



---

# Programm

## I. Halbjahr 2005

---

**KURSORT**  
**»ALTE« WILHELM-LEUSCHNER-SCHULE**  
**RHEINSTRASSE 72**  
**EGELSBACH**

Sprechzeiten:  
Mo. - Mi.: 8.00 –12.00 Uhr, Do.: 14.30 –18.30 Uhr

Volkshochschule Egelsbach  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13  
63329 Egelsbach  
Telefon: 0 61 03 / 40 51 69  
Telefax: 0 61 03 / 40 51 11  
e-mail: [anfrage@vhs-egelsbach.de](mailto:anfrage@vhs-egelsbach.de)

# Übersicht I. Halbjahr 2005

Januar	
1	
2	
3	
4	Weihnachts- ferien
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

Februar	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	Fastnacht
9	Aachermittwoch
10	26
11	27
12	28
13	
14	
15	
16	

März	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29 Oster- ferien
14	30
15	31
16	

April	
1	Oster- ferien
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	
16	

Mai	
1	Tag der Arbeit 17
2	18
3	19
4	20
5	Christi Himmelf- ahrt 21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26 Fron- leichnam
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31 Pfingsten
16	

Juni	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	
16	



**Liebe Mitbürgerinnen,  
liebe Mitbürger,**

das erste Semester unserer VHS und der VHS-Musikschule hat in der „Alten“ Wilhelm-Leuschner-Schule in der Rheinstrasse 72 stattgefunden.

Wie ich vom VHS-Team höre, sind die Kurs- teilnehmerInnen und die Kursleitungen sehr froh über die Räume in der alten Schule, die uns zur Zeit zur Verfügung stehen und manch erwachsener Kursteilnehmer möchte nach „seinem“ alten Klassenzimmer suchen.

Besonders für die Musikschule erwies sich das Haus bereits als sehr hilfreich.

Fast ohne Probleme, große Organisation und lange Wege konnten die Kinder für das Orchesterprojekt „Vier Jahreszeiten“ von Antonio Vivaldi in einem Raum zusammenkommen und proben.

Alle, die das Konzert am 13. November 2004 besuchten waren vom Ergebnis der vielen Probenarbeit begeistert.

Kinder können, bei richtiger Frühförderung, sehr viel begreifen und lernen und so eine gute Basis für später erlangen. Das vorliegende Programm bietet hierfür spezielle Kurse für Kinder verschiedenen Alters an:

Musikgarten I (für Kinder ab 1,5 bis 3 Jahren mit einem Elternteil), Klavier und

Malblock ab 3,5 Jahren, Frühmusikalische Erziehung für Kinder ab 4 Jahren, Ballett, Tanz, HipHop und Holzwerkkurse.

Für die Erwachsenen – nun – lassen Sie sich überraschen und entdecken Sie viele neue Kurs- und Seminarangebote.

Fürs Weiterlernen, heute wichtiger denn je, wünsche ich Ihnen viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen,  
Ihr Rudi Moritz

Bürgermeister

## Inhaltsverzeichnis

Kursleiterverzeichnis	5	<b>Gesundheit</b>	26
Gebührenordnung		Yoga	26
für die Volkshochschule Egelsbach	6	Beckenbodentraining	27
Hinweise für TeilnehmerInnen	10	Tai-Chi-Chuan	27
<b>Musikschule der VHS</b>	11	Joyrobic	28
<b>Seminare und Vorträge</b>	13	Pilates	28
„Was tun, wenn es brennt?“	13	Bauch, Beine und Po	29
Die Jugendfeuerwehr	13	Pilates am Abend	29
Altbausanierung	14	Autogenes Training	29
Feng Shui	14	Progressive Muskelentspannung	30
Gedächtnistraining	15	Entspannungstraining für Kinder	31
Sportbootführerschein Binnen	16	<b>Sprachen</b>	32
Sportbootführerschein See	16	Englisch	32
„Nie mehr rauchen“	17	Französisch	33
Nahrungsergänzungsmittel	17	Spanisch	34
Homöopathische Hausapotheke	17	Italienisch	35
„Die Säulen der Gesundheit“	17	EDV-Kurse der VHS Offenbach	36
Entschlackungsprogramm Cellulite	19	Angebot der VHS-Langen	37
ENTSPANNUNG und Kreativität	19	Veranstaltungen der	
OXFAM	19	Kreisvolkshochschule Offenbach	38
<b>Kultur, Gestalten</b>	20	„Online Academy“ der Sparkasse	39
Bauchtanz	20	<b>Sponsoren</b>	40
Kindertanz	20	Anmeldeformulare	43
Klassisches Ballett (6–8jährige)	20	Ortsplan	48
Klassisches Ballett (8–10jährige)	20		
Klassisches Ballett Fortge. (6–8jährige)	20		
Flamenco	21		
Jazztanz und HipHop für Kinder	21		
Tänzerische Gymnastik	21		
Ikebana	21		
„Montagsmaler“	22		
Malen und Zeichnen	22		
Schmuck mit Edelmetallen			
selbst gestalten	22		
Ostertischdekoration	22		
Osterkranz binden	23		
Arbeiten mit Holz für Kinder	23		
Objekte aus Sandstein	23		
Holzplastik	24		
Patchwork	24		
Filz	24		
Schminken für Ungeübte	25		
Kosmetikkurs 50plus	25		
Farb- und Stilberatung	26		

Für Fragen steht Ihnen das VHS-Team, Frau Angelika Schölkopf und Frau Maria Kühnel, gerne zur Verfügung!

Telefon: (0 61 03) 40 51 69

Telefax: (0 61 03) 40 51 11

e-mail: [anfrage@vhs-egelsbach.de](mailto:anfrage@vhs-egelsbach.de)

## Kursleiterverzeichnis

- As, Julia, Klavier, Flöte  
06151 / 3533784 (abends)
- Ash, Konstantin, Fölte, Posaune  
06151 / 3533784 (abends)
- Becker-Mayerle, Brigitte, Kochen  
06103 / 44135
- Bellia, Adele, Italienisch  
06074 / 7755
- Bender, Gisela, Englisch  
06103 / 72422
- Betz, Roswitha, Musikalische Früherziehung  
06074 / 62699
- Betz, Regine, Gymnastik  
06103 / 53173
- Bossert, Beate, Filz  
07191 / 52172
- Brühl, Gundula, Basteln  
06103 / 66133
- Butz, Bärbel, Joyrobic  
06103 / 977085
- Coccioli, Veronica, Gitarre  
06151 / 9676093
- Eiselstein, Ursula, EFT  
06074 / 960104
- Engler, Iris, Französisch  
069 / 85094118
- Eppinger, Michaela, Beckenbodengymn.  
06157 / 158654
- Fink, Eveline, Ikebana  
06103 / 45577
- Fischer, Yachtschule, Sportboot  
06741 / 2609
- Flores, Zacarias, Spanisch  
06146 / 4888
- Gerleit, Corinne, Französisch  
06103 / 46435
- Gortel, Marcin, Violine  
01762 / 8047423
- Heller, Gaby, Kosmetik,  
Farb- und Stilberatung  
06103 / 929427
- Kaden, Gaby, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Kinderentspannung  
06103 / 44597
- Kähm, Angelina, Klavier, Keyboard  
06105 / 405869 (abends)
- Keller, Maria, Französisch  
06103 / 42765
- Kühnel, Margret, Blockflöte  
06103 / 49861
- Kröselberg, Henny, Yoga  
06103 / 45794
- Löffler, Cornelia, Ballett  
06103 / 928698
- Lukesch, Heidemarie,  
Säulen der Gesundheit  
06106 / 61932
- Martin, Ulrike, Entspannung  
06151 / 6067084
- Megede zur, Gabriele, Altbausanierung  
06103 / 21078
- Mohr, Marion, Pilates  
06103 / 943308
- Mirza, Sabrina, Englisch  
06103 / 25605
- Neumann, Ornella, Italienisch  
06074 / 90806
- Paul, Christof, Holzwerkstatt,  
Sandstein-Workshop  
06103 / 8703417
- Prgomet, Michael,  
Nahrungsergänzungsmittel  
06102 / 208331
- Recktenwald, Meike, Gymnastik, Pilates  
06103 / 924347
- Rühmkorff, Heiko, Gitarre,  
Geige, Klarinette  
06074 / 922121
- Schaub, Renate, Säulen der Gesundheit  
06106 / 645800
- Schnabel, Thomas, Tai-Chi-Chuan  
06182 / 67651
- Schneider, Hannelore, Gedächtnistraining  
06181 / 9699660
- Schölkopf, Katherina, Flöte,  
06103 / 405169
- Schwalm, Britta, Schmuck selber gestalten  
06103 / 280305
- Semmler, Andrea, Flöten  
06103 / 42204
- Strasas, Lothar, Zeichnen und Aquarell  
06109 / 32519
- Stürmer, Ellen, Homöopathie  
06103 / 44137
- Treckmann, Gaby, Bauchtanz  
06150 / 990483
- Trieb, Bodo, Feng Shui  
06154 / 623131

## Gebührenordnung für die Volkshochschule Egelsbach

Aufgrund der §§ 5, 19, 20, 51 und 93, Abs. 1 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) vom 01. April 1993 (GVBl. 1992 I S. 534 zuletzt geändert durch Gesetz vom 20. Juni 2002 (GVBl. 2002 I, S. 342) des Hessischen Gesetzes über kommunale Abgaben vom 17. März 1970 (GVBl. I S. 225), zuletzt geändert durch Gesetz vom 31. Dezember 2001 (GVBl. I S. 434) sowie der Bestimmungen des Hessischen Verwaltungsvollstreckungsgesetzes (HessVwVG) vom 04.07.1966 (GVBl. I S. 151), zuletzt geändert durch Gesetz vom 18. Mai 1998 (GVBl. I S. 191) hat die Gemeindevertretung der Gemeinde Egelsbach in ihrer Sitzung am 01. Oktober 2003 nachstehende Satzung über die Gebührenordnung der Volkshochschule Egelsbach erlassen:

### § 1

#### Träger und Rechtsform

Die Volkshochschule wird von der Gemeinde Egelsbach als öffentliche Einrichtung unterhalten.

### § 2

#### Gebührenerhebung

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule werden Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührenordnung erhoben, sofern die Veranstaltungen nicht gebührenfrei sind oder Gebührenfreiheit gewährt wird. Bildungsberatung ist gebührenfrei.

### § 3 Gebührenhöhe

Die Gebührenhöhe richtet sich nach der Zahl der Unterrichtseinheiten  
(1 Unterrichtseinheit UE = 45 Minuten).

In Ausnahmefällen können aus pädagogischen Gründen auch Zeitstunden festgesetzt werden, die Gebühr errechnet sich dann analog der Unterrichtseinheit.

Die Gebührenhöhe wird wie folgt festgesetzt:

#### I. KURSE

a) Stoffgebiete I – 4, **2,20 EUR / UE**  
ausgenommen Deutsch als Fremdsprache sowie Yoga, Autogenes Training, Tai-Chi-Chuan, Rückenschule, Rhetorik und PC-Kurse

b) Vorträge, **3,00 EUR**

c) Yoga, Tai-Chi-Chuan, Rückenschule, Rhetorik, Autogenes Training, **3,10 EUR / UE**

#### e) Musikschulunterricht

**I.1 Frühmusikalische Erziehung für  
Vorschulkinder, 17,00 EUR**

**Flöte/ Keyboard/ Klavier/ Gitarre/ Violine/ Klarinette**  
**pro Monat und Teilnehmendem**  
**Preise regulär, bzw. ermäßigt**

**I.2**

Einzelunterricht (60 Min.), 83,00, 66,40 EUR  
Einzelunterricht (45 Min.), 63,00, 50,40 EUR  
Einzelunterricht (30 Min.), 43,00, 34,40 EUR

**I.3**

Zweierunterricht (60 Min.), 56,30, 45,05 EUR  
Zweierunterricht (45 Min.), 43,00, 34,40 EUR

**I.4**

Viererunterricht (60 Min.), 31,00, 24,80 EUR  
Viererunterricht (45 Min.), 24,00, 19,20 EUR

Die Kündigung eines Musikkurses ist nur zum Quartalsende (31.03., 30.06., 30.09. und 31.12.) eines Jahres möglich.

Die Kursgebühr für Musikkurse wird, so nicht anders vermerkt, zur Quartalsmitte fällig.

Aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung können bei den Gesamtkursgebühren Centbeträge auf volle EUR-Beträge auf- oder abgerundet werden.

In besonderen Ausnahmefällen können die Gebühren von den o.g. Sätzen abweichen, um erhöhte Ausgaben für die betreffende Veranstaltung (z.B. durch die Beauftragung zweier Kursleitungen, (Kinder) - Betreuerinnen/ Betreuer, die Anmietung von besonderen Unterrichtsräumen etc.) auszugleichen.

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgabe von Werkmaterial, Geräten, etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden. Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

Wird die Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmenden (Sprachkurse 8 Teilnehmende) zu einer Veranstaltung um eine Person unterschritten, so kann nach Zuzahlung von 0,50 EUR pro Unterrichtseinheit (UE) und Teilnehmerin/Teilnehmer zur unter Ziffer I genannten Gebühr die Veranstaltung durchgeführt werden. Wird die Mindestteilnehmerzahl um 2 Personen unterschritten, so kann durch Zuzahlung von 1,00 EUR pro UE und Teilnehmerin/Teilnehmer zur unter Ziffer I genannten Gebühr die Veranstaltung durchgeführt werden. Wird die Mindestteilnehmerzahl um 3 und mehr Personen unterschritten, muss die Veranstaltung abgesagt werden. Voraussetzung für diese erhöhten Gebühren ist das Einverständnis aller angemeldeten Personen; wird dies nicht erteilt, so muss die Veranstaltung abgesagt werden.

**2. Sonder- und Einzelveranstaltungen**

Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (Theater, Film, Konzerte, Studienfahrten und -reisen, Führungen, Vorträge, Exkursionen, Seminare) setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.

