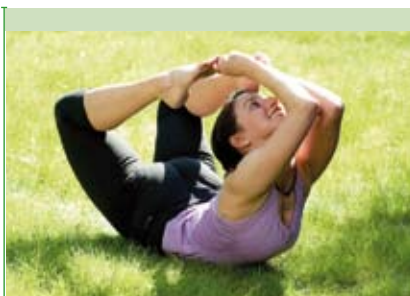
Stents, Bypass, Prophylaxe gegen Herzinfarkt

Naturheilkundliche Behandlung bei Arterienverkalkung in den Beinen, bei Herzinfarkt und Schlaganfall

Di K 508

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 28.05.2013, 19.45 - 22.00 Uhr

*Die Adressen der vhs Dietzenbach e.V.
finden Sie auf Seite 44.*



Yoga

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränke denken.

Hatha-Yoga

Hatha-Yoga, eine Jahrtausende alte bewährte Tradition, besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), die für einige Zeit beibehalten werden, Atemtechniken (Pranayama) und mentalen Übungen (Meditation). Es werden Spannungen reduziert, Kraft aufgebaut, der Körper beweglich gehalten und der Atem gestärkt. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Hatha Yoga hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und ist ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Zudem erfahren Übende eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Di I 011

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Do, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 07.02.2013**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Di I 012

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Do, 10.45 - 12.15 Uhr, **ab 07.02.2013**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine



Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesen Kursen am späten Freitagnachmittag und Abend können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

Di I 014

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, **ab 01.02.2013**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Di I 015

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 19.15 - 20.45 Uhr, **ab 01.02.2013**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha Yoga

- Körper und Geist stärken und beruhigen

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.

Für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Di I 016

Rigobert Jakob, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 05.02.2013**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha Yoga

für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die klassischen Asanas des Hatha-Yoga erlernt. Wir beginnen mit leichten Übungen, die wir nach und nach steigern. Ein Schwerpunkt liegt auf dem bewussten Wahrnehmen des Körpers und der Entspannung. Hierzu helfen uns Methoden der Progressiven Muskelrelaxation nach Jakobsen, des Autogenen Trainings, verschiedene Atemübungen und die Tiefenentspannung.

Di I 020

Verena Bolesa-Hahn
Dietzenbach, vhs
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 06.02.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga stammt aus Nordindien und hat eine lange Tradition. Als Kundalini wird eine ruhende Kraft auf der Basis der Wirbelsäule bezeichnet, welche die Gegensätzlichkeit von Körper und Geist überbrücken kann. Sie wird durch Yoga angeregt und gefördert. Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische und fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen.

Kundalini Yoga - Spüre die Lebensfreude -

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Erfahrungen im Kundalini Yoga oder einer anderen Yogatradition. Gut durchwärmende Aufwärmphasen mit zielgerichteten Übungsreihen zu unterschiedlichen organspezifischen Themen werden abgerundet durch Energielenkung des Pranayama (Atemführung) und den Meditationsformen des Kundalini Yoga.

Di I 021

Rigobert Jakob, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 31.01.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Yoga für Senioren

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.

Di I 022

Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 19.02.2013**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Meditation und Körpererfahrung

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränke denken.

Workshop: Klangmeditation - Klangreise

Wege zur ganzheitlichen Heilung
Durch das Spielen von Klangschalen, Gongs und weiterer Percussion-Instrumente werden unterschiedliche Schwingungen erzeugt, die sich durch die Gelenke, Muskeln und den gesamten Körper ausbreiten. So können Blockaden, Verhärtungen und Verspannungen gelöst werden, die Sie im Alltag immer wieder matt und müde machen. Klangtherapie und Klangenergetik sind Wege zur ganzheitlichen Heilung von Leib und Seele. Unter anderem bewirkt die Klangmassage eine Linderung von Schmerzen, fördert die Durchblutung, regt die Entschlackung und die Selbstheilungskräfte an.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 13.04.2013, 10.00 - 14.00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Klang im Kloster

August 2013
siehe Reisebeschreibung Seite 56



Meditation und Achtsamkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Für Wiederholer geeignet, da auch wechselnde Inhalte.

Di I 110

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.15 Uhr, **ab 05.02.2013**

76,- €, ermäßigt: 61,- €, 16 Termine

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig in Theorie und Praxis (das Autogene Training einschließlich Mittelstufe und Oberstufe). "Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe" (Edmund Jacobsen).

Di I 112

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Lebendige und meditative Übungen des "Erfahrbaren Atem" nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein wächst und zeigt uns, wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Erleben Sie wie Atemkraft die Aufrichtung unterstützen und ihre Haltung stärken kann. Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs

Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 04.02.2013

86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 21,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Workshop Atem und Stimme

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.

Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Atemvokalraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.

Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs

Sa, 15.06.2013, 10.00 - 13.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais/ Tai Chi/ QiGong

FELDENKRAIS®

Bewusstsein durch Bewegung

Eine Lernmethode, die Bewegung als Medium nutzt, um die eigene Wahrnehmung zu erweitern - "unakademisch" und über das schulische Lernen hinausgehend. Den angeleiteten Bewegungsabläufen liegen alltägliche Handlungen wie Drehen, Beugen, Atmen etc. zugrunde und führen Sie ohne Wertung und Druck zu qualitativ besserem Handeln. Sie werden im Alltag, Beruf und Sport stabiler, flexibler und kreativer, dadurch körperlich und geistig handlungsfähiger - für ein gesünderes Leben.

Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Di I 127

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte

Feldenkrais-Lehrerin FVD®

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, **ab 22.02.2013**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine



Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD®

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Ziel dieses Fortsetzungskurses ist es, das sogenannte "Micro-Taiji" (bis Bild 12 der langen Yangform) zu vertiefen und dann die Sequenzen 13-16 zu vermitteln. Theoretisch wird in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin auf den "Chi-Fluss" und die Meridianlehre eingegangen.

Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, eine Decke und evtl. Isomatte

Di I 128

Detlef Bittner, Kursleiter gemäß DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9

Mi, 17.00 - 18.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Für alle Qigongkurse bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

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 I 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 18.02.2013**

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Di I 131

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.10 - 11.10 Uhr, **ab 18.02.2013**

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Qi Gong - "Ins Reich der Mitte"

Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen - für jedes Alter. Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert, die Muskeln werden geschmeidiger, die wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule wird deutlich.

Di I 133

Rigobert Jakob, Qigonglehrer

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 06.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

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 I 135

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 18.01.2013**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanz

Forró - der Paartanz aus Brasilien

Forró ist weit verbreitet in Brasilien und den lateinamerikanischen Ländern und erfreut sich in Europa wachsender Beliebtheit. Forró wird auf sehr unterschiedliche Weise getanzt, je nach Stil sehr sinnlich mit engem Körperkontakt oder auch dynamisch und leichtfüßig in schnellen Drehungen. Egal welcher Art, die Bewegungen verkörpern den besonderen Charme und Charakter des Forró.

Der Kurs ist nicht nur für Paare geeignet. Auch Einzeltänzer sind herzlich willkommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte saubere Schuhe mitbringen: Männerschuhe mit griffigen Sohlen, Frauenschuhe ohne Absatz.

Di J 001

Felicia Schwabe

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 18.02.2013**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Anfängerinnen ohne/ mit

Vorkenntnisse/n

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Power u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wußte, daß es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut! Jede kann mitmachen, da wir völlig neu beginnen.

Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen.

Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Di J 002

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 07.02.2013**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Freizeit und Sport

Fahrrad-Werkstatt

Di F 311 + 312

Kursbeschreibung siehe Seite 48



Marcus Nickolay, Selbstverteidigungstraining

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. Handangriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

Di J 003

Marcus Nickolay

Dietzenbach, vhs

So, 17.02./24.02./03.03.2013,

jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 3 Termine

GESUNDHEIT

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 und die Pflege von Pferden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte in Jeans und festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden.

Di J 004

Jasmin Striebeck-Koch

Messel, Stall Jasmin, Rossdörfer Str. 31
Sa/So 02./03.03.2013, 11.00 - 13.00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, 2 Termine

Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt.

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.

Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe.

5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.

Di J 005

Horst-Bernd Ruiken

Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

63,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu zahlen.



Boule

Der Volkssport aus Frankreich wird auch bei uns immer beliebter. Boule ist ein fröhliches und oft spannendes Spiel unter freiem Himmel. Die Regeln sind einfach, die Techniken des erfolgreichen Kugelwerfens schon etwas schwieriger zu erlernen. Lernen Sie Boule kennen; die wichtigsten Grundlagen werden vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Turnschuhe und je nach Witterung Re-

genjacke und Kappe mitbringen. Kugeln können ausgeliehen werden.

Di J 007

Dietrich Voth

Mi, 10./17./24.04.2013,

18.00 - 19.30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 3 Termine

Fitness und Gymnastik

Lauftraining mit Konditionsgymnastik

Sie denken, joggen ist zu anstrengend? Sie werden schwitzen, bekommen ein rotes Gesicht und Sie sind sofort aus der Puste?

Keineswegs - laufen kann langsam aufbauend gelernt und trainiert werden. Wir werden uns durch ein gelenkschonendes und muskelaufbauendes Konditionstraining in der Sporthalle auf die ersten Laufeinheiten vorbereiten. Zudem erfahren Sie vieles über Laufstil, Atmung, bewährte Trainingseinheiten und Ernährung. Erleben Sie, wieviel Freude und Spaß das Laufen macht. Unser gemeinsames Ziel ist es, 5 km ohne Gehpausen joggen zu können.

Bitte Hallenschuhe und Laufschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 011

Bettina Stephan, Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule,

Schulstr. 30

Di, 19.30 - 20.30 Uhr, **ab 19.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs
Machen Sie mit, denn nichts ist gesünder als regelmäßige körperliche Bewegung.

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit

So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.
Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps:
www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich

Melden Sie sich jetzt bei Ihrer vhs an. Mit der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule fit und gesund durch das ganze Jahr.

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk.

Ich beweg mich - Rücken fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule



Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Di J 203

Manuela Beck

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 20.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

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 J 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 20.02.2013**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 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 J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, **ab 18.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 10.55 - 11.55 Uhr, **ab 18.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 11.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 18.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Folgende Kurse sind **zurzeit ausgebucht**. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 15.01.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 15.01.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 15.01.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 22.01.2013**

61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 22.01.2013**

61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

Fit Mix

Nach einem Warm-up mit Elementen der klassischen Aerobic oder der neuesten Dance Moves absolvieren wir ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po im Kraftausdauerbereich. Den Kurs beenden wir mit einem effektiven Stretching. Er richtet sich gleichermaßen an Damen und Herren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 07.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik

Kleinstgruppe (6-10)

Gezielte Übungen trainieren die Muskelpartien, die in der Schwangerschaft besonders nachgeben mussten, z.B. Beckenmuskeln, Beckenboden und Bauch. Außerdem werden alle Muskeln gestärkt, die im täglichen Zusammenleben mit dem Baby besonders beansprucht werden. Dazu zählen Schultern, Rücken und Arme. Das Wichtigste ist aber das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur. Denn ein kräftiger und beweglicher Beckenboden unterstützt die

gesamte Rückenmuskulatur, die Organe im Bauch, die Schultern und Arme. Ideal ist es, den Kurs innerhalb der ersten vier Monate nach der Geburt des Kindes zu beginnen und neun Monate nach der Geburt abzuschließen. Dennoch ist es für ein gezieltes Beckenbodentraining nie zu spät - auch längere Zeit nach der Geburt ist ein Beckenbodentraining noch wirksam. Ohne Kinderbetreuung.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
Di J 218
Manuela Beck
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 13.02.2013**
 42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 31,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Herbst-Winter-Fitnesstraining
 Sportlich ab in den Winterurlaub! Warm up und Aerobicsschritte als Ganzkörperbewegung bringen uns ins Schwitzen. Die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch dem Rücken sehr gut. Die abschließenden Bauchübungen mit Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Danach geht es mit einem guten Körpergefühl nach Hause.

Di J 219
Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer B-Lizenz
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
 Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
 55.00, ermäßigt: 44.00, 18 Termine



Fit ab 40!
 Wir kräftigen in diesem sportiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung, auch mit Bändern, Bällen und Stäben, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Geringe Aerobic-Vorkenntnisse erwünscht.

Di J 220
Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer B-Lizenz
 Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
 Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 05.02.2013**
 58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 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 J 221
Angelika Paeslack
 Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
 Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 13.02.2013**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

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

Di J 223
Barbara Mielke
 Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
 Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €. Das benötigte Thera-Band kann für 8 € bei der Kursleiterin erworben werden. 15 Termine

Pilates
 Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, entspannt und gedehnt. Nicht die Bewegung, sondern die richtige Ausübung der einzelnen Übung zählt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Getränk, Matte, Decke und Fitnessbänder mitbringen.

Di J 224
Waltraud Schropp
 Dietzenbach, vhs
 Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 05.02.2013**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Power Mix Brasil
 Ist eine weitere Kreation von Marcia Rego. Wie Thresh wird es mit vielen Rhythmen und Choreografien aus Brasilien gelernt, aber es werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch die Muskulatur wird aufgebaut. Und es ist ein Bauchkiller!
Di J 226
Marcia Rego Gaußmann
 Dietzenbach, Studio Marcia Rego, Bahnhofstr. 59, 3. Stock
 Di, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 19.02.2013**
 43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Bewegung und Gymnastik - Einstieg für Frauen
 Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern? Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder anderer Belastungen die Freude an der Bewegung verloren haben. Mit einfachen Übungen im Sitzen oder Stehen trainieren Sie Körper und Geist und tun damit etwas für Ihre Gesundheit. Der Kurs richtet sich insbesondere an Frauen aus dem Stadtteil Spessartviertel.

Di J 228
Permindar Kaur
 Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
 Mi, 09.30 - 10.30 Uhr, **ab 06.02.2013**
 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!

Seniorenkurse

Fit von Kopf bis Fuß Fit in jedem Alter
 Im Mittelpunkt steht die Freude an der Bewegung und am Beisammensein.

Durch gezielte, vor allem aber konsequent durchgeführte Übungen für Gelenke, Rücken oder den ganzen Bewegungsapparat wird Problemen vorgebeugt. Regelmäßige Bewegung erhält die motorischen Fähigkeiten - Stabilität, Geschicklichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer werden verbessert.

(max. 12 Teilnehmer/innen)
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung.
Di J 230
Manuela Beck
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 09.30 - 10.45 Uhr, **ab 13.02.2013**
 71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 Termine

Gymnastik für Senioren
 Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.

