Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2021

September bis Januar

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

50 Jahre vhs Kreis Offenbach

Volkshochschule Dietzenbach

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
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
sowie Mittwoch 15.00 - 18.00 Uhr,
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Dr. Daniel Spielmann
Sachbearbeitung: Emilia Knöffel
Reisen: Katrin Jakoby-Hoch
Integrationskurse: Manuela Stolz
Buchhaltung: Beate Naumann

*Die Mitarbeiter*innen der vhs Dietzenbach e.V. (v.l.n.r.): Dr. Daniel Spielmann, Manuela Stolz, Katrin Jakoby-Hoch, Beate Naumann, Emilia Knöffel*

Vorstand
Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Youssef Errais, Ezgi Küpelikilinc, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Ulrike Strobel, Sabine Weimer (Beisitzerin).

Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach
1. Stadtrat und designierter Bürgermeister der Kreisstadt Dietzenbach Dr. Dieter Lang.

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

Anmeldung
Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer*innen 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.
Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i.d.R. 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmenden ist nur nach Rücksprache möglich.

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 € pro Kurs berechnet.

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

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

20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50% der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80% der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.
Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.
Für Studienreisen und Integrationskurse 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.

Politik und Gesellschaft

Die Freitagabend-Runde: Politischer Monatsüberblick
Von einigen schmerzlich im letzten Programmheft vermisst, ist sie nach der Corona-Pause nun wieder da! Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) analysiert und kommentiert weltweite Entwicklungen und gibt eine Einführung in Themen der nationalen und internationalen Politik.
Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Homepage und Presse veröffentlicht.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

Di A 111
Dr. Karl Grobe-Hagel
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 18:30-21:15 Uhr, 4 Termine: ***17.09.2021, 19.11.2021, 17.12.2021, 21.01.2021***
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

Umweltbildung

Der Wald und seine Pilze
Ein Wald ist mehr als nur eine großflächige Ansammlung von Bäumen. Er ist ein funktionierendes System von Abhängigkeiten und Wechselwirkungen, in dem Pilze eine besondere Rolle spielen. Den Teilnehmern an diesem Seminar wird dies vor Augen geführt, es werden aber auch die Gefahren aufgezeigt, die dieses Biotop bedrohen. Bei insgesamt fünf Exkursionen lernen Sie eine nicht geringe Anzahl an Pilzarten kennen und Speisepilze dürfen natürlich gesammelt werden. Wer möchte, bringt Körbchen und Messer mit.
Erste Exkursion: Sa, 25.09.2021, 10.00 Uhr, die weiteren vier Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So). Den Treffpunkt erfahren Sie vorab vom Kursleiter.
Bei Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.
Di D 207
Dieter Gewalt
Sa, 10:00-13:00 Uhr, ***ab 25.09.2021***
55,-€, ermäßigt: 44,-€, 5 Termine

Psychologie und Kommunikation

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*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 angeneh-

mer Atmosphäre macht das viel Spaß.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di C 010
Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ***ab 06.09.2021***
46,-€ (bereits ermäßigte Gebühr), 10 Termine

Stressbewältigung - gemeinsam Strategien gegen Stress und Angst erarbeiten

Das vergangene Jahr war für uns alle außergewöhnlich und anstrengend. Stress hat viele negative Auswirkungen auf Körper und Psyche. Deshalb ist es wichtig, sich Strategien anzueignen, die den Auswirkungen von Stress entgegenwirken. Gemeinsam erarbeiten wir uns in diesem Kurs Strategien, die helfen können Stress und Ängste abzubauen.
Di C 100
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 09.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 37,-€, zzgl. 15,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

Selbstbewusst, klar und mit kühlem Kopf in Stress-Situationen

Oft machen uns Situationen, die mit Ärger, emotionalem Stress und Konflikten besetzt sind, zu schaffen: wir befürchten, falsch zu reagieren, unsere Interessen nur sehr wenig oder nicht hinreichend zum Ausdruck zu bringen, gekränkt oder niedergemacht zu werden und uns hinterher schlecht zu fühlen. Oder wir reagieren zu impulsiv und fragen uns hinterher, ob das so richtig war. Im Kurs lernen wir Wege, mentale und gefühlsmäßige Kraft aufzubauen und im vorhinein unnötige Sorgen, kreisende Gedanken und Lampenfieber abzubauen. Ferner geht es um Möglichkeiten, positives Denken in unseren Erwartungen aufzubauen, Ruhe und Gelassenheit zu behalten und schwierig erscheinenden Situationen mit Mut und Selbstbewusstsein zu begegnen.
Di C 303
Dr. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 01.10.2021, 17:30-21:30 Uhr,
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

Alltagsroutine und Sicherheit oder Offenheit für Neues - Wie wir der Macht der Gewohnheit begegnen können -

