Volkshochschule
Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2024

Februar bis August

vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den anderen Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Kreis Offenbach

vhs Volkshochschule Dietzenbach

Informationen

Geschäftsstelle
vhs Dietzenbach
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
https://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten
Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Fr 10:00 - 12:15, Mi 9:00 - 14:00
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
Dr. Marc Urlen, Leitung
Milijana Bjeloskurski, Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöffel
Beate Naumann (Buchhaltung)

v.v.n.h.: Dr. Marc Urlen, Emilia Knöffel, Katrin Jakoby-Hoch, Milijana Bjeloskurski

Anmeldung
Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenteilige Regelung bekanntgegeben wird, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmenden 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. Die Aufnahme jüngerer Teilnehmender ist 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.

Zahlungsart
Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche Einzugsermächtigung vorliegen. Die Kursgebühren werden eine Woche vor Kursbeginn (bei Kursen mit mehr als acht Terminen vier Wochen nach Kursbeginn), jew. zum 1. oder 15. eines Monats, abgebucht.
Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/-befreiung
Personen über 65 Jahren, Rentner/innen, Auszubildende, Schüler/innen, Studierende (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50 Prozent), Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten sowie Bezieher von Hilfsleistungen nach SGB II erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 20 Prozent. Diese bezieht sich auf die Grundgebühr, nicht auf die Aufpreise (s. o.). Individuelle Rabatte aufgrund der wirtschaftlichen Situation der Teilnehmenden sind möglich. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.
Die Kostenübernahme für einen Kurs pro Semester durch den Kreis Offenbach für Arbeitssuchende und Personen, die Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII beziehen, können auch für einen Kurs der vhs Dietzenbach in Anspruch genommen werden. Das Nähere regelt die vhs Kreis Offenbach.

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.

Kunst, Malen, Zeichnen

Farbe, Strukturen und Oberflächen. Eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließenlassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte. Bitte mitbringen: Acrylfarben weiß und beliebige Lieblingsfarben, Leinwände maximal ca. 50x70 cm, Pinsel, Spachteln, Schwämme, Rollen, Wassersprühflasche, 2 x Wasserbehältnisse (Gläser), Schüssel und Löffel zum Anrühren der Spachtelmassen, Palette oder z. B. Teller mit Alufolie, Küchenrolle, Föhn, Handschuhe, alles, womit man Abdrücke machen kann, z. B. Schnüre, Noppenfolie, Sackleinen, Äste, Stempel sowie Abdeckmaterial für den Arbeitsplatz. Materialkosten in Höhe von € 18 (zusätzlich) bitte direkt an die Kursleitung.
Di F 122, Kleingruppe. Mit Karin Zaiser.
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07.
Sa, 10:00-17:30 Uhr, **09.03.2024**
27 €, ermäßigt: 22 €, plus 7 € Kleingruppenzuschlag, ein Termin

Experimentelle Acrylmalerei - Grundkurs

Der Kurs behandelt die Komposition und große Einsatzfähigkeit von Acrylfarben in der Abstraktion. Durch Verarbeitung mit verschiedenen Materialien, wie z. B. Zement oder Steinmehl, werden Strukturen geschaffen, die Ausgangspunkte für die Bildbearbeitung sind. Oft entfernt sich das Gemälde von der eigentlichen Idee und ein spannender Arbeitsprozess beginnt. Zeichnerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Farben stehen zur Verfügung.
Zwei Leinwände 50 x 70 cm und zwei breite Pinsel, 5 cm und 8 cm breit, bitte mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 20 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.

Di F 123, Kleinstgruppe. Mit Dorita Jung.
Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 35
Sa und So, 10:00-16:00 Uhr, **20. und 21.04.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, plus 45 € Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Realistische Malerei in Öl - Grundkurs

Schritt für Schritt führt Sie die Dozentin in die Königsdisziplin der Malerei ein. Als Vorlage dient ein Stillleben. Zeichnerische Vorkenntnisse sind von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung. Farben und Pinsel werden zur Verfügung gestellt, eine Leinwand kann im Atelier erworben werden.
Materialkosten in Höhe von € 20 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.
Di F 124, Kleinstgruppe. Mit Dorita Jung.
Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 35
Sa und So, 10:00-16:00 Uhr, **17. und 18.02.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, plus 45 € Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Stillleben von Dorita Jung

Gegenständliche Acrylmalerei - Grundkurs

Anhand einfacher Motive tauchen Sie in die Farbenwelt der Acrylmalerei ein. Dabei gehen Sie oft ungeplante Wege mit überraschenden Ergebnissen. Von Vorteil ist bei dieser Technik die schnelle Trocknungszeit der Farben. Zeichnerische Kenntnisse sind von Vorteil, jedoch keine Vorausetzung. Arbeitsmaterialien, incl. einer Leinwand, stehen im Atelier zur Verfügung.
Materialkosten in Höhe von € 25 bitte direkt an die Kursleitung entrichten.
Di F 125, Kleinstgruppe. Mit Dorita Jung.
Dietzenbach, Atelier Szenenwechsel, Lindenstr. 35
Sa und So, 10:00-16:00 Uhr, **02. und 03.03.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, plus 45 € Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Freies Zeichnen

Jeder kann zeichnen! Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Grundlagen des Zeichnens. Nicht verzweifeln, wenn Formen und Figuren nicht gleich gelingen. Mit etwas Übung gelingen auch komplexere Motive, Schattierungen und Perspektiven auf dem Papier. Entdecken Sie ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen! Bitte mitbringen: Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3, Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal.
Di F 126, Kleinstgruppe. Mit Alexander Kuhn.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Di, 18:00-20:15 Uhr, **ab 06.02.2024**
61 €, ermäßigt: 49 €, plus 59 € Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine

Kultur, Musik, Gestalten

Mandalas auf Steine malen

Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala-Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen.
Di F 127, Kleinstgruppe. Mit Beate Weiß.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 15:00-17:15 Uhr, **ab 20.04.2024**
35 €, ermäßigt: 28 €, plus 33 € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

Figuren aus Pappmaché

In diesem kreativen Kurs erschaffen wir aus Pappmaché wunderschöne Kunstfiguren, wie die „Dicke Berta", die „schlanke Anke" oder das „Huhn Hugo". Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus einer Flasche, Luftballons oder einer Küchenrolle und modellieren die Figur mit Zeitungen, Klebeband und Folie vor. Danach wird die Basisfigur mit Küchenpapier, Zeitungen, Kleister und pulverisiertem Pappmaché ausmodelliert. Im letzten Arbeitsschritt veredeln wir unsere Unikate mit Acrylfarbe und diversem Bastel- und Dekomaterial.
Bitte mitbringen: Zeitungspapier, eine leere Glasflasche, Geschirrhandtuch, Küchenrolle, alle weiteren Materialien werde gestellt. Bitte 15 € Materialkosten direkt an die Dozentin.
Di F 128, Kleinstgruppe. Mit Beate Weiß.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 15:00-17:30 Uhr, **ab 18.05.2024**
29 €, ermäßigt: 23 €, plus 28 € Kleinstgruppenzuschlag, drei 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 Bildbearbeitung 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. Mit Jochen Picard.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 20:00-22:00 Uhr
32 €, ermäßigt: 26 €, Gebühr pro Halbjahr

Töpfern für Erwachsene

Ton ist ein wundervoller Werkstoff, der sich vielfältig bearbeiten lässt. Wir wollen etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen herstellen, z. B. Schalen, Tassen, Gartendekoration. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Mit Anleitung und Unterstützung werden diese umgesetzt. Durch Kreativität, Phantasie und Vorstellungskraft entstehen besondere Stücke, die bestimmt einen schönen Platz finden. Die Werkzeuge, Formen und vielfältigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt an die Kursleiterin zu entrichten.
Di F 100, Kleingruppe. Mit Andrea Steinheimer.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Do, 17:00-19:00 Uhr, **ab 01.02.2024**
77 €, ermäßigt: 62 €, 10 Termine

Di F 101, Kleingruppe. Mit Andrea Steinheimer.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Fr, 17:00-19:00 Uhr, **ab 02.02.2024**
77 €, ermäßigt: 62 €, 10 Termine

