

Programm 1. Halbjahr 2019





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 - 18.00 Uhr. Donnerstag geschlossen, Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Petra Lück Sachbearbeitung: Julia Schatte Katrin Jakoby-Hoch, Reisen Manuela Stolz, Integrationskurse Petra Steeg, Buchhaltung



Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V. (v.l.n.r. vordere Reihe): Katrin Jakoby-Hoch, Julia Schatte, Petra Lück (hintere Reihe): Petra Steeg, Manuela Stolz

Vorstand

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stelly. Vorsitzender), Youssef Errais, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Stefan Schmitt, Sabine Weimer

(Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach 1. Stadtrat Dr. Dieter Lang.

Leithild

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

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-Geschäftsstelle zu zahlen.

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

Die Neue Rechte in Deutschland

Die Neue Rechte hat sich in Deutschland sukzessive etabliert. Ihnen geht es nicht um einen gewaltbereiten martialischen Kampf auf der Straße, denn mehr um die Veränderung im sog. "vorpolitischen Raum" und damit dem Kampf um die Köpfe. Hier geht es um den Einfluss in allen Spähren der Gesellschaft - den Vereinen, den Medien etc., um den politischen Diskurs stetig weiter nach rechts zu verschieben.

Der Vortrag will in dieses Milieu einführen sowie Entstehungsgeschichte und Strategien

Alice Blum, Trainerin für "gendersensible Neonazismusprävention" Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Di, 09.04.2019, 19:00-20:30 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Gebührenermäßigung/-befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermä-Bigten 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 Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- e 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 Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,-€)

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

10% der Gebühren

13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50% der Gebühren

6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:

80% der Gebühren

danach wird die volle 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. 86

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.



Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem

britischen Stararchitekten Norman Foster,

ist auch von innen interessant mit seinem

Ahorn-, Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die gran-

diose Aussicht auf die Bankenmetropole.

Gesellschaft

Die Freitagabend Runde -Politischer Monatsüberblick

Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) analysiert und kommentiert weltweite Entwicklungen und gibt eine Einführung in Themen der nationalen und internationalen

Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Di A 117ff.

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs., Raum E4, Vorderhaus OG Fr, 18.01./15.02./15.03./17.05.2019,

ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten. Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

vom Kampf um die Köpfe und dem Riss durch die Gesellschaft

beleuchten.

Di A 101

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



Bildungsurlaub

Die Rolle der Frau

Beschreibung siehe Seite 40

Alice Blum

Di A 303

Frankfurt, Commerzbank Sa, 27.04.2019, 10:45-12:00 Uhr

10,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.

vhs-Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20:00 Uhr in der Vereinsgaststätte der SG Dietzenbach ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.



Arrival City

Offenbach am Main hat den höchsten Anteil von Ausländern in Deutschland und rechnet man all die Einwohner/innen mit hinzu, die familiäre Wurzeln (auch) im Ausland haben, stellen die Zuwanderer/innen und ihre Familien die Mehrheit der Stadtbevölkerung. Bemerkenswert ist, dass die Stadt die Herausforderung der Integration von Zuwanderern aus über 150 Nationen ohne viel Aufhebens und erfolgreich meistert.

Wie wirkt sich dies auf das Zusammenleben aus? Welche Anforderungen stellt eine hohe Neuzuwanderung an die Stadtplanung? Welche Angebote können die Integration unterstützen? Diese Fragen werden im Vortrag thematisiert.

Di A 105

Prof. Dr. Kai Vöckler, HfG Offenbach Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Fr, 01.03.2019*, ab 19:00 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

"Von der Drachenläuferin zur Unternehmerin"

Lesuna und Gespräch

Als 20-jährige musste Nadia Qani Afghanistan aus politischen Gründen verlassen. Heute ist sie eine erfolgreiche Unternehmerin.

Bei der Veranstaltung erzählt sie von ihrem Lebensweg und berichtet über die Herausforderungen als Gründerin eines kultursensiblen Pflegedienstes, in der sie sich als Frau mit Migrationsgeschichte behaupten musste. Das soziale Engagement für Frauen, insbesondere für Migrantinnen, ist ihr eine Herzensangelegenheit. Ihre Lebensgeschichte zeigt, wie Integration gelingen kann und macht Mut, es ihr gleichzutun.

Di A 106

Nadia Qani, Unternehmerin und Autorin Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Fr, 29.03.2019, ab 19:00 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Partizipation von Migrant_innen in Politik und Gesellschaft

Wie steht es um die politische Teilhabechance von Menschen mit Migrationshintergrund? Ein kurzer Blick auf die politische Landschaft lässt zwar eine Öffnung zu Vielfalt erkennen, doch in Wissenschaft und Politik wird zunehmend eine Unterrepräsentation dieser Personengruppe in Kommunalparlamenten, Landtagen und Bundestag konstatiert, was eine schwerwiegende Repräsentationslücke darstellt

Im Vortrag werden bestehende Chancen, Hürden und Barrieren beleuchtet, die sich für Frauen und Männer mit Migrationshintergrund insbesondere im kommunalpolitischen Feld stellen.

Di A 107

Nina Hossain, Soziologin M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin Univ. Marburg Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Di, 02.04.2019, ab 19:00 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.



Umweltbildung

Die wechselvolle Geschichte der Grube Messel

Vortrag

Die "Grube Messel" war einst ein Maar, das vor 48 Mio. Jahren entstand; umgeben von einem tropischen Wald mit seiner typischen Flora und Fauna: Palmen, Krokodile, Vögel, Insekten, Urpferde, Affen, ...

Ab Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die Sedimente dieses Sees abgebaut um u.a. Benzin und Paraffin daraus herzustellen. Nach Schließung des Tagebaus in den 1960er Jahren gab es den Plan, die Senke als Hausmülldeponie zu verwenden. Heftige Proteste und geänderte Auflagen verhinderten dies.

Heute ist die Grube Messel Fundstätte hervorragend erhaltener Fossilien, die Wissenschaftlern aus aller Welt einen Einblick in die Evolution vor 48 Mio. Jahren gibt - die Grube ist UNESCO-Weltnaturerbe.

Di D 202

Dr. Klaus Winkelmann

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Mi, 20.03.2019*, ab 19:00 Uhr

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

Fossilienfundstätte Grube Messel *Führung*

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 203

Dr. Klaus Winkelmann

Treffpunkt: Weltkulturerbe Grube Messel, Roßdörfer Str. 108 in Messel um 10.20 Uhr. *So*, *12.05.2019*, 10:30-13:30 Uhr

10,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Faszination Wald

Exkursion

In unserer digitalisierten Welt verlieren immer mehr Menschen den Kontakt zur Natur.

Die etwa dreistündige Wanderung im Wald bei Dietzenbach schärft das Bewusstsein der Teilnehmenden für unsere Umwelt, die voller Wunder und schützenswert ist. Sie erhalten Einblicke in die Komplexität des Ökosystems Wald: in die Wechselwirkungen zwischen Boden, Mikroorganismen, Pilzen, Pflanzen und Tierwelt

Nach dieser Wanderung werden Sie unseren Wald mit anderen Augen sehen und ihn mehr lieben und schätzen als zuvor.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Lupe (sofern vorhanden)

Di D 204

Dieter Gewalt

Treffpunkt: Parkplatz an der Waldorfschule in Dietzenbach

So, 19.05.2019, 10:00-13:00 Uhr 9,- €, ermäßigt: 7,- €

Wanderung zur Burg Rodenstein

Der Rundwanderweg führt durch offenes Grün und lichten Laubwald. Auf dem Weg liegt ein kleiner Wasserfall, bevor wir zur alten Burgruine Rodenstein gelangen. Das Schloss Reichenberg ist ein weiteres Highlight auf unserer Wanderungen durch den wunderschönen Odenwald.

Die Wanderung von ca. 14 km mit knapp 4 Stunden Gehzeit erfordert eine normale Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 117

Martina Walter, Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach Treffpunkt: Reichelsheim, Regionalmuseum, Rathausplatz 7, eigene Anreise

So, 17.03.2019, 11:00-16:30 Uhr 10,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Von Bad Nauheim nach Steinfurth *Wanderung*

Bad Nauheim in der Wetterau mit seinen Jugendstil-Bauten ist Ausgangspunkt unserer Wanderung. Über Wiesen und Felder, entlang einer Salzwiese gelangen wir nach Steinfurth, wo bereits seit 1868 Rosen angebaut und gezüchtet werden. Dort verweilen wir, bevor uns der Rundweg zurück nach Bad Nauheim führt. Die Wandertour steht unter dem Motto "Jugendstil und Rosen" und bietet interessante Einblicke.

Die Wanderung von ca. 15 km mit 4 Stunden Gehzeit erfordert eine normale Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 118

Martina Walter, Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach Treffpunkt: Bad Nauheim, Sprudelhof, am Sprudelstein, Ludwigstr., eigene Anreise **50**, **16**.0**6**.2**019**, 12:00-18:00 Uhr

10,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Arbeit und Beruf

Bewerbungstraining

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre Berufskarriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet den Weg zum Vorstellungsgespräch. Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

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

Bitte mitbringen: Zeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto, Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.

Di P 240

Anne Christiane Wiegand

148,-€, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Termin/e und Ort werden nach Anmeldung individuell vereinbart (3 Zeitstunden)



50 Jahre vhs Dietzenbach

Die Volkshochschule Dietzenbach wurde 1969 von engagierten Dietzenbacher Bürgerinnen und Bürgern gegründet und wird seitdem als eingetragener Verein geführt. In diesem Jahr feiern wir unser 50-jähriges Bestehen

Wir verstehen uns als Kommunikationsort, der ein lebensbegleitendes Lernen unabhängig vom Sozial- und Bildungsstatus ermöglicht. Wir reagieren auf Lernanforderungen und -wünsche und fördern den Erwerb und den Erhalt von Alltags- und Berufskompetenz.

Grundlage der Arbeit der Volkshochschulen ist der im hessischen Weiterbildungsgesetz verankerte Bildungsauftrag, mit der Zielsetzung allen Bevölkerungsgruppen eine gesellschaftliche, persönliche und berufliche Bildung zu ermöglichen.

Die vhs Dietzenbach e.V. arbeitet parteipolitisch, konfessionell und weltanschaulich neutral.

Mit ca. 300 Kursen und 10.000 Unterrichtseinheiten pro Jahr sowie Vorträgen, Führungen und Reisen leisten wir einen wesentlichen Beitrag in der Dietzenbacher Bildungslandschaft.

In vertrauensvoller, enger Zusammenarbeit stimmen der Vereinsvorstand und die Leitung der vhs Dietzenbach das Angebotsspektrum, die Zielsetzung und Haushaltsplanung miteinander ab. Diese werden den Mitgliedern vorgestellt und mit ihnen diskutiert.

Anlässlich unseres 50-jährigen Jubiläums danken wir unseren Mitgliedern, Kursleitungen, Kooperationspartner/innen und Unterstützer/innen für die langjährige gute Zusammenarbeit.



Petra Lück und Gudrun Rahn





Reisen mit der Volkshochschule

S 472 Basenfasten basenfaster im Lahn-Dill-Bergland

Wir werden gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Unsere Unterkunft ist ein kleines Biohotel in Bad Endbach. Neben selbstorganisierten Wanderungen oder einer Nordic-Walking-Gruppe ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot. Sie erfahren in Vorträgen mit der Gruppe vieles rund ums Thema Gesundheit und Ernährung, zusätzlich wird ein Einzel-Ernährungsgespräch geführt.

07. - 12. April 2019

Brita Näser, Heilpraktikerin, eigene Anreise

S 478 Tagesfahrt nach Würzburg

Bei einer Führung erkunden wir die Stadt mit Residenz, Dom, Marienkapelle und vielen weiteren Höhepunkten und lauschen den Geschichten über das kirchliche und das weltliche Würzburg. Nach einer Rast an der Alten Mainbrücke fahren wir mit dem Schiff nach Veitshöchheim; ein Landschaftsarchitekt führt uns hier durch den imposanten Barockgarten.