**3. PRÜFUNGSgebÜHREN**

Prüfungsgebühren werden nach den geltenden Richtlinien des Hessischen Volkshochschulverbandes (HVV), Deutschen Volkshochschulverbandes (DVV) bzw. der Prüfungsinstitution erhoben.

**4. VERWALTUNGSgebÜHREN**

Für die Erstellung und den Versand von Rechnungen wird eine Verwaltungsgebühr in Höhe von EUR 2,50 je Veranstaltung und Person erhoben.

## **Gebührenpflicht, Fälligkeit, Zahlungserleichterungen**

1.

a) Die Gebührenpflicht entsteht mit der verbindlichen schriftlichen Anmeldung. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt auch als verbindliche Anmeldung.

b) Eine Gebührenpflicht bei Kursen entfällt, wenn eine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule vorliegt.

c) Für Wochenendkurse und -seminare gelten besondere Bedingungen, die den Interessenten auf Anfrage mitgeteilt werden.

d) Für Sonder- und Einzelveranstaltungen gelten besondere Bedingungen, die sich aus der Ausschreibung ergeben.

2. Die Gebühren werden mit der Anmeldung fällig.

3. Bei Kursgebühren von mindestens EUR 80,00 kann auf Antrag Ratenzahlung gewährt werden.

Die erste Rate muss mindestens ein Viertel der Gesamtgebühr betragen und ist nach Erhalt der Rechnung zu entrichten. Der Restbetrag ist spätestens einen Monat vor dem Ende der Veranstaltung zu zahlen.

## **§ 5**

### **Gebührenermäßigung**

1. Vollzeitschülerinnen/-schüler, Vollzeitstudentinnen/-studenten, Auszubildende, Personen mit

Jugendleiterkarte, Behinderte (bei einem Grad der Behinderung von 50 und mehr) und Kriegsdienst-, Wehrdienst- und Zivildienstleistende entrichten **80%** der Kursgebühr. **Rentnerinnen/Rentner können die Ermäßigung auf Antrag nach Ermessen des Gemeindevorstandes erhalten.**

Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

## **§ 6**

### **Gebührenbefreiung**

1. Für Personen, die arbeitslos gemeldet sind bzw. laufende Hilfe nach dem BSHG beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

2. Bei nachweislicher wirtschaftlicher Notlage können auf Antrag die Teilnahmegebühren gestundet, ermäßigt oder erlassen werden. Ein Erlass ist auf eine Veranstaltung je Arbeitsabschnitt beschränkt. (Ausnahme: Sonder- und Einzelveranstaltungen)

## **§ 7**

### **Gebührenrückerstattung**

1. Kursgebühren werden zurückerstattet:

a) in voller Höhe, wenn eine angesagte Veranstaltung abgesagt werden muss,

b) anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte ausfällt,

c) in voller Höhe oder anteilig, wenn in der ersten Hälfte eines Arbeitsabschnittes der Volkshochschule eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus von ihr/ihm nicht zu vertretenden Gründen (insbesondere längere Krankheit, Wohnortwechsel aus beruflichen Gründen) nicht in der Lage ist, weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen; ein entsprechendes



der Nachweis ist unverzüglich zu führen.

Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

2. Tritt eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer einer Sonder- oder Einzelveranstaltung nach erfolgter Anmeldung zurück, wird bis zum 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Rücktrittsgebühr in Höhe von 10% der Teilnehmergebühr, höchstens jedoch 100,00 EUR erhoben; bei Rücktritt vom 29. Tag vor Veranstaltungsbeginn an sind außer der Zahlung dieser Rücktrittsgebühr die der Volkshochschule entstandenen Kosten voll zu erstatten. Tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf, gelten die Bedingungen des Veranstalters.

Gleichzeitig tritt die Gebührenordnung für die Volkshochschule Egelsbach vom 01. August 2001 außer Kraft.

Egelsbach, 31. Oktober 2003  
DER GEMEINDEVORSTAND

  
Moritz  
Bürgermeister

## § 8

### **Stundung, Erlass, Verwaltungs-zwangsverfahren, Niederschlagung**

#### **1. Stundung**

Teilnahmegebühren können in besonderen Fällen auf Antrag gestundet werden.

#### **2. Verwaltungszwangsverfahren**

Sollte die Gebühr trotz zweifacher Erinnerung (Mahngebühr) nicht entrichtet werden, wird ein Verwaltungszwangsverfahren eingeleitet.

#### **3. Niederschlagung**

Für die Niederschlagung der nicht beigetreibenden Teilnehmergebühr gelten die einschlägigen Bestimmungen.

## § 9

### **Inkrafttreten**

Diese Gebührenordnung tritt am 01. Januar 2004 in Kraft.

## Hinweise für TeilnehmerInnen

### Anmeldung:

Persönliche und schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem am Ende dieses Heftes abgedruckten Anmeldeformular. Weitere Formulare sind bei der VHS erhältlich. Der Eingang Ihres Anmeldeformulars oder einer formlosen schriftliche Anmeldung ist verbindlich.

### **Die Anmeldung wird nicht bestätigt.**

Ohne weitere Benachrichtigung abzuwarten finden Sie sich bitte zum ersten Veranstaltungstag ein, der mit Tag, Ort und Zeit in diesem Programmheft ausgeschrieben ist. Auch die Eintragung in die Teilnahmeliste gilt als verbindliche Anmeldung. **Eine Bestätigung durch die VHS erfolgt nicht.**

Wochenend- und Sonderveranstaltungen müssen bei der Anmeldung bezahlt werden.

Anmeldeschluss ist 10 Tage vor Kursbeginn. Es gibt keinen Probetag.

### Abmeldung:

Der Besuch des ersten Kurstages soll Gelegenheit geben, Arbeitsweise und Kursinhalt kennenzulernen. Bei allen gebührenpflichtigen Veranstaltungen (ausgenommen Sonderveranstaltungen, Bildungsurlaub, Intensivkurse, Wochenendseminare, eintägige Seminare sowie Studienfahrten und -reisen) werden Anmeldungen **nur dann gegenstandslos, wenn eine schriftliche Abmeldung spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle vorliegt.** Erfolgt nach der Anmeldung oder Eintragung in die Teilnahmeliste keine Abmeldung, so werden Gebühren erhoben.

Bei Wochenendseminaren, Intensivkursen und eintägigen Seminaren ist eine schriftliche Abmeldung bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Poststempels. Eine Abmeldung nach diesem Termin kann nur in besonders begründeten

Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen.

Bei Sonderveranstaltungen gelten gesonderte Bedingungen.

Es gilt die Gebührenordnung der VHS-Egelsbach.

## Musikschule der VHS

**Alle Kurse finden in der „Alten“ Wilhelm-Leuschner-Schule, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach, statt.**

**2.08.01.2005**, Andrea Semmler

### **Musikgarten I am Dienstag**

**2.08.02.2005**, Andrea Semmler

### **Musikgarten I am Donnerstag**

Der Musikgarten lädt Kleinkinder ab 1 1/2 Jahren und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Erst wenn das Kleinkind aktives Musizieren in der Gemeinschaft oder seiner häuslichen Umwelt erlebt, wird es auch selbst musizieren wollen. Durch gemeinsames Musizieren wird die Gesamtentwicklung des Kindes positiv unterstützt.

Im Musikgarten wird die musikalische Wechselbeziehung zwischen dem Kleinkind und dem Erwachsenen betont. Wenn Eltern vorsingen, so ist dies für das Kind der stärkste Anreiz zum eigenen Singen.

Der Musikgarten gibt Ihnen die Möglichkeit, Musik wieder in das Familienleben zu integrieren, genauso, wie dies über viele Generationen ganz selbstverständlich der Fall war.

Der Musikgarten ist die Vorbereitung zur Musikalischen Früherziehung ohne Eltern.

#### **Termine:**

**2.08.01.2005**,

ab Di., dem 18.01.2005, 10.00 Uhr

**2.08.02.2005**,

ab Do., dem 20.01.2005, 9.30 Uhr

**Gebühr:** 22.50 EUR pro Monat für ein Kind und ein Elternteil

### **Musikalische Früherziehung**

**2.08.03.2005**, Roswitha Betz

Liebe Eltern,

haben Sie Interesse an einer ganzheitlichen Frühförderung Ihres Kindes?

Möchten Sie es spielerisch an Musik heranführen?

Musikalische Früherziehung weckt und fördert die Anlagen Ihres Kindes. Themenbereiche sind:

- Musik und Tanz
- Orff-Instrumente
- Lieder und Sprechverse
- Rhythmik
- Körpergefühl
- Wahrnehmung mit allen Sinnen
- Gruppenfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit

Der Kurs läuft 2 Jahre, die Kinder sollten ca. 4 Jahre alt sein.

Elternabend für die NEUEN Gruppen:

Mo., 05.09.2005, 18.30 Uhr

Kurs: Mo., 12.09.2005

Pro Monat und Kind (ohne Eltern) 17.00 EUR

### **Instrumentalunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

### **Bitte Notenständer mitbringen**

### **Besondere Kursangebote:**

**2.08.04.2005**, Julia As

### **Klavier und Malblock für Kinder von 3 1/2 bis 6 Jahren**

Der Kurs findet immer am Samstagvormittag jeweils 30 Minuten statt.

Ziel des Kurses: Klavier spielen, musikalische Grundkenntnisse mit Geschichten und Märchen kennen lernen.

Kursinhalt: Handmotorik entwickeln,

Rhythmen sprechen, klatschen, am Klavier kleine Melodien und Kinderliederspielen.

Improvisieren, eigene Melodien erfinden, die Stimme benutzen lernen (Atem- und Stimmspiele) und Musik malen. Elementare Grundkenntnisse werden vermittelt.

Termin: ab Sa., 22.01.2005 ab 10.00 Uhr  
Gebühr: 34,40 EUR pro Monat und Kind

**2.08.05.2005**, Andrea Semmler

### **Flöten für Wiedereinsteiger**

Sie haben irgendwann einmal das Flötespielen erlernt und dann Ihr Instrument „aus den Augen verloren“?

Sie würden gern wieder musizieren und dies in einer Vierer-Gruppe?

Termin: ab Di, dem 18.01.2005 von 18.30 -19.15 Uhr  
Gebühr: 24.00 EUR pro Monat und Teilnehmer/In

### **Blockflöte**

**2.08.06.2005**, Julia As  
06151 / 3533784  
Kurstag: auf Anfrage

**2.08.07.2005**, Konstantin Ash  
06151 / 3533784  
Kurstag: auf Anfrage

**2.08.08.2005**, Margret Kühnel  
06103 / 49861  
Kurstag: Montag

**2.08.09.2005**, Katherina Schölkopf  
06103 / 405169  
Kurstag: Dienstag

**2.08.10.2005**, Andrea Semmler  
06103 / 42204  
Kurstag: Dienstag

### **Gitarre**

**2.08.11.2005**, Veronica Coccioli  
06151 / 9676093  
Kurstag: Di und Do

**2.08.12.2005**, Heiko Rühmkorff  
06074 / 922121  
Kurstag: Di und Do

**Liedbegleitung mit Gitarre**  
für AnfängerInnen bei Matthias Kreß  
Neue Kurse werden im  
2. Halbjahr 2005 wieder angeboten.

### **Keyboard / Klavier**

**2.08.13.2005**, Julia As  
06151 / 3533784  
Kurstag: auf Anfrage

**2.08.14.2005**, Angelina Kähm  
06105 / 405869  
Kurstag: auf Anfrage

### **Klarinette**

**2.08.15.2005**, Heiko Rühmkorff  
06074 / 922121  
Kurstag: Di und Do

### **Posaune, Trompete**

**2.08.16.2005**, Konstantin Ash  
06151 / 3533784  
Kurstag: auf Anfrage

### **Violine**

**2.08.17.2005**, Marcin Gortel  
01762 / 8047423  
Kurstag: auf Anfrage

**2.08.18.2005**, Heiko Rühmkorff  
06074 / 922121  
Kurstag: Di und Do

### **Anmeldung:**

Zu allen Musikkursen erbitten wir eine schriftliche Anmeldung mit Angabe des Geburtsdatums über die Geschäftsstelle der VHS.

Der Unterricht findet nach Terminabsprache zwischen KursleiterIn und SchülerIn statt.

Bitte auch den Namen eines Erziehungs-

berechtigten angeben.

Informationen erhalten Sie unter der Rufnummer: 06 10 3 / 40 51 69

**Informationen zu Gebühren und Ermäßigungen finden sie auf Seite 7**

## **Seminare und Vorträge**

**Für Seminare und Vorträge werden keine Ermäßigungen gewährt.**

### **Seminar 1**

#### **Was tun wenn es brennt !!?**

Die Feuerwehr Egelsbach bietet eine Brandschutzerziehung für Kinder im Alter von 5 - 8 Jahren in Zusammenarbeit mit der VHS-Egelsbach an.

Die Schwerpunkte des Kurses sind:

Brandgefahren erkennen und beheben

Verhalten im Notfall

Notruf absetzen

Der Kurs findet für 3 bis max. 12 Kinder statt.

**Gebührenfrei!**

Termine: Sa, 12.02.2005, 11.06.2005 und 8. 10.2005 jeweils ab 11.00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Egelsbach, Frankfurter Str.32

### **Seminar 2**

#### **Die Jugendfeuerwehr**

Dieser Schnupperkurs führt Kinder von 8 -12 Jahren in die Arbeit der Feuerwehr und die Aktivitäten der Jugendfeuerwehr ein.