Kosmetik

Naturseife selbst 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. 500 g erhält. Durch die Zugabe von gemahlenen Kräutern und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende und pflegende Seife. Mitzubringen sind Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonform sowie eine Schürze oder ein altes Hemd und eine stabile Tasche zum Transportieren der Seife. Materialkosten in Höhe von € 5 bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten.
Di F 310, Kleinstgruppe. Mit Jannine Wistoff.
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 10:00-15:00 Uhr, **20.04.2024**
19 €, ermäßigt: 15 €, plus 19 € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5 € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Auf den zweiten Blick - einfach ungeschminkt geschminkt

Wie schminke ich mich so, dass man nur auf den zweiten Blick erkennt, dass ich geschminkt bin? Der angesagte „Nude Look", also no-Make-up-Look, d. h. kleine Unreinheiten ausgleichen und die natürliche Ausstrahlung unterstreichen. Lernen Sie Tipps und Tricks kennen, um mit wenig viel zu erreichen: ebenmäßiger Teint, Augenbrauen in Form, einen schönen Augenaufschlag und ein wenig Frische für Wangen und Lippen. Das alles erarbeiten sie mit einer professionellen Visagistin! Bitte mitbringen:Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken! 10,- € Materialkosten sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.
Di G 023, Kleinstgruppe. Mit Alexandra Heberer, Visagistin.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 18:00-21:00 Uhr, **18.04.2024**
12 €, ermäßigt: 10 €, plus 10 € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Gesundheit

Sich selbst finden
Bildungsurlaub: 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. Dieser Bildungsurlaub zeigt Wege zu mehr Gelassenheit auf. Wir lernen Möglichkeiten kennen, 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.
Di C 302, Kleinstgruppe. Mit Reinhard Müller.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo bis Fr, 09:00-16:00 Uhr, **ab 15.07.2024**
116 €, ermäßigt: 93 €, plus 112 € Kleinstgruppenzuschlag, plus 5 € Lehrmittel, 5 Termine

Im inneren Gleichgewicht bleiben: Wie wir die fünf Elemente und sieben Emotionen für Selbsterkenntnis, Suche nach innerer Balance und für Beziehungen nutzen können

Wut, Traurigkeit, Selbstzweifel und Grübeln sowie Angst machen uns oft zu schaffen. Hierzu haben die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir aus der chinesischen Philosophie für den Wandel der Jahreszeiten kennen, eine tiefere Bedeutung. So sind jedem Element Emotionen zugeordnet: Zorn (auch unterdrückte Wut), Freude, Grübeln, Sorgen und Nachdenken, Traurigkeit und Angst. Und natürlich lebt jedes Element verschiedenste Gefühle anders. Wie können wir Charakterzüge, Eigenschaften,Talente und gefühlsmäßige Befindlichkeiten aus den fünf Elementen kennenlernen und dadurch zu mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit finden? Ferner lernen wir, tageszeitliche Höhen und Ruhepunkte zu erkennen und unsere Energien zu bestimmten Tageszeiten optimal zu nutzen.
Di C 303, Kleinstgruppe. Mit Reinhard Müller.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, **26.04.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Stark, sicher, frei. Die 24 Charakterstärken – und wie wir sie positiv nutzen

Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um entspannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir innere Einstellungen, Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u. a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie: wo wir Schwerpunkte bei uns sehen und wie wir diese verwirklichen können. Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, sie innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?
Di C 304, Kleinstgruppe. Mit Reinhard Müller.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Fr, 17:30-21:30 Uhr, **ab 07.06.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Bildungsurlaub Kommunikation
Klartext reden - Souveräne Kommunikation in Beruf und Gesellschaft

BU

Überlegen Sie oft, wer welche Informationen benötigt, wer die ungeschminkte Wahrheiten verträgt und wo Diplomatie nötig ist? Oder formulieren Sie einfach drauflos, egal, wie Ihr Gegenüber das verträgt? Auf den Punkt kommen und Klartext reden, ist gar nicht so leicht, wenn Fingerspitzengefühl und Ehrlichkeit gefordert sind, wenn ich Bedürfnisse anderer nicht nachvollziehen kann, wenn ich von Zweiflern umgeben bin, die mich ständig ausbremsen wollen. Oder sagen Ihnen andere, Sie sollen endlich mal auf den Punkt kommen, aber Sie wissen gar nicht, was Sie anders machen sollen?
In diesem Kurs lernen Sie, Ihre eigene Wirkung besser zu verstehen: dazu gehören der Einsatz der Stimme, die Macht der Körpersprache - und wie sich daran arbeiten lässt. Wir üben in der Gruppe gezielt, adressatengerecht zu formulieren. Nach kurzer Zeit können Sie Kommunikationstypen unterscheiden und Manipulationsversuche durchschauen. Sie üben Formulierungen, um Konflikte zu entschärfen und sich in Gesprächen künftig souveräner zu zeigen. 25 € Materialkosten sind direkt im Kurs zu entrichten.
Di C 508. Mit Gabriele Holler, Coach und Persönlichkeitstrainerin.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo bis Fr, jew. 09:00-16:00 Uhr, **ab 19.08.2024**
180 €, 5 Termine

Kochen und Ernährung

***!** Bitte zu den Kochkursen mitbringen: Behälter, Flaschen, Tüten und Dosen für evtl. Reste. Schürze, Topflappen, mehrere Geschirrtücher, Lappen/ Schwamm/Spülbürste, Getränke Ihrer Wahl.*

Kochkurs: Mediterranes Buffet - Fingerfood

Heute zaubern wir ein Mediterranes Buffet: Artischocken in Tomatenvinaigrette, Auberginen-Röllchen mit Gorgonzola, Zucchini-Türme mit Schafskäse, Marinierte Pilze mit Parmesan und Rucola, Frittierte Mozzarellakugeln, Paprika in Öl, Melonen-/ Parmaschinken Schiffe, Kräuteroliven, Ceviche. Zum Nachtisch: Blitztiramisu im Glas und Zabaglione. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 201, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **20.02.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Kochkurs: Schnelles Ostermenü für Gäste

Wir kochen ein komplettes Menü. Buttermilch-Karottenbrot, Pesto aus Karottenkraut. Vorspeisen: Grie Soß mit Ei im Glas, Rote-Beete-Meerrettich-Suppe. Hauptgänge: Ravioli mit Lauch-Feta-Füllung, gegrillte Schweinefilets mit Chili und Orange und glasierten Ingwerkarotten. Gebratenes Lachssteak auf fruchtigem Reissalat & gegrillten Tomaten. Nachtisch: Überraschungseier mal anders. Eierlikör-Mousse mit Aprikose und Nippon. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 202, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **05.03.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Kochkurs: Ein Bärlauchmenü

Wir kochen ein komplettes Menü. Gruß aus der Küche: Bärlauchbrioche, Bärlauch-Butter, -Ricotta und -Feta. Vorspeisentrio: Bärlauch-Lachs-Rolle, Bärlauch-Zucchini-Salat, Mozzarella-Manchego-Praline. Suppe: aufgeschäumtes Bärlauch-Süppchen. Hauptgänge: Hähnchensaté auf Bärlauch-Risotto, gedämpfte Bärlauch-Karotten und Champignon-Bärlauch-Spieße. Bärlauch-Ravioli mit Bärlauch-Schaum. Bärlauch-Tarte mit Lachs. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 203, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **16.04.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Kochkurs: Rund um den Spargel

Wir kochen ein komplettes Menü. Gruß aus der Küche: Spargel-Bruschetta-Guacamole von grünem Spargel. Suppe: Spargelsuppe mit Räucherlachs, asiatische Spargel-Kokos-Suppe. Hauptgänge: Spargelauflauf für Faule. Fischspieße auf grünem Spargel mit Limettensauce. Lauwarmer Spargelsalat. Nachtisch: Spargeleis auf Erdbeerspiegel, Spargelmousse mit Waldbeersoße. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 204, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **14.05.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Kochkurs: Rund um die Erdbeere