07. Mai 2019 Petra Lück, Bahn

S 469 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

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

27. Mai - 04. Juni 2019 Ursula Döbert, Bahn

Informationen und Anmeldung

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 "Reisen"

www.vhs-dietzenbach.de

S 473 Borkum Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel. 20. - 27. Juli 2019

Anaelika Markert. Bahn



S 470 Bildungsurlaub auf Sylt Gesundheit ganzheitlich fördern

Verbringen Sie eine erlebnisreiche Zeit auf Sylt.

In der Bildungsurlaubswoche werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining, Entspannungs- und Yogaübungen gehören zum Programm.

17. – 24. November 2019 Thomas Böhm. Bahn

S 479 Trier im Zauber der Adventslichter

Die Vorweihnachtszeit in Trier, der ältesten Stadt Deutschlands, zu genießen, bedeutet zauberhafte Momente auf dem Weihnachtsmarkt mit spektakulärer Kulisse des Doms, Kultur Geschichte und Genuss. Wir wohnen zentral in Trier, idealer Ausgangspunkt zum Erkunden der Sehenswürdigkeiten. Ein Besuch im Rheinischen Landesmuseum sowie ein Winzermenü auf dem Weinberg runden unser Programm ab.

Advent 2019
Angelika Markert, Bahn



S 481 Bildungsurlaub auf Spiekeroog Was mich stark macht - Mein Weg zu Resilienz und Achtsamkeit

Wie kann ich meine Lebenskraftquellen (wieder)finden, wie gewinne ich mehr Klarheit für meinen Berufs- und Lebensweg? Mit ressourcenorientierter Biografiearbeit, gestalterischer Laufbahnberatung und reflektierenden sinnstiftenden Fragestellungen finden Sie Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen, gewinnen mehr klare Sicht und erkennen Handlungsschritte wie Sie ihre (seelische) Gesundheit stärken und ausbauen können; dies alles für eine gelingende Balance von Beruf und Leben.

14. – 21. März 2020 Mechthild Messer, Bahn

Reisen in Europa

S 475 Slowenien – kleines Land zwischen Alpen und Meer.

Wir wohnen in Ljubljana, eine der schönsten Hauptstädte Europas. Von dort machen wir Ausflüge nach Bled am Fuße der Alpen mit seinem wunderschönen See und seiner Burg, zu den Wasserfälle in der Vintgar Schlucht und nach Skofia Loka. Wir besuchen die weltberühmten Grotten von Postojna, die einzige europäische Höhlenburg und das

Gestüt der Lipizaner Pferde. Wir fahren an die Mittelmeerküste zu den Salinen Sečovlje, nach Portorož, Piran und Koper mit Bootsfahrt und Fischpicknick.

Gisela Keller, Bahn 27. April - 03. Mai 2019



S 476 Kroatien Kultur und Flair genießen mit Qigong

Der ehemalige Fischerort Lovran, idyllisch von Olivenhainen umgeben, ist der Ausgangspunkt, von dem aus wir Ausflüge in die umliegenden Ortschaften und nach Rijeka unternehmen und das Umland erkunden. Morgens und abends praktizieren wir Qi Gong (Vorkenntnisse nicht erforderlich). Der Reiseleiter ist gebürtiger Kroate und stellt Ihnen seine persönlichen Lieblingsplätze an der Adria vor. Aleks Macakanya, eigene Anreise

28. September - 05. Oktober 2019



S 474 Bildungsurlaub Emilia-Romagna

Lebens- und Arbeitsalltag in Italien

Die Reise führt nach Bologna in Emilia-Romagna, die Partnerregion von Hessens mit mittelalterlichen Städten, der ältesten Universität Europas und seiner reichhaltigen traditionellen Gastronomie. Im Mittelpunkt der Woche steht das Kennenlernen des Lebens- und Arbeitsalltags, Erkundungen und Informationsbesuche, auch die Zusammenarbeit zwischen dem Land Hessen und Emilia-Romagna z.B. in der Frage der Integration von Zuwanderern. Zwei Exkursionen nach Ravenna, unweit der Adriaküste, und nach Modena sind vorgesehen.

06. bis 12.Oktober 2019 Gerda Weiser und Oriella Bazzica, eigene Anreise

S 480 Goldene Zeiten in der Champagne und im Burgund

Unsere Reise in die Regionen des Weltkulturerbes der Unesco bringt uns die Kultur, Natur und Geschichte dieser Regionen nahe. Die Avenue de Champagne, mittelalterliche Städte voller Geschichte, Weingüter und Kathedralen gepaart mit französischem Savoir vivre lassen diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden

Sept. /Okt 2019 Angelika Markert



Katrin Jakoby-Hoch

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

> Ihre Ansprechpartnerin Katrin Jakoby-Hoch, Tel. 06074/ 812266



Kommunikation

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

Bei der Gewaltfreien Kommunikation geht es nicht nur um Worte, es geht um die Haltung, das Bewusstsein.

Bedürfnisse sind die Wurzeln unserer Gefühle und die Motivation für unsere Handlungen. Ausgehend von dieser Grundannahme beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit den Grundlagen und der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und können ihre Wirkung in zahlreichen Übungen erfahren.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 103

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

Dietzenbach, vhs. Raum E5. Vorderhaus OG Fr/Sa, 22./23.02.2019,

Fr 17:00-21:00 Uhr, Sa 10:00-16:30 Uhr 62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine



Christiane Welk, Kursleiterin

Bildungsurlaub: BU Wertschätzende, verbindende Kommunikation

nach Marshall Rosenberg

In dem Bildungsurlaub werden wir neue Wege der Kommunikation erproben. Die Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg kann uns dabei unterstützen, uns selbst und unser Gegenüber in einem anderen Licht zu sehen. Wir erproben die Selbsteinfühlung und die Einfühlung in andere und erfahren, wie wir mit Kritik, Ärger und dem "Nein" von anderen produktiv umgehen können.

Dabei arbeiten wir an Situationen, die Sie aus Ihrem Berufsalltag, Ihrem Familienleben und Kontakten mit anderen Menschen mitbringen, ergänzt von kurzen, theoretischen Inputs und strukturierten Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo-Fr, 05.-09.08.2019, jeweils 09:30-16:30 Uhr

165,- €, ermäßigt: 132,- €, 5 Termine

Vom Konflikt zur Versöhnung

Ob wir es wollen oder nicht - Konflikte gehören zum Alltag. Wie gehen wir mit ihnen um? Trauen wir uns, sie direkt anzusprechen oder sitzen wir sie aus?

Die Gewaltfreie Kommunikation geht einen Weg, bei dem beide Konfliktbeteiligten gehört werden und es bei erfolgreicher Bewältigung eine "Win-Win"- Situation gibt. Hilfreiche Strategien dazu werden wir in diesem Kurs ausprobieren und üben.

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 104

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Fr/Sa, 10./11.05.2019 Fr 17:00-21:00 Uhr, Sa 10:00-16:30 Uhr

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 2 Termine

NLP-Einführung Unsere Gefühle positiv gestalten

Lernen Sie die wichtigsten NLP-Techniken für schnelle, einfache Veränderungen kennen: Ziele setzen und mit Hilfe effizienter Motivationsstrategien erreichen, die eigenen Werte wiederzuerkennen und mit den Zielen zu verbinden. Zudem wird vorgestellt, wie eigene Verhaltensmuster, Gefühle und Stimmungen (Ankern, Glaubenssatzarbeit) beeinflusst werden können, wie wir gelassen und im Moment bleiben und auf "Knopfdruck" entspannen (Trance).

4-6 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial. Imbiss und Getränk.

Di C 106

Peter Urbassek, Hypnose- und NLP-Master Dietzenbach, vhs. Raum E4. Vorderhaus OG So, 03.03.2019, 10:00-18:00 Uhr 57,- €, ermäßigt: 46,- €

NLP-Einführung Wahrnehmung verbessern, Kräfte mobilisieren

Erfahren Sie, wie Sie mit NLP-Techniken besser kommunizieren können, in dem Sie sich empathisch in Mitmenschen hineinversetzen und andere so einfacher erreichen, wie die Wahrnehmung erweitert und Beziehungen verbessert werden können. Lernen Sie die NLP-Methoden kennen, um auf "Knopfdruck" tief zu entspannen und zu regenerieren, wie unangenehme, unerwünschte Gefühle und Situationen aufgelöst und alle Ressourcen und Kräfte auf unsere Ziele hin mobilisieren werden können.

4-6 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Schreibmaterial. Imbiss und Getränk.

Di C 107

Peter Urbassek. Hypnose- und NLP-Master Sa, 18.05.2019, 09:30-17:30 Uhr

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG 57,- €, ermäßigt: 46,- €

Pädagogik Psychologie

Gedächtnistraining

Die wichtigsten Techniken für Ihren Alltag

Mit Spaß und Methode behalten wir ab jetzt Namen und Gesichter, die Einkaufsliste, Vokabeln/ Fremdwörter u.v.m. Geschichten erzählen und Merksätze helfen uns dabei.

So optimieren wir - mit etwas Theorie über Lernen und Gedächtnis - an einem Tag unser Lernsystem und gehen mit unserem "neuen Supergedächtnis" ins wohlverdiente Wochenende. Wir üben mit vielen praktischen

Geeignet ab 14 Jahren.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk und Imbiss.

Di C 009

Peter Urhassek

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Sa. 02.03.2019. 09:30-17:30 Uhr 38,- €, ermäßigt: 30,- €

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

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

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial Di C 010

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT Dietzenbach, vhs. Raum O6, Hinterhaus OG Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab 04.02.2019

54,-€, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Mentale Fitness mit Mathematik verbessern

Haben Sie Freude am Knobeln, an Zahlen und Geometrie?

Mathematische Basteleien und Kopfrechnen unterstützen dabei, sich geistig fit und flexibel zu halten.

Zu unseren Themen zählen die Berechnung von Prüfziffern (z.B. ISBN), Kalenderrechnen, Primzahlen. Falttechniken. Berechnung von geometrischen Körpern (platonischer Körper, Eulerscher Polveder-Satz) und mehr.

Mit Spaß widmen wir uns den Herausforderungen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Lineal, Schere, Kleber

Di C 011

Wilhelm Eisenhut, Studiendirektor a.D. Dietzenbach, vhs., Raum E5, Vorderhaus OG Mi, 10:30-12:00 Uhr, ab 13.02.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

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 112

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Fr/Sa/So 03./04./05.05.2019 Fr 19-22 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 9-16 Uhr 66,- €, ermäßigt: 53,- €, 3 Termine

Selbstliebe und Wertschätzung für mich

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Wie sehe ich mich als Frau

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial Di C 202

Anette Elsinger, gepr. Präventologin® Dietzenbach, vhs., Raum E3, Vorderhaus OG Fr, 15./22.03.2019, 18:00-19:45 Uhr 19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Der Hygge-Trend Wege zum Glücklichsein

Aus Dänemark, wo die glücklichsten Menschen leben, kommt ein Begriff, der aktuell um die Welt geht. "Hygge" steht für Gemütlichkeit. Wohlbefinden im Außen und im Innen.

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst, nehmen Sie Ihre Bedürfnisse differenzierter wahr, richten Sie den Blick nach Innen und finden Sie Momente des Glücks.

