

Programm 2. Halbjahr 2015

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im 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.
Julia Schatte, Petra Lück, Waltraud Nandorf,
Barbara Grüger

Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies,
(stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Angelika
Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie
Petersen, Anke Rast-Polnik, Stefan Schmitt,
Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der
Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen
Rogg.

Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung,
Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzen-
bach 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 ge-
nommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich be-
stätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert
wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € er-
hoben.

Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhal-
ten, 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 Anmel-
dung.** Die jeweiligen Kursgebühren sind im
Programm vermerkt. Sie richten sich nach der
Gebührenordnung der Volkshochschule Diet-
zenbach e.V.

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss
eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vor-
liegen. 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-Ge-
schäftsstelle zu zahlen.

Personen, die am **Überweisungsverfahren**
teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine
Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsauf-
wand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten
(jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstlei-
tende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inha-
ber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten
erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermä-
bigten Kursgebühren sind im Programmheft
ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offen-
bach, 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 amt-
licher 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 -fah-
ren sowie Sonderveranstaltungen sind von der
Befreiung ausgenommen.

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 Kurslei-
tung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung
jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungs-
gebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltun-
gsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn

bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zwei-
ten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung
vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstal-
tungsterminen entfällt die Gebührenpflicht,
wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungs-
beginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Er-
folgt eine Abmeldung später, so werden folgen-
de 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 Bedin-
gungen. Diese werden vor der Anmeldung
mitgeteilt.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kosten-
frei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung
gegen einen frankierten Rückumschlag ist
möglich.

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule
(Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 94

Unterrichtsorte

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

Rheingau-Wanderung

Das Schloss Vollrads, ein beliebtes Ausflugs-
ziel im Rheingau, ist Ausgangs- und Schluss-
punkt unserer Tour. Entlang des Rheinsteiges
wandern wir zur Wallfahrtskirche Marienthal.
Der Rückweg durch die Weinberge führt am
Schloss Johannesberg vorbei.

Die Wanderung von 15 km mit 4-5 Stunden
Gehzeit erfordert etwas Konditionen.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und
Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 112

Petra Lück Dipl. Geogr., Leiterin der vhs
Dietzenbach

Treffpunkt: Schloss Vollrads, Oestrich-Winkel

So, 27.09.2015, 11:00-17:00 Uhr,

eigene Anreise

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Adventswanderung

*von Seligenstadt zum Schloss
Emmerichshofen*

Von Seligenstadt fahren wir mit der Fähre
auf die andere Mainseite, laufen entlang des
Mains und der zahlreichen Seen auf den Main-
terrassen, kreuzen die Alzenauer Sande und
genießen während der ca. 12 km langen Rund-
weges den Blick auf den Spessart.

Am Schloss Emmerichshofen besuchen wir
den Adventsmarkt mit kunsthandwerklichen

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

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (jeweils am 3. Freitag im
Monat) behandelt die politischen und wirt-
schaftlichen Entwicklungen und Krisen von
der Ukraine über den Nahen Osten (Syrien,
Iran) und Nordafrika (Ägypten) bis Ostasien.
Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem
Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt
und über die Presse veröffentlicht.

Di A 105ff.

Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs

Fr, 18.09.2015, 20.11.2015,

15.01.2016, jeweils ab 19.30 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Ver-
teiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillier-
te Informationen.

Weltwärts-Freiwilligendienst Neues aus Nicaragua

Die neuen Weltwärts-Freiwilligen werden in ih-
rem Vortrag anhand von Bildern über aktuelle
Entwicklungen im wirtschaftlichen, politischen
und sozialen Bereich in Nicaragua berichten.
Sie haben bereits berufliche Erfahrungen im
Bereich Architektur und Ingenieurwesen und
informieren über die Zukunftsperspektiven,
Möglichkeiten und Schwierigkeiten von jungen
Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in Nicara-
gua. Berücksichtigt wird auch der zukünftige
"Arbeitgeber" Interozeanischer Kanal vom At-
lantik zum Pazifik.

Di A 111

Brigitte Fischer, Verein für internationale
Beziehungen (ViB)

Dietzenbach, vhs

Fr, 22.01.2016, 19:00-21:00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Flüchtlinge in unserer Stadt

*- wie ehrenamtlich geholfen werden
kann*

Der Flüchtlingsstrom nach Deutschland ver-
stärkt sich dramatisch. In der Folge stehen vor
allem die Kommunen vor besonderen Heraus-
forderungen, weil sie für Unterbringung und
Integration verantwortlich sind. Dabei zeigt
sich, dass ohne ehrenamtliche Helfer/innen

vor Ort eine angemessene Integration dieser
Menschen nicht gelingen kann.

Im Vortrag wird das Beispiel der Flüchtlingshil-
fe Dietzenbach, die seit Mai 2014 aktiv ist, vor-
gestellt: Wie konnte die ehrenamtliche Arbeit
gestartet werden? Was sind die Zielsetzungen?
Welche Erfolge und Probleme zeigen sich in
der Praxis? Welche Erfahrungen liegen inzwi-
schen vor und welche Empfehlungen leiten
sich daraus ab?

Di A 120

Gerd Wendtland

Dietzenbach, vhs

Fr, 25.09.2015, 19:00-21:00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Umweltbildung



und kulinarischen Ständen und genießen dort die vorweihnachtliche Stimmung. Freuen Sie sich auf das gemeinsame Laufen in der Gruppe, den Austausch und die Einblicke in den Naturraum.

Feste Schuhe, wettergerechte Kleidung und kleine Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 113

Petra Lück Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach

Treffpunkt: Fähranlegestelle Seligenstadt
So, 06.12.2015, 11:00-17:00 Uhr,

eigene Anreise

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.



Impressionen einer vhs Wanderung

Fossilienfundstätte Grube Messel



Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. 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

Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel, um 9:50 Uhr.

Sa, 17.10.2015, 10:00-13:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



Pilzlehrwanderung

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

Di D 205

Dieter Gewalt

Treffpunkt bitte nach der Anmeldung erfragen
So, 06.09.2015, 10:00-13:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung.

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

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbbkontrolle rundet dieses Angebot ab.

Di D 206

Dieter Gewalt

Treffpunkt: Kreishaus Dtzb., (Ostseite Parkplatz Straßenverkehrsamt)

So, 13.09.2015, 10:00 - ca. 13:00 Uhr

die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So)

48,- €, ermäßigt: 38,- €, 5 Termine

Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden -

E-Mail-Adresse angeben.

Führung im Pelletswerk

Energie aus der Region - für die Region! Unter diesem Motto hat die Energieversorgung Offenbach AG eine Holzpelletproduktionsanlage errichtet.

Holz ist ein nachwachsender, heimischer Brennstoff. Er schafft Unabhängigkeit gegenüber knappen fossilen Energieträgern und ist - im Gegensatz zu fossilen Brennstoffen - CO₂-neutral. Bei der Verbrennung von Holz wird die gleiche Menge CO₂ freigesetzt, die zuvor während des Wachstums gebunden wurde. Sie erhalten einen interessanten Einblick in die Welt der erneuerbaren Energien und können live miterleben, wie aus dem Rohstoff das Endprodukt Holzpellets entsteht.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.

Bitte mitbringen: Personalausweis

Di D 301

Stephan Kirchner

Treffpunkt: Pelletswerk, Pförtner, Kettelerstr. 99, Offenbach, um 15.50 Uhr

Fr, 27.11.2015, 16:00-18:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Richtig heizen und lüften - Schimmelpilze vermeiden

Allergien werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Ein chemisches Abtöten, ohne die Ursachen zu beseitigen, kann nur kurze Zeit Erfolg haben. Wie kann man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennen und ihm langfristig die Lebensgrundlage entziehen?

Schimmel bildet sich hauptsächlich im Bereich der sogenannten "Wärmebrücken". Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses und liefern wichtige Hinweise für Energieeffizienzmaßnahmen.

Auch durch bewusstes Heizen und Lüften in den Wintermonaten erhält ein gesundes Raumklima und man senkt gleichzeitig den Energieverbrauch.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.

Di D 303

Energieberater der EVO

Dietzenbach, vhs

Mi, 02.12.2015, 18:30-20:00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Psychologie und Pädagogik

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

Lange leben und geistig fit bleiben

Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie "Wo ist denn mein Schlüssel?" oder "Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 112

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte

Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs

Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 14.09.2015**

46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 44

Schluss mit dem Grübeln vom Umgang mit dem Kopfkino

Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 202

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®

Dietzenbach, vhs

Mi, 30.09./07.10.2015,

jeweils 18:00-19:45 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Effektives Zeitmanagement für berufstätige Väter und Mütter

Kursbeschreibung siehe Seite 45



Lebensfreude im Winter

Mental stark durch die graue Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer und dunkler werden, spüren viele Menschen, dass sich Trübsinn und Trostlosigkeit ausbreiten. Sie fühlen sich kraftlos und die Lust auf Aktivität weicht oft-

mals einer bleiernen Schwere. Hinzu kommen Müdigkeit, niedergedrückte Stimmung oder Heißhungerattacken.

Dieser interaktive Vortrag zeigt auf, warum die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlägt und was helfen kann, um mit einer hellen Grundstimmung durch die graue Jahreszeit zu kommen. Sie erhalten mentale Techniken und Werkzeuge an die Hand, die Sie einfach in Ihren Alltag einbauen können und erfahren, was bei schlechter Stimmung hilft.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 205

Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.11.2015, 19:30-21:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische)

Anmeldung erforderlich.