Wir kochen ein komplettes Menü. Vorspeisen: Erdbeer-Lime, Avocado-Erdbeer-Salat, gratinierter Ziegenfrischkäse auf marinierten Erdbeeren. Hauptgänge: Thunfischsteak mit Ingwer-Erdbeeren, Schweinelende mit Erdbeer-Chutney. Nachtisch: Avocado-Eis mit Erdbeer-Chips. Gegrillte Erdbeerspieße. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 205, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **11.06.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Reisen mit der Volkshochschule

Reisen 2024

Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren (Jugendseeheim Sylt)

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung. Einen wichtigen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen an 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.
Mit Ursula Döbert. Anreise per Bahn.
S 527 im Jugendseeheim Sylt,
24.04. – 02.05.2024
S 532 im Dünendorf Puan Klent Sylt,
20. – 27.10.2024

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 zu erleben. Wir wohnen im Jugendseeheim.
S 528. Mit Angelika Markert.
Anreise per Bahn. **03.-11.05.2024.**

Bregenzer Festspiele „Der Feischütz“

Vor der hinreißenden Kulisse des Bodensees wird Bregenz jeden Sommer Schauplatz eines der größten Opern-Highlights der Welt. Wir erleben die romantische Oper „Der Freischütz“ von Carl Maria von Weber, inszeniert vom ehemaligen Rigoletto-Regisseur Philipp Stölzl, auf der weltweit größten Seebühne. Freuen Sie sich auf klassische Musik und ein einmaliges Bühnenbild.
Wir wohnen im Gästehaus des Hotels Lamm, in idealer Lage zur Seebühne. Das umfangreiche Frühstücksbuffet des Hotels lässt uns gut in den Tag starten. Ein schönes Rahmenprogramm lässt die Tage zum unvergesslichen Erlebnis werden.
S 531. Mit Angelika Markert.
Anreise per Bahn. **28.-31.07.2024.**

Bildungsurlaub auf Usedom Vital und gesund bleiben – Gesundheitscoaching für Menschen mit hohen beruflichen Belastungen

BU

Eine Auszeit auf der Insel mit Zeit zum Nachdenken durch anregende Texte, Gespräche, erholsame Bewegungen und Spaziergänge am Strand – das ist der Rahmen dieses Bildungsurlaubs. Wir werden u.a. auch folgenden Fragen nachgehen: Wie kann ich den Belastungen im Beruf gerecht werden? Wie widerstehe ich Stress in konstruktiver Weise? Wie ernähre ich mich gesund und unterstütze meine Lebensfreude? Impulse gibt die humanistischen Psychologie (Resilienzmodell). Praxisorientierte Übungen zur Achtsamkeit, Bewegung und Kommunikation stellen den persönlichen Bezug her.
Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist die Stärkung der Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, um mit neuem Schwung den beruflichen und persönlichen Belastungen zu begegnen.
S 525. Mit Thomas Böhm.
Eigene Anreise. 08.-15.09.2024

Bildungsurlaub auf Spiekeroog Wie gelassen älter werden? Ein Ressourcen- Achtsamkeitstraining verbunden mit Ziele-Entwicklung für Beruf und Übergang

BU

In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen für meinen Beruf- und Lebensweg? Was gilt es zu verändern? Welche Perspektiven gib es hierzu? Ein Achtsamkeits- Resilienztraining sowie reflektierenden, sinnstiftende Fragestellungen unterstützen Sie Zugang zu finden zu inneren Kraftquellen. Dies alles mit dem Blick auf eine gelingende Balance von Beruf und Leben für ein mit Sinn erfülltes Älterwerden.
S 529. Mit Mechthild Messer.
Eigene Anreise. **15.-21.09.2024**

Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach 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

Telefon: 06074/ 812266

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Kochkurs: Leckere Beilagen fürs Grillbuffet

Heute zaubern wir ein Grillbuffet. Mango-Chili-Sauce. Schnelle Aioli. Zwiebelsalat. Tomate-Mozzarella mal anders. Zucchini-Türme mit Schafskäse. Gegrillte Portobello-Pilze. Auberginenmus - Baba Ganoush. Gefüllte Grilltomaten. Caipirinha-Spaghetti-Salat. Grüner Kartoffelsalat light. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Di L 206, Kleinstgruppe. Mit Susanne Auweiler.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **09.07.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, plus € 15 Lebensmittel, ein Termin

Weinsensorik für Fortgeschrittene

Sie kennen sich aus mit Wein? Sie haben ein „Näschen“ für gute Tropfen? Hier erfahren Sie, wie Sie all Ihre Sinne - Riechen, Schmecken und Sehen, aber auch das Fühlen und das Hören - einsetzen können, um sich einen Wein in all seinen Facetten zu erschließen. Lassen Sie uns gemeinsam aus dem Wein „das Beste herausholen“! Mineralwasser bitte selbst mitbringen. 15 Euro für Wein und Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.
Di D 205. Kleinstgruppe. Mit Heinz Lewandowski.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 18:00-21:00 Uhr, **31.05.2024**
12 €, ermäßigt: 10 €, plus 11 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochen und Essen mit Wein

Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie, wie Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsländer Ihre Küche bei internationalen Vorspeisen, Hauptgerichten und bei Desserts bereichern und erfahren Sie, welche Weine die passenden Begleiter zu Tisch sind. Materialkosten in Höhe von 15 Euro bitte an die Kursleitung zahlen.
Di L 207, Kleinstgruppe. Mit Heinz Lewandowski.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6
Di, 17:30-21:30 Uhr, **18.06.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Recht und Versicherungen

Grundlagen des Erbrechts - Vortrag

Das Erbrecht in Deutschland ist komplex und für Laien oft schwer zu durchschauen. Wer sich mit dem Thema Erben und Vererben auseinandersetzen möchte, sollte sich daher frühzeitig informieren. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie über Familienerbrecht, Pflichtteile, Testament und Co. wissen sollten. Folgende Themen werden behandelt: Wie erstelle ich ein wirksames Testament? Welche rechtlichen Schritte müssen unternommen werden, um den Nachlass eines Verstorbenen zu verwalten und zu verteilen? Welche Regelungen gelten für die gesetzliche Erbfolge, wenn keine letztwillige Verfügung (Testament) vorhanden ist? Diese Fragen werden anhand von typischen Konstellationen beantwortet. Fallbeispiele werden besprochen. Die Tipps gibt Rechtsanwältin Christiane Brzoska aus Mainhausen bei Seligenstadt/ Aschaffenburg mit 30 Jahren Erfahrung im Erbrecht. Das Motto der Vorträge: einfach - schnell - verständlich.
Di D 202, Kleinstgruppe. Mit Christiane Brzoska.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 17:00-19:30 Uhr, **19.04.2024**
10 €, ermäßigt: 8 €, plus 9 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten - Vortrag

Vorsorge für den Ernstfall: Warum braucht jede/r eine Patientenverfügung? Was können Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht leisten? Es werden die Grundsätze beschrieben und Tipps zur Vorgehensweise gegeben. Wir setzen uns jeden Tag diversen Lebensrisiken aus. Meistens passiert nichts. Aber was ist, wenn Du doch mal schwer krank wirst oder einen unvorhergesehenen Unfall hast? Willst Du dann nicht vorbereitet sein? Erfahre, was Du alles tun kannst. Themen: rechtliche Absicherung, individuelle Entscheidungsfreiheit, Entlastung der Angehörigen, Vermeidung von Konflikten, langfristige Planung. Die Referentin ist seit 30 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Seit 2012 hat Sie sich auf das Thema Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht spezialisiert.
Di D 203. Mit Christiane Brzoska.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 18:00-20:00 Uhr, **25.04.2024**
8 €, ermäßigt: 6 €, ein Termin