Wir machen es uns gemütlich: Mit verschiedenen Entspannungsphasen, Gruppen- und Einzelarbeit, werden Sie sich ein Stück weit von Ihrem Alltag entfernen können. Aus der Distanz sieht man das große Ganze besser. Und mit veränderter Sicht finden Sie zu individuellen Lösungen, den Alltag glücklicher zu

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Schreibutensilien und Imbiss. Di C 211

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa, 09.03.2019, 11:00-17:00 Uhr 26,- €, ermäßigt: 21,- €

Bildungsurlaub Gelassenheit und Selbstbewusstsein in Beruf und Alltag

Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmen-

Oder es entstehen in Konfliktsituationen Gefühle von Aufregung, Wut und Enttäuschung. Wir fühlen uns nicht verstanden, falsch bewertet und in unseren Bedürfnissen und Wünschen nicht gesehen.

Wir stauen den Ärger in uns - spüren einen Druck, mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen, zuweilen dramatisieren wir diese Erlebnisse und fühlen uns in unserer Kraft für die Bewältigung des beruflichen und privaten Alltags geschwächt.

Die Woche zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten, uns selbst stärker zu spüren, besser abzugrenzen und bei uns selbst zu bleiben. Hierdurch gewinnen wir Kraft und Energie für die Aufgaben des beruflichen Alltags und die persönliche Entwicklung.

6-9 Teilnehmende Di C 301

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mo-Fr, 01.-05.07.2019,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

120,- €, ermäßigt: 96,- €, zzgl. 55,- € Kleinstgruppenzuschlag und Lehrmittel, 5 Termine

Internet und social media

Schneller und effektiver oder einsam und unkreativ?

Kontakte über soziale Medien. Partnerbörsen. Informations- und Bildungsmöglichkeiten im Internet haben unser Leben verändert. Der Schnelligkeit im Finden von Informationen und der Vielzahl an digitalen Kontakten steht die Vereinsamung durch mangelnden persönlichen Kontakt und fehlende gefühlsmäßige Erfahrung gegenüber.

Wieweit wirkt sich zu starke digitale Kommunikation auf die eigene Kreativität, das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit aus? Es wird nach Möglichkeiten und Wegen eines ausgewogenen Gleichgewichts zwischen digitaler Kommunikation, persönlicher Aktivität und gefühlsmäßiger Erfahrung gefragt. 6-8 Teilnehmer/innen

Di C 303

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs., Raum E5, Vorderhaus OG Fr, 22.03.2019, 17:30-21:30 Uhr

20.- €. ermäßigt: 16.- €

Weniger ist mehr

Zeit für das Wesentliche

Oft nehmen wir uns deutlich mehr persönliche und berufliche Aufgaben und Termine vor, als es uns gut tut. Dabei gehen wir häufig mehr auf andere Menschen ein, als wir das innerlich wollen. Wir leiden unter Überforderung, Anspannung und Stress und reagieren mitunter gereizt auf unsere Umwelt. Im Kurs geht es um die Frage, was wirklich wichtig ist: Wie können wir das "entrümpeln", was uns unnötig belastet, und uns auf unsere wesentlichen Ziele, Bedürfnisse und Wünsche konzentrieren? Wie können wir hierbei Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein entwickeln?

6-8 Teilnehmer/innen Di C 304

Dr Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs., Raum E5, Vorderhaus OG Fr. 05.04.2019. 17:30-21:30 Uhr 20,- €, ermäßigt: 16,- €

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Kursbeschreibung siehe Seite 45

Finden Deinen Takt

Was Biorhythmen uns saaen

Wieso können wir zu bestimmten Zeiten unsere Vorhaben, Ziele und den Alltag relativ energiegeladen angehen, während es manchmal einfach stockt? Und aus welchem Grund ist der Partner zu anderen Zeiten topfit als wir? Der Einsatz unserer Energien hängt in starkem Maße von regelmäßigen Zyklen und Rhythmen (Morgen- /Abendmensch, 90-Minuten-Zyklen der Konzentration, biorhythmische Aktivitätskurven) ab.

Es werden die verschiedenen Faktoren unserer inneren Uhr vorgestellt. Desweiteren suchen wir nach Wegen und Möglichkeiten, den eigenen Rhythmus zu finden, mit dem wir die Dinge stressfrei angehen und zur inneren Mitte kommen können

6-8 Teilnehmer/innen

Di C 305

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Sa, 06.04.2019, 09:00-13:30 Uhr 23,- €, ermäßigt: 18,- €

Frauen

Bildungsurlaub Die Rolle der Frau

Frauen beweat euch!

Frau sein ist auch heute noch mit einer Vielzahl von Herausforderungen verknüpft. Lohnungleichheit, mangelnde Anerkennung, Doppelrolle sind hier nur einige Schlagwörter. In dem Bildungsurlaub soll sich mit Frauenthemen, internationalen Kämpfen sowie einem solidarischen Miteinander von und für Frauen auseinandergesetzt werden. Dabei wollen wir auf eine biographische Spurensuche gehen und Ideen zur Selbstwirksamkeit als Frau entwickeln um mehr Handlungsfähigkeit im Alltag zu erlangen.

BU

Ein abwechslungsreiches Programm aus Reflexion. Vorträge. Diskussion. Exkursion und Körpererfahrung.

Di A 222

Alice Blum, Trainerin für "gendersensible Neonazismusprävention"

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo-Fr, 01.-05.07.2019, 09:00-16:00 Uhr 175,- €, ermäßigt: 140,- €, 5 Termine

Wie sehe ich mich als Frau

Religion, Erziehung, gesellschaftliche Einflüsse und Kunstgeschichte - all das prägte die Entwicklungsgeschichte von uns Frauen. Wir betrachten wie Frauen in den unterschiedlichen kunstgeschichtlichen Epochen gesehen und dargestellt wurden, beginnend vom 16. Jahrhundert bis heute.

Anschließend bringen wir unsere Gedanken zu diesem Thema und unser "Frau sein" mit Farben aufs Papier. Hierzu sind keine künstlerischen Begabungen erforderlich.

Elemente von Tanz und Entspannung bereichern unser Zusammensein.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien + Imbiss. Di C 207

Christiane Klein-Luser

Dietzenbach, vhs., Raum E4, Vorderhaus OG So, 24.03.2019, 10:30-15:00 Uhr 23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 6,- € Material

Selbstliebe und Wertschätzung für mich

Viel zu oft kritisieren wir uns selber und werten uns ab, gehen mit uns selbst nicht liebe-

Gemeinsam werden wir schauen, wann wir im Alltag nicht liebevoll mit uns umgehen und überlegen, wie wir dies ändern können. Wir kommen ins Gespräch, geben unseren Gefühlen zu diesem Thema mit kreativen Methoden Raum. In einer Gesprächsrunde tragen wir unsere Gedanken zusammen.

Ein Handout mit Übungen und Tipps zu diesem Thema sind Bestandteil des Kurses. Bitte mitbringen: Schreibutensilien + Imbiss. Di C 208

Christiane Klein-Luser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG So. 07.04.2019. 10:30-16:00 Uhr 29,- €, ermäßigt: 23,- €, 6,- € Material



40. Frauenfrühstück Susanne Weinhöppel: Harfe, Lieder, poetische Satire

Susanne Weinhöppel weiß um die Abgründe des Lebens - und weil sie so oft in ihnen wandelt, hat sie die Waffen dagegen immer dabei, den Humor und die Liebe, beides verteilt sie großzügig. Wenn sie singt, greift sie zur Harfe und das ist einfach wunderbar.

Wir sitzen da und merken: Diese launische. wehmütige, ungestüme Person spricht ja von uns, die meint ja mich!

Man muss sie gesehen haben, diese Harfenistin aus München.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11 So, 10.03.2019, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet), Kartenverkauf hat begonnen.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach.

41. Frauenfrühstück Inka Meyer: "Der Teufel trägt Parka"

Ein hochkomisches Plädoyer für eine entspannte Weiblichkeit

Die Botschaft der Mode- und Kosmetikbranche ist klar: Frauen, ihr lauft aus, werdet alt, seid zu fett und habt zu viele Haare. Um diesem Makel zu entgehen, klatschen sich schon Grundschülerinnen so viel Wimperntusche ins Gesicht, dass sie an der Schulbank sitzend vornüberkippen. Die Chemie in den Schuhen macht uns krank, durch die Ananas-Diät sind wir ungenießbar. Aber mit dem Weizengras-Smoothie in der Hand hetzen wir weiter iedem Beauty-Trend hinterher. Und am Ende sind wir schön. Schön blöd.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11 So, 10.11.2019, ab 10:00 Uhr

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19.- € (inklusive Frühstücksbuffet). Kartenverkauf ab März 2019.

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach.

Musik, Lesungen und Theater

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 iede/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, 22./23.03.2019

Fr 18:30-21:00 Uhr. Sa 14:00-17:00 Uhr 26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

Cajon - das kleine Schlagzeug Wochenendworkshop

Das Caion 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

Jorge Palomo

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle *Sa/So*, *23./24.03.2019*, jeweils 13:00-16:00 Uhr 32.- €, ermäßigt: 26.- €

zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr (direkt an die Kursleitung), 2 Termine



Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Theaterworkshop

Bei der Improvisation geht es um das Spielen "aus dem Nichts". Ohne große Mühe und Vorbereitung entstehen kleine Spielszenen, die Lust auf mehr machen: Romeo und Julia lieben einander nicht mehr - Rapunzel schneidet sich die Haare ab - Schneewittchen tötet die böse Königin!

Der Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Theaterspielens. Über Startszenen werden kleine Übungen entwickelt. Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt und nebenbei werden Stimme, Sprache, Haltung und Gesamtpräsenz ausgebildet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di F 026

Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG **50, 12.05.2019**, 11:00-16:00 Uhr 27,- €, ermäßigt: 22,- €

Literaturkreis

In entspannter Atmosphäre über aktuelle Belletristik sprechen, Lektüreeindrücke austauschen und Spannendes über Autoren und ihre Werke erfahren - genau das Richtige für alle Leseratten und alle, die es noch werden wollen. Auf der Leseliste stehen zeitgenössische Titel mit großer thematischer Bandbreite: "Blutorangen", eine deutsch-spanische Familiengeschichte von Verena Boos. "Der Pfau" von Isabel Bogdan: very british, pointenreich und urkomisch. "Sungs Laden" von Karin Kalisa, die vom Zusammentreffen von Nachkommen vietnamesischer Vertragsarbeiter mit Urberlinern und dessen wunderbaren Folgen erzählt. Weitere Titel werden im Kurs gemeinsam ausgewählt.

Di F 076

Sandra Kolle, Literaturpädagogin Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Do, 19:30-21:00 Uhr, ab 31.01.2019 34,- €, ermäßigt: 27,- €, 6 Termine, 14-tägig

Schreibwerkstatt

In entspannter Atmosphäre lassen wir lyrische und Prosatexte entstehen. Sie sind eingeladen, den Weg des Schreibens zu gehen, unabhängig davon, ob Sie bereits Geschichten und Gedichte geschrieben haben oder sich erstmals daran versuchen möchten.

Mithilfe zweier Techniken des kreativen Schreibens, Schreibimpulsen und Schreibspielen beflügeln wir Phantasie und Schreibfluss. Das Schreiben und anschließende Vorlesen in der Gruppe wirkt ansteckend. Ergänzende theoretische Hinweise helfen Ihnen, aus guten Texten (noch) bessere zu machen. Di F 078

Edith Mandler

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG *Sa, 02.03.2019,* 14:00-17:00 Uhr 15.- €, ermäßigt: 12.- €

Oliver Bottini liest aus "Der Tod in den stillen Winkeln des Lebens"

Der neue, hochbrisante und packende Roman über Landraub, Machtgier und Korruption. Oliver Bottini zeigt, wie sich die radikale Einsamkeit des Menschen durch Gier und Machthunger noch verstärkt. Doch eines bricht sich immer wieder Bahn - der Glaube an etwas Gutes und an Menschlichkeit. Die Spannung zwischen diesen Polen ist es, durch die "Der Tod in den stillen Winkeln des Lebens" eine existenzielle Wucht entfaltet.

