

Programm 1. Halbjahr 2016

Februar bis August



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

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 Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) analysiert und kommentiert weltweite Entwicklungen und Krisen, von Osteuropa über den Nahen Osten bis Ostasien und Afrika.
Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Di A 106 ff.

Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 15.01.2016, 18.03., 15.04., 20.05.,
17.06.2016, jeweils ab 19:30 Uhr.
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Christel Germer, 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 Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

Anmeldung

Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.

Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.

Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

Gebühren

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

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Ge-

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

Weltwärts-Freiwilligendienst Neues aus Nicaragua

Die neuen Weltwärts-Freiwilligen werden in ihrem 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 Nicaragua. Berücksichtigt wird auch der zukünftige "Arbeitgeber" Interozeanischer Kanal vom Atlantik zum Pazifik.

Di A 111 (15-2)

Brigitte Fischer, Verein für internationale Beziehungen (ViB)

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 22.01.2016, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

schaftsstelle zu zahlen.

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

Gebührenermäßigung/-befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.

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 Kursleistung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen mit **mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungs-

Unbegleitete minderjährige Flüchtlinge

Warum sind sie hier? Wie können wir ihnen in ihrer Situation gerecht werden?

Im Zuge der Flüchtlingsbewegungen nach Deutschland beobachten wir auch eine deutliche Zunahme unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge. Die Gründe zur Flucht dieser Menschen sind ebenso vielfältig wie die Gründe dafür, dass sie ohne Begleitung eines für sie verantwortlichen Erwachsenen aus dem Ausland eingereist oder im Inland ohne Begleitung zurückgelassen worden sind. Fest steht, dass diese jungen Menschen unseres besonderen Schutzes bedürfen.

Wir wollen in diesem Vortrag den Gründen für Ihre Flucht nachgehen, ihre Wege an einigen Beispielen nachzeichnen und ihre Situation in Deutschland, speziell im Kreis Offenbach beleuchten. Außerdem werden Überlegungen angestellt, wie eine am Kindeswohl ausgerichtete Politik und ehrenamtliche Hilfsprogramme aussehen müssten.

Di A 120

Gerd Wendtland

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 08.03.2016, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

beginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10% der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

50% der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80% der Gebühren

danach wird die volle Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

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

Teilnahmebestätigungen

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

Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 94

Unterrichtsorte

vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33
Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.



Geschäftsstelle der vhs

Umweltbildung



Abendliche Führung im Palmen- garten

"Kakao und Schokolade"

Theobroma cacao (Kakao), die Speise der Götter, hat ihren Ursprung in Amerika. Sie erfahren, wie bereits Maya und Azteken ihren Schokoladentrunke hergestellt haben und wie Kakao und Schokolade Europa erobert haben. Wie aber wird aus der Kakaobohne eine Schokoladentafel? Die Vielfalt an Schokolade ist riesig, der Trend geht hin zu edlen Sorten ganz bestimmter Herkünfte und zu Schokoladen mit definiertem Anteil an Kakao. Sie erfahren



Erstaunliches und Unbekanntes aus der Welt des „braunen Goldes“ und dürfen auch das eine oder andere probieren.

Bitte um 18.50 Uhr eintreffen, Beginn der Führung durch die Gewächshäuser des Tropicariums um 19.00 Uhr.

Di D 200

Dr. Hilke Steinecke

Treffpunkt: Eingang Palmengarten Ffm, Siesmayerstr. 61

Di, 19.04.2016, 19:00-21:00 Uhr
12,- €, incl. Eintritt in den Palmengarten, keine Gebührenermäßigung, -befreiung



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, 23.04.2016, 10:00-13:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Gartenschätze in Hessen Führung im Staatspark Wilhelmsbad

Die fast 30 ha große Gartenanlage ist ein Gartenkunstwerk ganz besonderer Art. Sie ist mehr als 300 Jahre alt und einer der ersten Landschaftsgärten in Deutschland, der außerdem fast unveränderte Kur- und Badeanlagen besitzt. Der Garten steht unter Denkmalschutz und bietet als ausgewiesenes Landschaftsschutzgebiet gleichzeitig geschützten Arten Lebensraum.

Im Mittelpunkt der historischen Gartenexkursion steht neben der Geschichte auch die inhaltliche und gestalterische Vielschichtigkeit dieser Anlage. Unter fachkundiger Führung werden ebenfalls geheimnisvolle und spirituelle Aspekte der Gartengliederung aufgezeigt, wie Bezüge zu freimaurerischen Gedankengut oder Fragen von geomantischen Gestaltungsprinzipien.

Di D 204

Michael Maier, Garten- und Landschaftsarchitekt

Elke Böhm, Dipl. Biologin

Treffpunkt: Hanau Wilhelmsbad, Parkplatz Wilhelmsbader Allee

So, 24.07.2016, 10:00-13:00 Uhr
15,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung in der Kläranlage

Schauen Sie hinter die Kulissen der Kläranlage, in der das Abwasser der ca. 34.000 Einwohner und der in Dietzenbach ansässigen Gewerbe-/Industriebetriebe behandelt wird. Das Klärwerk verfügt über eine mechanische Reinigungsstufe (mit z.B. Rechen und Sandfang) und eine biologische Reinigungsstufe (mit Nitrifikation, Denitrifikation und chemischer Phosphorelimination). Der in der

Kläranlage anfallende Schlamm wird in zwei Faulbehältern anaerob behandelt - hierbei entsteht wiederum Biogas (bzw. Faulgas), das von einer Mikrogasturbine zur Strom- und Wärmegewinnung genutzt wird.

Während der Führung werden wir den Weg des Abwassers durch die Anlage nachverfolgen, so dass Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Verfahrensschritte und technischen Abläufe auf "Ihrer" Kläranlage bekommen.

Di D 300

Dr. Linda Hinken

Treffpunkt: Eingangstor Kläranlage, Limesstr. 1, Dtzb.

Di, 10.05.2016, 16:00-17:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Energieeffizienz im Haushalt ohne Komfortverlust

Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer.

Im Vortrag werden die großen Stromfresser in Wohn- und Arbeitszimmer, Küche, Flur und Bad unter die Lupe genommen und praktische Tipps zur Nutzung diverser Haushaltsgeräte gegeben.

Zudem erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie Strom, Wärme und Wasser effizient nutzen. Der Dozent ist Energieberater bei der EVO AG.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorger Offenbach.

Di D 303

Energieberater der EVO

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 24.02.2016, ab 18:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Wie können wir nachhaltig konsumieren? am Beispiel "Lebensmittel"

Das Leitbild der Nachhaltigkeit ist ökologisches, soziales und ökonomisches Handeln. Nicht nur Unternehmen, auch Konsumenten sind gefordert - unter anderem beim Lebensmitteleinkauf.

Schwerpunkt des Vortrages ist die Frage, wie regionaler Konsum oder Bioprodukte die (Öko-)Bilanz verbessern können und was sich hinter unterschiedlichen Logos verbirgt.

Auch die Mitarbeiterführung, das Engagement in sozialen Projekten und die technische Ausstattung eines Marktes werden betrachtet, denn auch diese sind für die gelebte Nachhaltigkeit von Bedeutung.

Im Vortrag fließen exemplarisch die Erfahrungen aus dem Neubau eines Lebensmittelmarktes ein.

Di D 315

Erich Deckenbach, im Ehrenamt als

Delegierter im Einzelhandelsverband Südhessen e.V.

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 12.04.2016, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

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



Wanderungen



Impression einer Wanderung

Den Bachgau erleben rund um Wenigumstadt

Kennen Sie den Bachgau? Es ist die Region südwestlich von Aschaffenburg - lieblich mit weitem Blick über das Hügelland - das Eingangstor zum Odenwald.