Kursleiterinnen
Petra Heike Fülle und
Indre Kristin Schuch

Der Weg zu mehr Gelassenheit Luna Yoga® und Coaching

Speziell für Frauen wird dieser Workshop angeboten: Yoga und Mental-Coaching in Kombination!

Perfekt, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, sich Klarheit über die eigenen Ziele zu verschaffen oder einfach nur zum Auftanken und Durchatmen. Mit Unterstützung von speziellem Gedankenmanagement und individuellen Yogaübungen, werden Methoden und Strategien entwickelt, die für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag sorgen.

Dieser Workshop ist eine außergewöhnliche Kombination aus kognitivem Mentaltraining und achtsamen Yogaübungen. Er zeigt Wege auf, Berufs- und Privatleben sowie die eigenen Wünsche gleichermaßen zu berücksichtigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-10 Teilnehmerinnen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kleines Kissen und Schreibutensilien.

Di C 210

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga®

Lehrerin und

Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 07./08.11.2015,

Sa 10:00-17:00 Uhr, So 10:00-15:00 Uhr

91,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung, 2 Termine

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





Reisen mit der Volkshochschule

S 424 Advent auf der Donau

Genießen Sie die besinnliche Adventszeit bei einer Schiffsfahrt auf der Donau. Der Passauer Christkindlmarkt am Domplatz direkt vor der Kulisse des Stephansdoms verleiht der Adventszeit in Passau ein ganz besonderes Flair. Wir besuchen den historischen Christkindlmarkt in Wien und lassen uns verzaubern von der Märchenwelt des Linzer Nikolausmarkts.

29. Nov. - 03. Dez. 2015

Fredegunde Freund - Bahn, Schiff



*Fredegunde Freund,
Reiseleiterin*

S 441 Winterliebe Weimar

Auf Goethes Spuren genießen wir den Advent in Weimar. Eine Stadtführung, ein Besuch der Herzogin Anna Amalia Bibliothek, ein festliches Menü und vieles mehr stehen auf dem Programm.

Selbstverständlich besuchen wir auch den Weihnachtsmarkt und genießen dort eine Thüringer Bratwurst.

Dezember 2015

Angelika Markert, Bahn



*Heidi M. Schmitt
Reiseleiterin*

S 432 Weltkulturerbe Bamberg

Im Jahr 2016 feiert Bayern das Jubiläum „500 Jahre Reinheitsgebot“. Die Region Bamberg ist nicht nur in Bezug auf ihre Brauereidichte und Vielfalt der Biersorten weltweit führend. Die Altstadt ist Weltkulturerbe der UNESCO, in der sich tausend Jahre Geschichte in einem städtebauhistorischen Gesamtkunstwerk europäischen Ranges verbinden.

Wandeln Sie unter fachkundiger Begleitung einer Kunsthistorikerin auf den Spuren jahrhundertalter Bau- und Braukunst und lernen Sie die Vielfalt des „fränkischen Rom“ kennen.

April/ Mai 2016

Hedi Schmitt, Bahn

S 439 Basenfasten

Das Seminarhotel liegt mitten im UNESCO-Geopark Bergstraße Odenwald. Hassenroth ist ein 400 m hoch gelegener anerkannter Erholungsort, umgeben von einer wunderschönen, sanft hügeligen Landschaft, die auch als deutsche Toskana“ bezeichnet wird. Während des Aufenthaltes werden wir gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Neben Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles rund ums Thema Gesundheit.

10.-15. April 2016

Brita Näser, eigene Anreise

S 422 Sylt im Frühling

Wir genießen die Sehenswürdigkeiten der Insel und erleben Natur, Kultur und Brauchtum abseits vom Touristenrummel. Wir wohnen in der Dünenlandschaft zwischen Kampen und List im Jugendseeheim in unberührter Natur.

18. - 25. Mai 2016

Angelika Markert, Bahn



S 440 Gedächtnistraining für Senioren auf Sylt

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Ein Schwerpunkt der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnispaziergänge in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen im Vordergrund.

03. - 10. April 2016

Ursula Döbert, Bahn

Europa



S 434 Fahrradtour durch Südschweden und Bornholm

Mit Zug und Fähre geht es nach Trelleburg und dann mit dem Fahrrad durch Schonen über Ystad (weltberühmt durch die Romanfigur des Kommissars Wallander), Simrishamn, Lund und Malmö. Zwei Tage verbringen wir auf Bornholm, bekannt durch seine alten Rundkirchen, Runensteine und Felszeichnungen aus der Bronzezeit, und wunderschönen Fischerdörfern und Küsten.

Fahrradtransport und Gepäcktransport während der ganzen Fahrt, täglich zwischen 40 und 50 km.

August 2016

Dietrich Deutschmann und Fredegunde Freund

S 425 Mallorca

Wir erleben Mallorca in seiner ganzen Vielfalt und genießen die warmen Frühlingssonnensstrahlen. Wir erkunden die Insel zu Fuß bei traumhaften Wanderungen und genießen bei der Einkehr leckere Tapas. Ein Busausflug nach Valdemossa und Port de Soler, sowie ein Ausflug nach La Palma runden die Reise ab.

Frühjahr 2016

Angelika Markert, Flug



S 433 Der neue Balkan – Rundreise Serbien, Mazedonien, Montenegro, Albanien und Kroatien

Von Belgrad bis Dubrovnik, traumhafte Küstenstraßen entlang der Adria, eine Fülle an repräsentativen einzigartigen Bauwerken und Museen, kulturhistorische Stätten und UNESCO-Weltkulturerben wie Ohrid, Kotor und die Altstadt von Dubrovnik sowie die orthodoxen Klöster Studenica und Sopocani.

Wir erleben Tirana, der kulturelle Mittelpunkt Albaniens und gut erhaltene Städte aus der Zeit der Osmanen.

7.-14. Mai 2016,

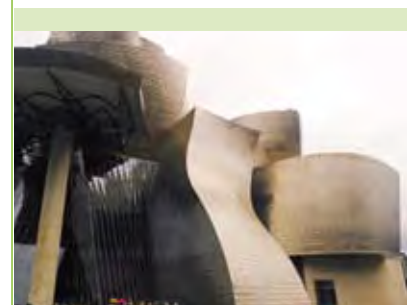
Fredegunde Freund, Flug

S 435 Kiew: "Mutter der russischen Städte" am Dnjepr

Unzählige goldene Kuppeln, gepflegte Parks und 2 UNESCO-Weltkulturerben, die Höhlenklöster und die Sophienkathedrale stehen während der 5 Tage auf dem Programm. Außerdem eine Landpartie vor die Tore der Stadt nach Pirohogy, zum Freilichtmuseum für Volksarchitektur, gleichzeitig eine Zeitreise ins 16. Jh. Wenn möglich Besuch einer Aufführung im prächtigen Opernhaus.

26. - 30. Mai 2016

Fredegunde Freund, Flug



S 436 Bilbao und das Baskenland

Mit dem Bau des spektakulären Baus des Guggenheim Museums hat die Stadt Bilbao Ende des 20. Jh. für Aufsehen gesorgt.

Wir besuchen auch Guernica, das durch Picasso weltberühmt wurde und die Küste des Baskenlandes mit dem malerischen Hafen- und Fischerstädtchen Lekeitio.

Bei einer Fahrt in das Weingebiet Rioja Alta sehen wir einige avantgardistische Neubauten von Calatrava und Gehry und das von Reinhold Würth 2007 eröffnete beachtenswerte Museum. Eine Weinprobe in einer Kellerei mit Rioja Wein rundet den Tag ab.

Juni 2016

Fredegunde Freund, Flug

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

**Wir empfehlen eine
Anmeldung spätestens
drei Monate vor
Reisebeginn.**

Fernreisen



S 400 A Israel

Israel ist das Land der monotheistischen Weltreligionen, als deren älteste das Judentum gilt. Für Muslime ist Jerusalem nach Mekka und Medina die heiligste Stadt, und Christen gilt Palästina als das Heilige Land, in dem Jesus geboren, gestorben und auferstanden ist. Fahren Sie mit uns durch die 10.000jährige Geschichte des Heiligen Landes, wo uns täglich Antike und Moderne begegnen. Wir besichtigen u.a. Bethlehem, die Altstadt von Jerusalem, Tel Aviv mit der „weißen Stadt“, die hängenden Gärten in Haifa, die Kreuzritterstadt Akko sowie Massada mit der Felsenfestung von König Herodes, das Tote Meer und den See Genezareth.

27. Okt. - 04. Nov. 2015
Fredegunde Freund, Flug

S 438 Mexiko

Es gibt viele Sehenswürdigkeiten im Land der Maya, sowohl aus prähispanischer Zeit als auch der Kolonialzeit. Auftakt bildet die pulsierende Kultur-Metropole Mexiko City, koloniale Pracht erleben wir in Puebla und Campeche. Wir wandeln auf den Spuren der Maya in Chichén Itzá - der am besten erhaltenen Ruinenstadt der Maya auf Yucatan - begleitet von einer abwechslungsreichen Landschaft, geprägt von Vulkanen mit dem berühmten Popocatepetl und kilometerlangen Küsten.

30. März - 11. April 2016
Fredegunde Freund, Flug

In Planung:
Advent im Erzgebirge, Dez. 2016

**Gerne beraten wir Sie telefonisch
oder persönlich in unserer
Geschäftsstelle zu unseren
Reiseangeboten.**

**Ihre Ansprechpartnerin:
Barbara Grüger,
Tel.: 06074/812266**

Aufgeräumt!