Di T 239

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Do, 14.03.2019, ab 20:00 Uhr
10,- € Barzahlung vor Ort oder
Vorverkauf 8,- € nur über die Stadtbücherei,
keine Gebührenermäßigung, -befreiung
In Kooperation mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein.

Märchen unterm Dach vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel

Die Stadtbücherei mit ihrem Förderverein setzt die beliebte Reihe fort.

Dietzenbach, Darmstädter Str. 7 + 11 5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, Anmeldung erbeten

Japanische Märchen

Als die Dämonen lachten Di T 244 Mi, 27.02.2019, ab 20:00 Uhr

Mythen der Völker

der Maori, Kelten und Indianer Di T 245 Mi, 24.04.2019, ab 20:00 Uhr

Märchen unterm Dach:

Märchen von starken Frauen Di T 246
Mi, 26.06.2019, ab 20:00 Uhr

Malen und Zeichnen

Ein Schwung - ein Strich - ein Bild

Mit nur einer Linie ein Tier oder eine Blume zu zeichnen, kennen wir von den Werken Picassos. Mit ein wenig Übung kann dies gelingen. Locker aus dem Handgelenk können Sie Ihr eigenes Werk schaffen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. 6-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, 2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

Di F 204

Simon Ndrejaj, Kunstpädagoge Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Sa, 06.04.2019, 13:00-17:00 Uhr 26,-€, ermäßigt: 21,-€

Portrait zeichnen lernen

Beim Porträtzeichnen geht es darum, die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, Augen, Nase, Mund und Haare richtig zu platzieren und mit Hilfe der Linien und Schraffuren Konturen zu schaffen und die Fläche plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Portrait Leichtigkeit und Lebendigkeit geben.

Als Künstler liebe ich die Visualisierung von Menschen und es gelingt mir die Flüchtigkeit des Augenblickes festzuhalten.

In der kleinen Gruppe können alle Teilnehmenden individuell begleitet werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, 2 Bleistifte B2-B1 und Radiergummi.

Di F 205

Simon Ndrejaj, Kunstpädagoge Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Sa/So, 18./19.05.2019, 13:00-17:00 Uhr 51,- €, ermäßigt: 41,- €,

zzgl. Kosten für das Modell , max. 12 € pro Teilnehmer/in (direkt vor Ort zu zahlen), 2 Termine



Comic zeichnen und Figuren entwickelt

Im Kurs lernt Ihr, was man braucht, um einen Comic mit eigenen Figuren und Ideen bildhaft zu erzählen. Entwurfstechnik, Storyboard, Gesichtsausdrücke - sind diese Themen, mit denen wir uns beschäftigen werden. Grundlegende Techniken und Werkzeuge des Comiczeichnens werden vermittelt.

Für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahre 6-8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: glattes Papier A4 oder größer, Bleistifte verschiedenen Stärken, Radiergummi, Fineliner, Buntstifte.

Di F 206

Simon Ndrejaj, Kunstpädagoge Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Sa/So, 16./17.03.2019,12:00-15:00 Uhr 30,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 2 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, leere Joghurtbecher oder Silikonform sowie Schürze oder ein altes Hemd.

Di F 309

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Sa, 16.03.2019*, 10:00-16:00 Uhr 30,- €, ermäßigt: 24,- €,

zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Blütenseife 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 ätherischen Ölen und Blüten entsteht der besondere Charakter der Seife.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di F 310

Beate Adam

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Sa, 11.05.2019,* 10:00-16:00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €,

zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Make-up to go

Natural beauty

Welche Frau hat morgens schon ausgiebig Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes "Ruck-Zuck Make-up" zu schminken. Profitipps und Tricks von einer professionellen 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 022

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Mi*, *15.05.2019*, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €,

zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)



Schminken - aber natürlich

Ihr Gesicht im neuen Outfit

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 023

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Mi*, *06./13.02.2019*, 18:00-21:00 Uhr

36,- €, ermäßigt: 29,- €,

zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Fotografie



Einstieg in die Fotografie

Sie haben sich für die Fotografie entschieden und eine entsprechende Kamera. Im Kurs erhalten Sie einen schnellen Überblick über die Regeln in der Fotografie.

Der Tag ist praxisorientiert aufgebaut. Es werden sowohl die technischen Aspekte (Blende, Zeit, ISO, etc.) angesprochen, aber auch auf die grundlegenden Gestaltungsregeln für spannende Fotos und hilfreiches Equipment eingegangen.

Grundkenntnisse in der Kamerabedienung sollten vorhanden sein.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera mit Einstellmöglichkeit für Blende und Zeit sowie das Handbuch (Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs nicht geeignet).

Di G 102

Jochen Picard

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG *Sa, 16.02.2019,* 10:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 8,- € Kleinstgruppenzuschlag

Grundlagen der Fotografie

Theorie und Praxis

Gemeinsam werden wir die grundlegenden Techniken und Möglichkeiten rund um die Fotografie betrachten. Neben diesen technischen Details stehen die Möglichkeiten und Regeln der Bildgestaltung und deren Nutzung in der Fotografie im Fokus. Auch die Möglichkeiten der Bildbearbeitung werden angesprochen, aber nicht vertieft.

Natürlich werden in diesem Kurs die Themen

auch praktisch umgesetzt und Erfahrungen gesammelt. Bei einer kleinen Exkursion werden wir gemeinsam fotografieren und die Bildergebnisse in der Gruppe besprechen.

Kenntnis der Bedienung der Kamera wird vorausgesetzt.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera mit Einstellmöglichkeit für Blende, Zeit und RAW-Format sowie das Handbuch (Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs nicht geeignet) und wettergerechte Kleidung.

Di G 103

Jochen Picard

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Sa/So, 09./10.03.2019

Sa 10:00-17:00 Uhr, So 10:00-15:00 Uhr 46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um bewusste Bildgestaltung geht. Eine regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor einer Anmeldung mit dem Fotokreis unter vorstand@fotokreisdietzenbach.de Kontakt aufzunehmen.

Di G 101 Gerolf Stamm

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG Do, 20:00-22:00 Uhr, *ab* 07.02.2019 32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

Kochkurse



Hessen á la carte

Deftiges aus unserer Region

Erinnern Sie sich noch an den Duft von echten Rippchen mit Wein-Sauerkraut und scharfem Senf in den Hinterhöfen so manch uriger Äppelwoi-Kneipe in Frankfurt-Sachsenhausen? "Handkäs mit Musik" oder Kochkäse auf deftigem Bauernbrot zu Rote-Rüben-Salat, Spargel in Apfelweinsoße und einem Glas "Frankfurter Sprizz" oder Frankfurter "grii Soß" mit Gewelldene" machen Lust auf einen besonderen Genuss! Ein warmer Apfelweinkuchen beschließt unseren Abend! Guude Abbo!

Di L 173

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, *18.02.2019*, 18:00-21:30 Uhr 16,-€, ermäßigt: 13,-€, zzgl. 12,-€ für Lebensmittel

Salam und Hallo!

Willkommen an den Feuern der Reduinent

Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft! Wir kochen traditionelle Gerichte wie "Harrira-Suppe", Couscous mit siebenerlei Gemüse, "Briuats" - gefüllte Teigtaschen, "Megadarra" - Linsensalat, Auberginen- oder "Hummus" - Kichererbsenpüree zu frisch gebackenen Sesamfladen. Aus der Tajine zieht der Duft von Kalbfleisch mit Pflaumen und zum süßen Abschluss gibt es Orangensalat mit frischem Pfefferminztee ...

Di L 174

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 25.03.2019, 18:00-21:30 Uhr 16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Die Kochkurse finden in der Lehrküche der Astrid-Lindgren-Schule statt.

Zugang über den Parkplatz am Sportplatz Limesstraße.

Biblisch kochen

Der Garten Eden kommt in unsere Küche!

Genießen Sie Brüderliche Hirtensuppe mit hauchdünnem Fladenbrot am Lagerfeuer, Göttliches Passah-Lamm mit Äpfeln an Pinien-Polenta und ein Glas Feigen-Wein zum Abendmahl. Auch David's Powerdrink nach dem Sieg über Goliath schmeckt lecker! Eva's Paradiesischer Apfelkuchen und Ziegenkäse mit Pistazienkrokant duften vor dem Aufbruch in die dunkle Nacht - da möchte man doch gerne ein biblisches Alter erreichen, um noch mehr Leckereien aus längst vergangenen Zeiten zu probieren!

Di L 175

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr 14

Mo, 01.04.2019, 18:00-21:30 Uhr 16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Vegetarische Hauptgerichte

mit knackigem Sommergemüse und Spargel

Der Frühling bietet vielfältige Vitamine in Form von Obst, Gemüse und frischen Kräutern, die sich zu leckeren Mahlzeiten verzaubern lassen! Freuen Sie sich auf grüne Bärlauch-Kartoffelsuppe und Kohlrabi-Spargel-Auflauf zu frisch gebackenen Gemüse-Brötchen und lecker-fruchtigen Aufstrichen. Leichte Avocadosoße oder deftiges Gemüse-Gulasch passen prima zu selbstgemachten Nudeln. Feldsalat mit Ziegenkäse-Nocken, fruchtiges Dessert und ein spritziger Frucht-Cocktail werden Sie begeistern!

Di L 176

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, *13.05.2019*, 18:00-21:30 Uhr 16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Sonne im Glas!

Bewahren Sie die Früchte des Sommers als fruchtiges Gelee, leckere Marmelade, herzhaftes Chutney, frisches Pesto oder süffigen Likör bis in die kalte Jahreszeit hinein! Freuen Sie sich auf Erdbeer-Limes und Melonen-Prosecco-Aufstrich, "Scharfe Karotte" und Pfefferminz- oder Rosenblüten-Gelee. Auch Tomaten-Walnuss-Pesto oder Himbeer-Essig und würziges Kräuteröl zum kleinen Salat werden Sie begeistern!

Alle Köstlichkeiten werden wir zu frisch gebackenem Karotten-Baguette verkosten!

Bitte zusätzlich 3 Flaschen mit Deckel (etwa 250 ml Inhalt), 6 Marmeladengläser mit Deckel (200 - 400 ml Inhalt) mitbringen.

Di L 177 Gabriele Andresen

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr 14

Mo, 17.06.2019, 18:00-21:30 Uhr 16,- €, ermäßigt: 13,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee und Gewürzen. Das gemeinsame Essen startet mit Aaloo ki Chat mit Chutneys. Es folgen gelbe Linsen mit Reis und knusprige Kartoffeln mit besonderen Gewürzen. Kokosbällchen zum Nachtisch rundet den Abend ab.

Di L 179

Anamika Singh

Dietzenbach, Ästrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 11.02.2019, 17:30-21:30 Uhr 20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Zu den Kochkursen bitte mitbringen: Schürze, 3 Geschirrtücher, Topflappen, Schneidebrett, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste.

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Bread Pakoras mit Chutney, Chicken Quorma mit schwarzen Linsen und dem indischen Fladenbrot Chappati. Zum Abschluss gibt es die Grießspeise Safran Halwa. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent. Di L 181

Anamika Singh

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 18.03.2019, 17:30-21:30 Uhr 20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

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



Vegetarische indische Küche

An diesem Abend kochen wir ein köstliches vegetarisches Menü: Pakoras mit Chutney, es folgen die Hauptspeisen Matar Paneer, Okraschoten und Aaloo Ka Pulav. Für den Nachtisch wird Kheer, ein indischer Milchreis zubereitet

Di L 182

Anamika Sinah

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 06.05.2019, 17:30-21:30 Uhr 20,-€, ermäßigt: 16,-€, zzgl. 12,-€ für Lebensmitte

Gesundheit

Wildkräuter sammeln für grüne Smoothies

Bei einem Spaziergang durch Wald und Flur sammeln wir an abgelegenen Stellen Wildkräuter. Neben Brennnessel. Giersch und Gänsehlümchen sammeln wir weitere essbare Kräuter, erkunden deren Geschmack und Geruch und lernen ausgewählte Kräuter sicher zu bestimmen.