Über Feld und Flur führt uns der Weg über fruchtbare Lößböden nach Mömlingen - stets den Warturm im Rücken. Dieser ist ein Zeuge einer im 15. Jhd. errichteten Wehranlage.

Zurück geht es am Waldrand, über moosbedeckte Wege, mit einem kurzen Abstecher zur Mariengrotte.

Die einfache Wanderung mit ca. 4 Stunden Gehzeit umfasst ca. 14 km.

Auf Wunsch kehren wir im Anschluss im Bachgauer Hof ein.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 112

Petra Lück, Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach und Martina Walter

Treffpunkt: Wenigumstadt, Kapelle an der Kreuzung Hauptstr. / Feldstr.

So, 13.03.2016, 11:00 - ca. 17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Durch die Rückerbacher Schlucht durch den Vorspessart

Hörstein, mit seiner langen Weinbautradition an der Sonnenseite des Hahnenkamm, ist Ausgangs- und Endpunkt unserer Wanderung.

Nach einer guten Stunde ist der Aufstieg geschafft und es folgt der landschaftliche Höhepunkt unserer Wanderung: die Rückerbacher Schlucht. Immer enger wird der Talgrund, Felsformationen werden uns begeistern und vielleicht sehen wir sogar Salamander.

Nach der Einkehr im Schluchthof geht es entspannt am Rande der Mainebene zurück zum Ausgangspunkt.

Die 14 km lange Wanderung erfordert etwas Kondition.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 113

Petra Lück, Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach und Martina Walter

Treffpunkt: Hörstein, Parkplatz an der Reuschberghalle

So, 01.05.2016, 11:00 - ca. 17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Entlang der Bergstraße von Zwingenberg zum Melibokus

Mit einem wunderschönen Blick auf die Rheinebene wandern wir durch die Weinberge zum Auerbacher Schloss, einer der bedeutendsten Burganlagen an der Bergstraße. Weiter geht es zum Melibokus, einem Zeugen des Vulkanismus im kristallinen Odenwald, von

dem wir mit etwas Glück einen Fernblick bis in die Vogesen haben. Von dort führt uns unser Weg zu einer weiteren Ruine, dem Alsbacher Schloss, in dem wir einkehren. Entspannt geht es zurück zum Treffpunkt.

Die Wanderung von ca. 16 km erfordert eine gute Kondition.

Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 114

Petra Lück, Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach und Martina Walter

Treffpunkt: Bahnhof in Zwingenberg

So, 26.06.2016, 10:30 - ca. 18:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Psychologie und Pädagogik

Gedächtnisspaziergang für Senioren/innen

Bewegung und frische Luft sorgen für eine bessere Durchblutung und haben positive Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit. Nach einer kleinen Einführung im vhs-Raum starten wir unseren gemütlichen Spaziergang von ca. 1,5 Stunden und trainieren auf verschiedene Art und Weise unser Gehirn. Im Anschluss lassen wir bei einem Tässchen Kaffee und weiteren Übungen den Nachmittag ausklingen.

Der Kurs findet auch bei Regen statt, dann in den Räumen der vhs.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und etwas zu trinken

Gedächtnisspaziergang im Frühjahr Di C 105

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 19.03.2016, 13:00-16:00 Uhr
10,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Gedächtnisspaziergang im Sommer Di C 106

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 18.06.2016, 13:00-16:00 Uhr
10,- €, bereits ermäßigte Gebühr



Ursula Döbert,
Kursleiterin

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.

Reisen mit der Volkshochschule

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.

29. April - 01. Mai 2016

Hedi Schmitt, Bahn



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 - ausgebucht

Angelika Markert, Bahn

und ein Konzert in einer der berühmtesten Kirchen der Welt, der Bergkirche in Seiffen.

02.-07. Dezember 2016

Fredegunde Freund, Bus



Angelika Markert,
Reiseleiterin

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 Picaso weltberühmt wurde und die Küste des Baskenlandes mit den 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 Riojawein rundet den Tag ab.

25.-29. Juni 2016

Fredegunde Freund, Flug



Fredegunde Freund,
Reiseleiterin



Heidi M. Schmitt,
Reiseleiterin

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 445 Weimar und Erfurt zu Goethes Geburtstag

Goethes Geburtstag in Weimar, der Weltkulturstadt 1999 und UNESCO-Welterbestadt, erleben und die Kultur der Stadt genießen. Ein Spaziergang im Ilm Park mit Goethes Gartenhaus sowie eine Kutschfahrt, ein Besuch in der Anna Amalia Bibliothek, das Weinfest zu Goethes Geburtstag sowie ein sommerliches Menü runden unser Programm ab. Die Highlights von Erfurt erleben wir bei einer Stadtführung.

27.-29. August 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 Gedächtnisspaziergänge 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

S 444 Advent im Erzgebirge

Das Erzgebirge ist in der Adventszeit das Weihnachtsland, Städte und Dörfer erstrahlen im Lichterglanz und begrüßen mit überdimensionalen Pyramiden und Schwibbögen, und überall leuchten Lichterengel und Bergmann, die Symbolfiguren des Erzgebirges.

Erleben Sie die alljährliche Bergparade, sowie eine traditionelle Mettenschicht im Bergwerk, ein Konzert auf der Silbermannorgel in Freiberg, die erzgebirgischen Weihnachtsmärkte

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

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

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



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, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 01.02.2016**
82,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 18 Termine

Gedächtnistraining für Senioren auf Slt

Reisebeschreibung siehe Seite 44



Fit im Alltag

Jeder kennt sie! Die "vernünftigen" Vorsätze und Planungen: alle zwei Tage eine Stunde joggen, samstags Fitness-Studio, sonntags Tagesmarsch mit Wandergruppe. Und dann lockt doch das Fernsehsessel, das Stammkneipe, das Computerspiel... Nicht aufgeben! In diesem Mitmach-Vortrag gibt es für alle Bewegungsmuffel, Couchpotatoes und alle, die sich wieder mehr bewegen möchten, kleine in den Alltag zu integrierende Übungen unter dem Motto: "Bewegen macht Spaß!"

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 201

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 02.03.2016, 18:00-19:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische)
Anmeldung erforderlich.

Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkin

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, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 20./27.04.2016, 18:00-19:45 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Auffrischung mit Tipps und Tricks zum "Schluss mit dem Grübeln"

Teilnehmende, die in diesem oder vorherigen Semestern den Kurs "Schluss mit dem Grübeln" besucht haben, tauschen sich an diesem Abend aus: Sie reflektieren die Übungen, die im Kurs vermittelt und zu Hause angewendet wurden, und lernen weitere Strategien kennen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 204

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 29.06.2016, 18:00-19:45 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €

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 C 209

Manfred O. Diehl
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 09.03.2016**
57,- €, zzgl. 5,- € für das Skript, keine Gebührenermäßigung, -befreiung, 6 Termine



*Eveline Förster,
Trainerin für
Entspannungs-
techniken und
Coach*

Mit "leichtem Gepäck" durch's Leben

Entrümpeln und Freiräume schaffen
Wir umgeben uns mit Dingen, die wir nicht (mehr) brauchen. Sie engen uns ein. Und was im Außen passiert, geschieht auch im Innen: Wir tragen seelischen Ballast und er lässt sich im Körper nieder.

Um loszulassen und Ballast abzuwerfen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Ein einfaches System wird Ihnen vorgestellt, das Sie in die Lage versetzt Platz für Neues zu schaffen und Lebensqualität und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen.

Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren. Entspannungsübungen helfen dabei seelisch und körperlich gelöster zu sein, um Ballast abzuwerfen.