Di J 232
Monika Anthes
 Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
 Di, 09.30 - 10.30 Uhr, **ab 05.02.2013**
 20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

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

Di J 233
Britta Brodack
 Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
 Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 16.01.2013**
 31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234
Britta Brodack
 Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
 Fr, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 18.01.2013**
 31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B1, ... entsprechen denen des "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens". Kurse der Stufen A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen. In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C1 steigert sich die Komplexität und Ausdrucksfähigkeit, in der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden. Detaillierte Informationen - siehe Seite 27

Deutsch

*Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" oder "Alphabetisierung" beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme an Integrationskurs ist diese **Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin.** Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne. Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.*



Waltraud Nandorf, Beratung zu Deutschkursen Sprechzeiten: Dienstag 11.00 - 13.00 Uhr

Orientierungskurs
Abschluss des Integrationskurses
21.01. - 01.02.2013/
 Mo-Fr, 08.30 - 12.30 Uhr
 + 3 Nachmittage, 13 Termine
 Anmeldung erforderlich.



Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet Basiskurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di M 201

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 05.02.2013**
179,- €, ermäßigt: 143,- €, 34 Termine

Das lateinische Alphabet Aufbaukurs

Integrationskurs Modul 8

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di M 202

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 06.02.2013**
168,- €, ermäßigt: 134,- €, 32 Termine

Deutsch als Fremdsprache



Vorbereitung auf den Integrationskurs

nur für Frauen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In dem Vorbereitungskurs werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die regulären Integrationskurse vorbereitet. Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert. Eine Anmeldung ist auf Empfehlung der Einrichtungen des Fachbereichs Soziale Dienste und weiteren Bildungsinstitutionen möglich.

Di M 301

Für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo+Fr, 09.15 - 11.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
168,- €, ermäßigt: 134,- €, 32 Termine

Di M 302

Für Frauen aus Steinberg

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 05.02.2013**
168,- €, ermäßigt: 134,- €, 32 Termine
Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 401

Ulrike Strobel (Mo, Di, Mi),

Sibel Karabay (Do, Fr)

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 2+3+4

Di M 402

Martina Rost

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A 2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Schwerpunkt: Prüfungsvorbereitung

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 404

Johana Dudichum (Mo, Di, Fr),

Marita Trittin-Meyer (Mi, Do)

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 407

Mohamed El Jazouli (Mo, Di, Mi),

Ebeth Resmol (Do, Fr)

Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.15 - 17.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 408

Ingo Ruther (Di, Mi, Do)

Doris Schäfer-Löw (Mo, Fr)

Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.15 - 17.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2

Di M 415

Ebeth N. Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 05.02.2013

352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 416

Ingo Ruther

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 05.02.2013

352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 417

Ingrid Mager

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30 - 20.45 Uhr,
ab 05.02.2013

352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach der B1-Prüfung ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern möchten. Wir bearbeiten auf B2-Niveau aktuelle Themen, wiederholen, korrigieren unsere Fehler, vor allem aber reden wir und beantworten Fragen.

Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der Kreis-vhs).

Di M 430

Ingeborg Volkmann

Dietzenbach, vhs
Mo, 18.00 - 20.30 Uhr, ab 04.02.2013
88,- €, ermäßigt: 70,- €, 15 Termine

Fremdsprachen

Sprachentag mit Einstufungsberatung

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleiter der vhs Dietzenbach kennen.

Beim Sprachennachmittag können Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.

Dietzenbach, vhs

Sa, 26.01.2013, 14.00 - 16.00 Uhr

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen. Für Teilnehmer mit verschütteten guten Kenntnissen sind unsere Refresher-Kurse auf A2- und B1-Niveau besonders geeignet.

Englisch

Vormittagskurse

Englisch A1/A2

Die Kurse der Niveaustufe A1 und A2 sind für Teilnehmer/innen mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie Basis-Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, die Sprache mit Spaß anzuwenden.

Englisch für "Selbstfahrer" A1/A2 für Wiedereinsteiger, Kleingruppe

Lehrbuch: Great A1!, Unit 6

Sie möchten ein englischsprachiges Land besuchen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer mit verschütteten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.

Di N 600

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.02.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch mit Muße A1.4 Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, Unit 5

Di N 601

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A1.8 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, Unit 6

Di N 602

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A 2.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 4 Review

Di N 603

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 07.02.2013
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A 2.6 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist, Unit 8

Auch zur Auffrischung vor Reisen geeignet.

Di N 605

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs
Di, 09.30 - 11.00 Uhr, **ab 05.02.2013**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch mit Muße A 2.5 Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher A2, Unit 9
Di N 607
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 08.50 – 10.20 Uhr, **ab 04.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B1

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Plus, Unit 11
Di N 612
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 08.50 – 10.20 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Conversation**Englisch Refresher A2.4**

Kleingruppe
 Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 9
 Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.
Di N 613
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B1/B2-Refresher

Kleingruppe
 Lehrbuch: A new Start Refresher B1, Unit 8
Di N 616
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Conversation B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 08.50 – 10.20 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 08.50 – 10.20 Uhr, **ab 04.02.2013**
 69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Englisch Conversation C1

Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**
 69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Nachmittags-/Abendkurse**Englisch Refresher A1**

Kleinstgruppe (6-8)
 für Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch: Great A1, Unit 1
 Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten.
Di N 629
Barbara Schubert
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 18.02.2013**
 60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Englisch Refresher A2.5 Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 9
Di N 630
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 16.15 - 17.45 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Refresher A2.5 Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 9
Di N 631
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Refresher A2.5 Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 9
Di N 632
Karin Stoll
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

**Englisch B1 Kleingruppe**

Lehrbuch: Key B1, Unit 7
 The focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material. Also included are some business related skills (like telephoning etc.).
Di N 633
Sigrid Laird
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 04.02.2013**
 91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Business English**Business English B1/B2**

Kleingruppe
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsanlässe in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren müssen.
Di N 640
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Do, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Strategies in e-mail

communication B1/B2
Kleinstgruppe (6-8)
 Praxisnah, effektiv und verständlich üben wir englische e-mails zu schreiben.
 - Formulierungen für berufsrelevante Situationen
 - Beispiele aus realen englischen e-mails
Di N 641
Sibel Karabay
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 09.03.2013, 10.00 - 15.00 Uhr
 19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 14,- € Kleingruppenzuschlag

Bildungsurlaub Englisch für den beruflichen Alltag A2

1-wöchiger Kurs in den Sommerferien
 Der Bildungsurlaub ist für diejenigen geeignet, 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 N 642
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 12.-16.08.2013, täglich 09.00 – 16.00 Uhr
 135,- €, ermäßigt: 117,- €, Gebühr ab 8 Pers.
 175,- €, ermäßigt: 157,- € Gebühr ab 6 Pers.

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

**Frühenglisch****Frühenglisch für Kinder**

Die Englischkurse für Kindergarten- und Grundschulkindern sind handlungs- und erlebnisorientiert gestaltet. Somit wird das Hörverständnis gefördert, die Entwicklung der Aussprache optimal beeinflusst und das aktive Sprechen in der Fremdsprache Englisch erfolgreich angebahnt. Alle Sinne beanspruchende Aktivitäten wie Bastelarbeiten, Spiele, Lieder, Reime sind Grundlage für einen abwechslungsreichen und kindgerechten Kursaufbau. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind sprachaktivierende Handpuppen, die auf überzeugende Art und Weise englische Redemittel einführen, denn Dizzy und Ginger sprechen und verstehen nur Englisch. Beide bringen damit auf ganz natürlichem Wege auch sehr zurückhaltende Kinder dazu, sich zu äußern!