"Wenn Du loslässt, hast Du zwei Hände frei" - alte chinesische Weisheit

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Loslassen und Ballast abwerfen. Um beides zu können und dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Oft ist ein klares NEIN fällig. Entspannungsübungen helfen herauszufinden, welche Lasten wir mit uns herumtragen und wo sie sich im Körper niedergelassen haben. Wir werden nach und nach Ballast abwerfen - seelisch und körperlich gelöster sein und Platz schaffen für Neues.

Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen. Wir räumen auch im Außen auf - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.

Di C 211

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs

Sa, 16.01.2016, 11:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

Freundlich, respektvoll und trotzdem bestimmt

Wege zur "sanften Selbstbehauptung"

Angst vor Ärger, Spannungen, Konflikten und persönlicher Zurückweisung hindern uns oft, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und die eigenen Interessen zum Ausdruck zu bringen. Wir nehmen uns zurück und stauen innerlich Wut, Ärger und das Gefühl der Verletztheit. Zuweilen bringen wir unsere Gefühle erst sehr spät und mit "voller Wucht" vor. Im Kurs beschäftigen wir uns mit Wegen und Möglichkeiten, unsere Bedürfnisse, Interessen und Gefühle der Situation angemessen freundlich, den anderen respektierend und trotzdem bestimmt und wirkungsvoll zum Ausdruck zu bringen und damit innerlich zufriedener zu werden.

Di C 304

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs
Fr, 02.10.2015, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser – Positiv und gelassen in Alltag, Beziehung und Beruf

Aus dem Bedürfnis nach Sicherheit, Klarheit und Planbarkeit versuchen wir zuweilen, Risiken und Unpässlichkeiten zu vermeiden und tendieren dazu, den Alltag, die berufliche Aufgabenerfüllung und sowie unsere Beziehungen und Freundschaften ganz exakt zu organisieren und zu planen. Und manchmal kontrollieren wir unsere Partner und Mitmenschen in ihren Alltagsgewohnheiten, Verhaltensweisen und ihrer Zuverlässigkeit und Zuwendung uns gegenüber. Hierdurch handeln wir uns oft Vorwürfe, Ärger und Abwehr ein.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit Wegen und Möglichkeiten, dem Fluss des Lebens, unseren Mitmenschen und innerlich uns selbst mehr zu vertrauen und zu mehr Offenheit, Gelassenheit und Entspantheit zu kommen.

Di C 305

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs
Fr, 13.11.2015, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Familienaufstellung

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 311

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Fr-So, 04.-06.12.2015

Fr, 19:00-22:00 Uhr, Sa 09:00-18:00 Uhr,
So 09:00-16:00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Arbeit und Beruf

Effektives Zeitmanagement für berufstätige Väter und Mütter

Geht es auch mal ohne Zeitdruck?

Es ist ein Paradox unserer modernen Gesellschaft: statistisch gesehen hatten wir noch nie so viel Zeit zur Verfügung, wie heute. Und doch klagen immer mehr Eltern über zu viel Stress, zu viele Termine und Pflichten. Der Wunsch nach Ruhe und Zeit für sich selbst und die Familie wächst stetig.

In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Methoden für eine effiziente Zeitplanung kennen. Sie erhalten Werkzeuge an die Hand, wie Sie Ihre persönlichen Zeitrressourcen besser in den Griff bekommen.

Anhand von zahlreichen Übungen lernen Sie, mit der häufig fremdbestimmten Zeit effektiver und zielgerichtet umzugehen und Stressoren entgegenzuwirken.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Schreibutensilien.

Di P 127

Indre Kristin Schuch, Akad. Mentalcoach

Dietzenbach, vhs
Sa, 10.10.2015, 12:00-16:00 Uhr
24,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung

BU

Bildungsurlaub



**Kurse für Kinder
und Jugendliche**

vhs
Dietzenbach e.V.

**Werden Sie Mitglied im
Verein der
Volkshochschule Dietzenbach**

*... und gestalten Sie die Ausrichtung
Ihrer vhs aktiv mit.*

Erfolgreich kommunizieren im Beruf und privat

Wie werde ich richtig verstanden, gehört und gesehen?

Ein lebendiger Überblick über Grundwerte und Methoden erfolgreicher Kommunikation.

Schritt für Schritt mit Beispielen, kurzweilig, frei von "Fachchinesisch" werden wir die Kommunikation betrachten und das eigene Verhalten reflektieren. Dabei gehen wir auf die Kommunikationsvielfalt ein, ob im zwischenmenschlichen Kontakt - ob im Gespräch oder schriftlich - oder in den Medien.

Wie kommunizieren wir erfolgreicher? Wenn Sie Ihre Kommunikation verbessern möchten, erhalten Sie professionelle Tipps, wie Sie ihre Vorhaben umsetzen können.

6-9 Teilnehmer/innen

Di P 180

Manfred O. Diehl

Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ab 04.11.2015
57,- €, zzgl. 5,- € Skript,
keine Gebührenermäßigung, -befreiung,
6 Termine

Rhetorik -

Ein Training für Ihr Reden und Ihr Auftreten

Ziel des Seminars für Sie ist es, sowohl im Alltag als auch in der Öffentlichkeit souverän aufzutreten und wirkungsvoll frei zu reden.

Die dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in einer kleinen Gruppe systematisch, Schritt für Schritt erlernt und erarbeitet.

Hauptinhalte dabei sind:

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
- Wie wirke ich auf Andere? Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Möglichkeiten, Ängste und Lampenfieber abzubauen
- Entspanntes und sicheres Auftreten
- Rede-Aufbau, -Dramaturgie und -Vorbereitung
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen inklusive Atem- und Sprechübungen.

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

min./max. 6 Teilnehmer/innen

Di P 201

Peter Seiz, Trainer und Coach der CP hr

Training GmbH, Holzgerlingen
Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 07./08.01.2016,
jeweils 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleinstgruppenzuschlag und Trainingsmaterial,
2 Termine



Bewerbingstraining

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

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- Lebenslauf erstellen: Wie Sie Ihre Vita vorteilhaft präsentieren
- Ihr Profil erarbeiten: Wo liegen Ihre Stärken?
- Stellenanzeige oder Initiativbewerbung: Wie Sie Ihr Anschreiben individuell und überzeugend formulieren
- Deckblatt gestalten: mit Foto Ihre optische Visitenkarte
- Zeugnisse: geschickt auswählen, optimal digitalisieren
- Bewerbung versandfertig zusammenstellen
- Tipps für das Vorstellungsgespräch.

Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (4 x 6 Zentimeter), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.

Termine und Ort werden individuell vereinbart.

Di P 240

Anne Christiane Wiegand

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Frauen

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation mit einigen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten, die entweder Fachanwältinnen / Fachanwälte im Familienrecht sind oder über eine langjährige Erfahrung auf diesem Fachgebiet verfügen, eine juristische Kurzberatung an:

Einmal im Monat können sich Frauen von den ehrenamtlich tätigen Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten u. a. über Ehe-, Familien- und Scheidungsrecht informieren. Hierbei handelt es sich um eine Kurzberatung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen soll. Sie ersetzt keine juristische Erstberatung in einer Kanzlei, sondern soll eine erste juristische Orientierung in akuten Situationen sein.

Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung und Terminabsprache im Frauenbüro (Tel. 06074 / 373 240) gegen einen Beitrag von 10,- € in Anspruch genommen werden.

In Kooperation mit RAin Beate Roos, RAin Marion Rühl, RA Alexander Greiner und RA Ingo Eberhard.

Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Luna Yoga® Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 51

Emotionale Balance

Workshop

In Schule und Universität haben wir viel Wichtiges gelernt, aber selten, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Was mache ich mit meiner Angst? Wie gehe ich mit Wut um? Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse so ausdrücken, dass bei meinem Gegenüber ankommt, was ich wirklich sagen will?

In diesem Workshop lernen Sie mehr über den konstruktiven Umgang mit Gefühlen und Sie erlernen Techniken zum emotionalen Gleichgewicht, damit die Lebensfreude und Leichtigkeit dauerhaft im Mittelpunkt stehen können. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, warme Socken

Di T 105

Jeannette Werner, ganzheitlicher Coach,

Dipl. Betriebswirtin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Sa, 14.11.2015, 13:00-18:00 Uhr

20,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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

Literatur und mehr



33. Frauenfrühstück: MUTPROBE Frauen und das höllische Spiel mit dem Alterwerden

Lesung mit Bascha Mika

Alle werden älter, und doch trifft es Frauen besonders hart - viel härter als Männer. Dies stellt die streitbare Journalistin und Bestsellerautorin Bascha Mika in ihrem neuen Buch fest und nimmt die zentralen Kampfbereiche des weiblichen Alterwerdens ungeschönt in den Blick.

Während Männer in der zweiten Lebenshälfte die Früchte ihrer Karriere genießen und auch privat oft nochmal neu durchstarten, werden Frauen ins gesellschaftliche Abseits gedrängt und auf verletzende Art in Frage gestellt. Diesem höllischen Spiel muss ein Ende bereitet werden, fordert die Bascha Mika.

Di T 210

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

So, 08.11.2015, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet),

keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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

34. Frauenfrühstück:

Poetry Slam & A-cappella

Performance-Poesie & modernes Vokalensemble

Jule Weber, Jahrgang 1993, ist Poetry Slammerin. Seit 2008 spielt sie auf Bühnen und trägt dort auch erfolgreich moderne und klassische Prosa und Lyrik vor. Sie ist mittlerweile doppelte Poetry Slam-Meisterin.

"Sie sind wieder da!" Fünf junge Frauen aus

Dietzenbach, die sich schon aus dem Kinderchor des Sängervereins Germania Frohsinn kennen, treten seit 2004 sehr erfolgreich mit a-cappella-Musik als "Catchy Tunes" auf.