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

Di C 211

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 12.03.2016, 11:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im
Verein der
Volkshochschule Dietzenbach

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

Irren ist menschlich

- aus Fehlern lernen und sich trotzdem gut fühlen

Oft bestimmt uns das Streben, alles perfekt zu machen sowie die Angst, auch nur eine Kleinigkeit falsch zu machen, und löst Empfindungen innerer Spannung, mangelhaften Selbstwerts sowie die Befürchtung aus, von den Mitmenschen schlecht bewertet und nicht wertgeschätzt zu werden. Zudem kommt oft das Gefühl auf, nicht liebenswert zu sein. Im Kurs suchen wir nach Wegen und Möglichkeiten, Unzulänglichkeiten anzunehmen und uns zugestehen sowie aus Fehlern positiv lernen zu dürfen. Ferner geht es um die Themen Selbstvertrauen, Selbstwert und Eigenakzeptanz.

Di C 303

Dr. phil Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Fr, 15.04.2016, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Aktiv, offen und lebendig auf andere Menschen zugehen

Oft fällt uns die Kontaktaufnahme zu Menschen in unterschiedlichen privaten, beruflichen und alltagsbezogenen Situationen schwer, weil wir uns zu wenig zutrauen und negative Reaktionen, Ablehnung und eine schlechte persönliche Bewertung durch die Umwelt erwarten. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten, mit gutem Selbstwertgefühl, Offenheit, Lockerheit und Zutrauen an unterschiedliche Situationen von Kontakt und Kommunikation heranzugehen. Dabei sprechen wir auch über das Thema: "Wie wirke ich auf andere und welches Selbstbild habe ich" ?

Di C 304

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr, 22.04.2016, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Vom Lampenfieber zum Gelingen

Positiv und frei die eigenen Fähigkeiten zum Ausdruck bringen

Angst vor Fehlern, Versagen, negativer Bewertung und sozialen Folgen im Hinblick auf persönliche, berufliche und soziale Anerkennung führen oft zu starkem inneren Druck und Versagensängsten. Wir stellen uns die schlimmsten zu erwartenden Situationen und Folgen vor und blockieren uns hierdurch oftmals in Prüfungen, Präsentationen oder bei neuen beruflichen Aufgaben.

Im Kurs lernen wir Wege, um unser positives Lebensgefühl, das Zutrauen zu unseren Fähigkeiten und unser Selbstvertrauen besser leben zu können und auftretende Erwartungsängste besser zu bewältigen.

Di C 305

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Sa, 23.04.2016, 09:00-13:30 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €

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, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr-So 15.-17.04.2016
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

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 Redeverhaltens
- 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

Der Kursleiter ist Trainer und Coach der CP hr Training GmbH, Holzgerlingen

Di P 201

Peter Seitz

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr/Sa, 08./09.04.2016,
jeweils 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleinstgruppenzuschlag und Trainingsmaterial,
2 Termine



*Peter Seitz,
Trainer
und Coach*



Bewerbungstraining

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?
- Stellenausschreibung 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), Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.

Termine und Ort werden individuell vereinbart.

Di P 240

Anne Christiane Wiegand

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Frauen

34. Frauenfrühstück: Poetry Slam & A-cappella Performance-Poesie & modernes Vokalensemble

Julie 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

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Sa, 05.03.2016, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr
8,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf hat bereits begonnen, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
In Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

35. Frauenfrühstück: Tanja Kinkel liest aus "Manduchai - die letzte Kriegerkönigin"

Asien, 15. Jahrhundert. Geboren in völliger Machtlosigkeit entscheiden zwei außergewöhnliche Frauen, ihr Volk besser führen zu können als die Generäle, Khane und Kaiser ihrer Zeit. Manduchai wird zur Königin der Mongolen, Wan die wahre Herrscherin auf dem Drachenthron. Ihre Wege verlaufen so unterschiedlich wie Tag und Nacht, und das Schicksal scheint häufig gegen sie zu sein. Doch als sich die

beiden nach Jahren der Intrigen und Kriege, nach Siegen und Verlusten gegenüberstehen, wissen sie, dass es in ihren Händen liegt, ob das Töten weitergeht ...

Di T 212

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Sa, 12.11.2016, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im März 2016, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.
In Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt.



Tanja Kinkel

Heimwerken für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Mit Yoga durch die Wechseljahre

Kursbeschreibung siehe Seite 51

Make-up to go Schminken - aber natürlich

Kursbeschreibungen siehe Seite 48

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.



Literatur und Kunst

Literarische Verbrechen Krimivorstellung mit mörderischen Neuerscheinungen

Die Krimixpertinnen Jutta Wilkesmann und Hilde Ganßmüller von der Frankfurter Krimibuchhandlung "Die Wendeltreppe" stellen die neuesten Trends der Kriminalliteratur vor: die neuesten Morde aus Leidenschaft, politische Intrigen, die immerwährende Gier nach Geld und Macht und etliches, worauf Sie im Traum nicht kommen würden. Wenn Sie besonders originelle, handwerklich und sprachlich gut gemachte Krimis schätzen, kommen Sie hier auf Ihre Kosten. Und wer gleich mit einem Gänsehaut erzeugenden Machwerk unter die heimische Bettdecke verschwinden will, kann sich am Büchertisch der "Wendeltreppe" mit reichlich Lektüre entdecken.

Di T 280

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Do, 25.02.2016, ab 20:00 Uhr

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

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

Eva Baronsky liest aus "Manchmal rot"

Es ist ein Kurzschluss, der zwei Lebenswelten, die sich sonst kaum berühren, aufeinanderprallen lässt: die eines erfolgsverwöhnten Anwalts und die seiner illegal beschäftigten Putzfrau. Was dann passiert, bedeutet für beide den völligen Verlust von Selbstverständlichkeiten.

Eva Baronsky, 1968 geboren, lebt im Taunus. Für ihren erfolgreichen Debütroman "Herr Mozart wacht auf!" erhielt sie den Förderpreis des Friedrich-Hölderlin-Preises der Stadt Homburg v.d.Höhe. Nach "Magnolienschlaf" (2011) erschien 2015 ihr dritter Roman "Manchmal rot".

Di T 281

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Do, 28.04.2016, ab 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein, der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach

Cora Stephan liest aus "Ab heute heiße ich Margo"

Lesung

Die Geschichte zweier starker Frauen und eines ganzen Jahrhunderts.

Stendal in den Dreißigerjahren: Hier kreuzen sich die Wege von Margo und Helene. Margo ist Lehrling in der Buchhaltung, Helene Fotografin. Sie lieben denselben Mann, werden durch den Krieg und die deutsche Teilung getrennt und bleiben doch miteinander verbunden. Die Geschichte zweier Frauen mit einem gemeinsamen Geheimnis, berührend, fesselnd und voller Überraschungen!

Cora Stephan erzählt Zeitgeschichte als Familiengeschichte und entwirft Charaktere, denen man voller Spannung folgt, getrieben von dem

Wunsch, dem Rätsel von Liebe, Verwandtschaft und Verrat auf die Spur zu kommen.

Di T 282

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Do, 19.05.2016, ab 20:00 Uhr

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

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



Märchen unterm Dach

vorgetragen von

Almut Krumpholz-Nickel

Die Stadtbücherei Dietzenbach setzt ihre beliebte Reihe fort.

Isländische Märchen

Di T 406

Mi, 03.02.2016, ab 20:00 Uhr

Märchen vom glücklichen Ende

Di T 407

Mi, 06.04.2016, ab 20:00 Uhr

Kabyllische Märchen

Di T 408

Mi, 01.06.2016, ab 20:00 Uhr

Tschechische Märchen

Di T 409

Mi, 07.09.2016, ab 20:00 Uhr

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

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

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

15. Interkultureller Salon Thema: Alter und Gesundheit

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

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

Mitwirkende: **Almut Krumpholz-Nickel, Viviva Keil, Horst Schäfer.**

Moderation: **Dr. Elke Wehrs**

Di T 416

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Mo, 11.04.2016, ab 20:00 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."