Ingrid Lochner

65,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung, incl. 10,- € für Materialien

Kindergarten Stiergraben

Di N 751 Di, 14.00 – 15.00 Uhr, 12 Termine
 Di N 754 Mi, 14.00 – 15.00 Uhr, 12 Termine

Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di N 760 Mo, 12.15 – 13.00 Uhr, 15 Termine
 Di N 763 Do, 12.15 – 13.00 Uhr, 15 Termine

Aueschule

Di N 770 Mi, 12.15 – 13.00 Uhr, 15 Termine



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Französisch**Vormittagskurse****Französisch A.1 Kleinstgruppe (6-8)**

Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Voyages 1, Unité 1
Di N 811
Beatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Do, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 07.02.2013**
 69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A.1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 10
Di N 812
Beatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 10.35 – 12.05 Uhr, **ab 06.02.2013**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Reisen mit der Volkshochschule

S 387 Frühling am Bodensee

Überlingen bietet mit seiner historischen Altstadt, eindrucksvollen Baudenkmalern und dem Bauernmarkt den idealen Ausgangspunkt für Unternehmungen am Bodensee: unter anderem zur Insel Mainau, nach Salem, Meersburg und zur Barockkirche Birnau.

19.-24. Mai 2013

Ingelore Langner, Zug



S 390 Radwanderung - Niederrhein, im Erfttal

Wir radeln ab Kleve über Emmerich, Kalkar, Xanten bis Düsseldorf. Ab Blankenheim in der Eifel den Erft-Radweg entlang und ebenfalls ab Blankenheim entlang des Ahrhals – mit Fahrrad-/Gepäcktransport.

25. Mai - 2. Juni 2013

Hans-Jörg Benkert, Fredegunde Freund

S 373 Festspielreise Bregenz

Was 1946 auf zwei Kieskähnen begann ist heute die größte Seebühne der Welt. Wir erleben nach einer Führung „hinter den Kulissen“ die Aufführung der Zauberflöte. In Schwäbisch Hall genießen wir die Würth-Museen und am Abend „Das Weiße Rössl“.

24.-27. Juli 2013

Fredegunde Freund, Bus

S 374 Advent in Lübeck und Wismar

Erleben Sie die Hansestadt Wismar mit ihrem traditionellen Weihnachtsmarkt und Lübeck zur Adventszeit mit den kulturellen Höhepunkten und dem Weihnachtsmarkt in der Unesco-Altstadt, vor der Kulisse des Holstentors.

29. Nov. – 02. Dez. 2013

Fredegunde Freund, Bus

Wir empfehlen eine Anmeldung
spätestens drei Monate vor
Reisebeginn.



Wellness und Natur

S 384 Basenfasten im Odenwald

Genießen Sie die sanfte Form des Fastens und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung. Eine Woche werden wir nur basische Lebensmittel zu uns nehmen, d.h. auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichten. Entspannung, Traumreisen und Spaziergänge ergänzen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles über Gesundheit.

7.-12. April 2013

Brita Fellner-Näser, eigene Anreise

S 377 Heilsame Klänge im Kloster

In der Benediktinerabtei Münsterschwarzach erleben Sie die heilsame und harmonisierende Wirkung von Klangschalen. Körper, Geiste und Seele kommen zur Ruhe und sammeln neue Kräfte für den Alltag. Wanderungen, Meditationen und kulturelle Angebote runden das Programm ab.

21.-25. August 2013

Maria Kleinhens, eigene Anreise

S 378 Pilze in Thüringen

Ob Sie bereits begeisterter Pilzsammler sind oder werden möchten – an einem verlängerten Wochenende lernen Sie neue Pilzarten kennen und bestimmen, die auch gemeinsam verkostet werden. Ein kulturelles Rahmenprogramm und kleine Wanderungen runden das Programm ab.

Oktober 2013

Michael Hornung, Pilzsachverständiger, eigene Anreise

Reisen in Europa

S 385 Paris

Paris ist immer eine Reise wert. Bei einer Stadtführung erwarten uns viele Höhepunkte. Zudem stehen eine Lichterfahrt auf der Seine, ein Ausflug nach Versailles und ein Besuch des Parfümmuseums Fragonard auf dem Programm.

02.-05. Mai 2013

Angelika Markert, Bahn



S 391 Nordpolen und Masuren

Die Reise führt entlang der Bernsteinküste durch das ehemalige Pommern und Ostpreußen mit den historischen Städten Stettin und Danzig, Allenstein, Thorn und Posen, die unzähligen Seen, das Naturparadies Johanniskirche Heide und die verträumten Dörfer und Städtchen der Masuren.

4.-12. September 2013

Fredegunde Freund, Bus



S 392 Istanbul

Istanbul war im Laufe seiner Geschichte Zentrum dreier Weltreiche, von denen jedes seine besonderen Spuren hinterlassen hat. Genießen Sie die verwinkelte Altstadt, die großen Moscheen, den Topkapi-Palast und die orientalischen Basare.

16.-20. Oktober 2013

Fredegunde Freund, Flug

S 393 Irland

Die weite Atlantikküste, die Moorlandschaft, 180 km Panoramastraße „Ring of Kerry“ mit atemberaubenden Blicken auf die schroffe Klippenlandschaft im Atlantik. Die Hauptstadt Dublin mit dem Trinity College, der ältesten Universität des Landes, ist ein besonderes Highlight.

31. Mai - 8. Juni 2013

Christian Trebing, Flug

Fernreisen

S 372 Marokko-Rundreise

Der Duft von Gewürzen, farbenprächtige Kleidung, orientalische Musik: Marokko verwöhnt Sie mit quirligen Märkten, malerischen Dörfern und sagenumwobenen Königsstädten, umgeben von wunderschönen Bergwelten.

12.-21. Oktober 2013

Mohammed El Jazouli, Flug

S 389 Georgien und Armenien

Erleben Sie Tiflis und orthodoxe Ostern in Mzechta, der alten Hauptstadt Georgiens, Rundfahrten zu den Höhepunkten Armeniens, 5000 Jahre Geschichte mit reicher Kultur als erster christlicher Staat der Welt, in grandioser Landschaft des Kaukasus und des heiligen Berges Ararat.

2.-12. Mai 2013

Fredegunde Freund, Flug

S 388 Namibia – Naturwunder des Landes

Kommen Sie mit in eines der reizvollsten Länder Afrikas! Erleben Sie die Naturwunder von Süd bis Nord und die beeindruckende Tierwelt im Etoscha Park.

Verlängerungsmöglichkeit: Victoria-Fälle und Chobe Nationalpark.

13.-27. Juni 2013

Sabine Held, Flug



S 394 Bhutan – das Land des Drachen

Das faszinierende kleine Himalaja-Königreich liegt verborgen hinter verschneiten Himalaja-Gipfeln, umgeben von Indien und China. Bhutan besticht mit seiner abwechslungsreichen Landschaft, weißen Gipfeln, hügeligen Tälern, grünen Reisfeldern und den farbigen buddhistischen Klosterfestungen. Lassen Sie sich vom letzten verbliebenen Königreich im Himalaya verzaubern.