Gemeinsam gestalten sie einen spannenden Vormittag mit frechen auch fröhlichen und nachdenklichen teils "frauenbewegten" Texten und Liedern.

Di T 211

Jule Weber, Catchy Tunes

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Sa, 05.03.2016, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im November 2015,

keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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

As time goes by

Lesung und Gesang

Im Mittelpunkt der Veranstaltung stehen Texte und Lieder zum Thema "Zeit":

Besinnliche, lustige, romantische und reale Geschichten über den Zauber und die Vergänglichkeit der Zeit untermalt mit den passenden Liedern. Sie hören von Zeitdieben, Zeitsprüngen und Zeitreisen.

Freuen Sie sich auf einen stimmungsvollen Abend - "a good time".

Es liest **Susanne Gertler**, Gesang **Bettina**

Winter, Klavier **Lucia Herdt-Oechler**

Di T 401

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 16.09.2015, ab 20:00 Uhr

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

Eine Veranstaltung des Fördervereins der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.



„Märchen unterm Dach“

Märchen aus der Ukraine

Für ukrainische Märchen sind Tiere sehr typische Hauptdarsteller. Als Kind glaubt man ganz naiv, dass die Natur genau so denken, fühlen und handeln kann wie der Mensch. Die Akzeptanz des Gegensatzes zwischen Natur und Menschen gehört anscheinend zum Erwachsenwerden.

Märchenerzählerin **Almut Krumpholz-Nickel**, Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene

Di T 407

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str.

7 + 11

Mi, 02.09.2015, ab 20:00 Uhr

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

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

Böse Märchen

An bösen Märchen lässt sich die aufklärerische Leistung des Märchens besonders gut erkennen: Man sollte der bequemen Verführung nicht erliegen, etwas für erklärbar zu halten.

Dieser Effekt wird erzielt durch scharfe Ironisierungen, beißendem Spott, satirische und parodistische Darstellung von "Heldenfiguren", die eine (sur-)realistische Welt spiegeln.

Märchenerzählerin **Almut Krumpholz-Nickel**, Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene

Di T 408

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str.

7 + 11

Mi, 04.11.2015, ab 20:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht., 1 Termin

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

14. Interkultureller Salon

Thema: Frauen

Ein interkultureller Salon zum Thema "Frauen" mit Musik, Bildern, Märchen, Witzen, Sprichwörtern, Träumen, Gedichten und Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen.

Das Ensemble Saitensprung mit Charlie Rothmann wird diesen Themen-Abend wieder in wunderbarer Weise musikalisch bereichern.

Mitwirkende: **Almut Krumpholz-Nickel**, **Vivian Keil**, **Dr. Annette Wagner-Wilke** und **Horst Schäfer**

Moderation: Dr. Elke Wehrs

Di T 415

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str.

7 + 11

Mo, 16.11.2015, ab 20:00 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erwünscht. Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

Musik

Cajon - das kleine Schlagzeug

Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilstiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen.

In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschnitte Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert.

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Di F 011

Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 31.10./01.11.2015,

jeweils 13:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € Leihgebühr Cajon, 2 Termine

Tanzkurse: Disco Fox, Tango, Orientalischer Tanz, ...

Kursbeschreibungen siehe Seite 52f

Handwerk



Praxis Fahrradtechnik

Mit dem Rad sicher durch den Herbst

Der Gebrauch des Fahrrades im Frühjahr und im Sommer hat seine Spuren hinterlassen. Ganz praktisch werden am eigenen Fahrrad die Bremsen eingestellt und falls erforderlich Beläge von Felgenbremsen erneuert. Die Beleuchtungsanlage wird kontrolliert und die Instandsetzung eingeübt. Ein mitgebrachtes Rücklicht mit Standlichtfunktion kann nachgerüstet werden. Neben den verschiedenen Beleuchtungsarten (Glühbirne, LED, Dynamo, Akku) wird auch das Thema passive Beleuchtung durch Reflektoren behandelt. Neben dem sicheren Gebrauch des Fahrrades wird auch dessen Erhaltung behandelt. Pflege und konservierende Maßnahmen sind ebenfalls Thema. Tipps und Tricks zur Wartung und Pannenhilfe sowie zur erforderlichen Ausstattung runden den Kurs ab. Bitte das eigene Fahrrad mitbringen und bei Bedarf erforderliche Ersatzteile.

Di F 017

Stefan Schmitt, Pädagoge und Werkzeugmacher
Dietzenbach, vhs
Sa, 19.09.2015, 13:00-17:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an den Kursleiter)

Quadcopter selber bauen

Bauen Sie einen schnellen, großen brushless Copter mit 5-9 Zoll Propellern (kein Kinderspielzeug). Der Selbstbau ist interessant und lehrreich und bietet gegenüber dem Fertigkauf viele Vorteile bei Stabilität, Ausbau, Reparaturen und Kosten.

Es werden die theoretischen und rechtlichen Grundlagen vermittelt. Sie erhalten Hinweise zum Kauf der erforderlichen Materialien. Unter fachkundiger Anleitung bauen Sie einen Quadcopter/Multicopter - nach den eigenen Vorstellungen.

Technisches und elektronische Interesse, Spaß am Basteln und Recherchieren im Internet werden vorausgesetzt.

Mindestalter 16 Jahre, ab 14 Jahre in Begleitung eines Erwachsenen.

Di F 018

Joachim Sternal
Dietzenbach, vhs
Mo, 05.10.2015, 18:30-20:00 Uhr
Mo, 02.-23.11.2015, 18:30-20:45 Uhr sowie 3 UE am Nachmittag (wird im Kurs vereinbart)
43,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 54,- € Kleingruppenzuschlag,
zzgl. Materialkosten, ab ca. 120 €, je nach Ausführung, 6 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 020

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 20./21.11.2015

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

Kreative Raumgestaltung mit Farben in Theorie und Praxis

Steigern Sie die Wohnqualität durch neue, frische Farben!

Zunächst erhalten Sie eine Einführung in die Farbenlehre und die Farbpsychologie, sowie deren positive Wirkung durch den gezielten Einsatz von Farbkompositionen. Zum aktiven Ausprobieren treffen wir uns beim zweiten Termin in einem Naturbaumarkt. Dort erhalten Sie Tipps und Tricks zur kreativen Verarbeitung von Naturfarben. Die von Ihnen geschaffenen Mustertafeln nehmen Sie mit nach Hause. 5-8 Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di F 101

Hildegard Fischer-Lind, Dipl. Des. Innenarchitektur, bildende Künstlerin

Sa, 07.11.2015, 14:00-18:00 Uhr

in der vhs Dietzenbach

Sa, 14.11.2015, 14:00-17:00 Uhr,

Natur-Baumarkt-Wende, Petterweilstr. 34 H, 60385 Ffm.

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 28,- € Kleingruppenzuschlag,
zzgl. 20,- € für Material (im Baumarkt vor Ort zu zahlen), 2 Termine

Gestalten



Zeichnen und Aquarellieren

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

"Wer zeichnet sieht mehr!". In diesem Kurs lernen Sie Hemmungen zu überwinden und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen.

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

Bitte mitbringen: Aquarellblock A3, Bleistift und Skizzenblock, Aquarellpinsel Nr.10 und 16, Wasserbehälter.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 122

Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und **Jelena Hild** Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Di, 19:00-21:15 Uhr, **ab 22.09.2015**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

Einführung in die Acrylmalerei für Einsteiger/innen

Durch experimentelles und spontan intuitives Malen mit vielseitigen Acrylfarben schöpfen Sie neue Energie und (wieder) entdecken die Lust an der eigenen Kreativität!

Erleben Sie ohne Leistungsdruck die Freude am spielerischen Umgang mit Farben und Formen. Die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten wird Sie erstaunen. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der spannende Entwicklungsprozess eines Bildes.

Die Künstlerin wird Sie individuell bei diesem Prozess unterstützen und viele nützliche Tipps auch zum Thema Farbe und Bildaufbau geben.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. 5-8 Teilnehmer/innen.

In der ersten Stunde werden die mitzubringenden Materialien besprochen.

Di F 123

Hildegard Fischer-Lind,

Dipl. Des. Innenarchitektur, bildende Künstlerin Dietzenbach, vhs

Di, 17:30-19:45 Uhr, **ab 03.11.2015**

51,- €, ermäßigt: 41,- €, zzgl. 52,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Portrait zeichnen

Der Kurs bietet die Möglichkeit, frei nach Modellen zeichnerische und malerische Fähigkeiten zu entwickeln, aufzufrischen und auszubauen. Es werden Tipps zur farbigen, zeichnerischen Umsetzung vermittelt. Der Kurs kann Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ein wesentliches Stück weiterbringen.

Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 124

Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und **Jelena Hild** Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Di, 19:00-21:15 Uhr, **ab 03.11.2015**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 Termine

Aktzeichnen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs hat zum Ziel, in entspannter Atmosphäre die menschliche Figur in ihren Proportionen, ihrer Räumlichkeit und ihrem Bezug zum Umräum zu zeichnen und malen zu lernen. Mit verschiedenen Materialien nähern wir uns peu à peu spielerisch diesem Ziel. Zeichnerische oder malerische Vorkenntnisse am/ mit Aktmodell sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 125

Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin Uni Sar. und **Jelena Hild** Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Di, 19:00-22:00 Uhr, **ab 12.01.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. anteilige Umlage für das Modell (ca. 25,- €), direkt an die Kursleiterin, 4 Termine



Jelena Hild,
Künstlerin und
Kunstpädagogin



Papierschöpfen für Groß und Klein

- ein Kurs 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 sowie Transportbox für gefertigte Werke mitbringen.