Zuweilen haben wir uns an Verhaltens- und Umgangsweisen, Alltagsroutinen, soziale und persönliche Beziehungen sowie Sicherheiten schon so sehr gewöhnt, dass wir übersehen, an welchen Stellen sie uns nicht gut tun. Wir sind ein Stück weit festgefahren, und das Leben verläuft immer in den gleichen Bahnen. Die Macht von Gewohnheiten prägt unser Leben weit mehr, als wir es ahnen. Und vielleicht nehmen wir neue Möglichkeiten und Erlebnisse gar nicht mehr so richtig wahr. Folgende Themen werden erörtert: Warum tun wir eigentlich, was wir tun? Was genau prägt unsere Gewohnheiten? Wie können wir es schaffen, offen zu sein für Neues und Dinge wahrnehmen, die uns in eine neue Richtung bringen?
Di C 304
Dr. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 08.10.2021, 17:30-21:30 Uhr,
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

„Zwischen den Zeilen spüren“ - Vertrauen zu Bauchgefühl und Intuition -

Zuweilen spüren wir tief in unserem inneren Gefühl, was im Augenblick richtig ist: wir reagieren ganz intuitiv oder treffen Entscheidungen aus dem Bauch heraus. Obwohl alles, was wir in diesem Augenblick tun, verstandesmäßiger Logik widerspricht, erweist es sich oft genau als das Richtige. Manchmal setzen sich aber unsere Ängste, verstandesmäßigen Bedenken und Sicherheitserwägungen durch, sodaß wir die Intuition schlichtweg überhören. Wissenschaftler haben in den vergangenen 15 Jahren herausgefunden, dass wir über ein zweites, emotionales Gehirn verfügen, das im Magen-/Darmbereich angesiedelt ist, 100 Millionen Zellen hat und mindestens genauso wichtig ist wie unser Kopfgehirn. Es ist für die Bereiche Gefühl, Intuition, spontanes Handeln verantwortlich. Im Kurs geht es um Wege, feinsinnig intuitive Gefühle und Gedankenblitze wahrzunehmen und zu erspüren, ihnen Raum zu geben und Vertrauen zur eigenen Intuition zu entwickeln.
Di C 305
Dr. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 03.12.2021, 17:30-21:30 Uhr
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

© Tumisu / Pixabay

Sicher durch unsichere Zeiten - Corona und andere Herausforderungen meistern

(Online-Angebot)
Die Situation rund um Corona hat in uns unterschiedliche Gefühle ausgelöst: Ängste, Anspannung, Unsicherheiten, Stress. Im ersten Teil dieses Kurses geht es darum, Strategien aus dem Stressmanagement kennenzulernen, um den Blick auf das Positive und unsere Fähigkeiten zu lenken. So wird es ermöglicht, gestärkt durch Krisenzeiten zu gehen und eine innere Balance zu finden. Zwischen den Terminen besteht Zeit zum Üben. Im zweiten Teil liegt der Fokus auf dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung. Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Teilnehmer*innen registrieren sich bitte vorher auf www.vhs.cloud. Sollten Sie fragen dazu haben, melden Sie sich bei uns!
Di K 290
Sandra Haase
Mi, 18:30-20:00 Uhr, ***ab 10.11.2021***
15,-€, 2 Termine

Kreatives

Poetry Slam - Junges Format für jedes Alter

Premiumkleinstgruppe
Slam Poetry-Texte sind selbst verfasste Texte, die in einem vorgegebenen Zeitrahmen vorgetragen werden. In diesem Kurs gehen wir der Frage nach: Was macht einen guten Slam Poetry-Text aus? Wir erarbeiten uns das Handwerkszeug, das uns das Verfassen eigener „5-Minuten-Texte“ erlaubt. Zum Abschluss veranstalten wir kursintern einen kleinen Poetry Slam-Wettbewerb.
Di F 077
Edith Mandler
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 10:00-13:00 Uhr, ***ab 30.10.2021***
23,-€, ermäßigt: 18,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Farb- und Stilberatung

Farben begleiten uns das ganze Leben. In diesem Workshop finden wir gemeinsam mit Hilfe eines Farbtuchtests die Farben, die Ihren Typ am vorteilhaftesten unterstreichen. Durch den bewussten Umgang mit Farben können Sie Vorzüge betonen und eventuelle Problemzonen kaschieren. Sie reflektieren verschiedene Stilrichtungen vor dem Hintergrund Ihrer eigenen Persönlichkeit. Kommen Sie Schritt für Schritt zu einer durchdachten Garderobe, um zukünftig Fehlkäufe zu vermeiden. Für 5 Euro kann eine Farbkarte bei der Kursleitung erworben werden. Es kann ein Lieblingskleidungstück oder Fehlkauf mitgebracht werden.
Di G 018
Birgit Borowski
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
So, 19.09.2021, 11:00-17:30 Uhr,
52,-€, ermäßigt: 42,-€, zzgl. 2,-€ Materialgebühr. Auf Wunsch Farbkarte zu 5 € bei der Kursleitung erhältlich, 1 Termin