Oktober 2013, 16-tägig

Ulrike Lenz-Engelhardt, Flug

Für 2014 in Planung:

- Sylt im Frühjahr
- Südengland
- Budapester Frühlingfestival
- Stockholm und die Schären
- Indien im Herbst

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an:
Tel. 06074/ 812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Unsere Reisen“

www.vhs-dietzenbach.de

Französisch A.2.3

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 7

Im Mittelpunkt stehen Sprechen u. Verstehen. Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Di N 813

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.55 – 10.25 Uhr, **ab 04.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 10

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 814

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 06.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.8

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 9

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 815

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 08.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

Di N 820

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französische Konversation C2

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 821

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do, 08.55 – 10.25 Uhr, **ab 07.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2 (7-10 Teilnehmer)

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

Di N 822

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 13.02.2013**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 12 Termine

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

Textanalysen; Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, Freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

Di N 823

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.00 - 11.15 Uhr, **ab 13.02.2013**

57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

Conversations de tous les jours et textes littéraires C2++

Kleingruppe

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse. Textauswahl wird im Kurs besprochen.

Di N 824

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 08.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine



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

Französisch Conversation C2.++

Zurzeit leider keine Neuanmeldungen möglich.

Di N 825

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 08.02.2013**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Französisch für Senioren

Kleingruppe

Dieser 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 N 827

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

31.00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Französisch A 1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 1

Di N 831

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.40 – 21.10 Uhr, **ab 04.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A 1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 7

Di N 832

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 04.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 11

Di N 834

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1/B2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 11

Di N 835

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Premiumkleingruppe (4-6)

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

Di N 836

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag, 12 Termine



Intensivkurse

Französisch B1.7

Crashkurs am Samstag Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? 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. Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinbart.

Di N 838

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 09.02.2013**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 83,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Französisch A1/A2 in den Herbstferien

Kleinstgruppe (6-8)

Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Vive les vacances - Französisch für den Urlaub, Hueber Verlag

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt, aber Vieles vergessen? Dann haben Sie in dieser intensiven Woche die Chance das Vergessene auszugraben, damit Sie sich im Urlaub verständigen können. Vielleicht entdecken Sie Ihre Liebe zur französischen Sprache neu und es ist der Einstieg zum Weiterlernen. Schwerpunkt des Kurses ist die Kommunikation.

Di N 845

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 14.-18.10.2013,

jeweils 09.00 - 12.00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,-€, zzgl. € 31,- € Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

Schülerkurs

Französisch für Schüler



- Ferienkurs

ab dem 3. Lernjahr

Grammatik in der Konversation.

An jedem Tag wird ein Thema bearbeitet:

1. Unregelmässige Verben und Negation
 2. Die Vergangenheit (Passé composé - Imparfait)
 3. Futur simple und Konditional - Die Bedingung
 4. Die Indirekte Rede ohne und mit Zeitverschiebung
 5. Gebrauch des Subjonctifs im Alltag
- Einzelne Fehltag mindern daher nicht den Lernerfolg der anderen Kurstage.

Di N 840

Rosemary Luksch

Dietzenbach, vhs

Mo 25.03., Di, 26.03., Mi, 03.04., Do, 04.04., Fr. 05.04.2013,

jeweils 09.00 - 12.00 Uhr

46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 5 Termine

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 7

Di O 400

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 08.55 – 10.25 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A1.6

Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di O 401

Esperanza Lauren

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 26.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche



Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



SPRACHEN | EDV

Spanisch A2.1 Kleinstgruppe (6-8) für Wiedereinsteiger geeignet

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 3

Di O 402

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 04.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2.2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 10
Di O 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2 Konversation

Premiumkleingruppe (4-6)

Wir lesen miteinander Texte aus Zeitschriften und Büchern und sprechen darüber. Die Kommunikation wird dadurch gefestigt.

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Di O 405

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 08.02.2013**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe

Wenn Sie bereits seit einigen Semestern Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck anwenden und verbessern möchten, ist dieser Kurs der Richtige. Wir lesen gemeinsam kleine Texte und üben uns in der Konversation.

Di O 406

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66

Mi, 15.00 - 16.00 Uhr, **ab 06.02.2013**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Spanisch A1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen, auch mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 4

Di O 409

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mi, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 06.02.2013**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 8

Di O 410

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 07.02.2013**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 8

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen besonders gut geeignet.

Di O 413

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 04.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 2

Di O 414

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine



Intensivkurse

Spanisch am Samstag -

Leichte Konversation A2+

Kleinstgruppe (6-8)

Quiere hablar Español?

Wenn Sie bereits eine Weile Spanisch lernen, viel Grammatik und zahlreiche Vokabeln kennen, Ihnen aber die Übung im freien Sprechen fehlt, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Sich mit dem vorhandenen Wissen fließend zu unterhalten, ist einfacher als zunächst gedacht. Interessante Themen zu Kultur, Reisen und aktuellen Ereignissen unterstützen dabei die Freude am Sprechen zu entwickeln und das Sprachgefühl zu verbessern.

Di O 420

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Sa, 10.00 - 12.15 Uhr, **ab 09.02.2013**

41,- €, ermäßigt: 33,- €, zzgl. 28,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine, 14-tägig

Bildungsurlaub Spanisch A1



1-wöchiger Kurs in den Sommerferien

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

Di O 430

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 12.-16.08.2013,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

135,- €, ermäßigt: 117,- €,

Gebühr ab 8 Pers. 175,- €, ermäßigt: 157,- €, Gebühr ab 6 Pers.

Italienisch

Italienisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 4

Di O 900

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 18.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1.2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 8

Di O 901

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro B1 (Band 3), Lezione 1

Di O 904

Margareta Ceruti

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 3

Di O 905

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 05.02.2013**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

EDV

Allgemeine Informationen:

Der EDV-Raum ist mit leistungsfähigen PCs mit aktuellster Software (Windows 7 / Office 2010) ausgestattet. Jedem der max. 10 Teilnehmer steht ein eigener Rechner mit Flachbildschirm und Internetzugang zur Verfügung. Modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz, interaktives Smartboard) sind vorhanden. Der Raum ist klimatisiert.

Der EDV-Raum wird im Sommer 2013 aufgelöst. **Im Frühjahrssemester 2013 bietet die vhs Dietzenbach e.V. letztmalig EDV-Kurse an.**



PC-Nutzung für zu Hause

Grundkurs

In diesem Kurs erwerben Sie klar und strukturiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. Wenn wir einen Brief in Word schreiben, kopieren wir Textpassagen und fügen Bilder ein - dabei lernen Sie nebenbei den sicheren Umgang mit der Maus. Nachdem Sie den Brief formatiert haben, speichern Sie ihn ab und erfahren dabei, wie Dokumente wiederauffindbar archiviert werden können.

Zudem erhalten Sie hilfreiche Informationen, was bei der Nutzung des Internets zu beachten ist und wie Sie Interessantes recherchieren können.

Voraussetzungen: Keine.

Ein PC zum häuslichen Üben sollte vorhanden sein.