Auch Teilnehmer/innen ohne Kinder sind willkommen.

Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Di F 202

Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin

Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7

Sa, 07.11.2015, 10:00-13:00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Material

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt.

Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.

Di F 204

Jelena Macura-Kuhn

Dietzenbach, vhs

Sa, 21./28.11.2015,

jeweils 10:15-12:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

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





Handarbeit

2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen? Stricken mit Anleitung

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.

Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. Sie entscheiden, was Sie stricken möchten: einen Schal, eine Mütze oder etwas anderes.

5-8 Teilnehmer/innen, daher kann auf Fragen individuell eingegangen werden.

Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

Di F 231

Gisela Schneider

Dietzenbach, vhs

Mo, 18:00-20:15 Uhr, **ab 14.09.2015**

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine



Spaß an der Nähmaschine

Sie lernen den Umgang mit Schnittmustern, das Zuschneiden und Nähen von einfachen Kleidungsstücken, Accessoires und Dekoartikeln, Taschen oder Täschchen - oder auch Herbst- oder Weihnachtsdeko.

Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.

4-6 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte vorab prüfen), Stoff, Nähgarn, scharfe Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnitt- bzw. Modeheft, Kopierpapier.

Material kann mit der Kursleiterin vorab telefonisch unter 06106-3418 abgestimmt werden.

Di F 289

Maria Aßmann

Dietzenbach, vhs

Di, 18:30-21:30 Uhr, **ab 12.01.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

Kosmetik



Badepralinen

Aus Kakaobutter, Sheabutter oder Mangobutter und ein paar weiteren Ingredienzien lassen sich reichhaltige, pflegende Badezusätze herstellen - als Badepraline oder Badeschokolade. Es werden die Grundlagen vermittelt, um zu Hause weitere wunderbar duftende, gefärbte und verzierte Badepralinen entstehen zu lassen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: leere Pralinenform

Di F 311

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Di, 06.10.2015, 18:00-21:00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 2,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Weihnachtsseife selber sieden

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 sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten. Durch die Zugabe von gemahlenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di F 312

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Di, 17./24.11.2015, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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.

5-8 Teilnehmerinnen

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

Di G 503

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

Mi, 14.10.2015, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, 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 Lidschattentechniken vorgestellt und geübt.

5-8 Teilnehmerinnen

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

Di G 504

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

Mi, 04./11.11.2015, 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Fotografie



Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di G 101

Thomas Schiemann

Dietzenbach, vhs

Do, 20:00-22:00 Uhr, ganzzählig

32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie - ein erster Überblick

Sie haben eine Fotokamera, kommen mit dieser jedoch noch nicht klar? Die Kamera hat gefühlt 100 Taster und Sie wollen sie bedienen können und vernünftige Fotos damit machen? Der Kurs führt in der gebotenen Kürze schnell und praxisrelevant in die wichtigsten Bereiche der angewandten Fotografie ein. Die grundlegende Bedienung der Fotokamera steht im Vordergrund.

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

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera. Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs ungeeignet!

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa, 07.11.2015, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Grundlagen der Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit.

Nach einer kurzen Einführung wird in einzelnen, thematisch abgeschlossenen Lerneinheiten Praxisrelevantes theoretisch vermittelt und anschließend umgesetzt und geübt. In enger Zusammenarbeit werden vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Kamera gesammelt.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di G 103

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 16./17.01.2016,

jeweils 10:00-17:30 Uhr

45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

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. Hierfür kann am Sonntag eine zu fotografierende Person mitgebracht werden.

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

6-8 Teilnehmer/innen

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 21./22.11.2015,

Sa 10:00-13:15 Uhr, So 10:00-17:30 Uhr

33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen

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

Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Milch kochen - das kann doch jeder! Oder nicht? Wie brate ich ein Schnitzel oder Spiegelei, wie binde ich eine Soße und womit bereite ich eine echte Hühnersuppe zu? Wir arbeiten mit Grundzutaten und lernen auch die Resteverwertung kennen. Freuen Sie sich auf bunte Gemüse- und Fleischgerichte, knackigen Salat mit individuellem Dressing und echten Schokoladenpudding!

Di L 203

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 29.09.2015, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €





Gesundheit

Vegetarische und vegane Ernährung - Chancen und Herausforderungen Vortrag

Die Popularität veganer und vegetarischer Ernährung hat in der letzten Zeit stetig zugenommen. Welche Vorteile bringen diese Ernährungsformen für meine Gesundheit und für unsere Umwelt? Was stimmt an der Mär der vorprogrammierten Mangelernährung? Welche negativen Auswirkungen und Risiken kann es eventuell geben? Was sollte ich bei einer veganen, vegetarischen Ernährung beachten?

Di K 401

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Mi, 25.11.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Baenfasten im Odenwald

Reisebeschreibung siehe Seite 44

Lebensfreude im Winter

Kursbeschreibung siehe Seite 43



Bluthochdruck und Gefäß- erkrankungen

Vortrag

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnung von Herz- und Blutdruckmedikamenten. Dennoch steigen die Folge-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall stetig weiter.

Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen.

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

Di K 402

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs

Mi, 23.09.2015, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

"An Guadn" - Österreich wünscht "Guten Appetit!"

Schmankerln der besonders leckeren Art
Ob die Sissi das wohl ihrem Franz gekocht hätte? Steirische Kürbiscremesuppe zu Käsfäden aus dem Vorarlberg, Gulasch „Esterhazy“ mit Serviettenknödeln und Kohlrabiaufwurf, gebackene Erdäpfelnudeln mit Paradeisersoße an Vogelsalat mit Speck und Nüssen. Zum süßen Abschluss gibt es Marillknödel und Topfen-Palatschinken zum Fiaker-Kaffee! Da geht einem doch das Herz auf - oder?

Di L 207

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 08.12.2015, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel

*Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 2-3
Geschirrtücher, scharfes Messer und Gefäße
für evtl. Reste mitbringen.*

Hallo und Salam

Willkommen an den Feuern der Beduinen
Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft... Wir kochen traditionelle Gerichte wie Linsensuppe, Blätterteigpastete „Pastilla“, gefüllte „Zigarren“ „Paprika-Taktouka“ und pikante grüne Bohnen zu frischem Fladenbrot. Aus der Tajine zieht der Duft von Kalbfleisch mit Pflaumen und zum süßen Abschluss gibt es Orangensalat mit frischem Pfefferminztee...

Di L 208

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 19.01.2016, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel



Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Kebab mit Hackfleisch und Chutney, Fisch Curry und Reis sowie Paprika mit Kartoffeln, alles auf indische Weise zubereitet. Halwa mit Safran wird als Nachspeise gereicht. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 500

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 15.09.2015, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Bread rolls mit grünem Dip, gefolgt von Rajma, Kidneybohnen nach nordindischer Art, Reis und dem indischen Käse Panner ki Bhurzi und zum Abschluss coconut Laddos

Di L 501

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 06.10.2015, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel



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 der Vorspeise Frit Chaat, einem Obstsalat mit Gewürzen, und der Hauptspeise Aaloo Gobhi (Blumenkohl mit Kartoffeln), Puri und Chole (weiße Erbsen) verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Seviya rundet den Abend ab.

Di L 502

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 17.11.2015, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Pakistanische Küche

Die pakistanische Küche ist fleischreich und reichhaltig; vielfältige Gewürze und eine angenehme Schärfe sind kennzeichnend. Entsprechend dem islamischen Glauben werden die Speisen Halal zubereitet.

In diesem Kurs kochen wir als Vorspeise Pakora mit Chutney, als Hauptspeise Aloo Gosht (Kartoffeln mit Lamm) und Chapati, Dal (rote Linsen) und Reis mit Kreuzkümmel. Als süße Nachspeise gibt es Gajer Kheer (Karotten mit Milch, Nüssen und Reis). Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

Di L 510

Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 03.11.2015, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,
zzgl. 15,- € für Lebensmittel



*Die Kochkurse finden in der geräumigen
Lehrküche der Helen-Keller-Schule statt.*

Kochen für Jugendliche

- ab 14 Jahre



Fastfood, Dose auf oder Mikrowelle an? Fehl-anzeige! Hier wird wieder in echt gekocht! Freut euch auf eine frische Gemüsebrühe mit Krümelnudeln, Kartoffelfladen á la Italien, knackigen Salat mit Nüssen und Croutons, eine Gemüse-Lasagne und Nudeln mit original italienischer Bolognese. Zum Nachtisch gibt es Himbeer-Tiramisu und Käsekuchen-Muffins...

An die Töpfe - fertig - los!

Di L 204

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 13.10.2015, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Omas Sonntagskuchen und mehr

Backen lernen wie früher bei Oma - ohne Schnick-Schnack, dafür super lecker! Wir wagen uns an verschiedene Teige heran: Biscuit, Rühr- und Mürbeteig, Brand-, Hefe- und Blätterteig. Daraus zaubern wir eine Kaffee-Sahne-Torte, Frankfurter Kranz, saftigen Schoko-Kirschkuchen, Windbeutel, Streuselkuchen und herzhaft Blätterteigtaschen. Lassen Sie sich verführen, die Kaffeetafel ist gedeckt!

Di L 205

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 10.11.2015, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche!

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!

- mit neuen Rezepten -

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Johannisbeer-Essig werden wir süße und herzhaft „Geschenke aus der Küche“ auf ofenwarmem Baguette verkosten. Freuen Sie sich auf Ananas-Kokos-Marmelade, Zwiebeln in Rotwein, Saures Gemüse, Aprikosensenf, peppige Chutneys und Kräuterpesto. Süße Orangen-Trüffel, Sahnelikör und knusprige Ölteigkekse eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Bitte zusätzlich mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel mitbringen.