Was Sie schon immer über Versicherungen wissen wollten

Ich kläre Ihre Fragen, z. B.: Sind Versicherungen nur für Versicherungsgesellschaften „gut"? Wenn schon eine Versicherung: welche und warum? Und: Auf welche Details muss ich achten? Welches ist der Unterschied zwischen einer Haftpflicht- und Hausratversicherung, wann ist eine Haftpflichtversicherung „Pflicht" und welche Haustiere gelten als „Kleintiere"? Neben diesen und anderen Unklarheiten klären wir die Frage, warum Versicherer das Wort „rückwirkend" gar nicht mögen. Der Kurs ist geeignet für Personen „von 18 bis 80", die sich ein Grundverständnis von Versicherungen aneignen möchten. Es handelt sich bei dem Seminar NICHT um eine Steuerberatung und / oder eine Rechtsberatung.
Di D 210, Kleinstgruppe. Mit Michael Henschke.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 10:00-14:00 Uhr, **23.03.2024**
14 €, ermäßigt: 11 €, plus 13 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Gymnastik, Bewegung, Fitness

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 214. Mit Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 13.02.2024**
66 €, ermäßigt: 53 €, 17 Termine

Di J 214B. Mit Kerstin Hoffmann Medizinische Fitnesstrainerin.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:15-19:15 Uhr, **ab 13.02.2024**
66 €, ermäßigt: 53 €, 17 Termine

Di J 205. Mit Jutta Winzig.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 19.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, 14 Termine

Di J 206. Mit Jutta Winzig.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 19.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, 14 Termine

Di J 207. Mit Marion Weber.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 19.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, 15 Termine

Di J 208. Mit Christel Schriewer.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 09:45-10:45 Uhr, **ab 20.02.2024**
50 €, ermäßigt: 40 €, 13 Termine

Di J 209, Christel Schriewer.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 20.02.2024**
50 €, ermäßigt: 40 €, plus 12 € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Di J 212. Mit Dagmar Klinkerfuß.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 05.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, 15 Termine

Gymnastik für Senior/innen

Bewegung ja! Auf der Matte nein. Auch auf dem Stuhl oder im Stehen können alle Muskeln und Sehnen gefördert und gefordert werden. Im Alltag vernachlässigte Körperbewegungen schaffen neue Energien und helfen beim Aufbau der Muskulatur. Um die Anstrengung erträglicher zu machen, gibt es flotte musikalische Unterstützung. Sanfte Musik und motivierende Texte begleiten die verdiente Entspannung in den letzten zehn Minuten.
Di J 232. Kleingruppe. Mit Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin.
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 13.02.2024**
53 €, plus 16 € Kleingruppenzuschlag, 17 Termine

Di J 234. Mit Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin.
Dietzenbach, Göpferthaus, großer Saal.
Mi, 10:30-11:30 Uhr, **ab 14.02.2024**
71 €, bereits ermäßigt, 16 Termine

Achtsam umgehen mit dem Körper. Dehnung als Schmerztherapie

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase zur Mobilisation aus dem Kaha, ähnliche Bewegungen wie beim Quigong, dann folgen Dehnungsübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und zur Förderung eines natürlichen aufrechten Gangs. Du schaffst Dir ein neues Bewusstsein für Deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt.
Di J 233. Mit Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 19:10-19:55 Uhr, **ab 14.02.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, 16 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. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.
Di J 217. Mit Jutta Maria Wendel.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 08.02.2024**
50 €, ermäßigt: 40 €, 13 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess angemessen trainiert. Die Übungen betreffen Brust, Rücken, Schultern und Arme ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte. Übungen zum Umgang mit Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.
Di J 235. Kleingruppe. Mit Jutta Maria Wendel.
Dietzenbach, Göpferthaus, großer Saal.
Fr, 09:15-10:15 Uhr, **ab 09.02.2024**
40 €, plus 12 € Kleingruppenzuschlag, plus 34 € Miete, bereits ermäßigte Gebühr, 13 Termine

Pilates - After Work

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, Kleingruppe. Mit Hayal Arman.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mi, 17:00-18:15 Uhr, **ab 07.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, 12 Termine

Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Mit oder ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden Sie, durch achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrzunehmen 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. Kleingruppe. Mit Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 16.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 20 € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Di I 123B. Kleinstgruppe. Mit Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 16.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 79 € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Feldenkrais®-Online
Wer seine Beweglichkeit altersunabhängig verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Es ist ein Werkzeug, um jegliche Tätigkeiten (Bewegungshandlungen) einfacher und leichter auszuführen. Sie werden sich und ihre Grenzen klarer spüren und lernen, diese zu erweitern. Stress kann abgebaut, Schmerz verringert werden und Sie können zu einer besseren Haltung finden. Bequem online von zuhause, dort, wo man sich am wohlsten fühlt.
Di I 126, Kleinstgruppe, **online.**
Mit Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD
Mo, 18:15-19:30 Uhr, **ab 12.02.2024**
73 €, ermäßigt: 58 €, plus 70 € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

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

Di J 222. Mit Barbara Mielke, Pilates A-Lizenz-Trainerin.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 05.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, 14 Termine

Di J 223. Mit Barbara Mielke, Pilates A-Lizenz-Trainerin.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 05.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, 14 Termine

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. So lernen sie, z. B. Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen 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. Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.
Di J 231. Kleingruppe. Mit Vasilica Kerkhoff.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 06.02.2024**
37 €, bereits ermäßigt, 12 Termine

Yoga

Yoga Basic
Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper und Geist stärkt. Mit Körperübungen, den sogenannten Asanas, die mit dem Atem verbunden werden, stärken wir alle Muskelgruppen und finden Ruhe in der Kraft. Yoga tut einfach gut - probieren Sie es aus. Eine regelmäßige Yogapraxis kann viele positive Effekte auslösen, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 020. Kleinstgruppe. Mit Angela Beike.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Sa, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.02.2024**
70 €, ermäßigt: 56 €, plus 67 € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig in Theorie und Praxis (das Autogene Training einschließlich Mittelstufe und Oberstufe). „Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“ (Edmund Jacobson). Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 010, Kleinstgruppe. Mit Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Di, 15:30-16:30 Uhr, **ab 06.02.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, plus 45 € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Kundalini Yoga - spüre die Lebensfreude
Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einhergehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene, auch für Übende anderer Yogatraditionen gut geeignet. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 011, Kleingruppe. Mit Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Di, 16:45-18:15 Uhr, **ab 06.02.2024**
93 €, ermäßigt: 74 €, plus 22 € Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

Hatha Yoga - Schwerpunkt YIN Yoga - Körper und Geist entspannen
Yin Yoga präsentiert sich als sanfter Yoga-Stil, der die Übenden durch seinen meditativen Charakter zu tiefer Entspannung und Selbstwahrnehmung führen soll. Dazu werden die einzelnen Asanas durch eine passive Herangehensweise länger gehalten, Sehnen und Bänder gestärkt und die Beweglichkeit der Gelenke gefördert. Verspannungen, die das Ergebnis von innerer Unruhe, Stress oder unverarbeiteten negativen Erlebnissen sind, können sich lösen. Die Stunden beginnen und enden mit einer Meditation. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 012, Kleingruppe. Mit Rigobert Jakob, Yogalehrer nach BYV und 3HO.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Di, 18:30-20:00 Uhr, **ab 06.02.2024**
93 €, ermäßigt: 74 €, plus 22 € Kleingruppenzuschlag, 16 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, Kleinstgruppe.Mit Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 12.02.2024**
70 €, ermäßigt: 56 €, plus 67 € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Di I 014, Kleinstgruppe. Mit Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 15.02.2024**
70 €, ermäßigt: 56 €, plus 67 € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene
Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 018. Mit Edda Johanna Ochs heilkundlich orientierte Yogalehrerin.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 16.02.2024**
93 €, ermäßigt: 74 €, 16 Termine

Hatha Yoga für Frauen - Energie Flow für Anfängerinnen und Fortgeschrittene
Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Atem und Bewegung verbinden sich. Die entstandene Wärme und Energie im Körper fließt und aktiviert unseren Stoffwechsel. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Gleich-

zeitig beruhigt die Stabilisierung und Verfeinerung des Atems den Geist. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein kleines Kissen, wenn vohanden zwei Yogablöcke. Bequeme Sportkleidung anziehen.
Di I 200. Kleingruppe. Mit Yasemin Girginer.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 07.02.2024**
62 €, ermäßigt: 50 €, plus 13 € Kleingruppenzuschlag, 16 Termine