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.
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken. Materialkosten von 15,-€ bezahlen Sie bitte bar bei der Kursleiterin.
Di G 023
Alexandra Heberer Visagistin
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-21:00 Uhr, ***ab 01.12.2021***
36,-€, ermäßigt: 29,-€, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer*innen grundsätzlich offen. Diese sollten fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens und Kenntnisse in der Bildberarbeitung besitzen. In diesem Kreis geht es vor allem um bewusste Bildgestaltung und den gemeinsamen Ausbau der Bildbearbeitungskenntnisse. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit wird erwartet.
Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.
Di G 101
Gerolf Stamm
Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Do, 20:00-22:00 Uhr, ***ab 09.09.2021***
32,-€, ermäßigt: 23,-€, Gebühr pro Halbjahr, 15 Termine

Yoga

Hatha Yoga am Morgen

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.
Bitte Matte, Decke, bequeme Kleidung und Sitzkissen mitbringen.
Di I 008
Sylvia Nahrendorf-Nemetz Yogalehrerin (BYV)
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 08.09.2021***
68,-€, ermäßigt: 55,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Hatha Yoga 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. Für (Wieder-)Einsteiger*innen und leicht Fortgeschrittene.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 010
Rigobert Jakob Yogalehrer nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 16:45-18:00 Uhr, ***ab 07.09.2021***
62,-€, ermäßigt: 50,-€, zzgl. 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

---

Yoga und Konzentration *für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*
Dieser Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollen wieder neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen bewusster zu entspannen.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 06.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, 26,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Di I 011
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 09.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 60,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

---

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen
Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche können regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 017
Edda Johanna Ochs heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 10.09.2021, 17:30-19:00 Uhr
68,-€, ermäßigt: 53,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 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.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 022
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 10:15-11:45 Uhr, ***ab 07.09.2021***
77,-€ (bereits ermäßigte Gebühr) zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Yoga-Warm up zur Stärkung des Immunsystems
Workshop
Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und tanken Sie neue Kraft und Energie! Sie stärken dabei nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch Immunsystem und Wohlbefinden.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 026
Birgit Borowski
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 22.01.2022, 14:00-17:00 Uhr,
23,-€, ermäßigt: 18,-€, 1 Termin

Workshops

Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Covid 19-Erkrankung
Premiumkleinstgruppe
Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 122
Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 17:00-18:30 Uhr, ***ab 13.09.2021***
17,-€, ermäßigt: 14,-€, zzgl. 17,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

---

Atem und Stimme
Workshop - Premiumkleinstgruppe
Dieser Workshop richtet sich an Sänger*innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.
Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme.
Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 121
Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 13.11.2021, 10:00-13:00 Uhr
16,-€, ermäßigt: 13,-€, zzgl. 16,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 1 Termin

---

115 IHRE BEHÖRDENNUMMER Wir lieben Fragen

Mit Atemkraft den Rücken stärken
Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 120
Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:00-16:30 Uhr, ***ab 06.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, zzgl. 26,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Waldbaden
Der Wald tut gut! Dieses Wissen ist nicht neu und doch findet der neue Trend „Waldbaden" eine immer größere Fan-Gemeinde.
Ein Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum hektischen und lauten Alltag zu schaffen. In dem wir einen langsamen und achtsamen Spaziergang mit Übungen für die verschiedenen Sinne machen, tun wir unserer Gesundheit auf ganz sanfte Art und Weise etwas Gutes.
Einen Oktober-Termin bieten wir ggf. kurzfristig auf unserer Internetseite vhs-dietzenbach.de an - informieren Sie sich online!
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk
Di I 106
Sandra Haase
Dietzenbach,
Sa, 25.09.2021, 09:00-12:00 Uhr,
15,-€, ermäßigt: 12,-€, 1 Termin

Waldbaden
Der Wald tut gut! Dieses Wissen ist nicht neu und doch findet der neue Trend „Waldbaden" eine immer größere Fan-Gemeinde.
Ein Aufenthalt im Wald stärkt das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum hektischen und lauten Alltag zu schaffen. In dem wir einen langsamen und achtsamen Spaziergang mit Übungen für die verschiedenen Sinne machen, tun wir unserer Gesundheit auf ganz sanfte Art und Weise etwas Gutes.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk
Di I 108
Sandra Haase
Dietzenbach,
Sa, 06.11.2021, 12:00-15:00 Uhr
15,-€, ermäßigt: 12,-€, 1 Termin

---

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

Waldbaden für Kinder von 6-12 Jahren
Der Wald tut gut! Dieses Wissen ist nicht neu und doch findet der neue Trend „Waldbaden" eine immer größere Fan-Gemeinde. Auch Kinder erfahren in der Natur einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag. Mit Übungen für die verschiedenen Sinne und indem wir die Natur mit einem neuen Forschergeist entdecken, tun wir der Gesundheit auf ganz sanfte und spielerische Art und Weise etwas Gutes und wecken gleichzeitig das Bewusstsein für den Schutz der Natur.
Jedes Kind nimmt mit einer erzeihungsberechtigten Person teil.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Getränk
Di I 105
Sandra Haase
Dietzenbach,
Fr, 15:00-18:00 Uhr, ***ab 24.09.2021***
20,-€, ermäßigt: 16,-€, 1 Termin