Bis zu 9 Kinder können am Kurs teilnehmen

Termin: Sa, 9.04.2005 ab 11.00 Uhr

Ort: Feuerwehrhaus Egelsbach, Frankfurter Str.32

**Gebührenfrei!**

## Seminare und Vorträge

**Für Seminare und Vorträge werden keine Ermäßigungen gewährt.**

### Seminar 3

#### **Altbau – fit für die Zukunft mit staatlichen Fördermitteln**

Gabriele zur Megede

Bauliche Maßnahmen zur Verringerung des Energieverbrauchs eines Gebäudes werden vom Staat gefördert. Bei der richtigen Vorgehensweise kann der Bauherr einen 20% Teilschulderlass der Wärmedämm-Kosten beantragen und genehmigt bekommen. Nutzen Sie diese Möglichkeit!

In diesem Vortrag werden staatliche Fördermittel vorgestellt und es werden Wege aufgezeigt, welche Bedingungen man dafür erfüllen muss.

Mit den richtigen Energiesparmaßnahmen kann man den Wärmebedarf bestehender Gebäude um bis zu 60% reduzieren, und gleichzeitig den Wohnkomfort steigern. Lernen Sie, wie Sie Ihr Haus sinnvoll und kostengünstig wärmedämmen und zur Finanzierung staatliche Fördermittel beantragen können.

In dem Vortrag wird eingegangen auf Dämm-Maßnahmen am Dach, an den Außenwänden, den Fenstern und im Keller, sowie auf eine Verbesserung der Heizungsanlage.

Außerdem wird der Gebäude-Energiepass vorgestellt, der ab dem Jahr 2006 Pflicht wird für alle Gebäude, die verkauft oder vermietet werden.

Termin: Di, den 05.07.2005, 19.30 Uhr  
Ort: „Alte“ W.-Leuschner-Schule, Rheinstr.72,  
Raum: s.Aushang

Eintritt: 5.00 EUR, Anmeldung erbeten

### Seminar 4

#### **Klassisches Feng Shui**

Bodo Trieb

Basis-Seminar Klassisches Feng Shui – oder: Wie kann ich die guten Energien in meinen Arbeits- und Wohnräumen für mich nutzen? Die Umgebung unserer Häuser und die Anordnung unserer Räume haben einen entscheidenden Einfluss auf das Qi, die lebensspendende Energie, die uns umgibt. Und so werden im Klassischen Feng Shui Landschaftsformen untersucht, Gewässer und Straßenverläufe, auch Berge und Häuser in unserer Nachbarschaft. Die Ergebnisse dieser Analysen in Verbindung mit unseren eigenen guten Himmelsrichtungen ermöglichen es, den Qi-Fluss zu unserem Wohl zu lenken.

Termin: Di., 15.02.2005 ab 19.30 Uhr  
Anmeldeschluss: 10.02.2005, min 8 Teilnehmende  
Gebühr: 10.00 EUR

### **Wochenend-Seminar**

#### **Seminar 5**

#### **Klassisches Feng Shui**

Bodo Trieb

In diesem Wochenendseminar erlernen Sie die Grundlagen des Klassischen Feng Shui und Sie lernen, Ihre eigenen guten Himmelsrichtungen zu berechnen und zu nutzen. Bitte bringen Sie Schreibzeug, Lineal und den Grundriss Ihrer Wohnung, Ihres Hauses oder Ihres Arbeitsbereiches mit.

**Anmeldeschluss: 07.03.2005**

Termin: Sa./So., 19. / 20.03.2005  
jeweils 10.00 – 18.00 Uhr und  
10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr:

Zwischen 67.00 EUR bei 10 Teilnehmenden  
und 83.75 EUR bei 8 Teilnehmenden

**keine Ermäßigung**

## **Seminar 6**

### **Gedächtnistraining**

zum Kennen lernen

Hannelore Schneider

Gedächtnistraining ist in aller Munde, viele Medien haben es zum Thema. – Wir bieten Ihnen am Samstag, 19.02.2005, 14.00-17.00 Uhr,

Gedächtnistraining zum Kennen lernen an. Unsere Dozentin, Frau Hannelore Schneider, wird mit Spaß, Freude und Spiel eine Einführung geben, aus der Sie mit gestärkten Sinnen nach Hause gehen werden. – Gedächtnis-training ist in jedem Lebensalter von großer Wichtigkeit. Damit bei diesem Schnuppernachmittag die Gruppe von mind. 5 Personen voneinander profitieren kann, freuen wir uns über Anmeldungen von Damen und Herren aus jeder Altersgruppe. Bis ins hohe Alter ist der Mensch lernfähig, daher seien Sie mutig und machen mit. Sie werden verschiedene Lernziele an diesem Nachmittag kennen lernen mit Übungen für die Konzentration, Wortfindung, Denkflexibilität usw. Bei den Übungen ist es von wichtiger Bedeutung, dass beide Gehirnhälften trainiert und Bewegungsabläufe des Körpers koordiniert werden.

Es besteht später die Möglichkeit für die Anmeldung zu einem 8-10 maligen Treffen, je 1,5 Stunden, oder zu einem Wochenend-Workshop.

Nutzen Sie jetzt die Chance, Ihr Gedächtnis zu stärken und sich selbst etwas Gutes zu tun. – Frau Schneider freut sich auf Sie.

**Anmeldeschluss: 14.02.2005**

Termin:

Samstag, 19.02.2005, 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: zwischen 8.30 EUR bei 12 TN und 20.00 EUR bei 5 Teilnehmenden

Keine Ermäßigung

## Wochenendkurs

### Seminar 7

#### Sportbootführerschein **BINNEN**

Yachtschule Petra Fischer

In diesem Kurs vermitteln wir den TeilnehmerInnen:

- Allgemeines zum Führen von Wasser-sportfahrzeugen
- Sportboote auf deutschen Binnengewässern
- Tag- und Nachtbezeichnungen der Fahrzeuge und der schwimmenden Geräte
- Sichtzeichen im Fahrwasser, am Ufer, an Brücken und an Schleusen
- Schallsignale
- Sicherheitsvorschriften
- Umweltschutz und Natur
- Sicherheitsausrüstung und sonstige Sicherheitsanforderungen
- Seemannschaft
- Der Bootsmotor und sein Antrieb
- Bootstypen und Yachtgebräuche

Kurspreis 180,00 EUR, Mindestteilnehmerzahl 5 Personen, zzgl. Amtl. Prüfungsgebühren 65,00 EUR, praktische Ausbildung 50,00 EUR sowie das Lehrbuch 16,50 EUR, mitzubringen sind: 2 Passfotos, Kopie des gültigen Kfz-Führerscheines (wenn nicht vorhanden, Führungszeugnis der Belegart 0), amtliches Formular „Ärztliches Attest für Sportbootführerscheinbewerber - (wird von uns zur Verfügung gestellt)

Die Prüfungsfragen und ihre Beantwortung mit Erläuterungen

Termine:

Samstag, Sonntag, 29. und 30.01.2005

jeweils von 9.00 -17.00 Uhr

Gebühr: 180.00 EUR, min. 5 TN

**Anmeldeschluss: 25.01.2005**

## Wochenendkurs

### Seminar 8

#### Sportbootführerschein **SEE**

Yachtschule Petra Fischer

Kurs an zwei Wochenenden

In diesem Kurs vermitteln wir den TeilnehmerInnen:

- Allgemeines zum Führen von Wassersportfahrzeugen
- Sportboote auf deutschen Küstengewässern
- Tag- und Nachtbezeichnungen der Fahrzeuge und der schwimmenden Geräte
- Sichtzeichen im Fahrwasser, am Ufer, etc.,
- Gesetzeskunde,
- Führerscheinbestimmungen,
- Betonungssysteme,
- Leitfeuer etc.,
- Kollisionsverhütungsregeln (KVR),
- Lichterführung,
- Seeschiffahrtsstraßenverordnung,
- Schallsignale, Gezeitenkunde,
- Kompass, Peilungen, Navigation,
- Kursberechnungen, Kartenarbeit,
- Wetterkunde und Schiffssicherheit,
- Seemannschaft,
- Der Bootsmotor und sein Antrieb
- Bootstypen und Yachtgebräuche
- Die Prüfungsfragen und ihre Beantwortung mit Erläuterungen

Kurspreis: 360,00 EUR, Mindestteilnehmerzahl 5 Personen, zzgl. amt. Prüfungsgebühren 75,00 EUR, praktische Ausbildung 50,00 EUR, Lehrbuch 23,50 EUR und Navigationsbesteck 18,50 EUR mitzubringen sind: 2 Passfotos, Kopie des gültigen Kfz-Führerscheines (wenn nicht vorhanden, Führungszeugnis der Belegart 0, amtliches Formular „Ärztliches Attest für Sportbootführerscheinbewerber - wird von uns zur Verfügung gestellt) jeweils Samstag und Sonntag, 19./20. und 26./27.02.2005,



von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
Gebühr: 360.00 EUR, min. 5 TN  
**Anmeldeschluss: 10.02.2005**

## Seminar 9

### „Nie mehr rauchen“

Ursula Eiselstein

Eine Methode innerhalb der energetischen Psychotherapie die ohne Hilfsmittel (Kaugummi, Pflaster etc.), ohne Gewichtszunahme und ohne Rückfallgefahr in fast allen Fällen dauerhaft zum Erfolg führt.

Bitte bequeme Kleidung und eine große Flasche Wasser ohne Kohlensäure mitbringen.

Termin: Sa/So, 22./23.01.2005,  
10.00 -17.00 Uhr und von 10.00 -15.00 Uhr  
**Anmeldeschluss: 17.01.2005**

Gebühr: zwischen 40.20 EUR bei 10 Teilnehmenden und 80.40 EUR bei 5 Teilnehmenden

## Seminar 10

### Nahrungsergänzungsmittel: Wann, wie und was ist sinnvoll und was ist unnötig?

Michael Prgomet

1. Woher kommt der Vitaminmangel in unserer Überflusgesellschaft?
2. Die verschiedenen Stadien des Vitamin- und Mineralstoffdefizits
3. Die Inhalte unserer Lebensmittel an Vitaminen etc. im Zeitvergleich von vor 20 Jahren und Heute
4. Was soll eine sinnvolle Nahrungsergänzung bieten ?
5. Verschiedene Nahrungsergänzungsmittel im Vergleich

6. Was bewirken sie , wann und in welcher Dosierung sollten sie eingesetzt werden?
7. Forschungsergebnisse verschiedener wissenschaftlicher Studien.
8. Messung der allgemeinen Abwehrlage des Körpers und kurzer Beschreibung der Ergebnisse für interessierte Seminarteilnehmende.

Termin: Di, 15.02.2005, 19.00-22.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 01.02.2005**

Gebühr: 10.00 EUR bei mindestens 8 Teilnehmenden

## Seminar 11

### Homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Ellen Stürmer

Die Homöopathie ist ein energetisches, ganzheitliches Heilverfahren. „Homöopathie“ stammt aus dem Griechischen: homoios = gleich, ähnlich und pathos = Leiden. „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt.“

Der Arzt Samuel Hahnemann hat 1776 die Homöopathie begründet, indem er das Ähnlichkeitsgesetz formuliert hat. Dieses Gesetz hat auch heute, also ca. 200 Jahre später, noch seine volle Gültigkeit und wird von vielen Homöopathen der Welt erfolgreich angewendet.

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen für die Anwendung homöopathischer Arzneimittel bei akuten Erkrankungen.

Kursinhalt:

- Einblicke in das Wesen und die Prinzipien der Homöopathie
- Möglichkeiten der Anwendung der Homöopathie bei Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Zahnschmerzen und vielem mehr
- Kennen lernen einiger wichtiger Arzneimittel

tel für akute Erkrankungen

- Bestimmung des jeweiligen Mittels nach dem Ähnlichkeitsgesetz
- Art und Weise der Einnahme homöopathischer Mittel
- Potenzhöhe der Mittel
- Unterscheidung der jeweiligen Mittel
- Anwendung an Beispielen aus der Praxis
- Auf Wunsch kann eine kleine Hausapotheke im Laufe des Kurses angeschafft werden.

Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt (3,00 EUR - bei der Kursleiterin zu bezahlen)

**Anmeldeschluss: 01.02. 2005**

Termine: 4 Abende á 3 Unterrichtsstunden Mo., 14.02., 21.02., 28.02. und 07.03.2005 von 19.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: zwischen 28,80 EUR bei 10 Teilnehmenden und 57,60 EUR bei 5 Teilnehmenden.

## Seminar 12

### Die Säulen unserer Gesundheit

Renate Schaub und Heidemarie Lukesch

Das Seminar / Workshop richtet sich an Menschen, die gesund und fit bleiben möchten und mehr über die Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht erfahren möchten

Körperliche Gesundheit (Dozentin Renate Schaub)

#### Ernährung

Wie stelle ich eine abwechslungsreiche, mineralstoff- und vitaminreiche Ernährung zusammen? Welche Lebensmittel sind basis- welche sind säurebildend?

#### Bewegung

Welche Bedeutung hat Bewegung für unsere kontinuierlich ablaufenden Stoffwechselprozesse? Welche Sportart könnte

gut für mich sein? Wie aktiviere ich meinen Stoffwechsel, um mein Wohlfühlgewicht zu halten?

#### Entspannung

An diesem Abend werden verschiedene Entspannungsmethoden angeboten. Bitte in bequemer Kleidung kommen und warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

#### Psychische Gesundheit

(Dozentin Heidemarie Lukesch)

Wie spiegeln sich Konflikte, Stress, Ängste und Sorgen in Form von Krankheiten in unserem Körper wider? Was kann ich selbst für mein psychisches Gleichgewicht tun?

#### Kommunikation

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den Grundprinzipien einer gelungenen Kommunikation, in den Bereichen Partnerschaft und Beziehungen im Alltag, als auch im Berufsleben.

#### Glaubenssätze/ Identität

Wir analysieren unsere Glaubenssätze, Werte und Ziele und gehen der Frage nach, wie uns negative Denkmuster in unserer Entfaltung behindern. Wir kreieren neue positive Denkprozesse für ein selbstbestimmtes Leben.

#### Emotionen

Thema dieses Abends wird der Umgang mit Emotionen, wie Wut, Angst, Trauer und Verletztheit sein. Es werden Techniken zur Heilung vermittelt und praktiziert, um diese zu Hause zu vertiefen.