Yoga und Detox. Workshop

In diesem Workshop wird durch effektive Übungen die Entgiftung angeregt. Das Frühjahr ist dazu die ideale Jahreszeit dafür. Genießen Sie dabei Dehnung, Entspannung und gemeinsamen Spaß an der Bewegung, lassen eventuellen Stress los und wecken die Lebensgeister nach dem langen Winter. Für Teilnehmende mit und ohne Yoga-Erfahrung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack, Getränk.
Di I 026, Kleinstgruppe. Mit Birgit Borowski.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Sa, 14:00-18:00 Uhr, **24.02.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 15 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Yoga für Senior/innen. Kleinstgruppe

Yoga übt eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist aus. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Wir wollen den Körper mit Kundalini-Yoga-Übungen bewegen, um damit das Immunsystem zu stärken. Die Aufgabe des Immunsystems ist es, das Leben zu erhalten und den Menschen immer wieder zurück in seine Mitte zu bringen und dadurch die Lebenskraft zu stärken. Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senior/innen; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 210, Kleinstgruppe. Mit Jutta Winzig.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 20.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 79 € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Meditation und Gedächtnis

Beweglich und gelassen durch den Tag mit Qigong

Im Alltag entspannt bleiben und körperlich fit sein - wer möchte das nicht? Mit Qigong können Verspannungen und Blockaden gelöst werden, die Lebensenergie Qi ins Fließen gebracht und Stress abgebaut werden. Die Übungen werden langsam und achtsam ausgeführt und sind für jede Altersklasse geeignet. Die Übungen werden im Stehen oder, bei Beeinträchtigungen, auch im Sitzen durchgeführt. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Bei schönem Wetter kann er auf Wunsch draußen stattfinden. Bitte bequeme Kleidung und leichte Sportschuhe/Gymnastikschuhe mitbringen.
Di I 135. Kleinstgruppe. Mit Christina Türk-Döker.
Vhs Dietzenbach, Bewegungshalle M1
Mi, 09:30-10:30 Uhr, **ab 07.02.2024**
58 €, bereits ermäßigte Gebühr, plus 56 € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Qi Gong – „Der fliegende Kranich". Einführung und Praxis

Qi Gong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt sie gesundend auf die Organtätigkeiten, baut Stress ab und gleicht emotional aus. In den siebziger Jahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert, integriert sie auch den kleinen himmlischen Kreislauf, verbindet bewegtes und stilles Qi Gong und gilt somit als Meditation in Bewegung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Bei schönem Wetter und nach Absprache findet der Kurs im Park (Chinesischer Garten der Fa. Controlware) statt.
Di I 132. Mit Detlef Bittner Tai Chi-Lehrer im DDQT.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 19:15-20:15 Uhr, **ab 21.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, 15 Termine

Taiji Chan - Meditation in Bewegung

Taiji- Chan definiert sich nicht nur als eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Inneren Kampfkunst, sondern auch als Meditation in Bewegung. Nach dem Erlernen des Formablaufes, der Aufhebung der Bipolarität von Yin und Yang und der zunehmender Verinnerlichung der philosophischen Aspekte des Daoismus führen wir die Bewegungen zunehmend mit hoher und nach innen gerichteter Aufmerksamkeit durch. Es ist das chinesische wu-wei, Handeln im Nichthandeln, welches uns über unser analytisches und rationales Tagesbewusstsein hinausführt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.
Di I 130. Mit Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Mi, 18:00-19:00 Uhr, **ab 21.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, 15 Termine

Qi Gong

Qi Gong bezeichnet 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. Kleingruppe. Mit Marion Domabil.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 05.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, plus 13 € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Di I 134. Mit Marion Domabil.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 05.02.2024**
54 €, ermäßigt: 43 €, 14 Termine

Meditation für Einsteiger*innen - finde deine Ruheinsel im Alltag

Ein Meditations-Kurs für Einsteiger/innen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie wieder Kraft. Über acht Termine hinweg bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können. Es erwartet Sie eine bunte Mischung abwechslungsreicher Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Benötigt werden eine Matte und eine Decke. Sollten Sie keine besitzen, geben Sie das bitte bei der Anmeldung mit an, dann stellen wir diese.
Di I 114, Kleinstgruppe. Mit Sven Sordon.
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 09:00-10:15 Uhr, **ab 10.02.2024**
39,00, ermäßigt: 31,00, 37,00 Kleinstgruppenzuschlag, 8 Termine

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. Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen. Fragen, wie „Wo ist denn mein Schlüssel?" oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" gehören bald der Vergangenheit an. 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 Schreibmaterial mitbringen.

Di C 010B. Kleingruppe. Mit Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 14:15-15:45 Uhr, **ab 05.02.2024**
46 €, bereits ermäßigte Gebühr, plus 14 € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Di C 010. Für Fortgeschrittene. Mit Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 05.02.2024**
46 €, bereits ermäßigt, 10 Termine

Entspannung, Atmung und Wandern

Im Wald meditieren und entspannen - Frühlingskurs

An fünf Terminen lernen die Teilnehmenden verschiedene Methoden der Meditation, Entspannung und Erholung kennen. Die Themen lauten Atmung, Wahrnehmung, Regeneration/Heilung, Energie/Kraft und Rituale. Die Termine finden draußen in der Natur statt mit Beleuchtung/Feuerschein (Ort wird rechtzeitig bekanntgegeben). Bitte mitbringen: wärmende Kleidung, Isomatte/Unterlage, kleines Kissen und Decke zum Einwickeln. € 5 für Feuerholz und Fackeln bitte direkt an die Kursleitung zahlen. Die genauen Treffpunkte werden zwei Wochen im Voraus per E-Mail kommuniziert.
Di I 110. Kleingruppe. Mit Robert Körner, Entspannungstrainer.
Do, 18:15-19:15 Uhr, **ab 04.04.2024**
19 €, ermäßigt: 15 €, plus 5 € Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

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

Im Wald meditieren und entspannen - Sommerkurs
Di I 111. Kleingruppe. Mit Robert Körner, Entspannungstrainer.
Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 11.06.2024**
19 €, ermäßigt: 15 €, plus 5 € Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

Waldwanderungen - mit NABU durch die vier Jahreszeiten. Frühjahrswanderung.
Wandern Sie mit NABU Dietzenbach durch die vier Jahreszeiten, durch vier verschiedene Waldgebiete rund um Dietzenbach. Lernen Sie Wissenswertes über die Natur und Dietzenbach besser kennen. Die Wanderlänge beträgt ca. 10 km und dauert ca. 3,5 Stunden. Bitte sorgen Sie für angemessene Kleidung/ Ausrüstung sowie Verpflegung. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich.
Di I 112. Mit Robert Körner, NABU-Naturführer
Dietzenbach, Treffpunkt Waldstraße 94.
So, 13:00-17:00 Uhr, **21.04.2024,** ein Termin

Waldwanderungen - mit NABU durch die vier Jahreszeiten. Sommerwanderung.
Di I 113. Mit Robert Körner, NABU-Naturführer.
Dietzenbach, Treffpunkt: Vogelhecke 1
So, 13:00-17:00 Uhr, **16.06.2024,** ein Termin

Waldbaden
Ein Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verringert Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag zu schaffen. Beim Waldbaden tauchen wir ganz bewusst und achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein. Durch verschiedene Übungen für die Sinne, langsames Schlendern, Meditationen und Solozeiten werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.
Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk
Di I 115. Kleinstgruppe. Mit Sandra Haase.
Dietzenbach, Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstr.
Fr, 15:00-18:00 Uhr, **22.03.2024**
12 €, ermäßigt: 10 €, plus 11 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