Meditation und Achtsamkeit - *Premiumkleinstgruppe*
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. Dank wechselnder Inhalte auch für Wiederholer*innen geeignet.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 111
Rigobert Jakob Yogalehrer nach BYV und 3HO
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 20:00-21:15 Uhr, ***ab 07.09.2021***
62,-€, ermäßigt: 50,-€, zzgl. 20,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

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

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Reisen mit der Volkshochschule

S 505 Prien am Chiemsee

Die zauberhafte Region um den Chiemsee bietet Berge, Wasser, Kultur und Entspannung zugleich. Von Prien aus, wo sich auch unser 3-Sterne Hotel befindet, haben wir ideale Bedingungen die Höhepunkte dieser Region zu erleben. Zu den Höhepunkten dieser Kurzreise zählen u.a. ein Ausflug auf die Insel Herrenchiemsee mit Besichtigung des prunkvollen Schlosses, der Besuch der Fraueninsel und die Auffahrt zur Kampenwand.

13. – 18. September 2021
Angelika Markert, Bahn

S 506 Seniorenreise – unterwegs in netter Gesellschaft im Herzen von Churfranken-

„Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?"
Gutes für Körper, Geist und Seele ist unser Motto für die Reise. Bewegung, Anregungen für die geistige Fitness, sowie Seelenfreude und kulinarische Genüsse der regionalen Köstlichkeiten stehen auf unserem Programm. Wohnen werden wir im Adler Landhotel in Bürgstadt.

20. – 25. September 2021
Ursula Döbert, Bahn

S 498 Bildungsurlaub auf Sylt – Vital und entspannt bleiben – BU

eine ganzheitliche Gesundheitsförderung für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen-

In diesem Bildungsurlaub werden wir folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie erkenne ich Stress und wie gehe ich konstruktiv mit ihm um? Wie stärke ich meine Widerstandskraft, erhalte mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude?
Impulse zum Nachdenken geben Modelle der humanistischen Psychologie (Resilienzmodell) und Ergebnisse der Molekularbiologie (Telomer-Modell). Übungen, Anregungen zur Ernährung, Entspannung und Bewegung sowie Gespräche stellen den persönlichen Bezug her. Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden, um ihre Selbstwirksamkeit in allen Lebensbereichen zu erhöhen.

02. – 09. Oktober 2021
(auch wieder 02. - 09. April 2022)
Thomas Böhm, eigene Anreise

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

S 495 Goldener Herbst auf Usedom

Der Herbst gehört zu einer der beliebtesten Jahreszeiten auf Usedom, der sonnenreichsten Insel Deutschlands.
Wir erleben die atemberaubende Natur der Insel, die Kaiserbäder mit ihrer unvergleichlichen Bäderarchitektur, sowie geschichtsträchtige Orte wie Peenemünde.
Wir wohnen in unmittelbarer Nähe zum Meer und Strand. Lassen Sie sich überraschen und verzaubern.

18. – 25. Oktober 2021
Angelika Markert, Bahn

Reisen 2022

S 507 Bildungsurlaub – Ruhestand in Sicht? – auf Spiekeroog BU

Schließe ab, mit dem was war. Sei Glücklich, mit dem was ist. Sei offen für das, was kommt.
Bald ist es soweit: Sie lassen den Beruf hinter sich und starten in eine neue Lebensphase. Dieser Schritt bringt die unterschiedlichsten Emotionen mit sich: Freude, Skepsis, Trauer oder Sorge auf die „Zeit danach". Auf Spiekeroog, fernab von der Hektik des Alltags, beschäftigen wir uns mit all den mit dem nahenden Ruhestand aufkommenden Fragen, würdigen das Vergangene, legen den Focus auf das Kommende und die Gestaltung der Zukunft.
Für Erholung und das Kennenlernen der Insel bleibt Zeit.

18. – 25. März 2022
Ursula Döbert, eigene Anreise

S 508 Bildungsurlaub Lissabon – Westliche Kulturhauptstadt der EU BU

Sie lernen die Stadt des Lichts, eine der schönsten Städte Europas, kennen. Wir erlaufen das maurische Viertel Alfama, fahren mit dem historischer Jugendstilaufzug und trinken Kaffee am Rossio inmitten faszinierender Architektur. Wir besuchen das Seefahrerdenkmal und Kloster in Belem, das mondäne Strandbad Estoril, den Sommerpalast in Sintra. Gemeinsam beleuchten wir Land und Leute, Wirtschaft und Gesellschaft, um kulturelle und gesellschaftspolitische Parallelen zwischen Portugal und Deutschland zu entdecken. Bis auf einen Besuch in einem Fado Lokal, stehen die Abende zur freien Verfügung, um das Nachtleben der bunten Stadt am Atlantik zu erkunden.
„Wer Lissabon nicht sah, hat noch nichts Schönes gesehen!" (António Nobre)

24. – 30. April 2022
Gabriele Holler: Persönlichkeitstrainerin, Literaturwissenschaftlerin, Lissabon-Kennerin, eigene Anreise

S 513 Bildungsurlaub Emilia-Romagna: Lebens- und Arbeitsalltag in Italien BU

Die Reise führt nach Bologna in die Emilia-Romagna, die italienische Partnerregion von Hessen mit unzähligen Kulturschätzen, der ältesten Universität Europas und ihrer reichhaltigen traditionellen Gastronomie. Im Mittelpunkt der Bildungsreise stehen Erkundungen, Informationsbesuche und Exkursionen, u.a. durch das historische Zentrum von Bologna, zur Friedensschule Monte Sole und nach Ferrara.