Di L 206

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche,
Arminiusstr. 45

Di, 24.11.2015, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €,
zzgl. 12,- € für Lebensmittel



Weitere Vorträge

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 Hinweise zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unsere Homepage sowie der Tagespresse.

Di K 501 - 507

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.



*Emanuel Schaaf,
Heilpraktiker*

Wirkung von Schwermetallen und Antibiotika

auf Neurodermitis bis Asthma.

Di K 501

Di, 22.09.2015, 19:45-22:00 Uhr

Arthritis naturheilkundlich behandeln

Di K 502

Di, 06.10.2015, 19:45-22:00 Uhr

Colitis und Morbus Crohn

Di K 503

Di, 13.10.2015, 19:45-22:00 Uhr

Die Wirkung von Östrogen-Pillen

Di K 504

Di, 03.11.2015, 19:45-22:00 Uhr

Hyperthermie bei Fibromyalgie und Rheuma

Di K 505

Di, 10.11.2015, 19:45-22:00 Uhr

Darmkrebs verhindern

Di K 506

Di, 01.12.2015, 19:45-22:00 Uhr

Oxyvenierung als Therapie bei Ohrgeräuschen

Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?

Di K 507

Di, 08.12.2015, 19:45-22:00 Uhr

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, klassische

Homöopathin

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 10./11.10.2015,

jeweils 10:00-16:00 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 33,- € Kleinst-

gruppenschlag

sowie 3,- € Materialkosten (direkt an die Kurs-

leitung), 2 Termine

Partnermassage Achtsamkeit und Bewusstheit

Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden. Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.

Bitte zu zweit anmelden.

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

Di H 002

Veit Schameitat, gemeinsam mit seiner

Kollegen

Dietzenbach, vhs

So, 04.10.2015, 12:30-18:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

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 und kurze Fingernägel und Schreibsachen.

Di H 003

Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische

Homöopathin

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.11.2015, 10:00-17:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 20,- € Kleinst-

gruppenschlag

sowie 3,- € Materialkosten (direkt an die Kurs-

leitung)

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 leicht Fortgeschrittene

Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation verstehen und anwenden können, dies dürfen Sie erwarten. Yoga darf auch Spaß machen!

Di I 009

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und

Qigonglehrer

Dietzenbach, vhs

Di, 16:45-18:00 Uhr, ab 08.09.2015

66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

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 17.09.2015

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 20:00-21:30 Uhr, ab 14.09.2015

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs 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 18.09.2015

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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 - Körper und Geist stärken und beruhigen -

Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

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, Me-



Jetzt los laufen und „Ich beweg' mich“-Kurse bei Ihrer vhs buchen.



dition und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 016

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 08.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 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 neue Energien wecken.

Di I 022

Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:15-11:45 Uhr, **ab 22.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

**Der Weg zu mehr Gelassenheit
Luna Yoga® und Coaching**

Kursbeschreibung siehe Seite 43

Luna Yoga®

Workshop für Frauen

Sich und seine eigenen Grenzen spüren
Die Bedürfnisse des eigenen Körpers stehen beim Luna Yoga® im Mittelpunkt. Durch seine sehr feine und achtsame Übungsweise stärkt es das Körperbewusstsein und stabilisiert die eigene Mitte. Die bunte Vielfalt an sanften Spür-, kraftvollen Dehn- und ausgleichenden Atemübungen harmonisiert den Körper und den weiblichen Zyklus und regeneriert tiefgreifend. Durch das richtige Maß an An- und Entspannung körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu sein, ist das Ziel.

Luna Yoga® wird auch zur Unterstützung bei zahlreichen Frauenbeschwerden und -krankheiten empfohlen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 6-8 Teilnehmerinnen

Di I 028

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs
So, 17.01.2016, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

**Mit Luna Yoga®
durch die Wechseljahre**

Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf ihre eigene Weise, mit den unterschiedlichsten Symptomen und Befindlichkeitsstörungen. Diesem Wechselhaften begegnet Luna Yoga mit ausgleichenden Übungen. Dadurch kann der Übergang in den nächsten Lebensabschnitt sanft erfolgen. Veränderungen werden leichter angenommen. Mehr emotionale Stabilität und innere Ruhe kann sich entwickeln und Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet und steht in Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung. Für die eigene Übungspraxis werden wohltuende Haltungen vermittelt sowie Tipps zur Ernährung und dem Umgang mit dem eigenen Körper gegeben.

Di I 029

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs
So, 18.10.2015, 10:00-14:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Klangmeditation



**Workshop:
Klangmeditation - Klangreise
- Wege zur ganzheitlichen Heilung -**

Die Schwingungen der Klangschalen tragen unter anderem zur Stärkung des Wohlbefindens, zur Entspannung und zum Stressabbau bei. Innere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung werden gestärkt, Harmonie entsteht. Der Körper kommt auf all seinen Ebenen in eine gute Ausgeglichenheit und in eine wohltuende Ruhe. Die heilsamen Klänge tragen auch zu einer veränderten Schmerzwahrnehmung bei, regen den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.11.2015, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

**Klangschalen
in der Schwangerschaft**

Wirkung und Einsatzmöglichkeiten

Dieser Workshop richtet sich an Schwangere, ihre Partner und/oder werdende Großeltern, die Kenntnisse über Wirkung und Einsatzmöglichkeiten von Klangschalen in Zeiten der Schwangerschaft, Geburt und danach erhalten möchten.

Di I 105

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.11.2015, 15:00-17:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €

**Heilsame und beruhigende Klänge
für Mütter und Babys**

Nach der Geburt eines Babys tragen die Klänge zu einem guten Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung bei. Durch den Klang kommen Mütter/ Väter und Babys in eine "stressfreie Zone". Positiv wirken sich die Klänge auch auf den Schlafrhythmus der Babys aus, der in der Regel besonders in den ersten Lebenswochen sehr unregelmäßig sein kann. Auch sogenannte "Schreibabys" profitieren von den harmonisierenden Klängen und kommen besser zur Ruhe.

Bitte nur die teilnehmenden Erwachsenen anmelden; das Baby ist in der Kursgebühr bereits berücksichtigt.

Di I 106

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Mi, 13:00-14:00 Uhr, **ab 25.11.2015**
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

**Meditation und
Körpererfahrung**

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.

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

Di I 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 08.09.2015**
66,- €, ermäßigt: 53,- €, 14 Termine

**Autogenes Training
Kleinstgruppe (6-8)**

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Erleben Sie - wie ich seit 30 Jahren - innere Ruhe, Gelassenheit und Ihre neue Fähigkeit, sich sofort zu entspannen. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Eine Kurzform der Progressiven Relaxation wird uns dabei unterstützen.

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

Di I 112

Peter Urbassek
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 16.09.2015**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag,
10 Termine

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.

Autogenes Training für Senioren

In diesem Kurs bringen wir Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Autogenes Training hat unter anderem die Wirkung, die Schmerzschwelle zu erhöhen und somit Schmerzen zu lindern oder sogar beseitigen zu können. Auch die Darmtätigkeit wird angeregt und die Durchblutung verbessert. Ganz individuell entscheiden Sie, ob Sie die Übungen auf dem Boden liegend oder sitzend auf einem Stuhl durchführen möchten.

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

Di I 113

Julia Ochs, Altenpflegerin
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:15 Uhr, **ab 23.09.2015**
52,00, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

**Mit Atemkraft die Beweglichkeit
der Gelenke unterstützen**

Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke.

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Diese im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Mittels der Übungsweisen von Prof. Ilse Middendorf (Dehnungen und Lockerungsübungen), sowie mit der Arbeit mit Druckpunkten, werden das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem und die Durchlässigkeit der Atembewegung gefördert. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Mo, 15:15-16:45 Uhr, **ab 14.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 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 mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs

Sa, 23.01.2016, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais, Tai Chi, Qi Gong

Feldenkrais® Bewusstsein durch Bewegung mit/ohne Vorkenntnissen.

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch leichte und achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich.

Dies führt dazu, dass Sie sich im Alltag leichter, im Sport effizienter und gesünder bewegen und im Beruf leistungs- und handlungsfähiger werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 125

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

Dietzenbach, vhs
Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 11.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst mit Vorkenntnissen

Tai Chi ist Arbeit mit der Lebensenergie "Chi", unter dem Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Kurs werden die Sequenzen 13-27 erlernt und die ersten 12 Sequenzen der Yang-Form vertieft.

Di I 127

Perminder Kaur

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 09:30-10:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

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



Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene Kleinstgruppe (6-8)

Durch die weitere Vermittlung wird die gesamte Form des langen Yang-Stiles mit 80 Bildern erlernt.

Die Bewegungsabläufe werden vertieft, um den Chi-Fluß zu normalisieren und die gesundheitspräventiven Ansätze zu optimieren. Die Achtsamkeit soll verstärkt nach innen gelenkt werden, um ein Höchstmaß an Entspannung und Bewusstseinsentfaltung herbeizuführen. Hierzu müssen die inneren Prinzipien in Anlehnung an die daoistische Philosophie vermittelt und verstanden werden.