Die Entwicklung der Porträtmalerei *Der Mensch wird bildwürdig. Porträts von Sandro Botticelli bis Pablo Picasso* Vortrag

Die Sammlung des Frankfurter Städel Museums verfügt über herausragende Beispiele an Porträtbildnissen aus verschiedenen Epochen, an denen die Entwicklung der Porträtmalerei von der Renaissance bis zur Moderne nachvollzogen werden kann. Die Darstellung einer menschlichen Person hat im Laufe der Jahrhunderte stilistische Veränderungen erfahren.

Di T 435

Dr. Dieter Lang, Erster Stadtrat, und **Dr. Annette Wagner-Wilke**, Kunsthistorikerin und Leiterin der Stadtbücherei.

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 27.01.2016, ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

"Luther und Melanchton" zwei Gemälde von Lucas Cranach dem Älteren

Vortrag

2017 jährt sich zum 500sten Mal der Thesenanschlag in Wittenberg, durch den Martin Luther die reformatorische Bewegung entzündet. Anlass, den großen Maler der Reformation Lucas Cranach der Ältere (um 1472-1553) näher zu beleuchten. In seiner Werkstatt fertigte er neben Bildnissen des Kurfürsten auch Porträts von Martin Luther und Philipp Melanchton, die bis heute die Vorstellung von deren Aussehen und Wesen prägen. Im Mittelpunkt des Vortrags stehen die bedeutenden Cranach-Porträts von Luther und Melanchton aus dem Frankfurter Städel Museum.

Di T 436

Dr. Dieter Lang, Erster Stadtrat der Kreisstadt Dietzenbach, und Pfarrer **Uwe Handschuch**, Ev. Martin-Luther-Gemeinde Steinberg.

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 23.03.2016, ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

Lucas Cranach der Ältere und der Altar der Heiligen Sippe

Vortrag

Lucas Cranach der Ältere (um 1472-1553) etabliert in Wittenberg eine bedeutende Kunstwerkstatt, die später von seinem Sohn Lucas Cranach dem Jüngeren fortgeführt wird. Im Mittelpunkt des Vortrags steht der sogenannte Altar der Heiligen Sippe, den Cranach 1509 als einer der ersten Großaufträge in Wittenberg ausführt. In einer eingehenden Bildbetrachtung werden das sakrale Motiv aufgeschlüsselt und seine kunsthistorische wie politische Dimension hinterfragt.

Di T 437

Dr. Dieter Lang, Erster Stadtrat der Kreisstadt Dietzenbach, und Pfarrer **Uwe Handschuch**, Ev. Martin-Luther-Gemeinde Steinberg.

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 22.06.2016, ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten.

Musik

Die eigene Stimme erleben Gesangsworkshop

Die Stimme ist mit ihrer ganz persönlichen Klangfarbe ein wesentlicher Teil des Individuums. Wir können laut und leise sein, wir können sprechen und rufen - aber kann auch jede/r singen?

Probieren Sie aus, ob Sie singen können, welche Stimmlage Sie haben und was Ihnen beim Singen besondere Freude bereitet. Mit einem Repertoire unterschiedlicher Lieder werden Sie die eigene Stimme besser kennen lernen.

Zudem gibt es Tipps, was getan werden kann, wenn die Stimme mal streikt und wie die Stimme gepflegt werden kann.

Di F 001

Andrea Hermes-Neumann

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Fr/Sa, 19./20.02.2016

Fr 18:30-21:00 Uhr, Sa 14:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

Workshop Atem und Stimme

Di I122

Kursbeschreibung siehe Seite 51



*Thea Florea,
Dipl. Schlagzeug-
lehrerin*

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 Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschläge 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, M1 Bewegungshalle

Sa/So, 19./20.03.2016,

jeweils 13:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr, direkt an die Kursleiterin, 2 Termine

Samba-Workshop für Einsteiger/innen

Samba-Rhythmen sind Ausdruck brasilianischer Lebensfreude. Ganz gleich, ob man eine "Escola de Samba" aus Rio hört oder Samba-Reggae aus Salvador de Bahia - diese Musik ist immer wie eine Aufforderung zum Tanz. Im Workshop werden die typischen Spielwei-

sen der vielfältigen Sambainstrumente wie Surdo, Agogo, Tamborim, Caixa, Timba vorgestellt. Von den ersten Übungen zu Technik und Grundstimmen an den Instrumenten werden wir ein einfaches Arrangement eines Sambaroves und die typische Spielweise einer Samba-Gruppe erlernen.

Bitte Gehörschutz mitbringen.

Di F 012

Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa/So, 07./08.05.2016

jeweils 13:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr, direkt an die Kursleiterin, 2 Termine

Tanzkurse

Kursbeschreibungen siehe Seite 52

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, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG

Di, 19:00-21:15 Uhr, **ab 16.02.2016**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 4 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, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG

Di, 19:00-21:15 Uhr, **ab 12.04.2016**

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 Umraum 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.

Di F 125

Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin

und Malerin Uni Sar. und **Jelena Hild**

Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG

Di, 19:00-22:00 Uhr, **ab 17.05.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €,

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

Heimwerken

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, Raum S2, Hinterhaus UG

Fr/Sa, 04./05.03.2016

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

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 - beispielsweise ein Dreieckstuch.

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

Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

Di F 231

Gisela Schneider

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Mo, 18:00-20:15 Uhr, **ab 11.04.2016**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Di F 232

Gisela Schneider

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Mo, 18:00-20:15 Uhr, **ab 23.05.2016**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine



Spaß an der Nähmaschine

Was tun mit Omas alter schöner Bettwäsche oder mit abgelegten Blusen und Hemden? Mach daraus mit einer einfachen Patchwork-Nähtechnik eine kuschelige Sofadecke, Knie- oder Spieldecke.

Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.

Fragen jeglicher Art bitte an Kursleiterin: 061063418

4-6 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte vorab prüfen), Bettwäsche (kann auch Beschädigungen haben), Blusen, Hemden (keine T-Shirts u.ä.), ggf. auch Meterware. Übliches Nähwerkzeug, Rollschneider, Schneidematte, Lineal (ggf. von der Kursleiterin ausleihen), Stoff für Rückseite, Nähgarn.

Volumenflies für das "Innenleben" ist bei der Kursleiterin erhältlich.

Di F 289

Maria Aßmann

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG

Di, 18.30-21:30 Uhr, **ab 07.06.2016**

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

Kosmetik

Frühlingsseife 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 Gurke und Buttermilch entsteht eine frische Frühlingsseife.

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, Raum S2, Hinterhaus UG

Mi, 09./16.03.2016,

jeweils 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 ausgiebige 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 021

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 18.05.2016, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,

zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die

Kursleiterin)



Schminken - aber natürlich

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 022

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 10./17.02.2016

jeweils 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €,

zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kurs-

leiterin), 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, Raum S2, Hinterhaus UG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 04.02.2016**

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 Erlernete praktisch umzusetzen.

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

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 27.02.2016, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Einführung in die 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, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa/So, 16./17.04.2016

jeweils 10:00-17:30 Uhr

45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinst-

gruppenzuschlag, 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, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa/So, 21./22.05.2016

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

33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 16,- € Kleinst-

gruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen



Bitte zu den Kochkursen Schürze, 3 Geschirrtücher, scharfes Messer und mehrere Behälter 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 (15-2)

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

Die tolle Knolle - traditionelle Rezepte lecker "aufgepeppt"

Lernen Sie Kartoffeln in zahlreichen Kombinationen kennen! Freuen Sie sich auf Kürbis-Kartoffelkloße an Pilzrahm-Soße, Kartoffel-Speck-Taler mit Limettencreme und exotischen Kartoffelauflauf. Deftig gefüllte Ofenkartoffeln und Sauerkraut-Quiche zu Kartoffel-Wildlachs-Spießen mit Rucola-Pesto werden Sie begeistern! Zum süßen Abschluss erwarten Sie Rosinen-Quarkkeulchen mit Apfelmus ...