Frühsommer 2022
Gerda Weiser und Oriella Bazzica,
eigene Anreise

S 510 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.

24. April – 01. Mai 2022
Ursula Döbert, Bahn

S 511 Sylt erleben

Unsere Reise nach Sylt führt uns zu den schönsten Orten der Insel, auch zu Geheimtipps. Ideal für Teilnehmende, die Sylt kennenlernen möchten oder für Wiederholer um Neues zu entdecken und erleben. Wir wohnen im Jugendseeheim.

23. – 30. Mai 2022
Angelika Markert, Bahn

S 514 Frühlingsflusskreuzfahrt - Käse, Tulpen und Mühlen Alkmaar-Gouda, Holland

Wir erleben unter anderem die Tulpenblüte im Keukenhof, die alten Windmühlen von Kinderdijk und erfahren viel über holländischen Käse. Wundervolle Tage an Bord der MS Olympia mit Vollpension, Kapitänsdinner und verschiedenen Ausflugmöglichkeiten erwarten uns.

06. - 09. April 2021
Angelika Markert, Bahn

BILDUNGSURLAUB SOMMER 2022: Nie wieder ärgern - Gelassenheit und Selbstbewußtsein in Beruf und Alltag BU

Zuweilen ärgern wir uns über Verhaltensweisen oder Bemerkungen unserer Mitmenschen. 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

Dr. phil. Reinhard Müller
Montag - Freitag 9.00 - 16.00 Uhr
29. August – 2. September 2022
40 UStd.

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

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

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

Sport- und Bewegungskurse

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.
Di J 201
Daniela Gehrke
Dietzenbach, vhs, S2
Sa, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 18.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 39,-€, zzgl. 15,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

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.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 123
Eva-Maria Spieß zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 10.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 60,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

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.
Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken
Di I 124
Eva-Maria Spieß zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, ***ab 10.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 60,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Taiji Chan - Leere erfahren

Auf dieser Ebene der Taiji-Praxis ist die Achtsamkeit ausschließlich auf den Formablauf gerichtet. Nicht der Übende gestaltet die Form, sondern die Form gestaltet sich selbst und wir folgen ihr. Es ist das daoistische „Wu-Wei“ - Handeln im Nichthandeln - das die Bipolarität von Yin und Yang aufhebt und unser differenzierendes Tagesbewusstsein transzendiert. Aktuelle Studien belegen, dass dabei das Enzym Telomerase freigesetzt wird, das den Alterungsprozess verlangsamen und das Immunsystem stimulieren kann.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Interessierte können sich ab 17:45 Uhr ohne Mehrkosten in die Schwertform nach Kobayashi einführen lassen.
Di I 130
Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ***ab 08.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Kranich-Qi Gong - Einführung und Praxis

Kleinstgruppe

Diese Qigong-Form wurde in den siebziger Jahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin und Meditation in Bewegung kann sie helfen Stress abzubauen und emotionalen Ausgleich zu erlangen. Aktuelle Studien unterstreichen die Ausschüttung des Enzyms Telomerase, das den Alterungsprozess verlangsamen kann und das Immunsystem zu stimulieren vermag. Voraussetzung ist das Beherrschen der Prinzipien und regelmäßige Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 132
Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 19:15-20:15 Uhr, ***ab 08.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 45,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Di I 133
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 04.10.2021***
27,-€, ermäßigt: 22,-€, zzgl. 9,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine

Di I 134
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ***ab 04.10.2021***
27,-€, ermäßigt: 22,-€, zzgl. 9,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine

Qi Gong für Senior*innen

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 10.09.2021***
40,-€, (bereits ermäßigte Gebühr), 10 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

zum Kennenlernen für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Entdecken Sie den orientalischen Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, voller Lebensfreude! Vertiefen Sie das Gefühl für den eigenen Körper. Tanzen Sie von langsam bis intensiv - lassen Sie los, auch zu modernen Rhythmen. Lassen Sie eigene Empfindungen zu und trainieren Sie dabei Muskeln und Beweglichkeit mit Spaß.
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.
Di J 011
Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 04.09.2021, 13:00-15:00 Uhr
17,-€, ermäßigt: 12,-€, 1 Termin

Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene

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). 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 012
Elke Barisic,Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 09.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, zzgl. 26,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Anfänger

Temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Loslassen, Körpergefühl vertiefen, Empfindungen tanzen, Muskeln (wieder) entdecken, 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).
Jede kann mitmachen, da wir in jedem Semester mit einem Themenschwerpunkt neu beginnen. Der erste Termin kann als kostenfreier Schnuppertermin genutzt werden!
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, Dt. Olympischer Sportbund
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, ***ab 09.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, zzgl. 80,-€ Premiumkleingruppenzuschlag, 14 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*innen“ 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® Instruktorin
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:15-20:15 Uhr, ***ab 07.09.2021***
61,-€, ermäßigt: 48,-€, 15 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 keine*n Tanzpartner*in 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 07.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, 15 Termine