Termin: Mi., 16.02., 23.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03.2005, 18.45 – 21.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 12.02.2005**

Gebühr: zwischen 47.20 EUR bei 10 TN und 94.30 EUR bei 5 TN

## Seminar 13

## **Gegen Wellen und Dellen – Entschlackungsprogramm Cellulite**

Renate Schaub und Heidemarie Lukesch

An diesem Abend erfahren sie, wie sie mit verschiedenen Maßnahmen dieses Problem behandeln können.

Termin: Mi., 09.02.2005, 18.45 – 21.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 02.02.2005**

Gebühr: 10.00 EUR, Min 8 TN

### **Seminar I 4**

## **Entspannung und Kreativität**

Ulrike Martin

Den Alltag hinter uns lassen, zur Ruhe kommen. Den Körper und die Seele in Einklang bringen und das eigene Gleichgewicht wieder finden.

Durch Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen lassen wir es uns gut gehen. Lebensenergien kommen ins Fließen. Wir fördern unsere gesunden kreativen Energien, indem wir uns bewegen, tanzen, malen und schreiben. Ziel ist dabei, unsere individuelle Ausdrucksfähigkeit zu steigern und die kreativen Ressourcen zu nutzen, um die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Unsere Vitalität und Energie wird gesteigert und neue Kräfte für den Alltag mobilisiert.

Min. 5 max. 10 Teilnehmende

Anmeldeschluss: 05.03.2005

Termin: Sa., 19.03.2005, 15.00 – 18.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 05.03.2005**

Gebühr: zwischen 21.20 EUR bei 5 TN und 10.60 EUR bei 10 TN

### **Vortrag I**

## **Mit Schnäppchen gegen Armut - OXFAM macht Überflüssiges flüssig.**

Dirk Horn

Regionalleiter von OXFAM

in Frankfurt a.M

Ein Vortrag in Zusammenarbeit mit der kfd-Gruppe Egelsbach, der Katholischen und Evangelischen Erwachsenenbildung, informiert über die Arbeit dieser Organisation.

Termin: Mi, 19.01.2005, ab 20.00 Uhr

Kath. Gemeindezentrum Egelsbach

Eintritt frei

Keine Anmeldung erforderlich.

### **Hinweis:**

Im kommenden Sommer erwarten sie Kursangebote in Zusammenarbeit mit dem **Förderverein des Egelsbacher Schwimmbades**.

Bitte Presse und Aushang im Rathaus / am Schwimmbad beachten.

Näheres ab Mitte Februar auch im VHS-Büro

## Kultur, Gestalten

Alle Kurse finden in der „Alten“ Wilhelm-Leuschner-Schule, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach, statt.

### Bauchtanz für Fortgeschrittene

2.09.01.2005, Gabriele Treckmann

Dieser Intensivkurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die die klassischen Grundtechniken des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben und bereits an mehreren Grund- und Fortführungskursen teilgenommen haben.

In diesem Kurs wird neben allgemeinem Konditionstraining und Gymnastik speziell auf Folgendes hingearbeitet:

- Von der Kursleiterin vorgegebene Choreographie einzustudieren
- Eigene tänzerische Interpretationen nach orientalischer Musik zu entwickeln
- alte, bisher gelernte Gruppentänze regelmäßig zu üben
- das Zymbelspiel zu trainieren

Bitte Wolldecke, Gymnastikschläppchen, Hüfttuch, Schleier und soweit vorhanden, Zymbeln mitbringen.

Termin: Di., 15.02.2005, 19.30 – 21.00 Uhr

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 / 52.80 EUR

9 Teilnehmende 81.00 / 64.80 EUR

8 Teilnehmende 99.00 / 79.20 EUR

für 30 UE (15 Abende)

Nachfolgende Kurse finden im Raum 14 statt.

Je Kurs min. 6 max. 10 Kinder, Kursdauer 1 Jahr – Mtl. Gebühr: 27.50 EUR

### Kindertanz für 4 – 6jährige

2.09.02.2005, Conny Löffler

Im Kindertanz erlernen die Kleinsten nach Musik Ihren Körper zu erfahren. Wichtig ist dabei die Haltung. Hier wird noch spielerisch gelernt wie ich gerade sitze, stehe, laufe. Es wird das musikalische Gehör geschult und kleine Tänze erlernt. Vorstufe für das Ballett.

Termin: 17.01.2005, 14.15-15.00 Uhr

### Klassisches Ballett Anfängerkurs 6 – 8jährige

2.09.03.2005, Conny Löffler

Ballett ist die Welt der Musik, der Schönheit und Grazie. Das klassische Ballett ist die Grundform für jede Tanzrichtung. Die perfekte Körperhaltung wird hier geschult. Ästhetische Ausstrahlung und Harmonie zwischen Bewegung und Musik ist Bestandteil der Grundausbildung.

Termin: 17.01.2005, 15.00-16.00 Uhr

### Klassisches Ballett Anfängerkurs 8 – 10jährige

2.09.04.2005, Conny Löffler

Termin: 17.01.2005, 17.00-18.00 Uhr

### Klassisches Ballett für Fortgeschrittene 6-8 jährige

**2.09.05.2005**, Conny Löffler

Dieser Kurs ist für Kinder mit 1 – 2 jähriger Balletterfahrung

Termin: 17.01.2005, 16.00-17.00 Uhr

**Nachfolgende Kurse werden für 1 Semester angeboten – Je Kurs 20 Termine, je eine Zeitstunde**

### **Jazztanz und Hip-Hop für Kinder**

**2.09.06.2005**, Conny Löffler

Jazztanz und Hip-Hop ist bei Kindern und Jugendlichen sehr gefragt. Es werden Isolationsübungen gemacht bis hin zu bühnenreifen Choreographien.

Termin: Mo., 14.02.2005, 18.00 – 19.00 Uhr

Min. 6, max. 12 Teilnehmende

Gebühr: zwischen 50.50 EUR bei 12 TN und 110.00 EUR bei 6 TN

### **Tänzerische Gymnastik für Erwachsene**

**2.09.07.2005**, Conny Löffler

In der tänzerischen Gymnastik wird, wie auch im Ballett, die Haltung geschult und der Körper durch gezielte Gymnastik mobilisiert und gekräftigt. Sich seinem Körper bewusst sein und Fehlhaltungen korrigieren. Dabei spielt Ästhetik in der Bewegung eine große Rolle.

Termin: Mo., 14.02.2005, 19.00 – 20.00 Uhr

Min. 8, max. 12 Teilnehmende

Gebühr: Zwischen 50.50 EUR bei 12 TN und

82.50 EUR bei 8 TN

### **Ikebana**

Im 7. Jahrhundert n.Chr. brachte ein japanischer Diplomat aus China den Brauch, Blumen kunstvoll anzuordnen, mit nach Japan.

Von der Bedeutung des Wortes her kann man Ikebana mit "Pflanzen zu ihrer schönsten, eigentlichen Gestalt verhelfen" übersetzen.

### **Ikebana Schnupperabend**

**2.12.01.2005**, Eveline Fink

Einen kleinen Einblick in die Kunst des Ikebana und „erste Steckerfahrung“ erwarten Sie an diesem Abend.

Bitte mitbringen: eine gute Gartenschere, eine flache Steckschale (eine Auflaufform) und so vorhanden einen Steckigel.

Das Material ( Blumen und Mosi) bringt die Kursleiterin für alle Teilnehmenden mit.

Termin: Fr, 04.03.2005, 19.00-21.00 Uhr

Für 5 – 8 Teilnehmende

**Anmeldeschluss: 25.02.2005**

Gebühr:

Zwischen 10.00 EUR bei 8 Teilnehmenden und 16.00 EUR bei 5 Teilnehmenden inkl. der Materialkosten

### **Ikebana für Fortgeschrittene**

**2.12.02.2005**, Eveline Fink

Termin: Do., 03.03.2005, 19.45 – 21.15 Uhr

Gebühr:

10 Teilnehmende 40.00 EUR

9 Teilnehmende 44.45 EUR

für 20 UE (10 Abende),

zuzüglich Materialkosten

**Keine Ermäßigung, anteilige  
Gebührenbefreiung auf Anfrage**

**„Montagsmaler in der  
Hexenküche“ – Zeichnen,  
Aquarell- und Acrylmalerei**

**2.12.03.2005**, Lothar Strasas

Kurs: Mo., 17.01.2005, 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr:

10 Teilnehmende 69.00 EUR                    9  
Teilnehmende 76.70 EUR  
8 Teilnehmende 86.25 EUR  
für 27 UE (10 Termine)

**Die „Montagsmalerinnen“ stellen  
ab Mitte Januar 2005 im Rathaus in  
Egelsbach aus. Die Vernisage ist am  
Do., 20.01.2005, 17.00 Uhr.**

**Malen und Zeichnen in der  
freien Natur in Egelsbach**

**2.12.04.2005**, Lothar Strasas

Wir malen und zeichnen in der freien  
Natur, zur Zeit der Sonnenwende, wenn es  
abends lange hell ist.

Bitte mitbringen: Aquarellutensilien, Zeich-  
ner brauchen lediglich einen weichen Bleistift,  
besser Graphitstift, und einen Zeichenblock  
mit festem Rücken.

Anglerstühlchen oder Fußbank als Sitzge-  
legenheit ist sinnvoll.

Bei Regen wird der Termin verschoben  
– daher ganz wichtig: Ihre Telefonnummer!

Termin: Mi, 22.06. und 29.06.2005, jeweils von  
18.00-21.00 Uhr

Der Kurs findet bei 3 – 7 Teilnehmenden  
statt

Gebühr:

7 Teilnehmende 29.85 EUR  
6 Teilnehmende 34.85 EUR  
5 Teilnehmende 41.80 EUR  
4 Teilnehmende 52.25 EUR  
3 Teilnehmende 69.00 EUR

**Schmuck mit Edelmetallen selbst  
gestalten – für AnfängerInnen und  
Fortgeschrittene**

**2.12.05.2005**, Britta Schwalm

Während dieses Kurses wollen wir uns  
vorrangig mit Silber beschäftigen. Das bear-  
beitete Metall läßt sich aber auch mit allen  
nur erdenklichen anderen Materialien kom-  
binieren. Der Schmuck soll selbst entworfen  
und gefertigt werden.

Bitte Kleidung tragen, die verschmutzen  
darf.

Termin: Di. 22.02.2005, 19.00 – 22.00 Uhr

Ort: Werkraum

Gebühr:

10 Teilnehmende 52,80 / 42,25 EUR  
9 Teilnehmende 64,80 / 51,85 EUR  
8 Teilnehmende 76,90 / 61,45 EUR  
für 24 UE (6 Abende), zuzüglich  
Materialkosten

**Der schön gedeckte Ostertisch**

**2.12.06.2005**, Gundula Brühl

Viele neue Dekorationsmöglichkeiten  
erwarten Sie im Kurs.

Auf Wünsche kann nach vorheriger Abspra-  
che gern eingegangen werden.

Bitte mitbringen: Eine gute Schere, Lineal,  
Bleistift, Klebestift.

Termin: Fr, 18.03.2005, 18.30 -21.00 Uhr  
**Anmeldeschluss: 03.03.2005**  
Gebühr: zwischen 18.00 EUR bei 5 TN und  
9.00 EUR bei 10 TN zzgl. Materialkosten

## **Der selbst gebundene Osterkranz**

**2.12.07.2005**, Gundula Brühl

Gestalten sie einen Tisch- oder Türkranz aus Naturmaterial zum Osterfest.

Ob mit Hilfe und Anleitung nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorgabe der Kursleiterin – es ist fast jede Idee umsetzbar.

Bitte mitbringen: Strohkranz, Weidenkranz oder Drahring – Wickeldraht, Buchsbaumzweige, Moos, Birkenrinde, Forsythienzweige – alles was schon grün ist.

Termin: Mo, 21.03.2005, 18.30 -21.00 Uhr  
**Anmeldeschluss: 03.03.2005**  
Gebühr: zwischen 18.00 EUR bei 5 TN und  
9.00 EUR bei 10 TN zzgl. Materialkosten

## **Arbeiten mit Holz für Kinder**

**2.12.08.2005**, Christof Paul

Kinder der 1. bis 4. Klasse haben nun die Gelegenheit, handwerklich kreativ mit Holz zu arbeiten! Besonders in der heutigen Zeit ist es wichtig das Kinder auch ihren körperlichen und kreativen Begabungen nachgehen können.

Unter fachkundiger und erfahrener Betreuung bauen wir Boote, Flugzeuge, Raumschiffe und alles, was Kindern so Spaß macht und sich realisieren lässt. Wir arbeiten mit Laubsäge, Hammer, Raspel, Leim und Schleifpapier und malen je nach Wunsch die einzelnen Objekte auch an. Während dem Kurs ist bei gutem Wetter eine von der Kursleitung betreute 10 min. Pause zum Spielen im Hof vorgesehen.

Termin: Do., 27.01.2005

15.00 – 16.30 Uhr, 1. und 2. Klasse  
16.45 – 18.15 Uhr, 3. und 4. Klasse  
Gebühr:  
6 Teilnehmende 110.00 EUR  
5 Teilnehmende 88.00 EUR  
4 Teilnehmende 73.00 EUR für 8 Termine

## **Objekte aus Sandstein Workshop**

**2.12.09.2005**, Christof Paul

In diesem Workshop können Sie sich eine Woche intensiv mit dem Material Sandstein beschäftigen, und nach Ihrer eigenen Vorstellung den Stein formen. Ob Köpfe, Figuren oder abstrakte Formen, in jedem Stein steckt schon etwas drin. Unter fachkundiger Anleitung eines Bildhauers lernen Sie Schritt für Schritt die Form heraus zu arbeiten. Das fertige Objekt findet gewiß einen besonderen Platz in ihrem Haus, Terrasse oder Garten. Im Materialkosten – Preis ist ein Stein und drei Werkzeuge enthalten, die nach dem Kurs Ihr Eigentum sind.