Di L 201

Gabriele Andresen

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

Di, 23.02.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Lebensmittel

Brotzeit im Biergarten

Das Bayerische Reinheitsgebot für Bier wird 500 Jahre alt! Feiern Sie mit!

Bei der Brotzeit im Biergarten gibt's kalte Radieserl- und heiße Laugen-Biersuppe, Birnen-Obatzda und Kartoffelkäs auf frischem Bierbrot, Radisalat mit Weißbierkrusteln und Krautspätzle mit Bierzwiebeln. Deftiges Biergulasch mit Breznknödeln und Rahmschwammerl-Pfanne an Spinatknödeln machen Appetit auf mehr! Zum Dessert erwartet Sie süßer Kaiserschmarrn zum Wolperdinger Cocktail!

Di L 202

Gabriele Andresen

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

Di, 15.03.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Lebensmittel

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Unser Menü besteht aus vegetarischen und veganen Leckereien. Freuen Sie sich auf Radieschensuppe, karamellisierten Chicorée an Blumenkohl-Salat, Auberginen-Lasagne, orientalische Gemüsepackchen, Tomaten-Mozzarella-Quiche und bunte Gemüse-Rouladen. Ein grüner Smoothie mit Apfelweintorte beschließt den Abend.

Di L 203

Gabriele Andresen

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

Di, 19.04.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Lebensmittel



Smoothies - grün oder bunt frisch, fruchtig und vitaminreich

Mögen Sie Ihren Smoothie lieber nach Farbe oder nach Inhalt genießen? Wie wäre es mit einem grünen Brokkoli-Kokos-Smoothie, Mangold-Birnen-Drink oder Spinat-Grapefruit-Mix? Farbe kommt ins Glas mit Heidelbeer-Fenchel-Mix oder Red-Berry-Dream. Verfeinert mit Joghurt oder Kefir, mal fruchtig süß, würzig scharf, orientalisch oder exotisch, bodenständig oder experimentell. Mixen Sie mit!

Di L 204

Gabriele Andresen

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

Di, 10.05.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

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

Leichte Sommerküche rund um das Mittelmeer

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise ans Mittelmeer und genießen Sie allerlei Tapas aus Spanien, Lothringer Speckkuchen, italienische Gnocchi und Piccata milanese, Cevapcici an Djuvec-Reis aus Kroatien, griechische Spinat-Pastete, Fisch auf türkischem Sommergemüse, Rote-Beete-Orangen-Salat aus Tunesien und kleine traditionelle Speisen aus Ägypten, Libyen, Algerien und Marokko.

Di L 205

Gabriele Andresen

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

Di, 07.06.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche

Zum kleinen Sommersalat mit frischem Waldbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" auf offenem Joghurtbaguette verkosten. Fruchttige Marmelade und duftendes Blüten-Gelee, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison, selbstgemachte Bounty-Pralinen und frischer Erdbeerlimo 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, 21.06.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Spanische Küche mit Tapas und mehr

Spaniens Küche ist so vielfältig wie seine Bewohner! Gemeinsam kochen wir traditionelle Gerichte wie Gazpacho, Tortilla, allerlei Tapas und eine Geflügel-Paella mit frischen Früchten. Daneben gibt es Knoblauchsuppe aus Kastilien, Gemüsekekchen und Fisch-Rouladen aus Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren von süßem spanischem Spritzgebäck mit heißer Schokolade, Sonne, Land und Meer!

Di L 207

Gabriele Andresen

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

Di, 05.07.2016, 17:30-21:00 Uhr

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

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Gemüsepakoras mit Dip, gefolgt von Palak Paneer (Spinat mit indischem Käse) und Masala fry Baigan Rotis mit Auberginen und zum Abschluss Halwa.

Di L 501

Anamika Singh

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

Di, 22.03.2016, 17:30-21:30 Uhr

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

Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstliches Menü aus Pura-Erbsen-Fladen mit exotischen indischen Gewürzen und Dip, den Hauptspeisen Chole (weiße Erbsen) und dem Blumenkohl-Kartoffel-Gericht Aaloo Ghobhi und Reis. Und zum Nachtisch gibt es Safran Halwa.

Di L 502

Anamika Singh

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

Di, 14.06.2016, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, 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: Bread Pakora mit Dip, Chicken Korma, das Kartoffel-Auberginen-Gericht Aaloo Baigan mit Reis, alles auf indische Weise zubereitet. Seviya wird als Nachspeise gereicht. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 503

Anamika Singh

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

Di, 26.04.2016, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € 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 Aaloo ki Tikki mit Dip und der Hauptspeise gelbe Linsen mit Reis sowie Kartoffeln, Paprika mit indischen Gewürzen verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Coconut Laddos rundet den Abend ab.

Di L 505

Anamika Singh

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

Di, 17.05.2016, 17:30-21:30 Uhr

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

Gesundheit

Chronische Übersäuerung Auswirkungen auf den menschlichen Organismus

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

Im Anschluss an den Vortrag findet die Vorgesprechung für die Basenfastenwoche im Odenwald (10.-15. April 2016) statt.

Di K 403

Brita Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 16.03.2016, 19:00-21:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Bluthochdruck und Gefäß-erkrankungen

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 421

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 17.05.2016, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich

Die Schilddrüse ein oft dubioses Organ neu beleuchtet

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen die viele Menschen in unserer Gesellschaft. Was bewirkt diese Fehlfunktion? Ist es der oft erwähnte Jodmangel oder gibt es andere Ursachen?

Kaum ein Medikament wird so häufig verordnet wie Schilddrüsenmedikamente. Macht das Sinn, gibt es Alternativen, was ist die richtige Dosierung? Wie gefährlich ist eine Radiojodbehandlung bei bösartigen Veränderungen?

Di K 422

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 19.04.2016, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich

Basenfasten im Odenwald

Reisebeschreibung siehe Seite 44

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 gescheitete 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 611 - 618

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.



Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Demenz, Alzheimer naturheilkundlich behandeln

Wie die Ausleitung von Aluminium eine Therapie unterstützen und als Prophylaxe eingesetzt werden kann.

Di K 611

Di, 09.02.2016, 19:45-22:00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?

Mögliche Ursachen der Symptome. Die Wirkung von Vitaminen auf Knorpelabbau und Entzündungen.

Di K 612

Di, 23.02.2016, 19:45-22:00 Uhr

Sauerstofftherapie als Therapie bei Ohrgeräuschen

Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?

Di K 613

Di, 01.03.2016, 19:45-22:00 Uhr

Prophylaxe gegen Herzinfarkt und Reinfarkt

Naturheilkundliche Behandlung bei Arterienverkalkung in den Beinen, bei Herzinfarkt und Schlaganfall. Erkenntnisse einer Studie.

Di K 614

Di, 15.03.2016, 19:45-22:00 Uhr

Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma

Wie und in welchem Maße fördern Antibiotikagaben und Schwermetallbelastungen Allergien.

Di K 615

Di, 26.04.2016, 19:45-22:00 Uhr



Reizdarm, Colitis und Morbus Crohn

Wie Naturheilverfahren die Schulmedizin sinnvoll ergänzen und/ oder Bestrahlung verzichtet werden und welche begleitenden naturheilkundlichen Therapie sind sinnvoll.