Di J 016
Sabine Burkard lizensierte Zumba® Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, ***ab 09.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, 15 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, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 08.09.2021***
51,-€, ermäßigt: 46,-€, 13 Termine

Bogenschießen Schnupperkurs

Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jeden das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zur Schule und Beruf sein.
Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden.
Mindestalter 10 Jahre.
In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiterin und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren).
Di J 025
Dietzenbach,
Sa, 09:00-15:00 Uhr, ***ab 30.10.2021***
46,-€, ermäßigt: 37,-€, zzgl. 14,-€ Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 8,-€ Nutzungsgebühr Leihbogen, 2 Termine

Schnupperkurs Luftpistole

Im Kurs werden die Grundlagen der Schießtechnik vermittelt. Behandelt werden der äußere und innere Anschlag, das Einsetzen und der Nullpunkt, das Zielen, Abziehen und der Schießrhythmus. Nur, wenn all diese Elemente in sich verbunden werden, kann man es schaffen, den Mittelpunkt auf zehn Meter Entfernung zu treffen.
Mindestalter: 12 Jahre.
In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.
Di J 026
Oliver Weck
Dietzenbach,
Sa, 09:00-15:00 Uhr, ***ab 30.10.2021***
42,-€, ermäßigt: 34,-€, zzgl. 15,-€ Gebühr für Ausrüstung, Material und Versicherung, zzgl. 14,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, ***ab 06.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 36,-€, 12 Termine

Di J 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 10:55-11:55 Uhr, ***ab 06.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 46,-€, 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.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 207
Marion Weber
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 06.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, 15 Termine

Di J 208
Christel Schriewer
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 09:15-10:15 Uhr, ***ab 07.09.2021***
51,-€, ermäßigt: 41,-€, 13 Termine

Di J 209
Christel Schriewer
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 10:30-11:30 Uhr, ***ab 07.09.2021***
51,-€, ermäßigt: 41,-€, 13 Termine

Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 15:15-16:15 Uhr, ***ab 06.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, 15 Termine

Di J 214
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 07.09.2021***
42,-€, ermäßigt: 34,-€, 11 Termine

Di J 215
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, ***ab 07.09.2021***
42,-€, ermäßigt: 33,-€, 11 Termine

Bauch-Beine-Po

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

Di J 217
Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 30.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 36,-€, 12 Termine

© Hannah Wells / Pixabay

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 Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend!
Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 221
Hayal Arman
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 16:00-17:15 Uhr, ***ab 10.09.2021***
63,-€, ermäßigt: 50,-€, zzgl. 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Pilates - Matwork

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

Di J 222
Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 18:50-19:50 Uhr, ***ab 06.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

Di J 223
Barbara Mielke, Pilates A Lizenz Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 06.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 37,-€, 15 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

Di J 233
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus
Mi, 11:30-12:30 Uhr, ***ab 08.09.2021***
44,-€ (bereits ermäßigte Gebühr), 10 Termine

Di J 234
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus
Fr, 10:45-11:45 Uhr, ***ab 10.09.2021***
44,-€ (bereits ermäßigte Gebühr), 10 Termine

Gymnastik für Senioren

Gymnastik nach flotter Musik für Menschen im fortgeschrittenen Alter oder mit Bewegungseinschränkungen. Die Übungen werden teilweise im Sitzen durchgeführt, kleine Zusatzgeräte wie Bänder und Bälle steigern die Effektivität.

Di J 232A
Kerstin Hoffmann
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 07.09.2021***
41,-€ (bereits ermäßigte Gebühr), 13 Termine

Di J 232B
Kerstin Hoffmann
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 10:15-11:150 Uhr, ***ab 07.09.2021***
41,-€ (bereits ermäßigte Gebühr), 13 Termine

Gesundheit

© marijana1 / Pixabay

Immunsystem stärken

Vortrag
Viren mutieren immer schneller und die Impfungen hinken ständig 2 Jahre hinterher. Immer mehr Bakterien entwickeln Resistenzen gegen immer mehr Antibiotika und die Pharma-Industrie entwickelt schon gar keine neuen mehr, da die Anwendungszeit zur Amortisation nicht gegeben ist. Laut Prognosen soll die Krebsrate in den nächsten Jahren um 60% steigen. Kann ich in Eigenverantwortung zur Stärkung meines Immunsystems selbst etwas für mich tun?

