

# PROGRAMM

I. Halbjahr 2018



MUSIK KURSE



GESUNDHEIT



GESELLSCHAFT



KULTUR  
GESTALTEN



KINDERTANZ  
BALLETT



SPRACHEN



ARBEIT & BERUF





Liebe Leserin, lieber Leser,

2018 liegt uns Ihre Gesundheit ganz besonders am Herzen: Neben unseren altbewährten Bewegungskursen wie *Yoga, Zumba, Joyrobics, Pilates, Gymball-Drumming, Kung Fu* sowie *Ballett für Erwachsene* und *Spanischer Tanz* gibt es wieder ganz Neues zu entdecken. So bieten wir verschiedene Workshops rund um die Themen *Gesundheit, Ernährung, Stoffwechsel* und *Stress* an. Erste Hilfe Kenntnisse erwerben Sie in unserem *Erste Hilfe-Grundlehrgang* oder *Erste Hilfe am Kind-Kurs*, die wir in Kooperation mit dem DRK Offenbach anbieten. Konnten Sie schon im letzten Jahr bei uns beim *Waldbaden* in der Natur neue Kraft tanken, so können Sie jetzt beim *Strollen mit Kinderwagen* oder *Strollen mit Rollstuhl* draußen an der frischen Luft Ihr Work-out ganz nebenbei „mit Kind und Kegel“ bewerkstelligen.

Nach wie vor erfreuen sich unser umfangreiches *Ballett*-Angebot für Kinder und Jugendliche ebenso wie unsere *Musikkurse* großer Beliebtheit. Neu kommt hier dieses Jahr ein weiteres Ensemble-Angebot mit dem *Kinder- und Jugendorchester* in Kooperation mit der Schulbetreuung Egelsbach hinzu.

Wie gehabt bieten wir im Bereich *Arbeit und Beruf* unsere *High-Heel-Kurse für Frauen* sowie Kurse im Bereich *Körpersprache und Haltung* an.

Den Bereich *Kultur und Gestalten* haben wir dahingehend erweitert, als dass es neben unserem bekannten *Wochenend-Malkurs* nun mit den *Donnerstagsmalern – Afterwork Painting* auch einen fortlaufenden Kurs unter der

Woche sowie speziell einen *Kindermalkurs – Auf den Spuren von Joan Miró* geben wird. Und natürlich darf auch hier die Musik nicht fehlen: So ist auch dieses Halbjahr wieder Trommeln auf der Kiste angesagt, also ein *Cajón-Workshop*.

Bei den Sprachen bieten wir Ihnen neben den beliebten „Standard-Sprachen“ *Englisch, Französisch, Italienisch* und *Spanisch* sowohl wieder einen *Arabisch-Anfängerkurs* als auch ganz neu einen Anfängerkurs *Russisch* an.

Im Bereich *Gesellschaft* ist *Pekip* mit zwei Kursen quasi neu, kam es doch im laufenden Semester 2017-2 dazu und war daher nur auf unserer Homepage, aber noch nicht in gedruckter Form im Programmheft zu finden. Vielleicht weckt aber auch unser *Smartphone-Workshop* für Sie und Ihr Kind / Ihre Kinder im Mai Ihr Interesse. Wertvolle Tipps und Tricks für den „schönsten Tag Ihres Lebens“ können Sie sich bereits im März in unserem Workshop *Hochzeitsplanung leicht gemacht* holen.

Wie Sie sehen, es gibt also auch dieses Halbjahr wieder einiges zu entdecken – wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Schmökern in unserem Programm beim Finden des passenden Kurses für SIE!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Herzlichst Ihre  
Heike Nierenz und das VHS-Team

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Kursleiterverzeichnis	07
-----------------------	----



### Musikunterricht in der VHS

Musik für Babys	9
Musik für Kleinkinder	10
Musikalische Früherziehung	11
Instrumentenkarusell	12
Bandcoaching	13
Solfeggio	13
Gehörbildung und Musiktheorie	13
Folkensemble	14
Jazzband	14
Junges Blasorchester	14
Kinder- und Jugendorchester	15
Elementarstufe, Instrumental- u. Gesangsunterricht	15



### Pre-Ballett · Ballett

Pre-Ballett 1	17
Pre-Ballett 2	17
Ballett 1	17
Ballett 2	17
Ballett 3	17
Ballett ab 16 Jahren	17
Ballett für Fortgeschrittene 1	17
Ballett für Fortgeschrittene 2	18
Spitzentanz - Förderstunde	18



### Gesundheit Kurse & Workshops

#### Yoga · Autogenes Training · Entspannung

Yoga am Mittwoch 1	19
Yoga am Mittwoch 2	19
Yoga am Donnerstagsvormittag	19
Einstieg ins Wochenende mit Yoga 1	19

Einstieg ins Wochenende mit Yoga 2	20
Entspannungstraining für Grundschul Kinder	20
Keine Zeit, ich bin im Stress	21