Bitte bringen Sie eine Schutzbrille mit und entsprechende Arbeitskleidung.

Materialkosten :  
Ca. 10.00 EUR pro Stein und ca. 28.00 EUR für Werkzeug

Termin:  
18. – 22. 07.2005, 9.00 – 12.30 Uhr täglich,  
Freitag zusätzlich 15.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 01.07.2005**

Gebühr:  
7 Teilnehmende 123.40 EUR  
6 Teilnehmende 144.00 EUR  
5 Teilnehmende 172.80 EUR  
4 Teilnehmende 216.00 EUR

## **Holzplastik**

### 2.12.10.2005, Christof Paul

Schritt für Schritt wird Anfängern und Geübten gezeigt, wie man aus einem Holzblock eine Plastik heraus arbeitet.

Ihnen wird gezeigt, wie Sie Ihre Ideen in das Holz umsetzen. Sie können sich aber auch direkt von der Form des Holzes inspirieren lassen. Werkzeug- und Holzkunde werden ebenso vermittelt wie Schnitztechnik und Formgefühl. Durch systematische Aufteilung in Arbeitsschritte wird die Herangehensweise leicht verständlich gemacht. Es ist auch möglich ein eigenes Modell mitzubringen.

Sie nehmen aus diesem Kurs nicht nur eine fertige Arbeit mit, sondern auch die Basis für eines der schönsten und vielseitigsten Hobbys. Basissatz an Werkzeug wird gestellt. Wenn eigenes Werkzeug vorhanden, bitte mitbringen. ( Klüpfel, Schnitzseisen, Bleistift).

Kurstermin: Mi., 02.02.2005

**Anmeldeschluss: 26.01.2005**

18.30 – 21.00 Uhr

Gebühr: 108.00 EUR

6 Teilnehmende

### Patchwork für AnfängerInnen und Fortgeschrittene Intensiv-Workshop

2.14.01.2005,

Christa Schaifers-Zachariae

Wollen Sie einfach mal wissen und ausprobieren was sich hinter Patchwork verbirgt, so sind Sie in diesem Workshop richtig. Haben Sie eine Arbeit begonnen und kommen irgendwie nicht weiter – auch hier kann dieses Wochenende sehr hilfreich sein.

Alles weitere erfahren Sie beim Info-Abend.  
Infotermin: Di., 15.02.2005, 19.00 Uhr

Kurstermin: Sa./So., 26./27.02.2005

**Anmeldeschluss: 05.02.2005**

Sa., 10.00 – 17.15 Uhr und So., 10.00 – 15.00 Uhr

Gebühr:

8 Teilnehmende 47.00 EUR

7 Teilnehmende 67.10 EUR

6 Teilnehmende 78.30 EUR

5 Teilnehmende 94.00 EUR

### Filz – Textiles Material für alle Sinne

2.14.02.2005, Beate Bossert

Einführung in die Technik des Filzens.

Das Wolle-Filzen dürfte wohl die älteste Textiltechnik überhaupt sein. Seit Jahrtausenden fertigt man bei vielen Völkern unserer Erde Dinge aus Filz: z.B. Hüte, Schuhe, Mäntel, Taschen, Teppiche und sogar ganze Behausungen, den „Jurten“ der Mongolen, an. Aber es wurde immer schon nicht nur für den täglichen Gebrauch gefilzt. So entstanden auch Masken, Spielzeug, Festgewänder, Wandbehänge und mehr. Und auch in unserer Zeit ist die Vielfalt, die es im Filz zu entdecken gibt unglaublich.

In diesem Workshop versuche ich ein erstes Gefühl für das Material „Filz“ zu vermitteln, und die Grundtechniken weiterzugeben, wodurch sich ein breitgefächertes Spektrum der Möglichkeiten eröffnet. Bereits mit geringen Kenntnissen lassen sich spannende, interessante und nützliche Dinge filzen und der Ideenreichtum wird angeregt und verleitet so zum Weitermachen.

Mitzubringen, so man/frau hat (bitte nichts extra anschaffen):

- eine kleine bis mittlere Schüssel,
- Handtücher (Frottee)
- Stoffstücke (mittelgroße; altes Leintuch oder glatter Stoff),
- Plastikfolie zum Unterlegen
- Luftpolsterfolie, soweit vorhanden
- Maßband
- Kugelschreiber und soweit vorhanden



Schneiderkreide

– alte Nylongardine oder Mückengaze (aber nur wenn vorhanden!)

Material wird im Kurs abgerechnet. Es kann aber selbstverständlich auch mit eigener Wolle gearbeitet werden (wenn sie gut filzt!).

### **Anmeldeschluss: 01.06.2005**

Termin: Sa., 25.06.2005

von 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Werkraum

Gebühren:

10 TN 37.50 EUR

9 TN 41.70 EUR

8 TN 46.90 EUR

7 TN 53.60 EUR

6 TN 62.50 EUR

5 TN 75.00 EUR

## **„Filzträume ...“**

**2.14.03.2005**, Beate Bossert

Filzträume – was ich mir schon immer aus Filz erträumt habe, jedoch allein nicht wagen umzusetzen.

In diesem Kurs steht kompetente Hilfe zur Seite, die hilft, dass diese Träume wahr werden.

Maximal 6 Teilnehmende

Termin: Sa., 16.04.2005, 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühren: 62.50 EUR für 6 Teilnehmende

**Alle Kosmetik-Kurse finden im Studio Gaby Heller, Hegweg 6 in 63225 Langen statt**

**Je teilnehmender Person werden 3,00 EUR Materialkosten direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.  
Schminken für Ungeübte**

**2.14.04.2005**, Gaby Heller

Gutes Aussehen macht Spaß, ein schönes Make-up gehört dazu. Doch was tun, wenn einem der Umgang mit Wimpernbürste, Kajal und Co. nicht gerade leicht fällt und man sowieso unsicher ist, welche Farben zum persönlichen Typ passen? Bei diesem Schminkkurs können Anfängerinnen den Umgang mit Make-up, Lidschatten und Lippenstift Schritt für Schritt lernen. Die Visagistin zeigt, dass perfektes Schminken nicht kompliziert sein muss.

Kurs: Mi., 20.04.2005, 19.00 – 22.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 10.04.2005**

Gebühr:

4 Teilnehmende 24.00 EUR

3 Teilnehmende 32.00 EUR

## **Kosmetikkurs 50plus**

**2.14.05.2005**, Gaby Heller

Gutes und gepflegtes Aussehen ist keine Frage des Alters. Grundlage hierfür ist eine auf den Hauttyp abgestimmte Hautpflege und ein Make-up, das zur Persönlichkeit passt.

In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmerinnen mit der Pflege und Kosmetik für die reifere und anspruchsvolle Haut. Der individuellen Hautanalyse und Farbauswahl folgt der praktische Teil, bei dem die Teilnehmerinnen ihr persönliches Wunsch Make-up auftragen lernen.

Kurs: Do., 21.04..2005, 9.00 – 12.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 10.04.2005**

Gebühr:

4 Teilnehmende 24.00 EUR

3 Teilnehmende 32.00 EUR

## **Farb- und Stilberatung Lust auf Veränderung**

2.14.06.2005, Gaby Heller

Ihre Ausstrahlung zählt – in der Berufswelt wie im Privatleben.

Wie können Sie das „Bild“, das sich Ihre Mitmenschen von Ihnen machen gezielt und wirkungsvoll optimieren?

Farben beeinflussen Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Farben sind auch Ausdruck Ihrer Persönlichkeit.

Welche Farben unterstreichen ihren Typ?

Welche Farben sind eher zu meiden?

Am Beispiel einer Teilnehmerin wird der persönliche Farbtyp ermittelt. Für ein frisches und attraktives Erscheinungsbild ist die Make-up Beratung ein weiterer, wichtiger Bestandteil der Farbberatung.

Außerdem gibt Gaby Heller praktische Tipps für den persönlichen Kleidungsstil, damit Vorzüge optimal betont und Problemzonen geschickt kaschiert werden. Ob es sich um die richtige Rocklänge, die geeignete Brillenform oder den passenden Haarschnitt handelt, die Referentin gibt hierzu wertvolle Informationen.

So können sie in Zukunft Fehlkäufe vermeiden und sowohl Nerven als auch Geldbeutel schonen.

Kurs: Sa., 23.04.2005, 14.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 10.04.2005**

Gebühr:

6 Teilnehmende 28.00 EUR

5 Teilnehmende 33.60 EUR

4 Teilnehmende 42.00 EUR

## Gesundheit

### Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga mit seinen sanften Körperübungen und den wohltuenden Atemübungen ist immer dann angezeigt, wenn wir unseren Körper widerstandsfähiger und elastischer machen wollen, unsere Nerven stabilisieren, unsere Konzentrationsfähigkeit erhöhen und unser Leben harmonischer und sinnerfüllter gestalten möchten. Hatha-Yoga ist keine Frage des Alters!

Auf dem Programm stehen gezielte Übungen zur Entwicklung von Körpergefühl, Harmonie, Entspannung und positiver Einstellung.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Wolldecke mitbringen!

mindestens 10, maximal 15 Teilnehmende

### Yoga am Dienstag Nachmittag

3.01.01.2005, Henny Kröselberg

Termin: Di., 11.01.2005, 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: DRK-Raum, Dr.-H.-Schmidt-Halle

**Die Yogakurse am Mittwoch und Donnerstag sind belegt – kein Seiteneinstieg mehr möglich! Neue Kurse an diesen Wochentagen beginnen wieder im September 2005**

**Keine Ermäßigung, anteilige Gebührenbefreiung auf Anfrage**

## **Die verborgenen Muskeln Den Beckenboden spüren und trainieren lernen**

**3.01.05.2005**, Michaela Eppinger

Eine Schwäche unserer Beckenbodenmuskulatur führt zu Problemen wie Stresinkontinenz und zu Einschränkungen im Sexualleben.

Dieser Kurs ist für interessierte und betroffene Frauen gedacht.

Inhalte:

- Bau, Funktion und Störungen des Beckenbodens,
- den Beckenboden spüren –aktivieren –entspannen mit Übungen aus der Funktionellen Bewegungslehre, sowie Atem-, Entspannungs- und Lösungstherapie
- Erarbeiten eines Trainingsprogramms für zuhause

Bitte Gymnastikmatte und – falls vorhanden- einen eigenen PEZZI-Ball mitbringen.

Termin: Sa., 21.05.2005,  
11.00 –17.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 06.05.2005**

Gebühren: Zwischen 48.00 EUR bei 5 TN und 30.00 EUR bei 8 TN

**Keine Ermäßigung  
Gebührenbefreiung auf Anfrage**

## **Tai-Chi-Chuan (Lee- Stil), Schnuppertag**

**3.01.06.2005**, Thomas Schnabel

An diesem Tag wird in die Praxis des Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil) eingeführt (siehe Beschreibung des Anfängerkurses). Viele praktische Übungen, die auch in den laufenden Kursen vermittelt und dort eingehend geübt werden, geben einen Überblick über

den Inhalt und die Methode dieses Stils. Im Mittelpunkt steht dabei stets die Erfahrung einer ruhigen und entspannten Bewegung mit einer klaren und gelösten geistigen Haltung. Für Kursteilnehmer ist so auch der Einstieg in den laufenden Anfängerkurs möglich.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Termin: Sa. 12.02.2005, 14.00 – 17.00 Uhr

**Anmeldeschluss: 05.02.2005**

Gebühr: 15.50 EUR bei 8 Teilnehmende,  
13.80 EUR bei 9 Teilnehmenden und 12.80 EUR bei 10 Teilnehmenden.

## **Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Anfängerkurs**

**3.01.07.2005**, Thomas Schnabel

Die chinesische Bewegungskunst Tai-Chi-Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen und weich fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaelemente ergänzt werden. Die Erfahrung der entspannten Bewegung aus der Körpermitte heraus hat auch einen entspannenden und beruhigenden Einfluss auf die Psyche. Der Kurs ist in sich abgeschlossen, wird jedoch in weiteren Kursen fortgeführt. Bitte eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Termin: Do, 21.01.2005, 18.30 – 20.00 Uhr,  
38 UE ( 19 Abende), Kursdauer 1 Semester

Gebühr:

10 Teilnehmende | 17.80 EUR

9 Teilnehmende | 30.90 EUR

8 Teilnehmende | 47.25 EUR

7 Teilnehmende | 68.30 EUR

6 Teilnehmende | 96.30 EUR

5 Teilnehmende | 235.60 EUR

## **Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Fortgeschrittenenkurs**

### **3.01.08.2005, Thomas Schnabel**

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits am Anfänger- und am Aufbaukurs teilgenommen haben. Hier werden die Themen aus diesen Kursen vertieft und erweitert. Die Yang-Aspekte (Körper, Bewegung) und die Yin-Aspekte (Geist, Ruhe) werden vor ihrem taoistischen Hintergrund eingehend betrachtet und schließlich zusammengeführt. Dazu dienen die verschiedenen erlernten neue Bewegungstechniken sowie stille, sitzende Meditation. Für diesen Kurs wird ein selbständiges Üben und eigenständiges Arbeiten über die Kurstermine hinaus sehr empfohlen!

Die Kursdauer beträgt ein Jahr.