Di R 101

Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di, 09.30 - 12.00 Uhr, **ab 12.02.2013**

64,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

PC-Nutzung für zu Hause

Vertiefung

Eigentlich kommen Sie mit Ihrem PC gut zurecht, aber Sie möchten Ihre Kenntnisse verbessern und Neues lernen? Im Vertiefungskurs gestalten Sie Ihr persönliches Briefpapier, eine Glückwunsch- oder Tischkarte und lernen mehr über die Einbindung und Formatierung von Grafiken. Sie erhalten Tipps, wie Sie themenbezogene Ordnerstrukturen anlegen, um dadurch die Dateiablage zu optimieren. Und Sie erstellen eine Excel-Tabelle, berechnen Werte und formatieren die Zellen so, dass die Tabelle anschaulich und übersichtlich ist. Im Internetbrowser legen Sie Favoriten (Lesezeichen) an, strukturieren die Ablage und benutzen je nach Thema unterschiedliche Suchmaschinen.

Nebenbei werden auch Ihre Fragen beantwortet, die sich bei der Nutzung des PCs zu Hause ergeben.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Di R 102

Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di, 09.30 - 12.00 Uhr, **ab 14.05.2013**

64,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

Wo sind meine Daten? Kleingruppe

Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass Sie sie problemlos und schnell wiederfinden.

Hierbei werden Anwendungsmöglichkeiten des Explorers vorgestellt, wie eine Laufwerk- und Ordnerverwaltung funktioniert, wie Datensicherung und Suchfunktionen angewendet und wie Daten gelöscht werden. Dies wird an praktischen Beispielen geübt; auch auf Verknüpfungen und Tastenfunktionen wird eingegangen, um effektiv Ordnung am PC zu schaffen und zu erhalten. Zusätzlich werden Grundkenntnisse zu ASCII-Code und Defragmentierung (Festplatte aufräumen) vermittelt. (6-8 Teilnehmer/innen)

Di R 122

Ingrid Schneider-Hanning

Dietzenbach, vhs

Sa, 16.03.2013, 10.00 - 17.00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 19,- € EDV-Gebühr und Kleingruppenzuschlag

Foto- und Bildbearbeitung am PC

Auch gute Bilder aus guten Digitalkameras können mit einer Nachbearbeitung noch verbessert werden. Ob Sie dabei nur leichte Korrekturen vornehmen, umfangreiche Retuschearbeiten, Panoramabilder oder Collagen erstellen wollen - mit Adobe Photoshop Elemente 9 und dem Know how aus diesem Kurs ist das alles kein Problem. Kernelemente des Kurses: Farb- und Belichtungseinstellungen, Auswählen und Auswahlen, Ebenenanwendungen, Retuschewerkzeuge, Farbstichtentfernung, Panoramaeinstellung.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows.

Di R 132

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 21.15 Uhr, **ab 25.02.2013**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 5 Termine

Office 2010 Kompaktkurse

Office 2010 für den Büroalltag

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon EDV-Grundkenntnisse haben und dabei durch den Einsatz der Office-Programme effizienter arbeiten möchten. Ob Word, Excel, Outlook, Power Point - anhand von Übungen kann das Erlernte sofort in der Praxis eingesetzt werden. Praktische Tipps und Hinweise unterstützen, den Büroalltag noch besser zu meistern.

Kursinhalte:

- Geschäftsbriefe, Berichte mit Word erstellen
- Dokumente und Ordner verwalten
- Termin-, Aufgaben- und Kontaktverwaltung mit Outlook
- Automatisierungsfunktionen nutzen
- Einfache Kalkulationen und Diagramme mit Excel
- Internetrecherche und Suche
- Präsentationen mit PowerPoint erzeugen

Lehrmittel: Office 2010 für Windows, Einsatz im Büroalltag (Herdt-Verlag)

Di R 151

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 22.02.2013**

192,- €, ermäßigt: 154,- €, zzgl. 48,- € EDV-Gebühr, zzgl. 15,- € für Lehrmaterial, 12 Termine

Word 2010 Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie in kompakter Form, wie Sie Ihre Texte mit dem Textverarbeitungsprogramm Word 2010 effizient erstellen. Anhand vieler praktischer Übungen bearbeiten und gestalten Sie Ihre Dokumente, zusätzlich binden Sie tabellarische Übersichten ein und legen Ihre Seitengestaltung fest. Und ganz besonders spannend: Sie erfahren viele Tipps und Tricks zur optimalen Nutzung.

Details zu Inhalten siehe Homepage

Lehrmittel: Word 2010 für Windows, Grundkurs kompakt (Herdt-Verlag)

Di R 152

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 08.02.2013**

96,- €, ermäßigt: 77,- €, zzgl. 39,- € EDV-Gebühr und Lehrmaterial, 6 Termine

Word 2010 Aufbaukurs

Fordern Sie Word heraus und lassen Sie Word für sich arbeiten! Denn mit den vielen Automatisierungsmöglichkeiten, die Ihnen Word bietet, sparen Sie viel Zeit und Nerven. Automatische Vorlagen, automatisiertes Gestalten von immer wiederkehrenden Textelementen, schnelles Gliedern längerer Dokumente, automatische Inhaltsverzeichnisse, mehrseitige Dokumente mit automatischen Kopf- und Fußzeilen inkl. Seitennummerierung: dies und noch viel mehr wenden Sie nach diesem Kurs im Handumdrehen an.

Details zu Inhalten siehe Homepage

Lehrmittel: Word 2010 für Windows, Aufbaukurs kompakt (Herdt-Verlag)

Di R 153

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 13.05.2013**

96,- €, ermäßigt: 77,- €, zzgl. 39,- € EDV-Gebühr und Lehrmaterial, 6 Termine

Excel - praktisch anwenden

Excel unterstützt Sie hervorragend, wenn Sie Listen erstellen oder Berechnungen durchführen möchten. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Stromkosten berechnen und vergleichen, sauber gestaltete Listen führen und sortieren, Wetterdaten grafisch auswerten, ein Haushaltsbuch mit Monats- und Jahresübersichten erstellen und Zinsen und Kredite berechnen.

Grundlegende PC-Kenntnisse sollten Sie bereits besitzen; Kenntnisse in Excel sind nicht erforderlich.

Kursinhalte:

Details zu Inhalten siehe Homepage

Lehrmittel: Rechnen und gestalten mit Excel 2010 (Herdt-Verlag)

Di R 154

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 04.03.2013**

96,- €, ermäßigt: 77,- €, zzgl. 39,- € EDV-Gebühr und Lehrmaterial, 6 Termine

Bürokommunikation mit Outlook 2010

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die einfache Organisation Ihrer Bürokommunikation mit Outlook 2010. Vom E-Mail-Versand bis zur Terminverwaltung werden Ihnen alle wichtigen Grundlagen praxisnah und verständlich erläutert. Sparen Sie Tag für Tag viel Zeit und lassen Sie sich durch Outlook 2010 auch bei Ihrer Aufgabenverwaltung und Ihrem Besprechungsmanagement unterstützen. Viele kurzweilige Übungen zeigen Ihnen praxisnah, wie Sie Outlook 2010 einsetzen können.

Details zu Inhalten siehe Homepage

Lehrmittel: Outlook 2010 für Windows, Grundkurs kompakt (Herdt-Verlag)

Di R 161

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 12.04.2013**

96,- €, ermäßigt: 77,- €, zzgl. 39,- € EDV-Gebühr und Lehrmaterial, 6 Termine

Power Point - Präsentationen gestalten

Die digitale Fotografie ist Ihr Hobby und Sie möchten Ihre Bilder effektiv vorführen?