Di I 128

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 17:30-18:30 Uhr, **ab 09.09.2015**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Di I 131

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs
Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 14.09.2015**
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Qi Gong "Fliegender Kranich" Wiederholung und Vertiefung Kleinstgruppe (6-8)

Der Stil "Fliegender Kranich" wurde in den 1980er Jahren von TCM-Ärzten und QiGongmeistern strukturiert und zeichnet sich durch eine hohe Effizienz aus. Es vereint neben den Prinzipien des äußeren, auch die des inneren Qi Gong. Wir erlernen die fünf einzelnen, strukturierten Bilderfolgen und praktizieren diese. Die Bewegungsabläufe müssen richtig und regelmäßig ausgeführt werden und die inneren Prinzipien müssen verstanden werden. Ergänzt wird die Vermittlung durch Unterweisungen über die Grundlagen der TCM und der daoistischen Philosophie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 132

Detlef Bittner

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 09.09.2015**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ ohne 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. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 135

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 09:00-10:00 Uhr, **ab 21.08.2015**
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanzen

Disco Fox

Tanzkurs für Paare

Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! Im Kurs lernen Sie neben dem Grundschrift einfache Schrittfolgen, Figuren und Variationen, die Sie frei variieren können.

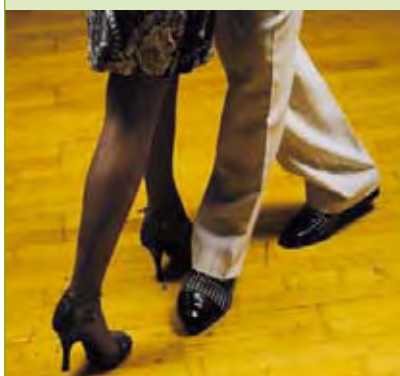
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 007

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:15 Uhr, **ab 16.09.2015**
30,- €, ermäßigt: 24,- €, Gebühr pro Person, 5 Termine



Tango Argentino

Tanzkurs für Paare

Tango ist ... getanzte Leidenschaft, eine Romanze für eine Nacht oder die ganz große Liebe fürs Leben! Die Faszination liegt vor allem in der Musik, einer Mischung aus Melancholie und Lebendigkeit und in der Offenheit dieses Tanzes. Nichts ist festgelegt. Die Elemente werden in jedem Tanz neu improvisiert. Dabei geht es um Kontakt und Miteinander, um Führen und Folgen.

Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Argentinischen Tangos, Caminar das miteinander gehen, sowie Haltung und Umarmung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte paarweise anmelden.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 008

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs

Mi, 18:00-19:15 Uhr, **ab 04.11.2015**
30,- €, ermäßigt: 24,- €, Gebühr pro Person, 5 Termine

Tanzen - mal ohne Partner/in Lebensfreude durch Tanz - egal in welchem Alter.

Gemeinsam erlernen wir mit Leichtigkeit Bewegungselemente aus Salsa, Tango, Bachata, Merengue und Linedance. Das Lerntempo ist moderat, an erster Stelle steht die Freude an der Bewegung zur Musik.

Tanzen ist Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Training für das Gedächtnis. Und es ist gesund, bringt neue Kontakte und macht Spaß!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 009

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs
Mi, 16:30-17:45 Uhr, **ab 23.09.2015**
36,- €, ermäßigt: 29,- €, 6 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

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 je nach Tanzerfahrungen zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut!

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 Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

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

Anfängerinnen mit/ ohne tänzerischen Vorkenntnissen

Di J 012

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-21:30 Uhr, **ab 17.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

Di J 013

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs
Do, 18:15-19:45 Uhr, **ab 17.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine



Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, bei dem man mit viel Spaß sehr effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper strafft. Mit leicht erlernbaren Tanz-Schritten und Fitness-Elementen wird zu schnellen und langsamen Latino-Rhythmen der Körper sowohl im Ausdauerbereich als auch im Muskelaufbau trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu mitreißender Musik fit halten wollen.

Auch Anfänger/innen werden die Freude an diesem Tanz-Training entdecken.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 015

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30

Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 15.09.2015**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein belebendes Tanz-Training, das besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnessneulinge/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges, aber gelenkschonendes Tanz-Fitnessprogramm. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Tanzschritten zu lateinamerikanischen Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit Spaß und Freude tanzen wir uns fit.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 17.09.2015**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Capoeira

Schnupperkurs

Premiumkleinstgruppe (4-6)

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform, die Kampfkunst, Tanz, Akrobatik, Musik und Kultur zu einem einzigartigen Spiel verbindet. Der Körper wird konditioniert, der Geist herausgefordert und die Selbstfindung unterstützt - und das alles in einer einzigartigen Gemeinschaft.

Egal ob jung oder alt, sportlich oder nicht, Mann oder Frau, jeder kann Capoeira lernen, entscheidend sind Neugier und Offenheit.

Bitte Sportkleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Di J 018

Dennis Schmeling

Dietzenbach, vhs

Fr, 19:15-20:45 Uhr, **ab 18.09.2015**

20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenschlag, 4 Termine

Selbstverteidigung/ Sportschießen

Ju-Jutsu

Selbstverteidigung für Frauen

Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffen und Belästigungen schützen und uns zur Wehr setzen?

Anhand von Rollenspielen und Selbstreflexion beleuchten wir, welche Situationen uns in Gefahr bringen und wir diese durch Verhaltensänderungen in Gesten und (innerer) Haltung vermeiden können bzw. einer Eskalation entgegenwirken.

Wir erlernen und trainieren Abwehr-, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Ju-Jutsu, um uns gegen körperliche Übergriffe zu schützen - mit dem eigenen Körper oder Alltagsgegenständen.

Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel!

Bitte Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 019

Mark de Fazio

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 14.11.2015,

jeweils 10:00-15:00 Uhr

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 2 Termine



Mark de Fazio,
Kursleiter

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 020

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.

Sportschießen mit Großkaliber

Einführung in Theorie und Praxis

In einer wetterunabhängigen Raumschießanlage erhalten Sie, unter fachkundiger Einweisung und permanenter Aufsicht, Einblicke in das Sportschießen mit großkalibrigen Kurzwaffen (Pistole und Revolver). Neben dem praktischen Schießen erhalten Sie Informationen über Waffen- und Schießtechnik und lernen den Schießsport mit seinen verschiedenen Effekten (z.B. Verbesserung der Körperwahrnehmung und Konzentration) kennen. Das Schießen findet auf Basis der anerkannten Sportordnung des BDS bzw. der DSU statt.

In Kooperation mit der SG Spremlingen. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Mindestalter 18 Jahre.

Augenschutz und Gehörschutz werden gestellt.

Di J 021

Jutta Maria Wendel

Dreieich, SG Spremlingen, Am Bürgeracker 40

So, 04.10.2015, 14:00-17:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €,

zzgl. 35,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition

Gymnastik und Fitness

Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 20:00-21:30 Uhr, **ab 23.09.2015**

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. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 21.09.2015**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine



Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach

... und Sie erhalten bei jedem Kursbesuch einen Preisnachlass von 5,- €

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 21.09.2015**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 14.09.2015**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 07.09.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine



Die folgenden Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 18.08.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 10:00-11:00 Uhr, **ab 18.08.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 18.08.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 15.09.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 15.09.2015**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine



BU

Bildungurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche



Bauch - Beine - Po

Durch ein anspruchsvolles und gezieltes Training kräftigen wir Bauch, Beine und Po und stärken damit die besonders wichtige Rumpfmuskulatur. Abschließend dehnen wir den gesamten Körper.

Ein straffes Training für eine straffe Figur - mit Musik und viel Spaß.

Di J 216

Birgit Hemmerle

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20:00-21:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Bauch - Beine - Po und mehr

Wir trainieren nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten den gesamten Körper - mit Hanteln oder ähnlich wie bei der Crossfit-Methode.

Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, dieser auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte sofern vorhanden Hanteln mitbringen.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 17.09.2015**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Aerobic Mix

Aerobic Mix ist ein modernes, dynamisches Fitness-Tanz-Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es ist vor allem durch mitreißende Musik geprägt und einfach zu lernen! Leicht nachvollziehbare Schritte, Schrittfolgen und entsprechende Armvariationen machen das Programm aus - es gibt keine komplizierten Choreografien. Aerobic Mix ist eine Zusammensetzung von Aerobic, Tanz, Gymnastik, Sport Aerobic und Tae Bo. Aerobic Mix trainiert den ganzen Körper, das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und die Beweglichkeit.

Di J 220

Jamila Lahfairi

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 15.09.2015**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

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

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

Jamila Lahfairi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 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.

Basiskurs

Di J 222

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 14.09.2015**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Intensivkurs

Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.

Di J 223

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Seniorenkurse



Ganzheitliches Gedächtnistraining

Kursbeschreibung siehe Seite 43

Yoga für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 51

Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Autogenes Training für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 51

In Balance bleiben

Ein Bewegungskurs für Senioren der Gleichgewichtsfähigkeit und Muskelkraft trainiert. Sie wollen Ihren Alltag sicher meistern? Bewegungssicherheit und Standfestigkeit beugen Stürzen vor. Im Kurs werden Sie angeleitet, Sturzrisiken zu erkennen und Problemlösungen zu erarbeiten. Wir trainieren mit verschiedenen Übungen, Bewegungsspielen und Dual-Taskingaufgaben Balance und Standfestigkeit. Bitte bequeme Kleidung tragen und feste Turnschuhe und Matte mitbringen.

Di J 230

Julia Ochs, Altenpflegerin

Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-11:45 Uhr, **ab 23.09.2015**
52,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können sowohl 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 08.09.2015**
20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine
Ausgebucht, gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

Di J 233

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 19.08.2015**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 21.08.2015**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Deutsch als Fremdsprache

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 am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin. Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigem 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.

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di M 202

Carmen Weber

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Di+Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 15.09.2015**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitungskurse

Vorkurs Lesen und Schreiben

Lehrbuch: Cornelsens Alphaplus Basiskurs Für Teilnehmende, die alphabetisiert sind, denen beim Erlernen der deutschen Sprache das Lesen und Schreiben noch besonders schwer fällt. Der Kurs bereitet auf den Integrationskurs vor.