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, Kleingruppe. Mit Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:00-16:30 Uhr, **ab 19.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Atem und Stimme. Workshop
Dieser Workshop richtet sich an Sänger*innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über das Bewusstsein der Atembewegung den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und zum 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, Kleinstgruppe. Mit Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Sa, 12:15-15:15 Uhr, **16.03.2024**
12 €, ermäßigt: 10 €, plus 11 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Atemwegserkrankung
Nach einer Atemwegserkrankung oder bei chronischen Atemproblemen. 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 zu können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.
Di I 122, Kleinstgruppe. Mit Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Mo, 17:00-18:30 Uhr, **11.03., 18.03 und 22.04.2024**
17 €, ermäßigt: 14 €, plus 14 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Entspannungs-Workshop
Sorgen Sie für Entspannung in angespannten Zeiten! In diesem Workshop können Sie diverse Entspannungstechniken kennenlernen, z. B. Yoga, Autogenes Training, Meditation, Phantasiereisen, Atemübungen. Dabei lassen Sie den Stress los und tanken neue Energie. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.
Di I 027, Kleinstgruppe. Mit Birgit Borowski.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Sa, 15:30-18:30 Uhr, **16.03.2024**
12 €, ermäßigt: 10 €, plus 11 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Sport

Bogenschießen für Einsteiger/innen
Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und großer 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 zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Überblick 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. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa und So) statt. Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren) und teilen Sie uns bei Anmeldung mit, ob Sie Links- oder Rechtshänder und über oder unter 1,60 groß sind.
Di J 025, Kleingruppe. Mit Orland Tomlinson.
Sa und So, 09:00-15:00 Uhr, **02.03. und 03.03.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, plus 8 € Kleingruppenzuschlag, plus 12 € Nutzung Bogen, zwei Termine

Blasrohrschießen - eine Disziplin für Jung und Alt.
Kleinstgruppe
Blasrohr Schießen macht jede Menge Spaß. Wer eine Kerze ausblasen oder einen Kern spucken kann, erfüllt schon die Grundvoraussetzung! Vorteile am laufenden Band: Sport und Spaß für die ganze Familie, überall möglich, fördert die Konzentration und das Lungenvolumen. Auch für Personen mit Handicap sehr gut geeignet. Der Kurs besteht aus einer Einführung in Theorie: Geschichte des Blasrohrs, Ausrüstung, Schießtechnik, gesundheitlicher Aspekt. Sie lernen das Schieße auf unterschiedliche Entfernungen, den Ablauf von Turnieren und Meisterschaften. Sie bekommen einen Einblick in das 3D-Schießen (auf Ziele in unterschiedlichen Entfernungen und Höhen). Selbstverständlich sind Leihsportgeräte unter Beachtung sämtlicher Hygienemaßnahmen verfügbar.
Di J 027, Kleinstgruppe. Mit Oliver Weck.
Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
Sa und So, 09:00-15:00 Uhr, **27. und 28.04.2024**
46 €, ermäßigt: 37 €, 15€, plus 45 € Kleinstgruppenzuschlag, plus 15 € für Ausrüstung, Material und Versicherung, zwei Termine

Tanz

Orientalischer Tanz – Bauchtanz. Zum Reinschnuppern für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen
Entdecken Sie diesen einzigartigen Tanz für sich – von temperamentvollen Hüftbewegungen bis zu sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle Lebensfreude pur! Den eigenen Körper neu entdecken, Muskeln und Beweglichkeit mit Spaß trainieren, Gefühle auf neuen Wegen ausdrücken. Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) sowie ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte und Getränk mitbringen.
Di J 011. Kleinstgruppe. Mit Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Sa, 13:00-16:45 Uhr, **03.02.2024**
15 €, ermäßigt: 12 €, plus 14 € Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

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

Orientalischer Tanz – von temperamentvollen Hüftbewegungen bis zu 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. Wir lernen unterschiedliche Stile kennen und setzen immer wieder neu gemeinsam Themenschwerpunkte. Neuzugänge sind herzlich willkommen!
Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) sowie ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte und Getränk mitbringen.
Di J 012. Kleinstgruppe. Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 15.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 79 € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz für Anfängerinnen

Ein neues Körpergefühl entwicklen, 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 vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Bitte körpernahe Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) sowie ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte und Getränk mitbringen.
Di J 013, Kleingruppe. Mit Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund.
vhs Dietzenbach, M1 Bewegungshalle
Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 15.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 79 € Kleingruppenzuschlag, 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. Mit Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 06.02.2024**
62 €, ermäßigt: 50 €, 16 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. Mit Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin.
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 06.02.2024**
62 €, ermäßigt: 50 €, 16 Termine

Di J 016. Mit Sabine Burkard, lizensierte Zumba® Instruktorin.
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 08.02.2024**
62 €, ermäßigt: 50 €, 16 Termine

Aroha® Tanz im Dreivierteltakt nach den Klängen der Māori

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Māori (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 Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.
Di J 017. Mit Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitnesstrainerin
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Foyer
Mi, 18:00-19:00 Uhr, **ab 14.02.2024**
62 €, ermäßigt: 50 €, 16 Termine

SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache – Integrationskurse

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache" beraten wir Interessierte 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.

Kurszeiten:
vormittags (Mo - Fr 8:45 bis 12:00)
nachmittags (Di - Fr, 13:15 bis 16:30)
abends (18:00 – 21:15)
Unterrichtsorte:
vhs Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Dietzenbach
Bildungshaus, Rodgaustr. 9, Dietzenbach
Ernst-Reuter-Schule, Dr.-Heumann-Weg 1, Dietzenbach
Je Modul: 250,-, ermäßigt: 229,-, 25 Termine
Beratungszeiten: siehe S. 57

Emilia Knöffel

Englisch

Englisch A2

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf der Reise. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Di N 603. Mit Kawkab Hattar.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 09:30-11:00 Uhr, **ab 05.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, 15 Termine

Englisch A2

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Di N 604. Kleingruppe. Mit Kawkab Hattar.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 05.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch Conversation and more B2

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. Kleingruppe. Mit Kawkab Hattar.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 09:30-11:00 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

English Conversation, ab B2

Want to keep fluent in this language? We chat about different topics – science, politics, life, food, you name it. As a prerequisite, you should be able to express yourself in English. € 2 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung entrichten.
Di N 618. Kleingruppe. Mit Sylvia Zinser.
vhs Dietzenbach, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 19.02.2024**
52 €, ermäßigt: 42 €, plus 13 € Kleingruppenzuschlag, 9 Termine

Englisch B2
This 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. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Di N 633. Kleinstgruppe. Sigrid Laird
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:30-20.00 Uhr, **ab 12.02.2024**
70 €, ermäßigt: 56 €, plus 67 € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Englisch B1
The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 610. Kleingruppe. Mit Charlotte Lindenberg.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 14:30-16:00 Uhr, **ab 05.02.2024**
99 €, ermäßigt: 79 €, plus 23 € Kleingruppenzuschlag, 17 Termine

Französisch

Französisch A1.3 Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag, ab Lektion 10
Di N 807. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A2.3
Lehrbuch: Rencontres en françaiss A2, Klett Verlag, Lektion 9
Di N 808. Kleinstgruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 13.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 84 € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.2
Lehrbuch: Rencontres en francais B1, Klett Verlag, Unité 6
Di N 810. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 08.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
Di N 812. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 Auffrischungskurs
Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
Di N 814. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1
Littérature, actualités conversation, grammaire.
Di N 816. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 05.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Milijana Bjeloskurski

Französisch Konversation B2 bis C1
Littérature, actualités conversation, grammaire
Di N 817. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum D7, Vorderhaus EG
Do, 10:45-12:15 Uhr, ab 08.02.2024
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 06.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, plus 14 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 am Samstag
Sie wollen intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs, unter professioneller Leitung, genau richtig. Er ist zunächst auf sechs Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden. Er findet 14-tägig statt, die Termine werden vereinbart.
Lehrbuch: Editio B2 3éme édition, Unité 12
Di N 838. Kleingruppe. Mit Béatrice Debraux.
vhs Dietzenbach, Raum E5, Vorderhaus OG
Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 17.02.2024**
70 €, ermäßigt: 56 €, plus 16 € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 6 (Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)
Di O 401. Mit Leonor Sandra Resch.
vhs Dietzenbach, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 05.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, 15 Termine