In diesem Kurs lernen Sie mittels PowerPoint, wie Sie digitale Bilder präsentieren und diese auch mit Titel, Texten und Animationen versehen können.

Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Fotos auf den PC bekommen und mit PowerPoint effektiv Fotoalben oder Vorträge für Feierlichkeiten gestalten. Lernen Sie, wie Sie eigene Ideen umsetzen können und damit ganz individuelle Fotopräsentationen gestalten können.

Unterrichtsmaterial kann für 15 € bei der Kursleitung erworben werden.

Di R 162

Christiane Ebinger

Dietzenbach, vhs

Mo+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 10.06.2013**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 16,- € EDV-Gebühr, 4 Termine

Kurse für Personen ab 55 Jahren

PC-Grundkurs 55+ + Internet

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung, was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig!

Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word und was das Internet zu bieten hat und wie gemailt wird. Bei der praktischen Anwendung von Word lernen Sie auch speichern, öffnen, drucken und löschen von Dokumenten.

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Zur Festigung und Vertiefung der Kenntnisse empfehlen wir Ihnen den "PC-Aufbaukurs 55+".

Di R 201

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 04.02.2013**

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

Di R 202

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 10.06.2013**

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

PC-Aufbau 55+

Nervt Sie die Computerei, weil Sie noch Fragen haben? Dann sind Sie hier richtig!

Hier lernen Sie Weiterführendes in Word, z.B. grafische Elemente (ClipArt, WordArt, Formen), effektives Briefeschreiben und wie Sie mit Word eine Adressliste erstellen können. Bei der praktischen Anwendung von Word werden Sie Ordner anlegen, die Dokumente dort speichern, öffnen, drucken und löschen.

Viel ist möglich im Internet! Suchtechniken, Favorit, Verlauf, Registerkarten, Möglichkeiten von Google, YouTube...

Vorkenntnisse: Mit Word Texte schreiben, drucken, Grundkenntnisse im Internet.

Di R 203

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 13.05.2013**

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

Internet - Eine Einführung für Senioren

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung, was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig! Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, was das Internet zu bieten hat. Sie surfen und suchen mit Google und Wikipedia. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Di R 210

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 18.04.2013**

51,- €, ermäßigt: 41,- €, zzgl. 16,- € EDV-Gebühr, 4 Termine

Tastatschreiben



Computerschreiben schnell gelernt

Lernen mit geschlossenen Augen, Bildern, Farben und Geschichten? Der Kurs vermittelt Teilnehmern innerhalb kürzester Zeit, wie sie die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen. Nach nur 4 Terminen beherrschen sie die Tastatur blind - vorausgesetzt, sie üben zusätzlich zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und lassen sich auf die spezielle Methode ein. Das System arbeitet mit bildhaften Geschichten und Entspannungsmethoden.

Eltern-Kind-Ferienkurs

Di R 401

Anne Christiane Wiegand

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 25.-28.03.2013,

jeweils 15.30 - 17:20 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 30,- € EDV-Gebühr und Materialkosten



Computerschreiben schnell gelernt

Ferienkurs für Jugendliche und Erwachsene

Di R 402

Anne Christiane Wiegand

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 25.-28.03.2013,

jeweils 17.30 - 19:20 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 30,- € EDV-Gebühr und Materialkosten

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Kinder und Jugendliche



Unsere folgenden Angebote richten sich (auch) an Kinder und Jugendliche. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Abschnitt des Programmheftes.

- F 202 Papierschöpfen
- F 281 Perlenweben
- J 004 Schnupperwochenende Reiten
- J 005 Schnupperkurs: Bogenschießen
- N 751 Frühenglisch
- N 840 Französisch im 3. Lernjahr
- R 401 Tastschreiben schnell gelernt

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangsstufe ihres Kindes Interesse besteht.

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt in der Regel 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmer ist nur nach Rücksprache möglich.

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können. In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen. Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur). Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341.

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.



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 1/13: montags 17.00 bis 18.00 Uhr
ab 04.02.13 Leitung: Angelina Köhm

• Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 1/12: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr
ab 06.02.13, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 1/12: montags 16.45 bis 17.45 Uhr
ab 04.02.13, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/11: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr,
ab 06.02.13, 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

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: Dr. Ann-Kathrin Heimer

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

Gebührenordnung

| Gebühr für Einzelstunde | monatliche Umlage |
|--|-------------------|
| 45 Min. Einzelunterricht pro Woche | |
| 24,50 € | 73,50 € |
| 30 Min. Einzelunterricht pro Woche | |
| 17,00 € | 50,00 € |
| Zweiergruppe (45 Min. pro Woche) | |
| 12,50 € | 37,50 € |
| Dreiergruppe (45 Min. pro Woche) | |
| 8,50 € | 25,50 € |
| Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche) | |
| 7,50 € | 22,00 € |
| Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik) | |
| 3,50 € | 10,50 € |
| Instrumentenkarussell | |
| 13,00 € | 38,50 € |
| Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht | |
| 4,00 € | 11,50 € |

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 Fastnachtsdienstag 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.



STICHWORTVERZEICHNIS

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| A | |
| Access | 35 |
| Acrylmalerei | 16, 70f |
| Activboard | 38 |
| Aktzeichnen | 15 |
| Alphabetisierung | 25, 54, 89 |
| Apple | 37 |
| Aquarellieren | 15 |
| Arabisch | 26 |
| Atem | 3, 11, 46, 51 |
| Augentraining | 23, 89 |
| Autogenes Training | 51, 62, 72, 87 |
| B | |
| Bauen | 9 |
| BBP | 75 |
| Beckenbodentraining | 12, 22, 52, 73 |
| Beruf | 31f, 38f, 45, 67f, 80f |
| Betriebssysteme | 37 |
| Bewerben | 40, 45, 66, 80 |
| Bildbearbeitung am PC | 35f, 59, 66, 81f |
| Bildhauerei 1 | 6f |
| Bildungsurlaub | 5, 10, 21, 28, 30, 33f, 39, 55, 58 |
| Biologie | 8f, 70, 83 |
| Blues Harp | 19 |
| Bogenschießen | 52 |
| Bosnisch | 29f |
| Boule | 52 |
| Buchführung | 38f |
| Burnout | 10, 46 |
| Büromanagement | 38 |
| C | |
| Cambridge Certificates | 28 |
| Chinesisch | 26f |
| Collagen | 16 |
| Computerkurse | 31f, 58f, 66f, 81 |
| D | |
| Dänisch | 27 |
| Datev | 39 |
| Desktop-Publishing | 36 |
| Deutsch | 25f |
| Deutsch als Fremdsprache | 25f, 53f, 77, 89 |
| Didgeridoo | 19f |
| Digitale Fotografie | 17, 35f, 48 |
| Drehkurse (Töpfern) | 17 |
| Drucktechniken | 14 |
| E | |
| Ehrenamt | 40f |
| Einbürgerung | 26 |
| Eltern | 3, 31f |
| Englisch | 27f, 54f, 64f, 77f, 89f |
| Englisch für den Beruf | 28, 54, 78 |
| Englisch für Kinder/Schüler | 55, 65, 78 |
| Entspannung | 10f, 20f, 49f, 62f, 72f, 87f |
| Ernährung | 24, 48f, 84 |
| Eutonie | 87 |
| Excel | 34, 59, 66, 81 |
| F | |
| Familie | 3, 6, 31f, 46, 70 |