Termin: Do, 20.01.2005, 20.00 - 21.30 Uhr,  
60 UE (30 Abende) Kursdauer 1 Jahr  
Gebühr:

- 10 Teilnehmende 186.00 EUR
- 9 Teilnehmende 206.70 EUR
- 8 Teilnehmende 232.50 EUR
- 7 Teilnehmende 265.70 EUR
- 6 Teilnehmende 310.00 EUR
- 5 Teilnehmende 372.00 EUR

**Keine Ermäßigung  
Gebührenbefreiung auf Anfrage**

### **„Joyrobic“ – Fitnessgymnastik**

#### **3.02.01.2005, Bärbel Butz**

„Mit Freude bewegen“, so heißt das Motto dieses abwechslungsreichen Aerobic-Kurses. Im Vordergrund des Programms für Jung und Alt steht der Slogan: „Trimm dich fit mit Spaß“. Es werden Grundschritte des Aerobic zu einfachen Choreographien zusammengesetzt, die leicht nachvollziehbar sind. Die Stunde beginnt mit einem gesundheitsgerechten und gelenkschonenden „warm up“ endet jeweils mit einem entspannenden „cool down“, um die Erhaltung bzw. die Verbesserung der Beweglichkeit zu erreichen.

Bitte mitbringen:

- „gedämpfte“ Hallenschuhe
- Iso-Matte und Hanteln

**Bitte beachten:  
Erst schriftlich anmelden, dann den Kurs besuchen!!!**

Termin: Mo., 24.01.2005, 19.00 – 20.00 Uhr  
Gebühr: 59.40 EUR (47.50 EUR ermäßigt)  
für 20 Abende  
Ort: Turnhalle, „Neue“ W.-L.-Schule

### **Pilates**

#### **3.02.02.2005, Marion Mohr**

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode mit sanften Bewegungen, Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonischen, fließenden Bewegungen (Mattentraining). Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den präzisen Bewegungsablauf und die Bewegungsqualität. Schwerpunkt des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der gelenknahen Muskulatur, der tiefliegenden Bauchmuskulatur und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Pilates dient der Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrung, sowie bestehende Bewegungsmuster zu ändern, optimieren oder zu ökonomisieren.

Für Jeden, der seinem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchte unabhängig vom Alter und den körperlichen Voraussetzungen.

Bitte Gym./Isomatte, kl. Kissen und warme Strümpfe mitbringen.

Termin: Mi., 19.01.2005, 8.30 – 9.30 Uhr  
und Mi., 19.01.2005, 9.30 – 10.30 Uhr, 10 Vormittage  
Gebühr: Zwischen 30.80 EUR bei 10 Teilnehmenden und 61.60 EUR bei 5 Teilnehmenden

### **Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po mit Meike**

**3.02.03.2005**, Meike Recktenwald

Gezielte Gymnastik zur Straffung der gesamten Muskulatur für jede Altersgruppe.

Bringen Sie bitte eine Gymnastik- oder Iso-Matte und evtl. ein Theraband mit.

Termin: Mo., 17.01.2005, 19.00 – 20.00 Uhr  
Gebühr: 59.50 EUR (47.50 EUR ermäßigt) für 20 Abende

Ort: "Alte" W.-L.-Schule, siehe Aushang mindestens 10, maximal 12 Teilnehmende

### **Pilates am Abend**

**3.02.04.2005**, Meike Recktenwald

Kursinhalt siehe Kurs Nr. **3.02.02.2005**

Termin: Mo., 17.01.2005, 20.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 30.80 EUR bei 10 Teilnehmenden und 61.60 EUR bei 5 Teilnehmenden für 10 Abende

Ort: "Alte" W.-L.-Schule, siehe Aushang mindestens 5, maximal 10 Teilnehmende

### **Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po mit Regine um 18.00 Uhr**

**3.02.05.2005**, Regine Betz

Kursinhalt siehe Kurs „Bauch, Beine, Po“ mit Meike

Bitte Thera-Band mitbringen!

Termin: Do., 20.01.2005, 18.00 – 19.00 Uhr  
Gebühr: 44.00 EUR (35.20 EUR ermäßigt) für 15 Abende

Ort: Turnhalle, „Neue“ W.-L.-Schule mindestens 10, maximal 15 Teilnehmende

### **Problemzonengymnastik – Bauch, Beine, Po mit Regine**

**um 19.00 Uhr**

**3.02.06.2005**, Regine Betz

Kursinhalt siehe Kurs „Bauch, Beine, Po“ mit Meike

Bitte Thera-Band mitbringen!

Termin: Do., 20.01.2005, 19.00 – 20.00 Uhr  
Gebühr: 44.00 EUR (35.20 EUR ermäßigt) für 15 Abende

Ort: Turnhalle, „Neue“ W.-L.-Schule mindestens 10, maximal 15 Teilnehmende

### **Autogenes Training**

**3.01.09.2005**, Gaby Kaden

Autogenes Training

Erholung für Körper Geist und Seele – Aus dem Stress in die Balance

Fast jeder ist in seinem Lebensrhythmus durch Umwelteinflüsse und Stress empfindlich gestört.

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und seelische Erschöpfung sind dann oft die Folge. Hier kann das Autogene Training (AT) helfend eingreifen, denn es mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte im körperlichen und im seelischen Bereich. Es ist ein Weg zu mehr Widerstandskraft, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, entspannt das vegetative Nervensystem und stärkt das Immunsystem.

Mit dem AT kann man lernen, sich durch Entspannung, positives Denken, sowie durch körperliche und seelische Ausgeglichenheit gegen den krankmachenden Stress zu wehren.

Stress wird zum Störfaktor des vitalen Lebens, er blockiert die Lebensenergie.

Daraus resultierende Krankheitserscheinungen wie:

Unruhe – Panikattacken – Beklemmungen – Herzrasen – Schwindelgefühl sind oft mit herkömmlichen ärztlichen Verschreibungen nicht greifbar. Erlernt man das Autogene Training – leistet man Hilfe zur Selbsthilfe – der optimale Weg.

Es gibt nur einen der Dein Leben ändern kann – DU selbst !

Zum AT gehört (wie der Name schon sagt) regelmäßiges Training, wozu allerdings, wenn einmal richtig erlernt, ein nur geringer Zeitaufwand gehört.

Regelmäßige Übung und Geduld sind die Saat – Ruhe, Gelassenheit und souveräne Reife sind die Ernte.

Autogenes Training ist für Erwachsene und auch für Kinder leicht und lustvoll zu erlernen.

**Die Kurse "Autogenes Training" und "Progressive Muskelentspannung" finden in den Räumen der Kursleiterin, Lessingstrasse 4, 63329 Egelsbach statt**

### **Autogenes Training**

Kurstermine ab 17.01.2005, ab 19.00 Uhr, nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleiterin (06103 / 44597) möglich.

Gebühr: 6 Termine (á 90 Min.) 100.00 EUR bei 4 TeilnehmerInnen

### **Progressive Muskelentspannung**

**3.01.10.2005, Gaby Kaden**

Progressive Muskelentspannung

– Was ist das?

... eine weitere Möglichkeit aus dem Stress in die Entspannung zu kommen

... zur Ruhe kommen, entspannen, abschalten können.

... die Leistungsfähigkeit steigern.

Entspannung bedeutet geistig-seelische Ausgeglichenheit.

Die Progressive Muskelentspannung wird angewandt u.a. bei:

Stress

Schlafstörungen

Nervosität und Unruhe

Muskelverspannungen

Schmerzen

Angstzustände

Konzentrationschwierigkeiten

Durch An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen kommt es zu einem Zustand tiefer Entspannung – Grundlage für die Wiederherstellung der Balance – der Ausgeglichenheit.

Die Progressive Muskelentspannung ist für jeden (auch für Kinder) leicht zu erlernen und in jeder Spannungssituation einsetzbar.

Erlernen können Sie die Progressive Muskelentspannung über die VHS!

Kurstermine ab 17.01.2005, ab 19.00 Uhr, nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleiterin (06103 / 44597) möglich.

Gebühr: 6 Termine (á 60 Min.) 60.00 EUR bei 6 TeilnehmerInnen

## **Entspannungstraining für Kinder**

**3.01.11.2005**, Gaby Kaden

... ist die Möglichkeit für Kinder (ähnlich wie das Autogene Training für Erwachsene) mit den nachstehenden Symptomen umzugehen.

**Unruhe  
Zappeligkeit  
Konzentrationsstörungen  
Angst/Stress vor Klassenarbeiten  
Schulstress  
Kontaktschwierigkeiten u.v.m.**

Entspannungstraining für Kinder ist eine Kombination aus Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung.

Wir lernen gemeinsam uns aktiv zu entspannen, trainieren zur Ruhe zu kommen und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dies alles geschieht spielerisch, besonders für die kleinen – und aktiver für die größeren Kinder und Jugendliche.

Die abschließende Traum- oder Fantasiegeschichte hilft uns beim Abschalten und Auftanken. Die Geschichten werden in entspannter Atmosphäre vorgelesen, anschließend besprochen und das Kind inspiriert (wenn es möchte) ein Bild darüber zu malen.

Während des Kurses läuft im Hintergrund Entspannungsmusik, auch um eventuell störende Geräusche zu überspielen. Dadurch entsteht eine Kombination aus Musik und Wort.

Teilnehmen können **Kinder ab dem 3. Schuljahr** sowie **ab dem 5. Schuljahr**.

Kurstermine ab 17.01.2005, nach telefonischer Rücksprache mit der Kursleiterin (06103 / 44597) möglich.

Gebühr: 6 Termine (à 60 – 90 Min.) 50.00 EUR bei 8 TeilnehmerInnen

## Sprachen

Für alle Sprachkurse gilt:

**Alle Kurse finden in der "Alten" Wilhelm-Leuschner-Schule, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach, statt.**

## Englisch

### Englisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

**4.06.01.2005**, Sabrina Mirza

Buch: „The New Cambridge English Course (T.N.C.E.C.), Book 1“

Seiteneinsteigende willkommen!

Termin: Mi, 19.01.2005, 18.30 – 20.00 Uhr, 40 UE (20 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 88.00 EUR / 70.40 EUR

9 Teilnehmende 108.00 EUR / 86.40 EUR

8 Teilnehmende 128.00 EUR / 102.40 EUR

### English-Refresher-Course and Conversation

**4.06.02.2005**, Sabrina Mirza

Buch: „English Vocabulary in Use“

Seiteneinsteigende willkommen!

Termin: Di., 18.01.2005, 18.00 – 19.30 Uhr, 40 UE (20 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 88.00 EUR / 70.40 EUR

9 Teilnehmende 108.00 EUR / 86.40 EUR

8 Teilnehmende 128.00 EUR / 102.40 EUR

### Englisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen

**4.06.03.2005**, Sabrina Mirza

Der Kurs hat im vergangenen Semester ohne jegliche Vorkenntnisse begonnen.

Seiteneinsteigende willkommen!

Termin: Di, 18.01.2005, 19.30 – 21.00 Uhr  
40 UE (20 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 88.00 EUR / 70.40 EUR

9 Teilnehmende 108.00 EUR / 86.40 EUR

8 Teilnehmende 128.00 EUR / 102.40 EUR

### Englisch am Vormittag für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

**4.06.04.2005**, Gisela Bender

Buch: Hueber Verlag: The New Refresher English Elements, ab Unit 14, ISBN: 3-19-202445-3

Termin: Mi., 26.01.2005, 9.00 – 10.30 Uhr,  
34 UE (17 Vormittage)

Gebühr:

10 Teilnehmende 74.80 EUR / 59.85 EUR

9 Teilnehmende 91.80 EUR / 73.45 EUR

8 Teilnehmende 108.80 EUR / 86.40 EUR

### Englisch am Vormittag für Seniorinnen und Senioren

**4.06.05.2005**, Gisela Bender

Im Mittelpunkt stehen persönliches Erleben und Gespräche sowie eine Wiederholung der grundlegenden grammatischen und kommunikativen Strukturen.

Buch: English Elements, Unit 6,



ISBN: 3-19-002495-2

Termin: Mi., 26.01.2005, 10.30 – 12.00 Uhr,  
34 UE (17 Vormittage)

Gebühr:

10 Teilnehmende 74.80 EUR / 59.85 EUR

9 Teilnehmende 91.80 EUR / 73.45 EUR

8 Teilnehmende 108.80 EUR / 86.40 EUR

## Französisch

Französisch lernen – Angebote für verschiedene Bedürfnisse und mit unterschiedlichen Unterrichtsformen.

### **Französisch für Fortgeschrittene Konversation und diverse Lektüren**

**4.08.01.2005**, Maria Keller

Wir plaudern wieder in gemütlicher Runde über ganz Alltägliches, beschäftigen uns aber auch ernsthaft mit anspruchsvolleren Themen und Texten.

Neuankömmlinge oder Seiteneinsteigende mit guten Französischkenntnissen sind willkommen!

Termin: Do., 03.02.2005, 19.30 – 21.00 Uhr,  
24 UE (12 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 52.80 EUR / 42.25 EUR

9 Teilnehmende 64.80 EUR / 51.80 EUR

8 Teilnehmende 76.80 EUR / 61.45 EUR

### **Französisch für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen**

**4.08.02.2005**, Iris Engler

Wir beginnen mit Lektion I im Buch: Le Facette 2

Termin: Mo., 24.01.2005, 19.00 – 20.30 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 EUR / 52.80 EUR

9 Teilnehmende 81.00 EUR / 64.80 EUR

8 Teilnehmende 99.00 EUR / 79.20 EUR

## Sonderkurse

- Keine Ermäßigung,
- Gebührenbefreiung auf Anfrage

### Französisch für Schul-Kinder Fortsetzungskurs

**4.08.03.2005**, Corinne Gerleit

Der Kurs hat im Herbst 2002 begonnen. Ein Seiteneinstieg ist nur nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich.

Termin: Do., 20.01.2005, 15.15 – 16.00 Uhr,  
15 UE (15 Nachmittage)

Gebühr:

10 Teilnehmende 33.00 EUR

9 Teilnehmende 36.70 EUR

8 Teilnehmende 41.25 EUR

7 Teilnehmende 47.15 EUR

6 Teilnehmende 55.00 EUR

5 Teilnehmende 66.00 EUR

### Französisch für Vorschulkinder

**4.08.04.2005**, Corinne Gerleit

Dieser Kurs mit dem kleinen Frosch Renette richtet sich an Kinder im Alter von 5 – 7 Jahren.