Gemeinsam bereiten wir aus dem Gesammelten leckere grüne Smoothies zu.

Bitte Körbchen oder Stofftasche mitbringen. Di K 290

Kerstin Hoffmann, Dipl. Biol.

Treffpunkt: Steinberg, Wald-/Martinstr. am Spielplatz

Fr, 05.04.2019, 17:00-20:00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €



Barbara Schleich. Ayurveda Gesundheitscoach IHK

Detoxwoche - Avurvedische Kur

Der Ayurveda empfiehlt schon seit über 2.000 Jahren das Frühiahr als die beste Zeit für eine Detoxkur. Sie sorgt für eine ganzheitliche Reinigung von Körper und Geist und bewirkt Prävention und Regeneration.

Sie werden bei Ihrer ayurvedischen Detoxwoche begleitet und erhalten für Ihre Konstitution (Vata, Pitta, Kapha) persönliche Empfehlungen.

Die Kur ist nie völlig ohne Nahrung, aber mit wenig Essen und kann in Ihren Alltag integriert werden. Sie erfahren, wie Sie mit den passenden Gewürzen und Nahrungsmitteln Ihr Wohlbefinden dauerhaft verbessern können. Entspannungsübungen aus dem Yoga runden die Kur ab.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 286

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheits-

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Di, 12.03.2019, 18:00-21:00 Uhr Fr, 15.03.2019, 18:00-20:00 Uhr Di, 19.03.2019, 18:00-20:00 Uhr 38,- €, ermäßigt: 30,- €, 3 Termine

Intervall-Fasten mit Ayurveda

Im Ayurveda als jahrtausendalter Erfahrungswissenschaft steht "Langhana" für das Auslassen von Mahlzeiten, um wieder Leichtigkeit auf körperlicher und geistiger Ebene zu erreichen.

Die ayurvedischen Empfehlungen zeigen Ihnen einen Weg auf, wie dabei Ihre Gewichtsreduktion im Focus steht, aber auch eine Harmonisierung Ihrer Lebensführung und damit eine Verbesserung Ihrer Vitalität.

Sie erfahren etwas über die passenden Nahrungsmittel für die persönlichen Konstitutionen (Vata, Pitta und Kapha), stoffwechselanregende Gewürze und ayurvedische Kräuter, sowie Atemübungen aus dem Yoga, die den Geist beruhigen und stärken.

6-8 Teilnehmer/innen

Di K 287

Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach IHK

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG So. 24.02.2019. 10:00-14:00 Uhr 20,-€, ermäßigt: 16,-€



Chronische Übersäuerung

Vortraa

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 tun?

Di K 284

Brita Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs. Raum E4. Vorderhaus OG Mi, 27.02.2019, 18:00-19:00 Uhr

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

basenfast m **Basenfasten** im Lahn-Dill-Bergland

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Seelische Wohlbefinden durch **Bachblüten**

Gemütsstimmungen wie Mutlosigkeit, Niedergeschlagenheit, Lampenfieber und Überforderung wirken sich oft negativ auf das seelische Wohlbefinden aus. Die Bach-Blüten bieten eine sanfte Möglichkeit, mit vorübergehend auftretenden gefühlsmäßigen Stimmungen positiver umzugehen sowie seelischen Ausgleich zu schaffen.

Es werden die 38 Bach-Blüten vorgestellt. 6-8 Teilnehmer/innen

Di K 321

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG So, 07.04.2019, 09:00-13:30 Uhr 23.- €. ermäßigt: 18.- €

Schüssler-Salze

12 Salze gegen 1.000 Beschwerden Die Schüssler-Salze sind homöopathieähnliche Mittel, die im 19. Jahrhundert von dem Arzt Wilhelm Schüssler entdeckt wurden. In allen lebenden Organismen sind Mineralstoffe und Spuenelemente enthalten, die für den Aufbau und Ablauf von Lebensfunktionen wesentlich sind. Die Schüssler-Salze gleichen einen Mangel aus

Vorstellung der Bedeutung der 12 Hauptmittel, der 12 Ergänzungsmittel und der Salben der Schüsslerschen Biochemie, sowohl in gesundheitlicher als auch psychologischer Hinsicht. Bedeutung der Sprache des Gesichtes für die Mittelfindung.

6-8 Teilnehmer/innen Di K 322

Dr. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs. Raum O6. Hinterhaus OG Fr. 10.05.2019, 17:30-21:30 Uhr 20.- €. ermäßigt: 16.- €

Moxibustion

Gesundheit und ein langes Leben Gesund alt zu werden ist das Ziel der traditionelle chinesische Medizin (TCM). Dazu gehört neben anderen Maßnahmen auch das gezielte Einbringen von Wärme in den Körper mittels Moxibustion, an einem ganz speziellen Punkt mit sehr breitem Wirkspektrum, Lernen sie diesen Punkt kennen, wie Sie ihn selber nutzen können und verbessern sie gleichzeitig ihre Gesundheit.

Lernen Sie die Technik der Moxibustion und die Kontraindikatoren kennen.

Bitte begueme Kleidung tragen und Schreibutensilien mitbringen.

Di K330

Christian Zappey

Dietzenbach, vhs., Raum E5, Vorderhaus OG Sa, 16.03.2019, 13:30-18:00 Uhr 23.- €. ermäßigt: 18.- €

Gelassen durch die Wechseljahre

Wie kommt es zu hormonellen Veränderungen in der Menopause? Wie verändern sich Körper und Psyche?

Die Wechseliahre werden unterschiedlich erlebt; die Beschwerden können lästig sein. Was kann man gegen typische Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Scheidentrockenheit tun?

Die Naturheilkunde bietet einen großen Schatz und wirksame Pflanzen, auch homöopathisch potenzierte Hormone, können eine Alternative zu Hormonen aus dem Labor sein. Di K 404

Katja Vetten, Heilpraktikerin Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Fr. 10.05.2019, 18:00-20:15 Uhr

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

Gelenk- und Bindegewebserkrankungen

- Arthrose, Arthritis, Rheuma -

Vortraa

Bewegungsfreude ist ausschlaggebend für Vitalität und Lebensfreude in jedem Alter. Doch ganz schnell verleiden lästige Gelenk, Sehnen und Muskelbeschwerden den Spaß an der Bewegung. Vom Arzt hören Sie meistens: "Das ist Verschleiß, da kann man nichts machen; damit müssen Sie leben!"

Stimmt das wirklich? Oder gibt es Möglichkeiten Gelenkerkrankungen zu verhindern und zu lindern?

Di K 409

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Di, 26.02.2019, 19:00-20:30 Uhr

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

Die Schilddrüse - ein oft dubioses Organ neu beleuchtet

Vortrag

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen 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 410

Klaus-Geora Dechert. Heilpraktiker Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Di. 26.03.2019. 19:00-20:30 Uhr

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

Bluthochdruck. Gefäßerkrankungen

Vortrag

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

Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen. Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

Di K 411

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker Dietzenbach, vhs., Raum E4, Vorderhaus OG Di, 21.05.2019, 19:00-20:30 Uhr

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



Finden Deinen Takt

Was Biorhythmen uns sagen Kursbeschreibung siehe Seite 40

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 Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

6-8 Teilnehmer/innen

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

182-Di H 001

Andrea Helmling, Heilpraktikerin Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Sa, 26.01.2019, 10:00-18:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 13,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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.

6-8 Teilnehmer/innen

Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel und Schreibsachen. Di H 004

Andrea Helmlina, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Dietzenbach, vhs. Raum E5. Vorderhaus OG Sa, 22.06.2019, 10:00-17:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Yoga

Yoga für den Rücken

Erlernen Sie sanfte Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung der aufrichtenden Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir dem Rücken und der Wirbelsäule. Entwickeln Sie mehr Körperbewusstsein, um frühzeitig Anspannungen und Verspannungen wahrzunehmen. Abgerundet wird dieser Kurs durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken und Atemübungen.

Spüren Sie die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Di I 008

Sylvia Nahrendorf-Nemetz,

Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab 13.02.2019 86,-€, ermäßigt: 69,-€, 15 Termine

Bitte für alle Yoga- und Entspannungskurse Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Hatha Yoqa

Den Körper stärken und den Geist entspannen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation kennen lernen, verstehen und anwenden können. Yoga als eine Möglichkeit und als ein Weg zu einem freudvollen, gesunden und bewussteren Leben.

Di I 010

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer Dietzenbach, vhs. M1 Bewegungshalle Di, 16:45-18:00 Uhr, ab 05.02.2019 71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 Termine

Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine Leichtigkeit und Ästhetik im Ausdruck der Bewegung gefördert wird. Es wird eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert. Durch die Konzentration auf die Übungen entsteht eine natürliche Aufmerksamkeit, die die Seele belebt.

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Do, 09:00-10:30 Uhr, ab 07.02.2019 80.- €. ermäßigt: 64.- €. 14 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo, 20:00-21:30 Uhr, ab 28.01.2019 91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha Yoga Den Geist zentrieren

Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter vogatherapeutischen 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, Yogalehrer Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Di, 18:15-19:45 Uhr, ab 05.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körperund Bewüsstseinsübungen

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 15.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Yoga für Senioren

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

Di 1 022 Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Di, 10:15-11:45 Uhr, ab 05.02.2019 69,-€, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Workshops

Yin Yoga und Faszien

Workshop

Yin Yoga wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe (Faszien), indem die einzelnen Asanas länger und mit entspannter Muskulatur gehalten werden. Dieser Yogastil bietet den Schlüssel zu mehr Beweglichkeit.

In Kombination mit einem gezielten Training mittels Massagerolle lösen sich Giftstoffe und Schlacken aus dem Körper, das Bindegewebe wird straffer.

Lernen Sie Yin Yoga und Übungen für die Faszien kennen. Entdecken Sie Ihre innen ruhenden Anteile als Ausgleich in einer Zeit voller Hektik

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte zusätzlich eine Faszienrolle mitbringen (sofern vorhanden).

Di I 025

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle So, 17.03.2019, 12:00-16:00 Uhr 19,- €, ermäßigt: 15,- €

Inneres Gleichgewicht, Ruhe und Kraft durch Hatha Yoga

Workshop

Die Standübungen aus dem Yoga, die Heldenpositionen, bewirken eine mentale und körperliche Stabilität, verleihen Kraft und schenken Ruhe und Entspannung. Atemübungen und Entspannungstechniken

runden den Workshop ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen Di I 027

Sylvia Nahrendorf-Nemetz,

Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle So, 10.03.2019, 10:30-13:00 Uhr 11,- €, ermäßigt: 9,- €

Bitte für alle Yoga- und Entspannungskurse Matte, Decke, warme und bequeme Kleiduna und ein kleines Kissen mitbrinaen. bei Workshops Imbiss und Getränk.