Di K 411
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 16.11.2021***
5,-€ Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich, 1 Termin

Die Schilddrüse - kleines Organ mit großer Wirkung

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 412
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 26.10.2021, 19:00-20:30 Uhr
5,-€ Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich, 1 Termin

Gelenk- und Bindegewebserkrankungen - Arthrose, Arthritis, Rheuma

Vortrag
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 413
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 09.11.2021, 19:00-20:30 Uhr,
5,-€ Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich, 1 Termin

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 414
Klaus-Georg Dechert Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 02.11.2021, 19:00-20:30 Uhr
5,-€ Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich, 1 Termin

Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Covid 19-Erkrankung -

Premiumkleinstgruppe
Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken
Di I 122
Irmtraud Siebeneichner Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 17:00-18:30 Uhr, ***ab 13.09.2021***
17,-€, zzgl. 17,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Deutsch als Fremdsprache

*Vor dem Besuch eines Kurses Deutsch als Fremdsprache beraten wir Interessent*innen 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.

Lehrwerk für Integrationskurse:
Wir arbeiten mit Linie 1, Kursbuch mit Übungsbuch A1-B1, Klett-Verlag.

Integrationskurse

1. Modul, Stufe A1.1

Di M 418A
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Mo, 18:00-21:15 Uhr, ***ab 06.09.2021***
250,-€, ermäßigt: 200,-€, 25 Termine

2. Modul, Stufe A1.2

Di M 406B
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 13.09.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

2. Modul, Stufe A1.2

Di M 418B
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Di, 18:00-21:15 Uhr, ***ab 16.11.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

3. Modul, Stufe A2.1

Di M 404C
Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Mi, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 08.09.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

3. Modul, Stufe A2.1

Di M 406C
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 01.11.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

4. Modul, Stufe A2.2

Di M 404D
Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Mi, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 27.10.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

5. Modul, Stufe B1.1

Di M 421E
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 13:15-16:30 Uhr, ***ab 04.10.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

5. Modul, Stufe B1.1

Di M 416E
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Di, 18:00-21:15 Uhr, ***ab 05.10.2021***
250,-, ermäßigt: 220,-, 25 Termine

5. Modul, Stufe B1.1

Di M 404E
Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Mi, 08:45-12:00 Uhr, ***ab 01.12.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

6. Modul, Stufe B1.2
Di M 423F
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 13:15-16:30 Uhr, ***ab 15.09.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

6. Modul, Stufe B1.2
Di M 421F
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 13:15-16:30 Uhr, ***ab 22.11.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

6. Modul, Stufe B1.2
Di M 416F
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Mi 18:00 – 21:15 Uhr, ***ab 15.12.2021***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

6. Modul, Stufe B1.2
Di M 421G
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 13:15-16:30 Uhr, ***ab 31.01.2022***
250,-€, ermäßigt: 220,-€, 25 Termine

Fremdsprachen

Englisch

Englisch A1 Kleinstgruppe ohne Vorkenntnisse
Haben Sie nun endlich Zeit, Englisch zu lernen? Dann gibt es gute Gründe, damit zu beginnen:
- Sprachen lernen hält geistig fit. Sie trainieren Ihr Gedächtnis und die Denkfähigkeit.
- Sie können sich auf Urlaubsreisen verständigen und Ihre Umgebung besser verstehen.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein
- Sie lernen neue Leute kennen.

Let`s go - auf geht`s. Wir freuen uns auf Sie.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 602
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 11:00-12:30 Uhr, ***ab 08.09.2021***
63,-€, ermäßigt: 50,-€, zzgl. 21,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 11 Termine

Englisch für den Urlaub A1/A2
Kleingruppe
Lehrbuch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben
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 06.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 59,-€, 13 Termine

Englisch A2
Kleinstgruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 604
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 06.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 59,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

English A2
Conversation and more
Kleinstgruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 608
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 07.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 59,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Englisch B1
Kleinstgruppe
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 O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:00-17:30 Uhr, ***ab 06.09.2021***
85,-€, ermäßigt: 68,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch 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.
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.
Di N 611
Karl H. Lochner Studiendirektor i.R.
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 13.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, zzgl. 26,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch Conversation and more B2
Kleinstgruppe
We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation.
Das Buch wird im Kurs genannt.
Di N 614
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 08.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 59,-€, zzgl. 25,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

English B2-Refresher
Kleinstgruppe
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 E3, Vorderhaus OG
Mo, 10:40-12:10 Uhr, ***ab 13.09.2021***
80,-€, ermäßigt: 64,-€, zzgl. 26,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

English Conversation C1/C2
Kleinstgruppe
Di N 618
Dr. Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 20.09.2021***
68,-€, ermäßigt: 55,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

English Conversation C2
Kleinstgruppe
Di N 619
Dr. Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 20.09.2021***
68,-€, ermäßigt: 55,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Englisch A1/A2
Kleinstgruppe
*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 06.09.2021***
85,-€, ermäßigt: 68,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

English A2/B1 Business and Conversation
Kleinstgruppe
The focus is on increasing your professional speaking and writing skills by practicing job-related communication along with running meetings and presentations. Individual needs will be considered and the coursebook announced at the first meeting.
Di N 630
Charlotte Lindenberg
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 06.09.2021***
85,-€, ermäßigt: 68,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B2 Kleingruppe
Lehrbuch: Speakout 2nd Edition Upper-Intermediate Students' Book, Unit 2
The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated texts for reading and listening and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere: The result will speak for itself.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 06.09.2021***
68,-€, ermäßigt: 55,-€, zzgl. 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Französisch