Di K 616

Di, 10.05.2016, 19:45-22:00 Uhr

Brustkrebs

Wann kann möglicherweise auf eine Chemotherapie und/ oder Bestrahlung verzichtet werden und welche begleitenden naturheilkundlichen Therapie sind sinnvoll.

Di K 617

Di, 24.05.2016, 19:45-22:00 Uhr

Osteoporose

Wie die Wirkung des Vitamins D3 unterstützt werden kann und welchen Einfluss eine Übersäuerung auf den Knochenabbau hat.

Di K 618

Di, 07.06.2016, 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, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa-So, 23.-24.04.2016,
jeweils 10:00-16:00 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 33,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 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.

Der Kurs leitet Veit Schameitatz gemeinsam mit einer Kollegin.

Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke und wenn vorhanden Massagetisch.

Di H 002

Veit Schameitatz

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 24.04.2016, 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, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 14.05.2016, 10:00-17:00 Uhr, ab 23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 20,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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 und Yoga-lehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 02.02.2016**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 18 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, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.02.2016**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 01.02.2016**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 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, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen.

Di I 016

Rigobert Jakob, Heilpraktiker und Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 02.02.2016**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 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 017

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 12.02.2016**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



Yoga und Meditation

Leichte bis anspruchsvolle Übungen (Asanas) zur Konzentrationsentwicklung und Meditation
Wir üben mit Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Interesse aus der eigenen Aktivität und wirken ordnend und stärkend auf die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Willens. Dies beinhaltet unterschiedliche Aspekte zur Meditationspraxis und Wirkungsweise auf die Lebenskräfte - mit praktischen Übungen.

Di I 018

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 19:20-20:30 Uhr, **ab 12.02.2016**
35,- €, ermäßigt: 28,- €, 8 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, M1 Bewegungshalle
Di, 10:15-11:45 Uhr, **ab 16.02.2016**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

Hatha Yoga in der Sommerpause

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Dieser Kurs richten sich an alle, die die Sommerpause zwischen den Yoga-Kursen verkürzen und an diejenigen, die Yoga neu kennenlernen und ausprobieren möchten. Wir wollen die Yoga-Übungen in der Wärme des Sommers aktiv gestalten und neu erleben - mit Freude an der Bewegung.

Vormittagskurs

Di I 024

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 21.07.2016**
23,- €, ermäßigt: 18,- €, 4 Termine

Abendkurs

Di I 025

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 18:30-20:00 Uhr, **ab 08.07.2016**
23,- €, ermäßigt: 18,- €, 4 Termine

Umschau
Ich beweg' mich!
Der Aktionspartner
Beur Volkshochschule

Ich beweg' mich!

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





Yoga am Sonntagvormittag

Kleinstgruppe (6-8)

Am Sonntagfrüh Ruhe finden und Energie tanken für einen schwingvollen Start in die Woche. Die eigenen Bedürfnisse erkunden, sich selbst spüren, Körper und Kopf wieder in Balance bringen.

Der Kurs lädt ein, eine neue Form des Yoga kennenzulernen: Luna Yoga® ist eine sanfte, ruhige und meditative Art des Yoga, die gleichwohl den Körper schonend dehnt und kräftigt. Das Angebot ist ideal für alle, die Yoga kennenlernen wollen, und für Aktive, die damit ihr Spektrum erweitern.

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

Di I 028

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 05.06./10.07.2016, 10:00-12:30 Uhr
25,- €, ermäßigt: 25,- €, 2 Termine

Yoga-Workshops



Mit Yoga durch die Wechseljahre

Kleinstgruppe (6-8)

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/innen 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, M1 Bewegungshalle
Sa, 12.03.2016, 14:00-18:00 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €

Der Atem - Das Tor zum Leben

Workshop

Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewähr werden des natürlichen Atemflusses können wir tiefere Einsichten gewinnen, gleichzeitig haben wir die Möglichkeit über die Tiefe und Form des Atems auf die eigene Psyche einzuwirken. Ansätze verschiedener Methoden und Traditionen werden vorgestellt und eingeübt.

Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

6-8 Teilnehmer/innen

Di I 101

Rigobert Jakob, Heilpraktiker und Yoga-lehrer
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 21.05.2016, 10:00-15:30 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

Mudras und Mantras

Workshop

Mudras sind Gesten, Haltungen der Hände mit bestimmtem Inhalt, mit einer bestimmten Absicht. Sie sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an. Mantras, intonierte oder gesungene Wortklänge, erzeugen durch ihre Schwingungen spezifische Wirkungen auf den Körper, auf unser Organsystem und helfen den Geist zu zentrieren. Beides wird in diesem Workshop geübt. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

6-8 Teilnehmer/innen

Di I 102

Rigobert Jakob, Heilpraktiker und Yoga-lehrer
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 22.05.2016, 10:00-15:30 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

Klang, Meditation und Körpererfahrung

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 Schmerzempfindung bei, regen den Stoffwechsel und die Selbstheilungskräfte an.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 05.03.2016, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Di I 104

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 11.06.2016, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Meditation und Achtsamkeit

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

Di I 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker und Yoga-lehrer
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 02.02.2016**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 18 Termine

Progressive Muskelentspannung

Mit dieser Form der wechselnden Ent- und Anspannung der Muskulatur lernen Sie aktiv viele Übungen, die Sie als Ausgleich für die täglichen Anforderungen einsetzen können. Genügend Ruhephasen ermöglichen Ihren Körper, Höchstleistungen auf Dauer zu vollbringen. Stärken Sie Ihr Immunsystem.

Entspannung hilft auch Schmerzen zu reduzieren und zu überwinden. Konflikte und Probleme bringen Sie nicht so schnell aus dem Gleichgewicht. Lernen Sie mit wenig Übung Ihr vegetatives Nervensystem zu beruhigen.

Di I 119

Hayal Arman
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 18:00-19:00 Uhr, **ab 22.02.2016**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 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, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:15-16:45 Uhr, **ab 08.02.2016**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 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 Ausrichtung 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 (15-2)

Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 23.01.2016, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Di I 122

Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 04.06.2016, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

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

Gesangsworkshop

Di F 001

Kursbeschreibung siehe Seite 47

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 123

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 26.02.2016**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, 11 Termine

**Feldenkrais® zum Kennenlernen im Sommer**

Lernen Sie die Vielfalt und die Wirkung der Feldenkrais®-Methode kennen und probieren Sie aus, ob es für Sie das Richtige ist. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist dann nach den Sommerferien möglich.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di I 124

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

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 10./17.06.2016, 09:30-11:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

**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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 126**Perminder Kaur**

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 09:30-10:30 Uhr, ab 24.02.2016
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 18 Termine

Di I 127**Perminder Kaur**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mi, 10:45-11:45 Uhr, ab 24.02.2016
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 18 Termine

Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene

Geübt wird die lange Yang-Form mit 80 Sequenzen. Neben der Vertiefung der Prinzipien wird der Fokus zunehmend nach innen gerichtet und somit die Praxis als Meditation in Bewegung hervorgehoben. Neben den gesundheitspräventiven Ansätzen ist das Augenmerk auf Entspannung, Stressabbau und Bewusstseinerweiterung gerichtet. Ein Kursneueinstieg ist nur bei bereits gesammelten Taiji-Erfahrungen und nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 128

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 17:45-18:45 Uhr, ab 17.02.2016
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 18 Termine

Einführung in die ZEN-Meditation Workshop

ZEN ist ein Übungsweg, der uns zur Erfahrung der Stille und unseres eigentlichen Wesens führen soll. Nicht diskursive und philosophische Betrachtungen, sondern die Erfahrung als solche wird angestrebt. Daher steht ZAZEN, das Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen, im Vordergrund. Die praktische Vermittlung konzentriert sich auf die korrekte Sitzhaltung, den Atem und die Methode, das diskursive Denken zurückzudrängen. In der theoretischen Unterweisung wird auf die geschichtliche Entwicklung des ZEN, die philosophischen Prägungen und grenzwissenschaftliche Aspekte wie die Transpersonale Psychologie und die Integrale Vision (K. Wilber) eingegangen.