#### Fernöstlich

Kung-Fu	21
Waldbaden - Shirin Yoku 1	21
Waldbaden - Shirin Yoku 2	22

#### Gymnastik · Bewegung

„Joyrobic“ - Fitnessgymnastik	22
Pilates am Montagabend 1	22
Pilates am Montagabend 2	23
Pilates am Mittwochabend	23
GymBall Drumming 1	23
GymBall Drumming 2	23
Strollen mit Kinderwagen 1	24
Strollen mit Kinderwagen 2	24
Strollen mit Kinderwagen 3	25
Strollen mit Kinderwagen 4	25
Strollen mit Rollstuhl 1	25
Strollen mit Rollstuhl 2	26

#### Tanz

Zumba-Fitness-Kurs am Freitag	26
Spanischer Tanz, Charaktertanz	26
Ballett für Erwachsene 1	27
Ballett für Erwachsene 2	27

#### Erkrankungen · Heilmethoden

Gib Viren keine Chance	27
Erkenne die Hilferufe deines Körpers	27

#### Gesundheitspflege · Erste Hilfe · Krankenpflege

Erste Hilfe - Grundlehrgang	29
Erste Hilfe am Kind	29

#### Gesundheit · Ernährung

Bikinifigur leicht gemacht	29
----------------------------	----



### Kultur und Gestalten

#### Kurse & Workshops

---

#### Malerei

Malkurs - kreative und farbenfrohe Auszeit	30
Die Donnerstagsmaler	31
Workshop: Kindermalkurs	31

#### Musik

Cajón - Workshop für Einsteiger	32
---------------------------------	----



## Arbeit und Beruf

### Workshops

---

#### Kommunikation

Körpersprache und Haltung im Business  
und im Privaten (2tägiger Workshop) 32

#### Weitere berufliche Kompetenzen

High-Heel-Training I 33  
High-Heel-Training 2 33



## Sprachen

### Kurse

---

VHS-Lernstufen	35
Arabisch	36
Englisch	36
Französisch	37
Italienisch	37
Russisch	38
Spanisch	38
Weiteres Sprachangebot	39



## Gesellschaft

### Kurse & Workshops

---

#### Pädagogik

Pekip 1 - Zeit für Spiel und Spass  
mit meinem Baby 39

Pekip 2 - Zeit für Spiel und Spass  
mit meinem Baby 40

Digitale Lebenswelt als  
Herausforderung für die Familie -  
Ein Smartphone Workshop 40

#### Verbraucherfragen

Hochzeitsplanung leicht gemacht 40



## VHS Egelsbach

### Service · Information

---

Gebührenordnung für die Volkshochschule und VHS-Musikschule Egelsbach	45
Hinweise für TeilnehmerInnen	41
Anmeldeformular	43
Einzugsermächtigung	44

Für Fragen steht Ihnen das VHS-Team gerne  
zur Verfügung:

Heike Nierenz, Maria Kühnel, Ulrike Neumann

Telefon: (0 61 03) 20 27 636

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

Internet: [www.vhs-egelsbach.de](http://www.vhs-egelsbach.de)

## Sponsoren

---

Möbelmarkt Mobile	08
Hörgeräte-Studio	16
Seniorenbetreuung AlSenios	16
Egelsbach Apotheke	18
REWE Center Egelsbach	28
Alte Schule Bücherei	34
Werkmann, Jost u. Gärtner	34
Stadtwerke Langen	42
Volkshochschule Langen	49
Programm der Kreisvolkshochschule Offenbach	50
Sparkasse Langen-Seligenstadt	52



© Bildnachweis: Gemeinde Egelsbach

---

## KONTAKT

---

### **Büro und Kursort:**

ALTE SCHULE, Rheinstr. 72  
63329 Egelsbach

**Tel.: 06103 - 2027636**

Email: [vhs@egelsbach.de](mailto:vhs@egelsbach.de)

Internet: [www.vhs-egelsbach.de](http://www.vhs-egelsbach.de)

### **Postanschrift:**

Gemeinde Egelsbach  
Volkshochschule Egelsbach  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13  
63329 Egelsbach

**Leitung:** Heike Nierenz

### **Mitarbeiterinnen:**

Maria Kühnel, Ulrike Neumann

### **Sprechzeiten-Büro**

Mo – Mi: 9:00 – 12:00 Uhr

Do: 14:30 – 18:30 Uhr

In den Ferien ist donnerstags das  
Büro geschlossen.