Spielegerisch wird die französische Sprache mit kleinen Bildergeschichten, typischen Kinderliedern und durch kleine Bastelarbeiten erlernt und vertieft.

Interessierte Eltern sind eingeladen, an der ersten Unterrichtsstunde teilzunehmen.

Termin: Do., 20.01.2005, 16.15 – 17.00 Uhr,  
15 UE (15 Nachmittage)

Gebühr:

10 Teilnehmende 33.00 EUR

9 Teilnehmende 36.70 EUR

8 Teilnehmende 41.25 EUR

7 Teilnehmende 47.15 EUR

6 Teilnehmende 55.00 EUR

5 Teilnehmende 66.00 EUR

## Spanisch

### Spanisch-Konversation in der Kleingruppe

**4.22.01.2005**, Zacarias Flores-Flores

Sie erweitern ihren Grundwortschatz und erhalten Tipps, die das Einprägen der spanischen Sprache erleichtern. Interessante Themen und Aufgabenstellungen werden Sie zum freien Sprechen ermuntern und Ihre Grammatikkenntnisse festigen.

Termin: Mo., 24.01.2005, 18.00 – 19.30 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

Gebühr:

8 Teilnehmende 95.65 EUR

7 Teilnehmende 109.30 EUR

6 Teilnehmende 127.50 EUR

5 Teilnehmende 153.00 EUR

### Spanisch für AnfängerInnen mit keinen oder ganz geringen Vorkenntnisse

**4.22.02.2005**, Zacarias Flores-Flores

Keine Sprache ist wirklich „schwer“, es kommt nur auf das „wie“ des Erlernens an! Zuerst lernen wir vielleicht nur „buenos dias, senor(a)“ zu sagen, aber nach kurzer Zeit können wir schon leckere Tapas bestellen.

Buch: Caminos I

Termin: Mo., 24.01.2005, 19.30 – 21.00 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

**Anmeldeschluss: 20.01.2005**

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 EUR / 52.80 EUR

Mindestens 10 Teilnehmende!

## Italienisch

Italienisch lernen, anders als Sie es von früher kennen. Durch Einsatz moderner Medien lernen Sie spielerisch, leichter und schneller.

### Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

**4.09.01.2005**, Adele Bellia

Buch: Buon giorno (Neu),  
Band I, Lektion 4

Termin: Mi, 19.01.2005, von 18.30 – 20.00 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 EUR / 52.80 EUR  
9 Teilnehmende 81.00 EUR / 64.80 EUR  
8 Teilnehmende 99.00 EUR / 79.20 EUR

### Italienisch für Fortgeschrittene

**4.09.02.2005**, Ornella Neumann

Ciao, cari amici dell' Italia,  
wir beginnen das 9. Semester!

Schon Erlerntes aus dem Buch „Buon giorno“ soll weiterhin in Form von Dialogen wiederholt werden. Zusätzlich werden Lektionen aus anderen Lehrbüchern zur Wiederholung einiger Themen herangezogen.

Hauptaufgabe dieses Kurses wird sein, mit dem Buch „Buonasera a tutti“ die Kenntnisse zu erweitern. Außerdem soll die Konversation mit Hilfe von Zeitungsartikeln geübt werden.

Wo sind die eingerosteten Italienischstudenten? Hier ist die Möglichkeit mit uns euer Wissen aufzufrischen.

Wir beginnen das 9. Semester und freuen uns über Seiteneinsteiger!

Buch: Buonasera a tutti, Lektion 5

Termin: Mi, 19.01.2005, von 18.30 – 20.00 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 EUR / 52.80 EUR  
9 Teilnehmende 81.00 EUR / 64.80 EUR  
8 Teilnehmende 99.00 EUR / 79.20 EUR

### Italienisch für Seniorinnen und Senioren am Vormittag AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

**4.09.03.2005**, Ornella Neumann

Uns alle verbindet eines: die Liebe zum Belpaese und zur italienischen Sprache.

In unserem Kurs wollen wir mit Freude und Spaß lebensnahe Situationen nachspielen und dabei den neuen Wortschatz und die Grammatik erlernen. Wir sind eine fröhliche Gruppe und würden uns über nuovi studenti freuen!

Buch: Buon giorno (Neu)  
Band I, Lektion 7

Termin: Di, 18.01.2005, von 10.00 – 11.30 Uhr,  
30 UE (15 Abende)

Gebühr:

10 Teilnehmende 66.00 EUR / 52.80 EUR  
9 Teilnehmende 81.00 EUR / 64.80 EUR  
8 Teilnehmende 99.00 EUR / 79.20 EUR

## **EDV-Kurse der Kreisvolkshochschule Offenbach**

### **Veranstaltungsorte:**

**vhs-Gebäude Dreieich (Sprendlingen),**  
Konrad-Adenauer-Str. 22, Raum C 13

**vhs-Gebäude Dietzenbach,** Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E 3

**vhs im Zehnthof,** Rödermark (Ober-Roden), Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Für PC-Anfänger bieten wir Computer-Grundkurse an.

Es gibt sie:

Am Vormittag • am Nachmittag • am Abend  
Mit einem oder mehreren Terminen pro Woche  
Speziell für Frauen • Senioren • Kinder

### Weitere Kursangebote:

Betriebssystem Windows XP • PC-Technik  
Tastatschreiben

MS-Office als Kombi-Kurse bzw. zu den einzelnen Office-Komponenten Textverarbeitung Word • Tabellenkalkulation Excel • Datenbank Access • Präsentationsprogramm PowerPoint • Managementprogramm Outlook  
• jeweils Kurse für Einsteiger • für Personen mit Vorkenntnissen • für Fortgeschrittene  
Scannen • Grafik- bzw. Foto-/Bildbearbeitung mit CorelDraw! oder Adobe • Musikbearbeitung mit Clean!

Programmieren C++ • Visual Basic • Makros • VBA

Internet • Web-Publishing

Kaufmännische Software: Lexware Buchhaltung • Lohn- und Gehaltsabrechnung

Diese Veranstaltungen gibt es i.d.R. als laufende Kurse • als Wochenendveranstaltung  
• als Bildungsurlaub • als Tagesveranstaltung bei Spezialthemen

Unsere Schulungsräume bieten Einzelplatzschulung an modernen Rechnern (max. 10

Teilnehmende) mit neuester Software. Der Unterricht wird unterstützt durch aktuelle Medien (Beamer, pädagogisches Netzwerk).

Die Kreis-vhs Offenbach ist für alle EDV-Schulungsräume

### **MAZ-Microsoft**

–

### **Anerkanntes Weiterbildungszentrum**

Auf Wunsch kann die Prüfung „European Computer Passport Xpert“ abgelegt werden.

Beratung erhalten Sie unter

0 60 74 / 81 80 – 54 40  
(Frau Rita Hannebauer).

## Volkshochschule Langen

Volkshochschule Langen, Geschäftsstelle: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Str. 27, 63225 Langen, Tel.: 0 61 03 / 91 04 60, Fax: -466, e-mail: vhs@langen.de. Im Internet unter [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de).

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 12 Uhr, Mo.- Do. 13.30 - 15.30 Uhr

Leitung: J. Kolbe, Verwaltung: H. Rutkowski, S. Güldenstern

Das Langener Kulturprogramm erscheint am Freitag, 14. Januar 2005 als Beilage der Langener Zeitung und wird in Langen ausgelegt. Semesterbeginn ist am **14. Februar 2005**.

Besonders hingewiesen wird auf folgende Veranstaltungen:

Radierung in der historischen Druckwerkstatt im Hause Keim Klischees in der Wassergasse

Einführung ins Heimwerken für Frauen: Jetzt mache ich es selbst ...! - Fliesenlegen

Weitere Kurse aus dem Langener Kulturprogramm:

Genüssliche Apfelweinprobe - Die Koberstadt bei Langen - Theaterwerkstatt – Buchführung intensiv – Hilfe zur Steuererklärung – Unternehmensgründung

Osterbrunch – Fingerfood – Trennkost – Teenies am Herd

Mehr erreichen durch sicheres Auftreten - Schlagfertigkeitstraining - Die Macht des Wortes nutzen – Gute Menschenkenntnis – Verbale Angriffe abwehren

Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, (zum Teil auch vormittags) und Spanisch

Freies Gestalten – Kalligrafie - Frühlingsbasteln

Nähen - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene – Schminkkurs für Ungeübte - Kosmetikkurs 50 plus – Beauty-Kurs für Kosmetikfans

Gezieltes Abnehmen - Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training - Yoga - Gymnastik – Nordic Walking - AERO-BBP-Gymnastik - TBF-Total Body Fitness - Rückenschule - Qi Gong - Chinesisches Schattenboxen - Orientalischer Tanz - Rumba-Gymnastik

Neu: Schwimmen - Aquarobic - Kraulen – Rückenschwimmen - Aqua-Jogging - Wassergymnastik

Informationen zu dem Angebot der **Musikschule Langen** erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Musikschule Langen, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, 63225 Langen, Tel.: 0 6 103 / 91 04 70, Fax: -466 Leitung: U. Sandvoß, Verwaltung: E. Eichler

## Programm der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im I. Halbjahr 2005 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten und Vorträge zu folgenden Themen an:

Geschichte – Politik – Recht – „Das Forum am Montag“: Vortragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen

Pädagogik – Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen – Moderation – Eltern- und Familienbildung.

Psychologie – Therapieformen – Hypnose – Selbsterfahrung – Reiki

Philosophie – Religionsgeschichte

Literatur – Theater – Kunst- und Kulturgeschichte

Kalligraphie – Zeichnen – Malen – Radieren – Bildhauerisches Gestalten – Keramik – kunsthandwerkliches und textiles Gestalten – Fotografie – Tanz – Musik

Gesundheit – Homöopathie – Bewegung – Entspannung – Massage – Nichtraucher-Training – spezielle Seminare für Kinder

Ernährung – Essen und Trinken

Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 20 Sprachen, insbesondere Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Rhetorik – Kommunikation – Deutsch – Gebärdensprache

Alphabetisierung

Mathematik – Naturwissenschaften – Technik

Computergrundkurse – Programmieren/Makros/VBA – EDV im Büro – Internet – Webseitengestaltung – Multimedia – spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder

Arbeit und Beruf, z.B. Steuerrecht – Existenzgründung – Führungskräfte-Training – Lehrgang: Xpert Business (FiBu, Lohn und Gehalt etc.) – kaufmännische Kurse – Projektmanagement

Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote, Entspannung, Gesundheit, Vorträge)

Spezielle Angebote für ehrenamtlich tätige Personen

Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter

Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen Bildungsfragen.

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint kostenlos am 07. Januar 2005 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Bibliotheken im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 01.02.2005. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 07. Januar 2005 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung.

Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule  
Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach.  
Tel.: 0 60 74 / 81 80 - 88 88  
Fax: 0 60 74 / 81 80 - 59 46  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)  
Internet: [www.kreis-vhs-offenbach.de](http://www.kreis-vhs-offenbach.de)

## **TERMINE I. Halbjahr 2005 der Sparkassen Online Academy**

### **PC-Einsteigerkurs, Grundlagen, PC-Aufbau, Systemsteuerung, Windows-Explorer, Umgang mit Dateien**

18.01.2005, Dienstag, 17:30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

10.03.2005, Donnerstag, 17:30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

13.06.2005, Montag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

### **S-Internet-Zertifikat für Einsteiger**

#### **Grundlagen, E-Mail, Suchmaschinen, Chatten, Internet-Banking**

20.01.2005, Donnerstag, 17.00 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

15.02.2005, Dienstag, 17.00 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

16.03.2004, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

14.04.2005, Donnerstag, 17.00 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

03.05.2005, Dienstag, 17.00 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

15.06.2004, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

### **STARONEY 4.0: Homebanking für Privatanwender, Softwareerklärung, HBCI und PIN/TAN, Brokerage mit Wertpapier-Berater**

25.01.2005, Dienstag, 17:30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

03.03.2005, Donnerstag 17:30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

19.04.2005, Dienstag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

18.05.2005, Mittwoch, 16:30 Uhr, EDV-Kawecki in Mühlheim, Wilhelmstr. 13

22.06.2005, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

### **STARONEY 2.0 Business:**

#### **Electronic Banking für Gewerbetreibende / Selbständige**

#### **Softwareerklärung, HBCI-PIN/TAN, Benutzerverwaltung, Liquiditätsplanung**

24.01.2005, Montag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

08.03.2005, Dienstag, 17:30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

13.04.2005, Mittwoch, 16.30 Uhr, EDV-Kawecki in Mühlheim, Wilhelmstr. 13

10.05.2005, Dienstag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

06.06.2005, Montag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

### **SFIRM 32: Electronic Banking für Firmen**

#### **PIN/TAN, HBCI, ELKO/FTAM, Optimierung des Zahlungsverkehrs, Tipps&Tricks**

19.01.2005, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

21.02.2005, Montag, 17.30 Uhr, EDV-Kawecki in Mühlheim, Wilhelmstr. 13

17.03.2005, Donnerstag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

12.04.2005, Dienstag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

09.05.2005, Montag, 17.30 Uhr, EDV-Kawecki in Mühlheim, Wilhelmstr. 13

08.06.2005, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

### **International Business / Auslandzahlungsverkehr**

#### **Kostenkünstige Abwicklung, Meldewesen, Akkreditive,**

#### **EU- und SWIFT-Überweisungen**

15.03.2005, Dienstag, 17.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

01.06.2005, Mittwoch, 16.30 Uhr, Sparkasse in Langen, Zimmerstr. 25

**Die Erstellung des Programmheftes wurde freundlichst unterstützt durch folgende Inserenten:**

## Was wäre wenn?

Niemand wagt daran zu denken und trotzdem kann es passieren – Berufsunfähigkeit durch Krankheit oder Unfall. Falls die Grundabsicherung in der gesetzlichen Rentenversicherung nicht ausreicht, ist eine private Existenzsicherung extrem wichtig.