6-8 Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Sitzunterlagen und -kissen sind vorhanden.

Di I 129

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Sa, 27.02.2016, 09:00-14:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Qi Gong - die acht Brokate für (Wieder-)Einsteiger/innen

Qigong gilt als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch die langsamen Bewegungen und die Harmonisierung des Atems wird Einfluss auf den sogenannten Chi-Fluss genommen, der sämtliche Vitalfunktionen steuert. Zahlreiche Studien belegen die gesundheitspräventiven Wirkungen, sofern regelmäßig geübt wird und die Prinzipien verstanden werden. Baduanjin, die acht Brokate, unterstützt zudem die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der sogenannten "inneren Ordnung" (Nei Gong) im psychischen und emotionalen Bereich. Von daher wird jede Übungseinheit durch einen Kurzvortrag über die Prinzipien der TCM ergänzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 132

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mi, 19:00-20:00 Uhr, ab 17.02.2016
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 18 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 133**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab 15.02.2016
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 16 Termine

Di I 134**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 15.02.2016
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 16 Termine

Qi Gong für Senioren**Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnissen**

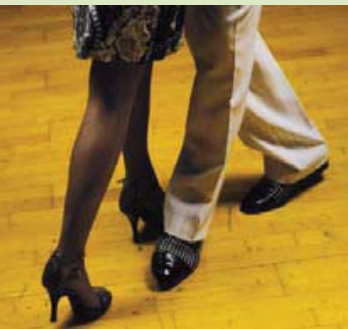
Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen.

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

Di I 135**Britta Brodack**

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66

Fr, 09:00-10:00 Uhr, ab 12.02.2016
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 Grundschritt 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, M1 Bewegungshalle

Mi, 18:00-19:15 Uhr, ab 17.02.2016
34,- €, ermäßigt: 27,- €, Gebühr pro Person, 6 Termine

Salsa - karibische Lebensfreude**Tanzkurs für Paare**

Salsa steht für Lebensfreude und Leichtigkeit! Salsa kennt keine Alters- oder Klassengrenzen und lässt viel Raum für Spiel und Improvisation. In diesem Kurs erlernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Salsa. Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus und werden bald mit Freude danach tanzen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte paarweise anmelden.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 008**Maria Bischoff**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 18:00-19:15 Uhr, ab 20.04.2016
34,- €, ermäßigt: 27,- €, Gebühr pro Person, 6 Termine

Tanzen - mal ohne Partner**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, M1 Bewegungshalle

Mi, 16:30-17:45 Uhr, ab 03.02.2016
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 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, M1 Bewegungshalle
Do, 20:00-21:30 Uhr, ab 04.02.2016

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene**Di J 013****Elke Blank-Ziethmann**

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 18:15-19:45 Uhr, ab 04.02.2016

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Samba- und Cajon-Workshop

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein mitreißendes Latin-Dance-Fitnessprogramm. Es ist ein Workout, das sich nicht wie ein Workout anfühlt. Es ist motivierend, effektiv und macht Spaß!

Man braucht keine Vorkenntnisse - und keinen Tanzpartner! Zumba® kombiniert leicht erlernbare Tanzschritte und Aerobic-Elemente zu lateinamerikanischen Rhythmen und Weltmusik. An alle, die sich gerne zu toller Musik fit halten möchten: Let's dance!

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Di J 014**

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,
Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 02.02.2016**
31,- €, ermäßigt: 25,- €, 10 Termine

Di J 015

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,
Arminiusstr. 45
Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 26.04.2016**
31,- €, ermäßigt: 25,- €, 10 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesssteiger/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keinen Tanzpartner benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 04.02.2016**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Selbstverteidigung/ Sportschießen

**Ju-Jutsu****Selbstverteidigung für Frauen****Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffe 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, M1 Bewegungshalle
Sa/So, 20./21.02.2016,
jeweils 10:00-15:00 Uhr
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 2 Termine

**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 Kurzgewehren (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 Sprendlingen. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Mindestalter 18 Jahre.
Augenschutz und Gehörschutz werden gestellt.

Di J 021

Jutta Maria Wendel, Deutsche Meisterin

BDS Steel Challenge
Dreieich, SG Sprendlingen, Am Bürgeracker 40
So, 08.05.2016, 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.

Di J 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 20:00-21:30 Uhr, **ab 24.02.2016**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 16 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.

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 15.02.2016**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 15.02.2016**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 01.02.2016**

52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 15.02.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden 5 Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 16.02.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 10:00-11:00 Uhr, **ab 16.02.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

vhs

Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied
im Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

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

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 16.02.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 02.02.2016**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, 21 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 02.02.2016**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, 21 Termine

**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.

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

Di J 216

Jamila Lahfairi

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1

Mi, 20:00-21:15 Uhr, **ab 17.02.2016**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 18 Termine

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





Bauch - Beine - Po meets HIIT

Um Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Schnelligkeit zu erlangen, wenden wir Elemente aus dem Crossfit-Training und dem HIIT (hochintensiven Intervalltraining) an.

Wir trainieren nach einem Warm-up mit einfachen Aerobic-Schritten den gesamten Körper - mit Hanteln und Eigengewichtsübungen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen, gerne auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte zusätzlich, sofern vorhanden, Hanteln mitbringen.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 04.02.2016**

58,- €, ermäßigt: 46,- €, 19 Termine

Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer

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

Di J 219

Jamila Lahfairi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 03.02.2016**

61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

Pilates - Ater Work

Kleingruppe

Nach einem arbeitsreichen Tag dürfen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus lenken. Mit Pilates bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf und kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und die Rückenmuskeln.

Erst aufwärmen, mobilisieren, dann wird schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den verdienten Feierabend.

Intensive und schonende Betreuung ist hierbei selbstverständlich.

Bitte möglichst enganliegende Sportkleidung, dicke Socken, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 220

Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo, 17:00-18:00 Uhr, **ab 22.02.2016**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Pilates - Matwork

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

Di J 222

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 01.02.2016**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 223

Bitte zusätzlich Fitnessband mitbringen.

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 01.02.2016**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Seniorenkurse



Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Di J 232

Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 16.02.2016**

20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen 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, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 10.02.2016**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 12.02.2016**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Yoga für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 50

Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 52

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

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 einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne.

Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.



Waltraud Nandorf, Beratung zu Deutschkursen

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 D Mo+Mi, 18:30-20:45 Uhr, **ab 29.02.2016**

180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine



Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. 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 Integrationskurse vorbereitet.

Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert.

Di M 301

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Di+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 01.03.2016**

192,- €, ermäßigt: 154,- €, 32 Termine

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

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

Di M 401

Sabine Weimer

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 29.02.2016**

525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

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

Di M 402

Mohammed El Jazouli, Martina Rost

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 29.02.2016**

525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Teilzeitkurs für Teilnehmer/innen mit hoher Arbeitsbelastung

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 3+4

Di M 400

Schafiga Seidel

Dietzenbach, vhs, Hinterhaus im UG

Mo, Di, Mi, 08:45-12:00 Uhr,

ab 29.02.2016

350,- €, ermäßigt: 280,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Johana Dudichum, Agnieszka Metodiewa

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 29.02.2016**

525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 404

Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG

Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 29.02.2016**

525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 407

Schafiga Seidel, Doris Schäfer-Löw

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 29.02.2016**

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, Raum E 5, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 29.02.2016**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415

Musa Akbar, Edyta Czerw

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 22.02.2016
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416

Adrian Lukas, N.N.