Yoga für den Rücken

Workshop

Lernen Sie in diesem Workshop wohltuende Körperstellungen (Asanas) zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung des Rückens kennen. Ergänzt werden die Übungen durch Körperwahrnehmung, Kurz- und Tiefenentspannungstechniken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen

Di 1 028

Sylvia Nahrendorf-Nemetz,

Yogalehrerin (BYV)

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle So, 16.06.2019, 10:30-13:00 Uhr 11,- €, ermäßigt: 9,- €



Klangmeditation - Klangreise Workshop

Wege zur ganzheitlichen Heilung

Die Schwingungen der Klangschalen führen zu einer tiefen Entspannung. Die Aufmerksamkeit für das eigene Befinden wird sensibilisiert, Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Wohlbefinden gestärkt. Das Stressempfinden verändert sich positiv. Es entstehen innere Balance, Harmonie und wohltuende Ruhe. Dieses Angebot richtet sich an Personen, die neben den alltäglichen Anforderungen eine wohltuende Auszeit erleben möchten. Und, die ihre Eigenfürsorge und Achtsamkeit noch weiter ausbauen möchten.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa, 02.03.2019, 10:00-14:00 Uhr 14,- €, ermäßigt: 11,- €



MBSR - Stressbewältigung durch **Achtsamkeit**

Workshop

Ein Tag in Achtsamkeit - ein Tag für mich Die Praxis der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn hilft uns, im täglichen Gedränge das Gleichgewicht zu behalten und gelassener mit Herausforderungen umzugehen. Meditative Übungen aus den MBSR-Kursen (mindfulness based stress reduction) dienen dazu wieder in Kontakt mit uns selbst zu kommen und unterstützen uns dabei, ruhiger und entspannter zu werden

Die Achtsamkeit ist ein Weg, die Turbulenzen des Lebens besser zu meistern.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit allen Arten von Stressbelastungen - ob beruflich oder privat.

Di I 108

Christine Kämmerling, MBSR-Lehrerin Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle So, 31.03.2019, 10:30-15:30 Uhr 28,- €, ermäßigt: 22,- €



Körpererfahrung **Entspannung**

Bildungsurlaub Einführung in die Franklin Methode®

Ziel dieser Woche ist es potentiell ungesunde Haltungs-. Bewegungs- und Denkmuster zu erkennen und Veränderungsprozesse zu initiieren. Wir erleben wie wir unsere Präsenz. Motivations- und Konzentrationsfähigkeit stärken und Selbstsicherheit und -organisation positiv unterstützen können.

Der Schlüssel dazu ist unsere Vorstellungskraft. Leicht verständliches anatomisches und biomechanisches Wissen. Körperwahrnehmung, Imagination und Bewegung werden auf spielerische Art und Weise miteinander verwoben.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Leichtigkeit in der Bewegung erfahren und sich in ihrem Körper wohlfühlen möchten. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Di I 101

Susanne Fromme, Bewegungspädagogin der Franklin Methode®, Trainingsleiterin zeitgenössischer Tanz

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo-Fr, 05.-09.08.2019,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

190,- €, ermäßigt: 152,- €, zzgl. 5,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine

Meditation und Achtsamkeit

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

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

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Di, 20:00-21:15 Uhr, ab 05.02.2019 71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Lebendige und meditative Übungen des "Erfahrbaren Atem" nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichteund Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo. 15:00-16:30 Uhr. ab 04.02.2019 91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine



Atem und Stimme

Workshop

BU

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/ innen und Menschen, die im Beruf viel spre-

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

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtheraneutin Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 11.05.2019, 10:00-13:00 Uhr 16,-€, ermäßigt: 13,-€

Feldenkrais® Taiji, Oi Gong

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

mit/ohne Vorkenntnisse/n

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 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.

mit/ ohne Vorkenntnisse/n

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und begueme 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 22.02.2019 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

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

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Fr. 11:15-12:45 Uhr. ab 22.02.2019 74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Feldenkrais® kennen lernen

Nutzen Sie die Möglichkeit, an einem Vormittag die Feldenkrais®-Methode kennenzulernen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken Di I 122

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

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Fr. 15.02.2019, 10:00-12:00 Uhr 10,- €, ermäßigt: 8,- €

Taiji Chan - die formlose Form

für Fortgeschrittene

Nach Erlernen der langen Yangform, beschäftigen wir uns mit dem Atem nach Großmeister Frieder Anders und einfachen Partnerübungen. Wir spüren und folgen dem Chi, so dass Stress abgebaut, die Resilienz erhöht wird und wir gesundend auf Körper, Psyche und Emotionen einwirken. Taiji-Chan ist geprägt von der daoistischen Philosophie, auf die eingegangen wird und Taiji in meditative Übungen einbetten wird.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: begueme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 130

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDOT Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminius-

Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab 06.02.2019 49,- €, ermäßigt: 39,- €, zzgl. 17,- € Kleinst-

gruppenzuschlag, 13 Termine

Oi Gona

Der fliegende Kranich mit/ohne Vorkenntnisse/n

Anders als Taiji ist Oigong leicht zu erlernen und unabhängig vom Alter auszuführen. Diese Form wurde in den 80er Jahren in China von Qigongmeistern und TCM-Ärzten überarbeitet und medizinisch optimiert. Eingerahmt in meditative Standübungen, setzt der Formablauf die gesundenden Auswirkungen des Yin und Yang und der Fünf-Elemente-Lehre auf die Organbezüge, Korrektur der Körperhaltung, auf Stressabbau und Ausgleich im emotionalen Bereich frei.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 132

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mi, 19:30-20:30 Uhr, ab 30.01.2019 53,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Qi Gong der Ideogramme

Oi Gong, die Bewegungskunst der traditionellen chinesischen Medizin, wirkt sich ganzheitlich heilend und ausgleichend auf den Übenden aus. Qi Gong kann präventiv krank machende Ursachen, vor allem Stress, ausgleichen und trägt so für den Übenden zur dauerhaften Erhaltung seiner Gesundheit bei. Regelmäßiges Qi Gong üben, fördert das Wohlbefinden.

Das Qi Gong der Ideogramme hat eine mindestens 2.000-jährige Tradition.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Di I 133

Christian Zappey

Dietzenbach, vhs. M1 Bewegungshalle Mo, 10:30-12:00 Uhr, ab 04.02.2019 86,-€, ermäßigt: 69,-€, 15 Termine

Meditation und Qi Gong

Beginnen Sie Ihr Wochenende mit Entspannung und schaffen Sie die Voraussetzung für Erholung und Regeneration.

Sie lernen und praktizieren die Meditation in ihrer Vielfalt. Im Anschluss praktizieren wir das Qi Gong der Ideogramme. So können die positiven Effekte von Meditation und Qi Gong auch zu Hause erfahren werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Matte und Kissen mitbringen.

Di I 134

Christian Zappey

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Fr, 19:30-21:00 Uhr, ab 15.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine



Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnisse/n Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen, fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen. Di I 135

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Fr, 09:00-10:00 Uhr, *ab* 08.02.2019 40.- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Oi Gond

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 136

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Di, 09:00-10:00 Uhr, *ab 05.02.2019* 53,-€, ermäßigt: 42,-€, 14 Termine

Tanzen



Steptanz-Workshop

Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle die sich fit und gesund halten. Dieser besondere Tanz ist Ausdauertraining, gut fürs Gleichgewicht und aktiviert die Muskelvenenpumpe. Zudem müssen sich die Tänzer viele Schrittkombinationen merken. Dies fördert die Gedächtnisleistung. Gestept wird zu aktuellen Charthits und Klassikern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Steptanzschuhe werden zur Verfügung gestellt, wenn bei Anmeldung die Schuhgröße angeben wurde.

Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse Di J 002

Rainer Brehm, Stepptänzer / Dozent Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa, 18.05.2019, 11:00-13:30 Uhr 13.-€, ermäßigt: 10.-€.

Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Rainer Brehm, Stepptänzer / Dozent Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa, 18.05.2019, 14:00-16:30 Uhr 13,-€, ermäßigt: 10,-€ In Kooperation mit "Tap Dance Factory" Aschaffenburg

Lebensfreude durch Salsa Tanzen - mal ohne Partner

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 und Iernen neue Figuren kennen. Sie bekommen ein Gefühl für die Musik und den Rhythmus. Getanzt wird in diesem Kurs ohne Partner. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 004

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Do, 18:15-19:15 Uhr, *ab* 14.02.2019 33,- €, ermäßigt: 26,- €, 8 Termine

Disco Fox Tanzkurs für Paare

Anfänger/innen

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 und Figuren sowie Handhaltungen zum besseren Führen der Tanzvariationen.

Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 005

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Do, 19:30-21:00 Uhr, *ab* 28.02.2019 37,-€, ermäßigt: 30,-€, Gebühr pro Person, 6 Termine

Tango - Bewegung und Balance

Tanzkurs für Paare

Anfänger/innen

Tango ist ... getanzte Leidenschaft, eine Romanze für eine Nacht oder die ganz große Liebe fürs Leben!

Mit Leichtigkeit und Humor lernen wir das sichere und geschmeidige Rückwärts- und Vorwärtslaufen. Wir spielen mit dem Gleichgewicht und der eigenen Achse. Wir arbeiten an der besseren Körperspannung und gesunden Körperhaltung.

Dabei beschäftigen wir uns auch mit Elementen wie "Ocho", "Giro", "Molinete" sowie verspielten Verzierungen.

Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Tangos. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich. Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 006 Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Do, 19:00-20:30 Uhr, *ab 02.05.2019* 37,- €, ermäßigt: 30,- €, Gebühr pro Person,

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Anfängerinnen, auch mit Vorkenntnissen

Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. 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.

Di J 012

Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Do, 20:10-21:40 Uhr, *ab 31.01.2019* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Powern, u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Kombinationen werden mitreißend im Tanz verbunden. Jede kann mitmachen, da wir in jedem Semester mit einem Themenschwerpunkt neu beginnen.

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

Di J 013

Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Do, 18:30-20:00 Uhr, *ab* 31.01.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen.

Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers - dem Herzen - fördern. Es ist einfach und motivierend - auch "Tanz-Anfänger" können Zumba schnell folgen.

Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv

Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen. *Di J 014*

Sabine Burkard, lizensierte Zumba®

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 19:15-20:15 Uhr, a**b** 29.01.2019 55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger/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 015

Sabine Burkard, lizensierte Zumba[®] Instruktorin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45

Di, 18:00-19:00 Uhr, *ab* 29.01.2019 55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 016

Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Do, 10:15-11:15 Uhr, *ab* 31.01.2019 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Aroha® Tanz und Fitness

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie.

Aroha® unterstützt den Stressabbau, verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017

Kerstin Hoffmann

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mi, 18:00-19:00 Uhr, *ab* 13.02.2019 46,-€, ermäßigt: 37,-€, 12 Termine





Selbstverteidigung **Sportschießen**

lu-lutsu 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 wie 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 begueme Kleidung mitbringen.

Di J 019

Mark de Fazio

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Sa/So, 06./07.04.2019.

jeweils 10:00-15:00 Uhr 34,- €, ermäßigt: 27,- €, 2 Termine

Kendo - japanische Kampfkunst

Kendo ist die traditionellste Form der japanischen Kampfkünste und lehrt sowohl den Kampf mit dem Schwert, als auch die dahinterstehende Philosophie der Samurai. Heute wird mit modernisierter Rüstung und Bambusschwert (Shinai) trainiert.

Der Kurs gibt einen Einblick in Historie, Waffen und Rüstung, Grundschläge, Fußtechnik und zum Abschluss einen Kampf in Rüstung, um einen Einstieg in das moderne Kendo zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-10 Teilnehmer/innen

Bitte T-Shirt und lange Sporthose mitbringen. Shinai (Fechtschwert) und Ausrüstung wird gestellt.

Di J 024

Norman Seidel

Dietzenbach, Noru-Ken-Kendo-Dojo, Gartenstr. 4

Mi, 18:30-20:00 Uhr, ab 13.02.2019

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 6 Termine

In Kooperation mit dem Noru-Ken-Kendo-Doio Dietzenbach.

Sportschießen mit Großkaliber

Einführung in Theorie und Praxis

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

Der Theorieteil der Kurse J 027 und J 028 findet gemeinsam statt.

Mindestalter: 18 Jahre.