Da sich die Leistungen der Versicherer erheblich unterscheiden, bedarf es profunder Fachkenntnisse, um das passende Angebot zu finden. Wir analysieren Ihren Versicherungsbedarf, suchen das beste Angebot auf dem Markt und beraten Sie während der Vertragsdauer und im Schadensfall. **Unabhängig, erfahren, engagiert.**

Scheidswaldstraße 41, 60385 Frankfurt am Main,  
Tel 069.430890-30, Fax 069.430890-40,  
[www.fairsicherungsladen-frankfurt.de](http://www.fairsicherungsladen-frankfurt.de)

fairsicherungs  
laden





## Dia Shows der europäischen Spitzenklasse in exzellenter Qualität

### „ Die Wüsten der Erde “ von Michael Martin ( Zwei Teile - 90 und 75 min)

Info: [www.michael-martin.de](http://www.michael-martin.de)

Samstag, 19. Februar 2005 17:00 und 19:30 Uhr  
Bürgerhaus Dreieich-Sprendlingen, Fichtestrasse 50

Kombikarte für beide Shows 15,00 €, ermäßigt Schüler/Studenten 9,00 €,  
Abendkasse Kombikarten: 16,50 €, ermäßigt Schüler/Studenten 10,00 €  
Einzelne Shows Teil 1: 8,50, ermäßigt 5,00 // Teil 2: 6,00, ermäßigt 3,00 €

Keine Vorverkaufsgebühren bei Buchhandlung Keil und Schreibwaren Wilke, Egelsbach

Fotoworkshop mit Michael Martin, 19.2.2005 13:00 -16:00 h

Tickets: 25,00 €, in Kombination mit Dia Shows 40,00 € incl. VVK - Gebühr,  
nur erhältlich über: [www.pro-bild.de](http://www.pro-bild.de) / [klaus.zuehlke@pro-bild.de](mailto:klaus.zuehlke@pro-bild.de) od. 06103 488179)

Fast drei Stunden Dia Show ( mit 1 h Pause ) Einziger Termin im Rhein-Main Gebiet !

### „ Himalaya-Das Geheimnis der Goldenen Tara “

von Dieter Glogowski ( 2 x 50 min mit Pause )

Info: [www.dieter-glogowski.de](http://www.dieter-glogowski.de)

Sonntag, 13. März 2005 17:00 Uhr, Bürgersaal  
Dreieich-Buchsschlag, Forstweg 3 (Nähe S-Bahn)

Dia Show 9,00 €, ermäßigt Schüler/Studenten 6,00 €.  
Abendkasse 10,00 €, ermäßigt Schüler/Studenten 7,00 €.

Foto-Workshop mit Dieter Glogowski, 13.3.2005 11:00-13:00 (Pause) 14:00-16:00 h

Tickets: 25,00 €, in Kombination mit Dia Show 32,00 € incl. VVK - Gebühr,  
nur erhältlich über: [www.pro-bild.de](http://www.pro-bild.de) / [klaus.zuehlke@pro-bild.de](mailto:klaus.zuehlke@pro-bild.de) od. 06103 488179)

Menschen und Kulturen ( Tibet, Zanskar, Ladakh, Sikkim, Bhutan, teilweise Indien, Nepal )

Bevor erfahrene Piloten in die Luft gehen,  
bestehen sie auf Sicherheit, die einen  
Namen hat: Röder Präzision.  
Die einzige Flugwerft in der Bundes-  
republik, die im eigenen Hause  
die Hauptkomponenten Ihres  
Flugzeuges warten, instand-  
setzen und überholen kann.  
Das senkt die Kosten!

**RÖDER PRÄZISION** GmbH

**63329 Egelsbach/Flugplatz**

Telefon (0 61 03) 40 02-0

Telefax (0 61 03) 40 02-700

Telefax Vertrieb 40 02-710

Telefax Flugzeughandel 40 02-730

**36304 Alsfeld**

Telefon (0 66 31) 96 12-0

Telefax (0 66 31) 96 12-22

[www.roeder-praezision.com](http://www.roeder-praezision.com)

EASA 145: LBA 0027 // DIN EN ISO 9001: 2000 Nr. 091004362 // FAA -Nr. R3ZY244 O

**Werksvertretung**

für Flugmotoren von  
TEXTRON/ LYCOMING  
TELEDYNE/ CONTINENTAL

**Wartung und Instandsetzung**

von Flugzeugen bis 5, 7 t der Hersteller  
CESSNA, BEECH, PIPER und MOONEY

**Reparaturwerk**

für Flugmotoren, Zellen, Verstell- und Fest-  
propeller, Steuer- und Regelgeräte, Magnete,  
Generatoren, Starter und Vereisungsschutzan-  
lagen.

**Oberflächenveredlung**

mit Kugelstrahlen, Dalic, Galvanik, Metallspritzen

**Ersatzteilhandel / Flugzeughandel**

Nutzen Sie die langjährige Erfahrung, das qualifizierte  
Fachpersonal, das spezielle Know how von Röder Präzi-  
sion für Ihre Sicherheit. Fragen Sie uns. Wir beraten Sie  
gerne.



**RÖDER  
PRÄZISION**

**Seit 1922 Präzision und Erfahrung für Ihre Sicherheit**

# Hinweise für TeilnehmerInnen

Bei der Anmeldung und dem Besuch unserer Kursveranstaltungen ist folgendes zu beachten:

Alle angebotenen Kurse werden durchgeführt, wenn sich bei Eröffnung mindestens **10** Personen anmelden. Wir bitten deshalb um Ihre Anmeldung zu den aufgeführten Veranstaltungen mittels des umseitigen Vordrucks.

**Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung.**

Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Tag, Zeit und Ort im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen kann von der Geschäftsstelle angefordert werden.

Es gilt die Gebührenordnung der Gemeinde Egelsbach vom 31.10.03. Diese und die Teilnahmebedingungen werden mit der **Anmeldung als verbindlich anerkannt!**

**Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung müssen wir künftig 2,50 EUR berechnen - daher erteilen Sie uns bitte für den jeweiligen Kurs eine Einzugsermächtigung.**

## EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Ich ermächtige die VHS-Egelsbach zum Einzug der fälligen Kursgebühren mittels Lastschrift von:

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_ Konto-Nummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

---

Anmeldevordruck (siehe Rückseite) aus dem Heft trennen, an der Linie falten und in einem Sichtfensterumschlag einsenden

VHS Egelsbach  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13

63329 Egelsbach

# Volkshochschule Egelsbach

Name, \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, \_\_\_\_\_

Zahlungspflichtige(r) \_\_\_\_\_

bei Personen unter 18 Jahren

K	U	R	S	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :  
1

K	U	R	S	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :  
2

Bitte das Zutreffende ankreuzen! (nur für statistische Zwecke!)

bis 17	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	über 64
--------	---------	---------	---------	---------	---------

Altersgruppe

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

männl. weibl.

Kursgebühr Teilnahme- entgelt 1.	EURO	CENT																	
Kursgebühr Teilnahme- entgelt 2	EURO	CENT																	

**Zuzahlung:** Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (siehe Seite 9 und 10 im Programmheft!).

- Ich bin mit der Zuzahlung **NICHT** einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.
- Ich beantrage Gebührenbefreiung / -ermäßigung (SchülerIn, Azubis, Stud., arbeitslos). Bitte Nachweis bei Anmeldung unbedingt beifügen.
- Ich beantrage Gebührenermäßigung (RentnerIn). Bitte Antrag an Gemeindevorstand beifügen. (siehe Programmheft Seite 9 und 10!).

**Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung wird 2,50 EUR berechnet.**

**für Rückfragen u.  
Benachrichtigungen:**  
Ihre private \_\_\_\_\_

Ihre dienstl. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

# Hinweise für TeilnehmerInnen

Bei der Anmeldung und dem Besuch unserer Kursveranstaltungen ist folgendes zu beachten:

Alle angebotenen Kurse werden durchgeführt, wenn sich bei Eröffnung mindestens **10** Personen anmelden. Wir bitten deshalb um Ihre Anmeldung zu den aufgeführten Veranstaltungen mittels des umseitigen Vordrucks.

**Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung.**

Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Tag, Zeit und Ort im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen kann von der Geschäftsstelle angefordert werden.

Es gilt die Gebührenordnung der Gemeinde Egelsbach vom 31.10.03. Diese und die Teilnahmebedingungen werden mit der **Anmeldung als verbindlich anerkannt!**

**Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung müssen wir künftig 2,50 EUR berechnen - daher erteilen Sie uns bitte für den jeweiligen Kurs eine Einzugsermächtigung.**

## EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Ich ermächtige die VHS-Egelsbach zum Einzug der fälligen Kursgebühren mittels Lastschrift von:

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

Bankinstitut: \_\_\_\_\_

Bankleitzahl: \_\_\_\_\_ Konto-Nummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

---

Anmeldevordruck (siehe Rückseite) aus dem Heft trennen, an der Linie falten und in einem Sichtfensterumschlag einsenden

VHS Egelsbach  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13

63329 Egelsbach

# Volkshochschule Egelsbach

Name, \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, \_\_\_\_\_

Zahlungspflichtige(r) \_\_\_\_\_

bei Personen unter 18 Jahren

K	u	r	s	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses:  
1

K	u	r	s	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses:  
2

Bitte das Zutreffende ankreuzen! (nur für statistische Zwecke!)

bis 17	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	über 64
--------	---------	---------	---------	---------	---------

Altersgruppe

 männl.

 weibl.

männl.

weibl.

**Zuzahlung:** Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (siehe Seite 9 und 10 im Programmheft!).

Ich bin mit der Zuzahlung **NICHT** einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.

Ich beantrage Gebührenbefreiung / -ermäßigung (SchülerIn, Azubis, Stud., arbeitslos). Bitte Nachweis bei Anmeldung unbedingt beifügen.

Ich beantrage Gebührenermäßigung (RentnerIn). Bitte Antrag an Gemeindevorstand beifügen. (siehe Programmheft Seite 9 und 10!).

**Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung wird 2,50 EUR berechnet.**

**für Rückfragen u.**

**Benachrichtigungen:**

Ihre private \_\_\_\_\_

Ihre dienstl. \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Strom | Gas | Wärme | Wasser | Verkehr

# Mit Energie in den Tag

Service-Hotline 0 8000 - 595 260



Wir machen uns stark für  
günstigen Strom aus  
fortschrittlichen Energiequellen.

Für eine sichere Versorgung –  
heute und in Zukunft.

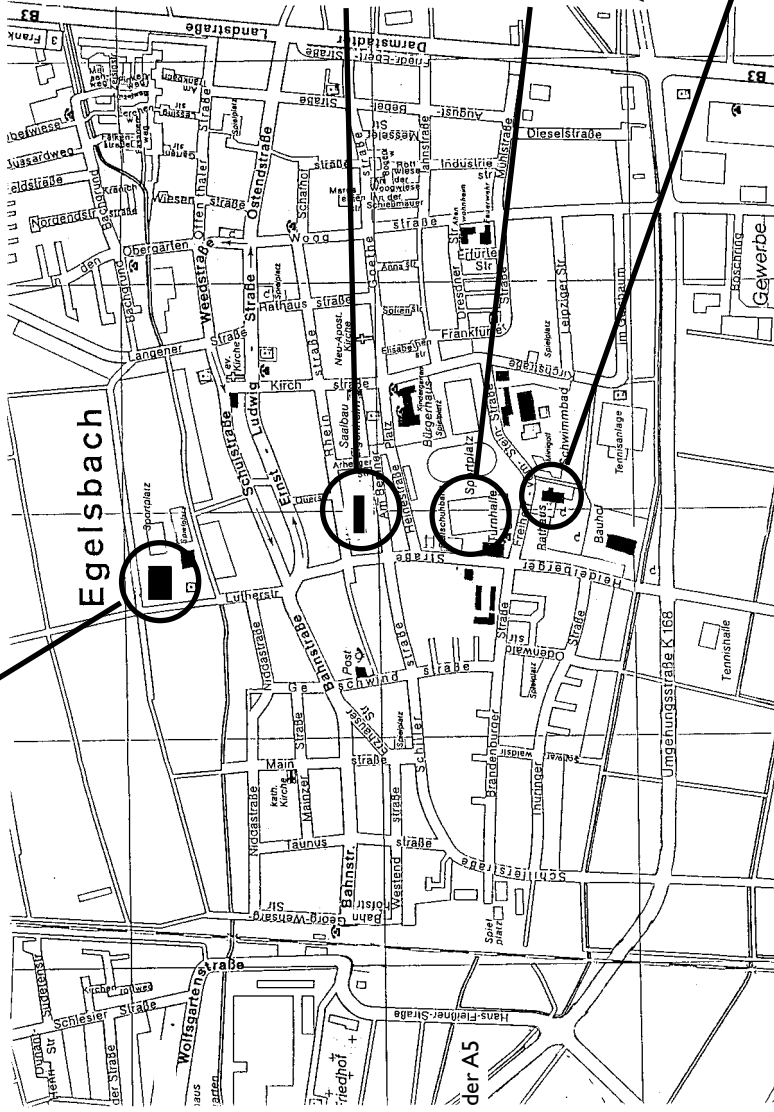


[www.stadtwerke-langen.de](http://www.stadtwerke-langen.de)

*...viel mehr als Energie!*

Dr.-Horst-Schmidt Halle, DRK-Raum

Richtung Frankfurt



Anfahrt über die A5  
(Frankfurt / Basel),  
Ausfahrt Langen-  
Mörfelden oder  
die B3 (Frankfurt  
/ Darmstadt), bzw.  
von der A661 aus  
Richtung Frankfurt

„Alte“ Wilhelm-Leu-  
schner-Schule  
Rheinstraße 72

Turnhalle der  
„Neuen“ Wilhelm-Leuschner-  
Schule  
heidelberger Straße 17 - 19

Ausfahrt A661

VHS-Büro

Richtung Darmstadt