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 22.02.2016
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417

Sabine Weimer

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr,
ab 22.02.2016
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, vhs, Vorderhaus im EG
15.-26. Februar 2016, 10 Termine
jeweils Mo-Fr, 08:30-13:30 Uhr
Frühzeitige Anmeldung erforderlich.
- weitere Kursangebote im Juli 2016

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 29.02.2016**
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine

Fremdsprachen

Sprachentag mit Einstufungsberatung

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch

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

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

Di N 100

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Vorderhaus

Sa, 30.01.2016, 14:00-16:00 Uhr

Wenn möglich, bitte vorab (tel.) anmelden.

Englisch

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Vormittagskurse 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 oder darauf aufbauen möchten. Wir praktizieren Englisch aktiv und kreativ; im Mittelpunkt steht das Sprechen.

Di N 601

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mi, 08:55-10:25 Uhr, **ab 17.02.2016**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Englisch A1.3

Kleingruppe mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter A1.1, ab Unit 5

Di N 603

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 22.02.2016**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Refresher A2

Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 7

Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Di N 606

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 04.02.2016**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Network now A2.1, ab Unit 2

Di N 607

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 22.02.2016**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: English Network 2, Unit 5

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Di N 608

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.02.2016**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A2.5

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

Di N 609

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 17.02.2016**

97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine



Christine Taylor-Dorenkamp, Kursleiterin

English in Nature A2 - B2 Natur erkunden - Englisch praktisch anwenden

Kleingruppe

Join us and Learn about Nature in English and learn English in Nature!

Observe wildlife, learn to identify trees and plants, explore woodland habitats, fields, waterways, soil and much more! Come and share your nature stories and your own nature knowledge. Why not while practicing your English?

Topics will vary with the seasons, as we visit a number of different locations in and around Dietzenbach. Activities will include, for example, excursions, tracking wildlife, doing some nature crafts, mapping a habitat, learning bird songs, collecting wild herbs for tea, and much more. Our first meeting will be at the vhs, where we'll discuss the locations where we will meet outdoors.

Di N 610

Christine Taylor-Dorenkamp, native speaker, biologist and nature & environmental educator

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Di, 09:45-12:00 Uhr, **ab 16.02.2016**

103,- €, ermäßigt: 82,- €,

zzgl. Materialkosten (bis zu 3 € pro Termin) bitte direkt an die Kursleitung zahlen, 12 Termine.

In Kooperation mit der vhs Kreis Offenbach.

Vormittagskurse ab 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, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 03.02.2016**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch mit Muße B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Great B1, Unit 5

Di N 612

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 08.03.2016**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: English network, Refresher B1, Unit 9

In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

Di N 613

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 15.02.2016**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine



SPRACHEN

Englisch B2-Refresher

Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Plus, ab Unit 4
In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

Di N 616

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 15.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 617

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 03.02.2016**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 16 Termine

Englisch Conversation C1

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 618

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 01.02.2016**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 16 Termine

Englisch Conversation C2

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Di N 619

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 01.02.2016**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 16 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 16.02.2016**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Englisch Refresher A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Great A2, Unit 5

Di N 629

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 07.03.2016**
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, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 24.02.2016**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B1/B2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The main focus is on improving your conversational 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

Sigrild Laird

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 01.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine



Business English

Business English A2

Kleinstgruppe (6-8)

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Business English for Beginners A2, ab Unit 4
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

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:50-21:20 Uhr, **ab 15.02.2016**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 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, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 23.02.2016**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Frühenglisch



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch im Kindergarten

Stiergraben

Erfolgersprechendes 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.

Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung bei der vhs.

Di N 751

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben
Di, 14:00-15:00 Uhr, **ab 15.03.2016**
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr,
keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

Di N 754

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben
Mi, 14:00-15:00 Uhr, **ab 16.03.2016**
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr,
keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien, 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, Raum 06, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 18.02.2016**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Französisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 9

Di N 810

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 11.02.2016**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 4

Di N 812

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 17.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU 3, Unité 3

Wiederholung und Festigung erworbener Kenntnisse.

Di N 813

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 15.02.2016**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: On y va! B1, Unité 5

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 814

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 12.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französisch B1.2

Kleingruppe

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 815

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 17.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 816

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 15.02.2016**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französisch Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 817

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 12.02.2016**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 16 Termine

Französische Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

Di N 820

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 04.02.2016**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine



Französische Konversation C2

Kleingruppe
 Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Do, 08:55-10:25 Uhr, **ab 04.02.2016**
 97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

Abendkurse

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 830
Sabrina Kircher-Francois
 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 16.02.2016**
 60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Französisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 7
Di N 831
Beatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 17.02.2016**
 80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
 Lehrbuch: On y va! B1, Unité 8
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
 Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 16.02.2016**
 80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

Premiumkleingruppe (4-6)
 Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Beatrice Ludwig-Debraux
 Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
 Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 16.02.2016**
 53,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Intensivkurs

Französisch B1 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)
 Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 6
 Sie wollen schnell und intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter 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, Raum E3, Vorderhaus OG
 Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 13.02.2016**
 60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Con gusto 1
Di O 402
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 16.02.2016**
 60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 4
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Spanisch A1.7

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 9
Di O 405
Maria Erdmann-Martinez, Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 17.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen
 Lehrbuch: Con gusto 2, Unidad 1
Di O 406
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.02.2016**
 60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe
 Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 7
 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 17.02.2016**
 46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine



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

Spanisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
 Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di O 411
Amelia Requena
 Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 04.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 6
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 15.02.2016**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1+

Kleingruppe
 Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 7
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Di, 19:35-21:05 Uhr, **ab 16.02.2016**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch A1

In der 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.

1-wöchiger Kurs in den Sommerferien

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Di O 434
Amelia Requena
 Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo-Fr, 25.-29.07.2016
 jeweils 09:00-16:00 Uhr
 175,- €, ermäßigt: 157,- € bei mind. 6 TN
 135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN
 (incl. Matrialkosten), 5 Termine



1-wöchiger Kurs in den Herbstferien

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Di O 435
Amelia Requena
 Dietzenbach, vhs, Raum 06, Hinterhaus OG
Mo-Fr, 24.-28.10.2016
 jeweils 09:00-16:00 Uhr
 175,- €, ermäßigt: 157,- € bei mind. 6 TN
 135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN
 (incl. Matrialkosten), 5 Termine



Italienisch

Italienisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
 Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 01.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Italienisch A2

Premiumkleinstgruppe (4-6)
 Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 3
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 03.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 96,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Italienisch A2.4

Kleingruppe
 Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 10
Di O 903
Margareta Ceruti
 Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.02.2016**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe
 Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 9
Di O 904
Margareta Ceruti
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 16.02.2016**
 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
 Gemeinsamen lesen wir einfache Lektüre (Krimis und Romane) und sprechen darüber.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
 Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
 Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 02.02.2016**
 75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Kinder und Jugendliche



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

J 005 Schnupperkurs: Bogenschießen
N 751 Frühenglisch
N 754 Frühenglisch

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

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

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können.

In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

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

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten. Im Internet finden Sie uns unter www.dietzenbach.de.



Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium. Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

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

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

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.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

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.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

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

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach **vhs Dietzenbach e.V.** **vhs Heusenstamm** **vhs Rodgau** **vhs Rödermark**
 Frankfurter Str. 160-166 Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrgarten 1 Hintergasse 15 Dieburger Str. 9-11
 63303 Dreieich 63128 Dietzenbach 63150 Heusenstamm 63110 Rodgau 63322 Rödermark
 Kurs-Nr. beginnt mit K Kurs-Nr. beginnt mit Di Kurs-Nr. beginnt mit He Kurs-Nr. beginnt mit Ro 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 Rödemark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- 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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

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 Rödemark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS000000564312)
- 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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

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