| | |
|---------------------------|--|
| Feldenkrais | 21, 51, 62 |
| Filzen | 19 |
| Finnisch | 28 |
| Fitness | 22, 52f, 62ff, 74ff, 88 |
| Fossilien | 45, 68 |
| Fotografie | 17, 48 |
| Französisch | 28f, 55f, 65, 78, 90f |
| Frauenkurse | 10f, 46, 48, 52 |
| Führungen | 2, 13f, 44f, 62, 68f, 83 |
| Funkkolleg | 31f |
| Fußreflexzonenmassage | 49 |
| G | |
| Garten | 8f |
| Gebärdensprache | 25 |
| Gehirntraining | 3, 69 |
| Geschichte | 2, 61, 68 |
| Gesellschaft | 2, 44, 68 |
| Gesundheit | 20f, 49f, 62ff, 72ff, 86ff |
| Gitarre | 71 |
| Grafik | 35ff |
| Graphologie | 5 |
| Gymnastik | 21f, 52f, 63, 74, 88 |
| H | |
| Häkeln | 19, 62 |
| Handy | 32, 67 |
| Heilmethoden | 23f, 64, 76, 89 |
| Heimwerken | 48 |
| Hindi | 29 |
| Hirnforschung | 9 |
| Homöopathie | 12, 64, 76 |
| Hypnose | 7, 76 |
| I | |
| Ikebana | 18, 72 |
| Illustrator | 37 |
| Indesign | 36 |
| Integrationskurse | 25, 54, 89 |
| Interkulturelle Kompetenz | 40 |
| Internet | 32, 59, 82 |
| Italienisch | 29, 58, 65, 78f, 91 |
| J | |
| Japanisch | 29 |
| Jugendliche | 10, 15, 19, 31f, 34f, 38, 65, 67, 69ff, 75f, 78f, 84, 92 |
| K | |
| Kalligraphie | 16, 62 |
| Kaufmännische Kurse | 38f |
| Keramik | 17, 85 |
| Kinderkurse | 15f, 19, 26, 34f, 38, 47, 55, 57, 59f, 65, 67, 69ff, 75f, 78, 81, 83, 85 |
| Kinesiologie | 5 |
| Kochen | 24, 48f, 76f |
| Kommunikation | 6, 35, 39f, 45, 59, 80 |
| Kosmetik | 11f, 46, 48, 72, 86 |
| Kroatisch | 29f |
| Kunst- und Kultur | 12ff, 47f, 70ff, 85 |
| Kunsthandwerk | 17f, 47f, 71f, 85 |
| L | |
| Länderkunde | 61, 84 |
| Lehrer-Fortbildung | 14f, 17, 38, 71 |

| | |
|--------------------------|------------------------|
| Lernen | 3f, 69 |
| Lesungen | 4, 10, 12f, 47 |
| Literatur | 10, 12f, 47, 62, 84 |
| M | |
| Malen | 14ff, 47, 70f, 85 |
| Management | 39f |
| Massage | 20, 24, 49, 73, 87 |
| Mathematik | 82, 92 |
| Meditation | 50f, 73, 88 |
| Mobbing | 80 |
| Mode | 19, 47f, 62, 72, 86 |
| Mosaik | 18 |
| Musik, Musizieren | 19f, 60, 67, 71 |
| N | |
| Nähen | 19, 72, 86 |
| Natur | 8f |
| Niederländisch | 29 |
| NLP | 5, 70 |
| O | |
| Office | 32ff, 59, 66 |
| Ökologie | 9, 45 |
| OneNote | 33 |
| Osteoporose (Prävention) | 63 |
| Outlook | 35, 59, 66 |
| P | |
| Pädagogik | 3f, 69 |
| Papierschöpfen | 47 |
| Partnerschaft | 6 |
| Patientenverfügung | 2, 83 |
| Percussion/Schlagzeug | 71 |
| Pflegeversicherung | 2 |
| Philosophie | 8 |
| Photoshop | 35ff |
| Pilates | 53, 63, 88 |
| Plastisches Gestalten | 16f, 71, 85 |
| Politik | 2, 44, 68 |
| Polnisch | 29 |
| Powerpoint | 34f, 59, 66, 81 |
| Pressearbeit | 80 |
| Programmieren | 37 |
| Protokollführung | 40 |
| Prüfungen | 33, 39 |
| Psychologie | 4ff, 10f, 45f, 69f, 83 |
| Q | |
| Qigong | 21, 51, 62, 74 |
| Qualifizierungsschecks | 39 |
| R | |
| Radieren | 14 |
| Raucherentwöhnung | 23, 76 |
| Recht | 40f, 46, 61, 83, 83 |
| Reiki | 7f, 76 |
| Reisen | 10, 21, 56, 83 |
| Reiten | 52 |
| Religion | 8, 61, 83f |
| Rhetorik | 39f, 45 |
| Rumänisch | 29 |
| Russisch | 29 |
| S | |
| SAP | 39 |

| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Schmuck | 18, 47, 70, 85 |
| Schreibwerkstatt | 4, 10, 13 |
| Schulabschlüsse | 92 |
| Schwertkampf (mittelalterlicher) | 22 |
| Schwimmkurse | 22, 64 |
| Selbstbewusstsein | 4ff |
| Selbstverteidigung | 11, 22, 52 |
| Seniorenbildung | 28, 31f, 50f, 53, 57ff, 62, 70 |
| Serbisch | 29f |
| Spanisch | 30, 57f, 65f, 79, 91f |
| Spinning | 22 |
| Sportstacking | 75 |
| Spracheinstufung | 25, 27, 53f, 77 |
| Steuern | 39 |
| Stimmtraining | 3, 11, 51 |
| Stressbewältigung | 5ff, 10f, 20f |
| Stricken | 19, 62, 72 |
| T | |
| Tai Chi | 51, 73f, 87 |
| Tanz | 11, 20, 51, 71 |
| Tarot | 7 |
| Tastschreiben am PC | 38, 59, 67, 82 |
| Teamtraining | 45 |
| Textiles Gestalten | 19, 62, 72 |
| Theater | 10, 47, 70 |
| Theologie | 8, 61, 83f |
| Trance | 4 |
| Träume | 6 |
| Türkisch | 30 |
| Typberatung | 48 |
| U | |
| Ungarisch | 30 |
| V | |
| Verbraucherfragen | 9, 61, 84 |
| Verein | 40f |
| Vorsorgevollmacht | 83 |
| Vorträge | 2ff, 6, 8f, 31f, 49f, 61, 84 |
| W | |
| Walking (Nordic) | 22 |
| Wassergymnastik | 64 |
| Weben | 19 |
| Web-Publishing | 37, 82 |
| Wechseljahre | 12, 73 |
| Wellness | 11, 21 |
| Windows | 31, 37 |
| Wirbelsäulengymnastik | 52, 63, 74ff, 88 |
| Word | 33f, 59, 66, 81 |
| Work Life Balance | 5, 46 |
| X | |
| Xpert | 33, 35, 38f |
| Y | |
| Yoga | 12, 21, 50, 62, 73, 86, 86f |
| Z | |
| Zeichnen | 14f, 47 |
| Zeitmanagement | 45, 80 |
| Zirkustraining | 67, 75 |
| Zumba | 20, 75 |