Augen- und Gehörschutz werden gestellt, kann aber auch mitgebracht werden.

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

Di J 027

Jutta Maria Wendel, Vize Deutsche

Meisterin BDS IPSC Classic

Dreieich, SG Sprendlingen,

Am Bürgeracker 40

So, 24.03.2019, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 40,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition

Sportschießen mit Großkaliber made by DIVA-WOW

nur für Frauen

DIVA-WOW (Women Outdoors Worldwide) ist eine gemeinnützige Organisation, die von Samantha und Jutta Maria Wendel in Deutschland aufgebaut wird. Das Augenmerk liegt darauf, sich um die Belange von Schützinnen zu kümmern.

Weitere Hinweise siehe Di J 027

Di J 028

Jutta Maria Wendel. Vize Deutsche

Meisterin BDS IPSC Classic

Dreieich, SG Sprendlingen,

Am Bürgeracker 40

So, 24.03.2019, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 40,- € Schießstandnutzungsgeb. (einschl. Versicherung) und Munition

Gymnastik Fitness

BU Bildungsurlaub Gesundheit ganzheitlich fördern

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben." (Thomas von Aquin)

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung.

Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm. Bitte Sportschuhe, Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 200

Thomas Böhm

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo-Fr, 12.-16.08.2019,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

138,- €, ermäßigt: 110,- €, zzgl. 7,- € Lehrmittel und Material, 5 Termine

Bildungsurlaub auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 38

Gesundheit ganzheitlich fördern

BU

Nordic Walking

für Einsteiger/innen

Möchten Sie sich gerne wieder mehr bewegen? Ihr Wohlbefinden und Ihr Herz- Kreislauf System stärken?

Nordic Walking ist die perfekte Sportart, um wieder in die Bewegung zu kommen und einem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Durch die Bewegung an der frischen Luft stabilisieren Sie Ihr Immunsystem und stärken gleichzeitig Rücken und Beinmuskulatur. Im Kurs erlernen Sie die Nordic Walking Technik

Dazu gehören vor und nach jeder Übungseinheit Kräftigungs- und Dehnungsübungen, sowie eine Gehschule.

6-10 Teilnehmer/innen

Bitte wetterfeste Sportkleidung, Sportschuhe und Getränk mitbringen;

Nordic-Walking-Stöcke erst am 2. Kurstag, nach vorherigen Beratung.

Di J 201

Daniela Gehrke

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG (Treffpunkt)

Di, 17:30-19:00 Uhr, ab 19.03.2019 61,- €, ermäßigt: 49,- €, 8 Termine



Zumba® Aroha®

Kursbeschreibung siehe Seite 46

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbrinaen. sowie Getränk.

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 202

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14 Mi, 19:30-21:00 Uhr, ab 20.02.2019

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 12 Termine



Wirbelsäulengymnastik

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

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14 Mo, 18:30-19:30 Uhr, ab 04.02.2019

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Di, 09:30-10:30 Uhr, ab 22.01.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr, 1 Di, 10:30-11:30 Uhr, ab 22.01.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 15:15-16:15 Uhr, ab 04.02.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden 4 Kurse sind ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

Di J 205

Jutta Winzia

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 09:45-10:45 Uhr, ab 04.02.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 206 Jutta Winzia

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 10:55-11:55 Uhr, ab 04.02.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di I 214 **Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, ab 15.01.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14 Di, 19:45-20:45 Uhr, ab 15.01.2019 46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine



Exercise Immersion

Get fit - and learn some English - both at the same time!

This program offers a mix of different exercises like body weight exercises, circuit training, functional training etc., to improve your core stability as well as your endurance. For this we will communicate in English, only, so we learn the language by doing sports. English Level A2 or better necessary

Di J 216

Dr. Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo, 17:45-19:00 Uhr, *ab* 29.04.2019 29,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 9,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Bauch-Beine-Po

auch für Wiedereinsteiger/innen In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BBP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle "Zipperlein" werden geschickt überbrückt.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Do, 09:00-10:00 Uhr, *ab* 07.02.2019 49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Bodystyling und Fitness

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einer stabilen Körpermitte führt und das Körperbewusstsein stärkt.

Ein abgerundetes Trainingsprogramm, welches auch auf die Problemzonen Bauch, Beine. Po eingeht.

Di J 219

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14 Mi, 18:15-19:15 Uhr, *ab* 20.02.2019

37,-€, ermäßigt: 30,-€, 12 Termine

Pilates - After Work

Kleingruppe

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

Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehnund Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend!

Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus.

Di J 221

Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Do, 17:00-18:15 Uhr, *ab 07.02.2019* 66,- €, ermäßigt: 53,- €, zzgl. 22,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbrinaen, sowie Getränk.

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, Pilates A Lizenz Trainerin Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 18:50-19:50 Uhr, ab 04.02.2019 43,-€, ermäßigt: 34,-€, 14 Termine

Di J 223

Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1 Mo, 20:00-21:00 Uhr, ab 04.02.2019 43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine Bitte zusästzlich ein Fitnessband mitbringen.

Faszientraining

zum Start ins Wochenende

Als riesengroßes Netzwerk durchzieht das Faszien-/Bindegewebsnetz unseren Körper von Kopf bis Fuß. Wie ein "Bindegewebs-Bodysuit" stabilisieren Faszien den Körper. umhüllen Muskeln und Organe, verhindern "Reibereien" unter den Muskeln, verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination. Ein regelmäßiges, ganzheitliches Faszientraining mit abwechslungsreichen und vielseitigen dreidimensionalen Bewegungsabläufen kann die Leistung steigern, Haltung verbessern, Beweglichkeit verbessern und Ungleichgewichte im Körper ausgleichen. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen, sowie Faszienrollen, sofern vorhanden.

Di J 224

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Fr, 14:15-15:45 Uhr, *ab* 22.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Seniorenkurse



Yoga für Senioren Kursbeschreibung siehe Seite 44

Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 45

Fit in der dritten Lebensphase

Sicher, stabil und geistig fit

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten und lernen, Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen im Alter kommt.

Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede/r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Di J 231

Corinna Weigand

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle Mo, 09:00-10:00 Uhr, *ab* 28.01.2019 46,-€, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Gymnastik für Senioren

Die Übungen werden nach Musik im Stehen oder Sitzen durchgeführt. Personen mit schmerzhaften Bewegungseinschränkungen können dadurch gut folgen. Ganzkörperübungen schulen die Balance (Sturzprophylaxe), sowie die Koordination beider Gehirnhälften. Zum Abschluss findet eine kleine Meditationsreise statt, um bei bewusster Atmung zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Ziel ist es, seine eigene Grundbeweglichkeit zu erhalten und das Vertrauen in den Bewegungsapparat wieder zu erlangen.

Di J 232

Kerstin Hoffmann

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66

Di, 09:30-10:30 Uhr, ab 12.02.2019

32,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine Der Kurs ist zurzeit ausgebucht. Gerne vermerken wir Sie auf der Warteliste.

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc.

Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 233 Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Mi, 11:00-12:00 Uhr, *ab* 06.02.2019 40,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24 Fr, 10:45-11:45 Uhr, *ab* 08.02.2019 40.-€, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Deutsch als Fremdsprache

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

Vorbereitungskurse

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

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* 12.02.2019 198,- €, ermäßigt: 158,- €, 30 Termine Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.



Integrationskurse Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 406

Sabine Weimer

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab* 04.02.2019 750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine



Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2

Di M 407

Mohammed El Jazouli, Jolanta Rutkowska

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab* 11.03.2019 500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Teilzeitkurs für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 1

Di M 408

Daria Sokil

Dietzenbach, vhs im UG im Hinterhaus Mo, Di, Mi, 08.45 - 12.00 Uhr, ab 29.04.2019

250,- €, BAMF-ermäßigt: 195,- €, 25 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Ulrike Strobel, Daria Sokil

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab* 06.02.2019 750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 404

Schafiga Seidel, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, *ab* **28.01.2019** 750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 421

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, *ab 04.02.2019* 750,- €, BAMF-ermäßigt: 585,- €, 75 Termine



Abendkurse

Teilzeitkurse für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2

Di M 418

Soumia Maouch, Dagmar Vanicek

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, ab 29.01.2019

500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 415

Musa Akbar, Leila T. Qureshi

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, ab 29.01.2019

500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 417

Emilia Knöffel, Adrian Lukas

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D Mo, Di, Mi, Do, 18:30 -20:45 Uhr, ab 29.01.2019

500,- €, BAMF-ermäßigt: 390,- €, 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".

Kursangebote auf Anfrage.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2

Konversation – Grammatik - Briefe
Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Gemeinsam
lesen wir Texte und sprechen dabei. So wird
der Wortschatz erweitert und die Grammatik
wiederholt.

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

Di M 431

Youssef Errais

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, EG Mi. 18.30-20.45 Uhr. *ab* 13.02.2019

Mi, 18.30-20.45 Uhr, *ab* 13.02.203 86,- €, ermäßigt: 69- €, 13 Termine

Fremdsprachen Englisch

Vormittagskurse A1/A2

Englisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8) Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter, Unit 3 Im Kurs erwerben Sie zügig die wichtigsten Grundlagen.

Di N 601

Kawkah Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Di, 10:30-12:00 Uhr, *ab 05.02.2019* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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/A2

Kleinstgruppe (6-8) für Wiedereinsteiger/innen Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Di N 602

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mi, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 30.01.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch für den Urlaub A1/A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist A1/A2, ab Unit 4 Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich im Urlaub überall auf der Welt in Englisch verständigen möchten und ist auch für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Di N 603 Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mo, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 04.02.2019 86,-€, ermäßigt: 69,-€, 15 Termine

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

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Di N 604

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mo, 10:30-12:00 Uhr, *ab* 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

English A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Di N 608

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Di, 09:00-10:30 Uhr, *ab 05.02.2019* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Sprachentag am Sa, 26.01.2019 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 Kursleitungen 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 Kursräume E3-E5 im 1. Stock im Vorderhaus *Sa, 26.01.2019*, 14:00-16:00 Uhr Wenn möglich, bitte vorab (tel.) anmelden.

Exercise Immersion

Englischsprachiger Fitnesskurs Kursbeschreibung siehe Seite 48

Vormittagskurse B1+

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

Englisch B1

Kleinaruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills.

Di N 610

Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Do, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 07.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

English mit Muße B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Easy English B1.2

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 611

Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ab 11.02.2019
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



Englisch Conversation B2

Kleingruppe

We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.

Di N 614

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mi, 10:30-12:00 Uhr, *ab* 30.01.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

English B2-Refresher

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. 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

Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R. Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Mo, 10:40-12:10 Uhr, ab 11.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

English Conversation C1/C2

Kleingruppe

Di N 618

Dr. Svlvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo, 09:00-10:30 Uhr, ab 04.02.2019 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

English Conversation C2

Kleingruppe

Di N 619

Dr. Sylvia Zinser

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo, 10:30-12:00 Uhr, *ab* 04.02.2019 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Kompaktkurse

Kompakt: English A2/B1 Telefonieren und Meetings

Premiumkleinstgruppe (4-6)

Sie wissen genau, was Sie sagen möchten, leider nur auf Deutsch? Und plötzlich soll alles auf Englisch gehen - und das auch noch am Telefon? Dies wollen wir an drei Nachmittagen üben: gängige Begrüßungen, verbindliche Absprachen, allgemeines Business-Englisch für Meetings, sowohl am Telefon, als auch Face-to-Face.

So können Sie Ihre Sprechsicherheit im Englischen erhöhen, Ihr Vokabular erweitern und bei Übungen und Rollenspielen auch noch gemeinsam Spaß haben.