Di M 320

Carmen Weber

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Mo+Mi, 18:30-20:45 Uhr, **ab 14.09.2015**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

Lehrbuch: Passwort Deutsch Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In den Vorbereitungskursen 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

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 14.09.2015**
216,- €, ermäßigt: 173,- €, 36 Termine

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 401

Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Teilzeitkurs für Anfänger/innen mit hoher Arbeitsbelastung

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2

Di M 400

Schafiga Seidel

Dietzenbach, vhs
Mo, Mi, Do, 08:45-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
350,- €, ermäßigt: 280,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen

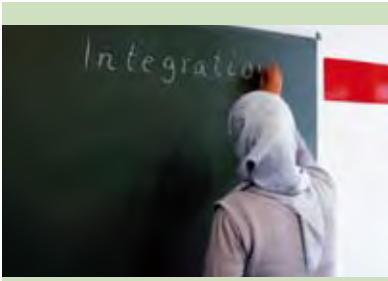
mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul (1+2)+3

Di M 402

Johana Dudichum, Agnieszka Metodieva

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine



Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 403
Mohammed El Jazouli, Martina Rost
 Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
 Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 404
Sabine Weimer
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
 Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus
 Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 407
Ingo Ruther, Doris Schäfer-Löw
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 14:00-17:15 Uhr, **ab 14.09.2015**
 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/ B1

Lehrbuch: Schritte Plus
 Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Mohammed El Jazouli
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 13:30-16:45 Uhr, **ab 14.09.2015**
 525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus
 Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Adrian Lukas
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
 352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus
 Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416
Sabine Weimer
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
 352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus
 Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417
Musa Akbar
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 14.09.2015
 352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland“

In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
 Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend. Die Abschlussprüfung am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.
Di M 430
 Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Februar 2016, 10 Termine
 jeweils Mo-Fr, 08:30-13:30 Uhr
 Frühzeitige Anmeldung erforderlich.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2

Konversation – Grammatik - Briefe
 Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Durch Textarbeit wiederholen und festigen wir die erlernte Grammatik und erweitern den Wortschatz.
 Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der vhs Kreis Offenbach).
Di M 431
Ingeborg Volkmann
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 14.09.2015**
 90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine

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

Englisch

Einstufungsberatung Englisch

Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.
Mi, 09.09.2015 ab 18:30 Uhr
 in der vhs-Geschäftsstelle

Vormittagskurse

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

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 A1

Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
 Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben, die Basis-Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen wollen und darauf aufbauen möchten. Wir praktizieren Englisch aktiv und kreativ; im Mittelpunkt steht das Sprechen.
Di N 601
Christine Taylor-Dorenkamp
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.09.2015**
 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch A1.3

Kleingruppe mit Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Network Starter A1.1, ab Unit 4
Di N 603
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.09.2015**
 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A2

Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen
 Lehrbuch: Great A2!, Unit 6
 Sie möchten ein englischsprachiges Land besuchen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit verschütteten guten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.
Di N 604
Christine Taylor-Dorenkamp
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 08:55-10:25 Uhr, **ab 16.09.2015**
 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch A2

Kleingruppe
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 607
Kawkab Hattar
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2

Kleingruppe
 Lehrbuch: English Network 2, Unit 4
Di N 608
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 17.09.2015**
 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Refresher A2

Kleingruppe
 Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 5
 Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.
Di N 610
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 17.09.2015**
 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 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 Conversation B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: Spotlight magazine
 We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts of different levels from the Spotlight magazine. However, the main emphasis is on conversation.
Di N 611
Rosemarie O'Connor
 Dietzenbach, vhs
 Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.09.2015**
 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße B1

Kleinstgruppe (6-8)
 Lehrbuch: Great B1, Unit 2
Di N 612
Barbara Schubert
 Dietzenbach, vhs
 Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
 70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenschlag, 14 Termine

Englisch B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: English network, Refresher B1, Unit 6
Di N 613
Christine Taylor-Dorenkamp
 Dietzenbach, vhs
 Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 14.09.2015**
 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



Englisch B2-Refresher

Kleingruppe
Lehrbuch: English Network Plus
Di N 616
Christine Taylor-Dorenkamp
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 16.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

English Conversation C1

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 14.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

English Conversation C2

Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 14.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

Abendkurse

Englisch A1/A2

Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten. Zusätzlich zum Lehrbuch werden wir in Songtexten und Rollenspielen unsere Kenntnisse anwenden.
Di N 625
Ingrid Lochner
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E
Di, 19:00-20:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Englisch Refresher A2

Kleingruppe
Lehrbuch: Great A2, Unit 1
Di N 629
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A2/B1 Conversation

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. There will be some time spent on language and grammar structures.
Di N 631
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch B1/B2

Kleingruppe
Lehrbuch: Key B1, Unit 9/10
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business-related skills will also be on our agenda.
Di N 633
Sigrud Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 14.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Business English

Business English A2

Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation 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.
Di N 639
Sigrud Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:50-21:20 Uhr, **ab 14.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Business English B1/B2

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation 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.
Di N 640
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Frühenglisch



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch für Kinder

Erfolgsversprechendes Lernen der englischen Sprache im Kindesalter beginnt mit dem Hören, dann folgt das Sprechen, später das Lesen und das Schreiben!
Die Umsetzung erfolgt in kurzen Sequenzen von Liedern, Reimen und Spielen, die alle

Sinne beanspruchen und die sich inhaltlich an der Erlebniswelt der Kinder in Kindergarten oder Grundschule orientieren. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind begleitende Handpuppen, die auch sehr "schüchterne" Kinder zum Sprechen überreden.

Ingrid Lochner
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien

Frühenglisch im Kindergarten Stiergraben

Di N 751 Di, 14:00-15:00 Uhr, 12 Termine
Di N 754 Mi, 14:00-15:00 Uhr, 12 Termine

Frühenglisch in der Dietrich Bonhoeffer Schule

1. + 2. Klasse
Di N 763 Do, 12:00-12:45 Uhr, 15 Termine

Frühenglisch in der vhs

Di N 765 Di, 15:15-16:15 Uhr,
ab 15.09.2015, 12 Termine

Englisch im Übergang zur Klasse 5
- erfolgreich in der weiterführenden Schule



Mit Chants, Raps, Rollenspielen und dem Einsatz von neuen Medien wird der Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule im Fach Englisch total "easy"! Das erworbene Wissen aus der Grundschulzeit wird wiederholt und gefestigt und die Freude am Sprechen gefördert.

Di N 780
Ingrid Lochner

Dietzenbach, vhs
Di, 16:30-17:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung, 12 Termine

Französisch Vormittagskurse

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 809
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 17.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 7
Di N 810
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 17.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2

Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 3
Di N 812
Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs
Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 16.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages NEU 3, Unité 1
Wiederholung und Festigung erworbener Kenntnisse.
Di N 813
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 14.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: On y va! B1, Unité 3
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 18.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch B1.2

Kleingruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 815
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 816
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 14.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 817
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 18.09.2015**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Französische Konversation C1

Kleingruppe
Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di N 820
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 17.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französische Konversation C2

Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08:55-10:25 Uhr, **ab 17.09.2015**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Abendkurse

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 830
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 17.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 7
Di N 831
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 16.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine



Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 2 NEU, Unité 4
Di N 832
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: On y va! B1, Unité 6
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 15.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

Premiumkleinstgruppe (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 15.09.2015**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 51,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurs

Französisch B1.8

Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 5
Sie wollen schnell und intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit professioneller Leitung 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 12.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 4
Einsteiger/innen sind willkommen.
Di O 404
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 7
Di O 408
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.6

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 7
Di O 409
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 5
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 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 16.09.2015**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Spanisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto B1, Unidad 1
Vamos a repasar la gramatica de Con Gusto A2 antes de pasar al Nivel B1.
Di O 411
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 10.09.2015**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 4
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 14.09.2015**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Spanisch B1+

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 7
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19:35-21:05 Uhr, **ab 15.09.2015**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Bildungsurlaub

Spanisch A1
1-wöchiger Kurs in den Herbstferien
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.
Di O 434
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 26.-30.10.2015
jeweils 09:00-16:00 Uhr,
175,- €, ermäßigt 157,- €, bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN,
incl. Materialien



Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... Sie unterstützen damit die Arbeit Ihrer vhs.

Italienisch

Italienisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs
Di, 09:30-11:00 Uhr, **ab 15.09.2015**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Italienisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 8
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 19:00-20:30 Uhr, **ab 14.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 1
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 16.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch A2.3

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 7
Di O 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 15.09.2015**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 6
Di O 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 15.09.2015**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Gemeinsamen lesen wir einfache Lektüre und sprechen darüber.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 15.09.2015**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine



Kinder und Jugendliche



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.



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

- F 202** Papierschnitten
- J 005** Schnupperkurs: Bogenschießen
- N 751** Frühenglisch
- N 780** Englisch Klasse 5

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.



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.

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: **Dr. Ann-Katrin Heimer**

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

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

Musikalische Grundfächer - Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Neuer Kurs:

Montags, ab 8.9.2015, 16.00-16.45 Uhr,
Bürgerhaus Dietzenbach.
Kursleiterin: **Angelina Kähm**

Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und 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. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre gestreift.

Neuer Kurs:

Montags, ab 8.9.2015, 15.00-16.00 Uhr,
Bürgerhaus Dietzenbach.
Kursleiterin: **Angelina Kähm**

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

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

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:

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

Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	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)	5,00 €	15,00 €
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 Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 13%)

• 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.



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodgau Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) _____

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!