Spanisch A1.2 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 1
Di O 402. Kleinstgruppe. Mit Leonor Sandra Resch.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 84 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2.1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 2
Di O 403. Kleingruppe. Mit Leonor Sandra Resch.
vhs Dietzenbach, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 06.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B1 mit Muße
Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 7
Di O 410. Kleingruppe. Mit Margarita Voigt-Herrera.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 07.02.2024**
58 €, ermäßigt: 46 €, plus 14 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch B2
En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 3.
Di O 414. Kleinstgruppe. Mit Margarita Voigt-Herrera.
vhs Dietzenbach, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 06.02.2024**
81 €, ermäßigt: 65 €, plus 79 € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch

Italienisch A1 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen
Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 8
Di O 900. Mit Gigliola Wirthmann-Girau.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 08.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, 15 Termine

Italienisch B1
Italienisch Mittelstufe. Lehrbuch: Allegro Band 2, Lektion 6
Di O 904. Mit Gigliola Wirthmann-Girau.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 11:30-13:00 Uhr, **ab 06.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, 15 Termine

Italienisch A1
Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 8
Di O 905. Kleingruppe. Mit Gigliola Wirthmann-Girau.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 21 € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1 - Anfänger*innen ohne Kenntnisse
Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 1
Di O 906. Kleinstrgruppe. Mit Gigliola Wirthmann-Girau.
vhs Dietzenbach, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 07.02.2024**
87 €, ermäßigt: 70 €, plus 84 € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Computer und Smartphone

PC-Lerntreff Dietzenbach
Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch. Wie starte ich einen PC? Wie finde ich mich in Windows zurecht? Wie nutze ich die Office-Programme? Wie gestalte ich eigene Inhalte ansprechend? Was kann mein Smartphone alles? Wie verwende ich das Web und Soziale Medien gut und sicher?
Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Die Sprechstunden finden in lockerer Atmosphäre statt, Getränke und Snacks stehen bereit. Der vhs Lerntreff Digitales mit Ralph Beier findet in der vhs Dietzenbach in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33 statt. Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme frei.
Di A 200. Mit Ralph Robert Beier.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 16:30-19:30 Uhr, **02.02.2024, 16.02.2024, 01.03.2024, 15.03.2024, 19.04.2024, 03.05.2024, 17.05.2024, 07.06.2024, 21.06.2024, 05.07.2024**
Einzelne Termine, Teilnahme frei

Word für Einsteiger/innen
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Word kennen: Aufbau der Arbeitsoberfläche, Texte bearbeiten und speichern, Dokumente gestalten, einfache Tabellen erstellen, Dokumente drucken, Vorlagen verwenden, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.
Di R 212. Kleinstgruppe. Mit Ralph Robert Beier
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:30-11:45 Uhr, **ab 19.02.2024**
26 €, ermäßigt: 21 €, plus 25 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Excel für Einsteiger/innen
In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie starten mit dem Aufbau der Arbeitsoberfläche, lernen mit Excel rechnen, Tabellenstrukturen erstellen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion und vieles mehr.
Di R 215. Kleinstgruppe. Mit Ralph Robert Beier.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 09:30-11:45 Uhr, **ab 03.06.2024**
26 €, ermäßigt: 21 €, plus 25 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Smartphone
Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfange und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.

Di R 216. Kleinstgruppe. Mit Ralph Robert Beier.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Fr, 14:15-16:30 Uhr, **ab 23.02.2024**
26 €, ermäßigt: 21 €, plus 25 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Di R 217. Kleinstgruppe. Mit Ralph Robert Beier.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 11:45-14:00 Uhr, **ab 03.06.2024**
26 €, ermäßigt: 21 €, plus 25 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

iPhone/iPad
Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen (Inhalte siehe Smartphone-Kurs). Für Geräte mit dem Betriebssystem iOS - nicht für Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem Android.
Di R 211. Kleinstgruppe. Mit Ralph Robert Beier.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 11:45-14:00 Uhr, **ab 19.02.2024**
26 €, ermäßigt: 21 €, plus 25 € Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Basisqualifizierung und Grundbildung

Neue Basisqualifizierung zu Alltagsbegleiter*in für die Unterstützung im Alltag nach § 45a SGB XI von Betreuungs- und Pflegebedürftigen
Seit 2019 qualifiziert die städtische Seniorenarbeit regelmäßig Alltagsbegleiter*innen, die sich anschließend im Helferkreis ehrenamtlich für Senioren mit Pflege- und Unterstützungsbedarf engagieren, damit diese gut in Dietzenbach leben und altern können. Im Frühjahr 2024 findet dies erstmalig in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Dietzenbach statt! Für die im März beginnende Qualifizierung können sich noch Interessierte anmelden.
Die Alltagsbegleiter*innen im Helferkreis Dietzenbach ermöglichen es älteren Mitmenschen, länger selbstbestimmt in ihren eigenen vier Wänden zu bleiben. Während der Qualifizierung erwerben die Teilnehmenden Basiswissen zum Umgang mit Pflegebedürftigen, zu den Rechten von Menschen mit Behinderungen, zu Reaktionen in Notfall- und Krisensituationen und zur Kommunikation mit Menschen mit Demenz. Folgende Grundkenntnisse werden vermittelt: Betreuung, Beschäftigung, Unterstützung, Begleitung von Pflegebedürftigen, Konfliktlösung, Hauswirtschaft, Lebensmittelhygiene.
Wenn Sie nach der Qualifikation im Helferkreis tätig werden, bieten wir Ihnen einiges für Ihr Engagement: passgenaue Einsatzmöglichkeiten basierend auf einem individuellen Helferprofil, flexible Zu- oder Absage von Einsätzen über unsere Helfer-App, Aufwandsentschädigung für Ihr Engagement.
Weitere Information erhalten Sie bei der Koordinatorin des Helferkreises, Frau Bettina Matross.
Telefon: 06074 407 3269,
E-Mail: bettina.matross@dietzenbach.de.
Die Anmeldung über die Volkshochschule ist eine Voranmeldung. Wenn mehr Anmeldungen als Kursplätze vorliegen, erfolgt die Auswahl durch die Städtische Seniorenarbeit der Stadt Dietzenbach. Sie erhalten anschließend eine Bestätigung.
Di A 010. Organisiert von Kirsten Wolf, Stadt Dietzenbach.
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Fr, 17:00-19:30 Uhr, **08.03.2024,**
Sa, 9:00-14:30 Uhr, **09.03.2024**
Fr, 17:00-19:30 Uhr, **19.04.2024,**
Sa, 9:00-14:30 Uhr, **20.04.2024**
Fr, 17:00-19:30 Uhr, **24.05.2024,**
Sa, 9:00-14:30 Uhr, **25.05.2024**
Fr, 17:00-19:30 Uhr, **07.06.2024,**
Sa, 9:00-14:30 Uhr, **08.06.2024**

Rechnen Sie mit uns
Mathe-Grundkenntnisse werden erlernt oder aufgefrischt, um dem Unterricht in der (Berufs-) Schule zu folgen, die Schullaufbahn Ihrer Kinder zu begleiten, um an einem Vorbereitungskurs zum Hauptschulabschluss teilzunehmen oder für Ihren persönlichen Alltag. Schwerpunkte sind: Grundrechenarten, Rechnen mit Größen und Maßeinheiten, das Einmaleins, Bruchrechnung, Rechnen mit Kommazahlen, Rechenregeln. Die genauen Inhalte werden an die individuellen Bedarfe angepasst. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Teilnahme frei.
Di R 214. Mit Stephan Damm.
vhs Dietzenbach, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 16:30-18:00 Uhr, **28.02.2024, 13.03.2024, 24.04.2024, 08.05.2024, 22.05.2024, 12.06.2024, 26.06.2024, 10.07.2024**

Hausaufgabenhilfe

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 Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Bau & 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:

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 fünf Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennengelernt 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 drei Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik" betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

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

Instrumentalunterricht

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

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

Entgeltordnung

(gültig ab 1.9.2023)

Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	
28,66 €	85,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	
19,66 €	59,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	
14,66 €	44,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	
10,00 €	30,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	
8,66 €	26,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	
6,00 €	18.00 €
Instrumentenkarussell	
15,00 €	45,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht 4,50 €	13,50 €

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:
• Familienermäßigung:
Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht voll bezahlt, der zweitteuerste Unterricht wird 18% ermäßigt und jeder weitere Unterricht wird 23% ermäßigt.

• Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument das ermäßigte Entgelt.
Grundsätzlich gilt: Für den teuersten Unterricht muss jeweils das volle Entgelt bezahlt werden. Jeder weitere Unterricht wird, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, ermäßigt.
Alle Ermäßigungen müssen schriftlich beantragt werden. Die Befreiung wird nur an Personen mit Hauptwohnsitz in Dietzenbach gewährt. Ausnahmen in besonderen Fällen kann die Leitung der Musikschule zulassen. Diese Entscheidungen sind schriftlich zu dokumentieren.
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.

A

Achtsamkeit 27, 31, 38, 60f, 70, 81f
Acrylmalerei 18f, 57f, 78
Akupressur 35, 85
Alphabetisierung 40, 53
Ängste 37f, 59
Aquarellieren 18
Arabisch 40f
Aroha® 34, 65, 83
Atem 28, 33, 64, 81f, 84
Autogenes Training 26f, 62

B

Backen 37
BBP 32f, 61, 73, 82ff
Beckenbodentraining 61, 65, 71
Beruf 3f, 49ff, 59f, 67, 73, 90
Betriebsbesichtigungen 13
Betriebssysteme 50, 67, 90
Bewegung 27ff, 61ff, 71f, 81ff
Beziehung 10f, 59
Bildbearbeitung am PC 23
Bildungsurlaub 3f, 59f
Billard 26
Bosnisch 46
Buchbinden 22
Buchführung 52
Burnoutprävention 3

C

Chinesisch 41
Computerkurse 23, 50ff, 67, 73, 90

D

Dänisch 41
Datenschutz/-sicherheit 52, 90
Demokratie 6f, 12
Deutsch 53
Deutsch als Fremdsprache 4, 40, 65, 72, 87
Didgeridoo 24
Drehkurse (Töpfern) 20f, 58
Drucktechniken 19

E

Einbürgerung 40
Eltern 9f, 77
Energie 8
Englisch 4, 41ff, 65f, 87f
Englisch für den Beruf 4, 43
Entspannung 26ff, 61ff, 70f, 81ff
Erbrecht 7, 60, 76
Ernährung 36f, 59f, 85f
Ethik 11
Europa 6f
Excel 51, 67, 90
Exkursionen 8, 12ff, 76

F

Fairtrade 6
Familie 9f, 77
Farb-/Stilberatung 52, 80f
Faszientraining 27ff, 31ff, 83
Feldenkrais® 33f, 61f, 81
Fermentation 26
Film 7
Finanzen 7f, 76, 82ff
Fitness 31ff, 61f, 65, 71f
Floristik 79f
Focusing 37f
Fotografie 23, 58
Französisch 44f, 66, 72, 88
Frauenkurse 11, 63, 65, 71, 83ff
Führungen 12ff, 76
Funktionelles Training 71ff, 82f

G

Garten 8, 76
Gebärdensprache 48
Gedächtnistraining 9, 60, 63, 77
Geschichte 6, 75
Gesellschaft 5ff, 69f, 76ff
Gesundheit 25ff, 59ff, 70ff, 80ff
Gitarre 24, 68, 80
Grundbildung 53, 67
Gymnastik 31ff, 61, 71f, 82ff

H

Häkeln 79
Hula-Hoop 34

I

Ikebana 79
Immobilien 76
Immunsystem 30, 37f, 62ff, 70
Integrationskurse 40, 65
Internet 50ff, 67, 73, 90
Italienisch 4, 45f, 66f, 88

J

Japanisch 46

K

Kaha® 31, 34, 61
Kaufmännische Kurse 52
Keramik 20f
Kinderkurse 68, 72f, 77
Klima 6, 8f, 14, 35
Kochen 36f, 59f, 72, 85f
Kommunikation 3, 10f, 59
Koreanisch 46
Kosmetik 58, 80
Kräuter/Wildpflanzen 8f
Kroatisch 46
Kultur 15ff, 58, 77ff
Kunst- u. Kulturgeschichte 17f
Kunsthandwerk 21f, 57f, 79f

L

Länderkunde 14, 69f
Lesungen 16, 73
Literatur 16, 73, 77

M

Malen 18f, 57f, 78
Männerkurse 28, 72
Medien(-kompetenz) 50ff, 67, 80, 89f
Meditation 27, 62ff, 81
Mode 22, 79
Musik, Musizieren 23f, 68, 80

N

Nachhaltigkeit 2, 8f, 22, 76f
Nähen 22, 79
Natur 8f, 63f, 69f, 76f
Naturheilkunde 8, 11
NLP 37f

O

Office 4, 50f, 67, 90
Online lernen 9f, 18, 27, 38, 40ff, 47, 52f, 62, 76f
Osteoporose (Prävention) 61, 71

P

Pädagogik 9, 77
Patientenverfügung 7, 61
PC-Grundlagen 50f, 67, 90
Percussion/Schlagzeug 68
Persönlichkeitsentwicklung 10f, 59, 77
Philosophie 11
Pilates 31ff, 61f, 71, 84f
Plastisches Gestalten 20, 58, 78
Politik 6f
Polnisch 46
Portugiesisch 46
Präsentation 51f
Prävention 35, 71, 85
Prüfungen 40
Prüfungstraining DTZ 40, 65, 87
Prüfungstraining telc Deutsch 40
Psyche 37f, 59

Q

Qi Gong 3, 26, 35, 63, 70

R

Radieren 19
Rechnen 53, 67
Recht 7, 60f, 76
Reisen 60
Resilienz 3, 38, 60, 81
Rumänisch 46
Russisch 46f

S

Schießen 64
Schmuck 23, 80
Schreibwerkstatt 11, 77
Schwedisch 47
Schwimmkurse 72
Serbisch 46
Singen 24, 68
Sketchnoting 52, 90
Smart-/iPhone 50, 67, 73, 89f
smovey® 33
Social-Media 52, 67
Soft Skills 52
Spanisch 4, 47f, 66, 89
Spracheinstufung 40
Stadtkultur 12f, 76
Stimmtraining 24, 64, 68
Stressbewältigung 26f, 29, 38, 60, 62ff, 70, 81f
Stretching 31, 71, 82ff
Stricken 78f

T

Tablet/iPad 50, 67, 73, 90
Tai Chi 3, 26f, 63, 70
Tanz 16, 34, 64f, 77f
Tennis 84
Testament 7, 60, 76
Textiles Gestalten 22, 78f
Theater 16, 77
Türkisch 48

U

Umweltbildung 8f, 76f
Ungarisch 48

V

Visualisierung 51f, 90
Verbraucherfragen 7f, 60f, 76
Versicherungen 61
Vorsorgevollmacht 7, 61
Vorträge 6f, 9ff, 17f, 35, 60f, 76

W

Wald 8, 27, 63f, 82
Waldbaden 64
Wanderungen 8, 35, 63f, 82
Wassergymnastik 72
Webseiten erstellen 52
Wein 18, 37, 60
Wildnispädagogik 9
Windows 4, 50, 67
Wirbelsäulentraining 32f, 61f, 71, 82, 85
Word 50f, 67, 90

X

Xpert Business 52

Y

Yoga 27ff, 62f, 81f

Z

Zeichnen 19, 52, 58, 78
Zumba® 65, 83

■ 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 Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **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)

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt 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 Heusenstamm**
Im Herrngarten 1
63150 Heusenstamm
Kurs-Nr. beginnt mit He

❑ **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)

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

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

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

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

Datum Unterschrift (Vor- und Zuname)

(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt 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

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

❑ vhs Kreis Offenbach/vhs 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

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

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

Datum/Ort Unterschrift

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