Di N 631

Christine Gringer, TESOL Trainerin Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Fr, 08./15./22.03.2019, 15:30-18:00 Uhr 29,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 29,- € Kleinstgruppenzuschlag

zzgl. 3,- für Material (direkt an die Kursleitung), 3 Termine

Bildungsurlaub Englisch in Arbeit und Beruf A2/B1

In dieser Bildungsurlaubswoche tauchen Sie in die Zielsprache Englisch ein.

Sie erhalten Informationen über landeskundliche und gesellschaftliche Themen, trainieren Situationen aus Beruf, Alltag und Urlaub, diskutieren aktuelle Themen und verfeinern und erweitern dabei Ihre Sprachkenntnisse. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche, in der weitestgehend Englisch gesprochen wird, Texte bearbeitet werden, Übungen und Rollenspiele durchgeführt werden und die Grammatik ganz nebenbei mit einfließt.

6-8 Teilnehmer/innen

Di N 650

Karl H. Lochner, Studiendirektor i.R. Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG *Mo-Fr*, 05.-09.08.2019,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 151,- €, incl. Lehrmittel, 5 Termine

Abendkurse

Englisch A1.1

Kleinstaruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Ready, Steady, Go For It! Starter, Unit 3

Di N 623

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1 Mo, 19:00-20:30 Uhr, *ab* 11.02.2019

Mo, 19:00-20:30 Unr, *ab* 11.02.2019 80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch A1/A2

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch wird bekannt gegeben

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/ innen, die schon einmal Englisch gelernt haben.

Festigen Sie Ihr Wissen und vergrößern Sie den Wortschatz um aktuelle Redewendungen. In alltagsnahen Dialogen gewinnen Sie zudem grammatikalische Sicherheit.

Di N 625

Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mo, 18:00-19:30 Uhr, *ab* 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

English A2 Business and Conversation

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Basis for Business B1

This conversation course focuses on your speaking and listening skills in order to feel confident in job-related situations. As we are going to work without a textbook, specific terminologies can be addressed - along with whatever topics are particularly relevant for

Di N 630

Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mo, 19:30-21:00 Uhr, *ab* 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business-related skills will also be on our agenda. Di N 633

Sigrid Laird

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Mo, 18:15-19:45 Uhr, *ab* 28.01.2019 97,-€, ermäßigt: 78,-€, 17 Termine

Frühenglisch

Frühenglisch im Kindergarten Stiergraben

Anfänger/innen

Erfolgversprechendes 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.

Di N 751

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben
Di, 14:30-15:30 Uhr, *ab* 12.02.2019
70,- €, bereits ermäßigte Gebühr,
keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine
Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung bei der vhs.

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 1

Di N 808

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs., Raum E3, Vorderhaus OG Di, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 19.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Französisch A2.2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 3
Di N 809

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Do, 10:45-12:15 Uhr, *ab* 07.02.2019 86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2.3

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 5 Di N 810

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Do, 09:00-10:30 Uhr, *ab 07.02.2019* 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A2.5

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 10 Di N 812

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Mi, 10:35-12:05 Uhr, *ab* 06.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 813

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Mo, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 814

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Fr, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 08.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

Französisch B2

Kleinstgruppe (6-8)
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
DI N 815

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Mi, 09:00-10:30 Uhr, *ab* 06.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Französisch Konversation C1

Kleingruppe

Gemeinsam lesen wir Lektüre. Grammatik, Konversation, Länderkunde Di N 816

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Mo, 10:45-12:15 Uhr, ab 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Kleinstgruppe (6-8) Gemeinsam lesen wir Lektüre. Grammatik, Konversation, Länderkunde Di N 817

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Fr. 10:45-11:45 Uhr. ab 08.02.2019 57,- €, ermäßigt: 46,- €, zzgl. 19,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Edito B2 3e édition, Unité 2 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

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Sa, 09:30-12:30 Uhr, ab 02.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Abendkurse

Französisch A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unite 1 Di N 833

Valerie Remendaer

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Do, 19:30-21:00 Uhr, ab 21.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

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

Französisch A1.2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unite 5 Di N 834

Valerie Remendaer

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Do, 18:00-19:30 Uhr, ab 07.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Di, 18:15-19:45 Uhr, ab 05.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

Kleinstgruppe (6-8)

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

Di N 836

Béatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Di, 20:00-21:00 Uhr, ab 05.02.2019 57,- €, ermäßigt: 46,- €, zzgl. 19,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch



Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8) Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1 Di O 400

Andrea Parada de Wiedenmann

Dietzenbach, vhs., Raum E5, Vorderhaus OG Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab 13.02.2019 74.- €. ermäßigt: 59.- €. zzgl. 25.- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8) Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 1

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs., Raum E3, Vorderhaus OG Mi, 18:00-19:30 Uhr, ab 13.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.1

Kleingruppe Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 2 Di O 402

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Di, 18:00-19:30 Uhr, ab 29.01.2019 80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Spanisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 7 Di O 403

Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG Mo, 18:00-19:30 Uhr, ab 28.01.2019 80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

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

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Con gusto A2, Unidad 3 Di O 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Di, 08:55-10:25 Uhr, ab 12.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 6 Di O 405

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Mi, 19:00-20:30 Uhr, ab 06.02.2019 74,- €, ermäßigt: 59,- €, zzgl. 25,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 10 Di O 410

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG Mi. 15:00-16:00 Uhr. ab 13.02.2019 37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

Spanisch B1+

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 3. Unidad 11 Di O 414

Maraarita Voiat-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Di, 19:45-21:15 Uhr, ab 12.02.2019 68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Italienisch

Italienisch A1.1

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 3

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs., Raum E3, Vorderhaus OG Mi, 10:30-12:00 Uhr, ab 06.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Sprachentag am Sa, 26.01.2019

14:00-16:00 Uhr

siehe Seite 49

Italienisch A1.3

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 6

Di O 901 Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Mi, 19:30-21:00 Uhr, ab 06.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8) Lehrbuch: Allegro Nuovo 1, Lezione 10 Di O 902

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Mo, 19:30-21:00 Uhr, ab 04.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con piacere B1. Lezione 6 Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache Kurzgeschichten, Krimis oder Romane. Di O 903

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG Di, 10:30-12:00 Uhr, ab 05.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstaruppe (6-8)

Wir lesen Artikel aus Zeitschriften, Kurzgeschichten. Krimis usw., hören italienische Lieder und vertiefen Grammatikkenntnisse. Di O 904

Margareta Ceruti

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1 Di. 19:30-21:00 Uhr. ab 05.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

In questo corso leggiamo articoli di giornali, parliamo di temi attuali e ripassiamo la grammatica.

Di O 905

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG Di, 19:30-21:00 Uhr, ab 05.02.2019 86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Kinder und Jugendliche



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

N 751 Frühenglisch F 206 Comic zeichnen

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/ Jahrgangstufe ihres Kindes Interesse besteht.

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt 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. 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. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.



Amaouia Rihab, Leiterin der Hausaufgabenhilfe

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, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Kultur, Bürgerhaus & Stadtmarketing).

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341.

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter www.dietzenbach.de.



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

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

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

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische 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 Babvs

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

Information zu den aktuellen Kursen aibt 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 Streicherensemble
- Kammerorchester
 Gitarrenensemble
- Blockflötenspielkreis Musikschulband
- Klarinettenspielkreis Akkordeonorchester

monatliche

11,50€

Umlage

Trompetenensemble

unterricht

Gebührenordnung

Einzelstunde

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. Instrumental-

4,00€

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und 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.

Q
Z
\supset
岀
>
$\overline{}$
7

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

	_	Name/Vorname	
(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)		(bei Personen unter 18 Jahre	(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vornam
		Straße/Hausnummer	
		PLZ/Wohnort	
		Telefon (tagsüber)	
		E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)	en vorrangig verwendet)
🔲 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)		Jahrgang: G	Geschlecht: 🔲 männlich
		KURS-NR.:	TITEL
		KURS-NR.:	TITEL
/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	_	🗖 Ich beantrage Gebühr	🗖 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiur
vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen:	ählen:	Für Kurse bei der vhs Kre	Für Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Diet
■ Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € z,50 verwaltungsgebunt pro veranstallung) ■ Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)	_	Lich möchte per kechnung bezahlen (zzg. t. z.). Lich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile (ung bezanten (zzgt. & z,z irift bezahlen und erteile i
Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.	əbühren bei	Kurse der vhs Heusenstamm werden immer per R weniger als 10 Teilnehmenden.	umm werden immer per R snden.
		Datum	Unterschrift (Vor- und Zun
	_	(Bei Personen unter 18 Jahrer	n Unterschrift eines Erziehung
Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Sie finden diese und die Datenschutz- erklärung jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. Diese Anmeldung ist verbindlich.	atenschutz-	Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingung erklärung jeweils am Beginn des Programmteils der verans	n die Teilnahmebedingun ç des Programmleils der veran
Death Fersonen unter 18 Johren, bitte auch Name. Vorname eines Erziehungsberschligen) Sind9e/Hausnummer PLZ/Wochnort PLZ/Wochnort	gen) 'ahlart w 'rellen G	gen) Sahlart wählen: Sahlart wählen: Gebühren bei Felten Gebühren bei	



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

Name/Vorname bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten) straße/Hausnummer 12/Wohnort elefon (tagsüber)		
ne/Vorname eines Erziehungsberechtigter		
wende!)		
wendet)		
vendet)		
wendet)		
Geschlecht: 🔲 männlich 📋 weiblich (freiwillige Angaben zu statistschen Zwecken)	aben zu statistschen Zwech	ken)
TITEL		
TITEL		
1 Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen)	ingt der Anmeldung be	ifügen) 7 - 1
or Norse bei der vns Nreis Orrenbach, vns Dietzenbach, vns Roagau und vns Koaern ⊒ Ich mächte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung) Pich mächte naci netechnift bezahlen und erteile ein SFPA.I. getschriftmandet (siebe Piitzkeei	la vns Roaermark bill Veranstaltung) (siehe Riickeite)	e Zaniari wanien.
nmer per Rechnung bezahlt, bitte bea	chten Sie dabei die ges	ıtaffelten Gebühren bei
Unterschriff (Vor- und Zuname)		
Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)		
bedingungen der veranstaltenden vhs s der veranstaltenden Volkshochschule. Di	anerkannt. Sie finden die sse Anmeldung ist verbir	se und die Datenschutz- n dlich.
/-befreiung. (Nachv, whs Dietzenbach, whs Dietzenbach, zzgl. € 2,50 Verwalt and erteile ein SEPA-Laner per Rechnung te Erziehungsberechtigte bedingungen der ver s der veranstaltenden V	vers brite unbedians of the Rodgau un ungsgebühr proastschriftmandat astschriftmandat bezahlt, bitte bea anstaltenden vhs olkshochschule. Die	Lich beantrage Gebührenermäßigung/-betreung. (Nachweis bitte unbedingt der Anmeldung beifügen) Tür Kurse bei der vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark bitte Zahlart wählen: Lich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung) Lich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite) Lich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite) Lich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite) Surse der vhs Heusenstamm werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei veniger als 10 Teilnehmenden. Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.) Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden volkshochschule. Diese Anmeldung ist verbindlich.



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

BIC: BIC:
--

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

vhs Kreis Offenbach,	🗖 vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
□ vhs Dietzenbach e.V	🗖 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81 VHS00000564312) 🗖 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)
lhre Mandatsreferenzni Ich ermächtige die vera einzuziehen. Zugleich v	lhre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt. Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrifeinzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezo-
genen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb vor teten Betrages verlangen. Es ge	genen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastern Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.
Name und Vorname (Kontoinhaber)	oinhaber)
Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Wohnort	BIC:
Kreditinstitut (Name)	
IBAN: DEI	
Datum/Ort	Unterschrift
Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschrift persönlich abaeben!	Bitte beachten Sie: Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abaeben!