Französisch A1.4
*Anfänger*innen mit Vorkenntnissen*
Premiumkleinstgruppe
Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 8
Di N 808
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 07.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 86,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A1/A2
*Premiumkleinstgruppe für Wiedereinsteiger*innen*
Französisch A1/A2 für Wiedereinsteiger*innen. Sie wollen Ihr schon einmal Erlerntes wieder hervorholen und das aufgefrischte Wissen weiter ausbauen? Unter professioneller Leitung wird Ihnen das in diesem Kurs ermöglicht. Sie arbeiten mit dem ganz neuen Lehrbuch „Rencontres A1" Klettverlag.
Di N 835
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 07.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 86,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Sie finden uns auch im Internet unter:
www.vhs-dietzenbach.de

Französisch A2.6
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 10
Di N 810
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 09.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2
Kleinstgruppe
Wiederholung von A2 mit einem neuen Buch „Chapeau“, Unité 5
Di N 812
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 08.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Auffrischungskurs
Premiumkleinstgruppe
Lehrbuch: Reprise ab Lektion 7 (Neubearbeitung)
Di N 813
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 06.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 86,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Auffrischungskurs
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Reprise - Neubearbeitung Unité 8 Auffrischungskurs
Di N 814
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 10.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 Crashkurs am Samstag
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Edito B2 3e édition, Unité 7
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 11.09.2021***
68,-€, ermäßigt: 54,-€, 23,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Französisch B2
Premiumkleinstgruppe
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 08.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 86,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Kleinstgruppe
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 07.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1
Kleinstgruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde
Di N 816
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 06.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1
Kleinstgruppe
Gemeinsam lesen wir Lektüre.
Grammatik, Konversation, Länderkunde
Di N 817
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 10:45-12:15 Uhr, ***ab 09.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch

Spanisch A1.1 für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Con Gusto A1
Di O 401
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 17:45-19:15 Uhr, ***ab 13.09.2021***
57,-€. ermäßigt: 46,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A1.1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 7
Di O 402
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 15.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 8
Di O 403
Leonor Sandra Resch
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 14.09.2021***
57,-€, ermäßigt: 46,-€, zzgl. 19,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch B1.1
Kleingruppe
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1
Di O 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 08.09.2021***
46,-€, ermäßigt: 36,-€, zzgl. 15,-€ Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch B1+
Premiumkleinstgruppe
En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales del nivel B1.
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:45-21:15 Uhr, ***ab 07.09.2021***
74,-€, ermäßigt: 59,-€, zzgl. 74,-€ Premiumkleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Italienisch

Italienisch A2
Kleinstgruppe
Lehrbuch: Allegro Nuovo A2, Lezione 3
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 06.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Werden Sie Mitglied im Verein der Volkshochschule Dietzenbach
... und gestalten Sie die Ausrichtung Ihrer vhs aktiv mit.

Italienisch B1
Kleinstgruppe
Wir lesen Artikel aus Zeitschriften, Kurzgeschichten, Krimis usw., hören italienische Lieder und vertiefen Grammatikkenntnisse.
Di O 904
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D, Dr. Heumann Weg 1
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 07.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch B1
Kleinstgruppe
Corso di conversazione. Leggiamo testi, articoli e ripassiamo la grammatica.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 10:40-12:10 Uhr, ***ab 07.09.2021***
86,-€, ermäßigt: 69,-€, zzgl. 28,-€ Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Hausaufgabenhilfe

Rihab Amaioua, Leiterin der 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.
Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit rund 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 Capitol & Kultur).

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:

© Africa Studio - Adobe Stock

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

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

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung
Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation – Musiklehre gestreift.
Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Instrumental-unterricht

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

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfasst:
- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester

Entgeltordnung

	Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	26,70 €	80,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	18,16 €	54,50 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	13,65 €	41,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	9,30 €	28,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	8,00 €	24,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,50 €	16,50 €
Instrumentenkarussell	14,00 €	42,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	4,16 €	12,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte 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 Entgeltpflicht 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.

Ermäßigtes Entgelt:
(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 das ermäßigte Entgelt berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

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

Kündigung:
Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem" - angelegt ist; „Durststrecken" sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

Bitte Zahlart wählen:

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst **202**

❑ **vhs Kreis Offenbach / vhs Dreieich / vhs Rödermark**
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Kurs-Nr. beginnt mit D/K/R

❑ **vhs Dietzenbach e.V.**
Wilhelm-Leuschner Str. 33
63128 Dietzenbach
Kurs-Nr. beginnt mit Di

❑ **vhs Rodgau**
Hintergasse 15
63110 Rodgau
Kurs-Nr. beginnt mit Ro

Name/Vorname

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

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon (tagsüber)

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet)

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

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

KURS-NR.: _____ **TITEL** _____

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

Bitte Zahlart wählen:

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programmteils der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödermark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)

❑ vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)

❑ vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

BIC: __ __ __ __ __ __ __ __|__ __ __ __
Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

Datum/Ort Unterschrift

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