---

## Kursleiterverzeichnis

---

**Albabili**, Rawa: Arabisch  
0176-21403432

**As**, Julia: Blockflöte, Klavier, Gehörbildung, Musiktheorie, Solfeggio, Musikalische Früherziehung, Musik für Babys und Kleinkinder  
06151-1011099

**As**, Konstantin: Blockflöte, Klavier, Posaune, Trompete, Instrumentenkarussell  
06151-1011099

**Bender**, Gisela: Englisch  
06103-72422

**Bauer**, Irina: klassischer Gesang  
0176-57847562

**Bode**, Matthias: Gesundheitskurse  
06151-3018086

**Böhnisch**, Iris: Russisch  
über das VHS-Büro: 06103-2027636

**Burkard**, Sabine: Zumba  
0173-1739773

**Butz**, Bärbel: Joyrobic  
06103-2022452

**Drabynka**, Eugen: Gitarre, E-Gitarre, Instrumentenkarussell 0171-8279448

**Drujan**, Tatjana: Violoncello, Klavier  
0163-8811888

**Dührssen**, Fabian: Schlagzeug  
0176-72382683

**Elhamdaoui**, Zoulikha: Pekip  
01523-4139152

**Gall**, Meike: Pilates  
0176-21195812

**Iliadis**, Christos: Klavier, Instrumentenkarussell 0176-21732992

**Japarova**, Karina: Violine, Instrumentenkarussell über das VHS-Büro: 06103-2027636

**Keller**, Maria: Französisch  
06103-42765

**Kelly**, Daniel: Gitarre, E-Gitarre  
069-624608

**Klimovich**, Natalia: Klavier  
0176-64662806

**Kiel**, Antje: GymBall-Drumming  
0151-20770537

**Kingswell**, Lesley: Gesang – Jazz, Rock & Pop über das VHS-Büro: 06103-2027636

**Kremser**, Beate: Medienpädagogik  
0151-19631813

**Löffler**, Conny: Ballett (alle Altersgruppen), Spanischer Tanz, High-Heel-Training, Körpersprache 0162-5428071

**Mirza**, Sabrina: Englisch  
06103-25605

**Nahrendorf-Nemetz**, Sylvia: Yoga  
0178-9715561

**Neumann**, Ornella: Italienisch  
06074-90806

**Pakosch**, Markus: Schlagzeug, Klavier  
06185-5038756, 0157-71311009

**Penndorf**, Andrea: Malen, Malen für Kinder, Hochzeitsplanung  
06103-3722450, [andrea.penndorf@web.de](mailto:andrea.penndorf@web.de)

**Petersen**, Hartmut: Französisch  
06103-44523

**Petrov**, Viktor: Klavier  
0176-32357757

**Pikhterov**, Denys: Gitarre, E-Gitarre  
0162-6468894

**Ramm Doman**: Claudia: Spanisch  
06150-9795574

**Rühmkorff**, Heiko: Gitarre, Klarinette, Violine 06074-922121

**Schnabel**, Thomas: Kung Fu  
06182-9479191

**Seeber**, Doris: Yoga  
06103-74852

**Semmler**, Andrea: Blockflöte  
06103-42204

**Spieß-Velcovska**, Katerina: Strollen  
0173-3170562

**Theuerkauf**, Monique: Entspannung, Waldbaden 06103-977068, 0177-8244197

**Tröscher**, David: Cajón  
0176-70801243

**Vorozheykin**, Andriy: Querflöte, Blockflöte, Panflöte, Saxophon, Instrumentenkarussell  
0176-81085124

# Herzlich willkommen



Die VHS-Musikschiule Egelsbach bietet allen Musikinteressierten ein breitgefächertes Unterrichtsangebot:

Bereits die Aller kleinsten können mit einer erwachsenen Begleitperson den Baby-Musikkurs besuchen. Sind die Kinder älter als 18 Monate folgen Musikkurse für Kleinkinder. Anschließend ist es soweit: Erstmals wird die Musikschiule ohne Mama oder Papa besucht – in der Musikalischen Früherziehung wird der Grundstein für den späteren Instrumentalunterricht gelegt.

Wer sich noch nicht auf ein Instrument festlegen mag und sich orientieren möchte, kann das Instrumentenkarussell besuchen.

Wer sich gleich für ein Instrument entscheidet, kann zwischen qualifizierten Unterricht auf folgenden Instrumenten wählen:

Im Bereich der Holzblasinstrumente wird das Spektrum der gesamten Blockflötenfamilie (von der Sopran- bis zur Bass-Blockflöte) ebenso wie Panflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon und Fagott angeboten. Bei den Blechblasinstrumenten stehen Trompete und Posaune zur Auswahl.

Violine, Irish Fiddle und Violoncello bilden die Gruppe der unterrichteten Streichinstrumente.

Weiterhin sind natürlich neben der Klassischen Gitarre und der E-Gitarre auch Klavier und Schlagzeug vertreten.

Gesangsunterricht – sowohl klassischer als auch Pop-, Rock- und Jazz-Gesang – runden

das Angebot ab.

Instrumental- und Gesangsunterricht finden in der Regel wöchentlich statt. Hat man sich für ein Instrument (oder Gesang) entschieden, gilt es nur noch zwischen Einzelstunden oder Unterricht in einer 2er- bis 4er-Gruppe zu wählen.

Mit den Ergänzungsfächern Solfeggio, Musiktheorie und Gehörbildung kann man sein Wissen und Können im musiktheoretischen Gebiet vertiefen. Das Bandcoaching ebenso wie die einzelnen Ensembles schulen das Zusammenspiel und ermöglichen eine ganz neue Erfahrung im Bereich „gemeinsames Musizieren“.

Auch „Schülerinnen und Schüler“ jenseits des klassischen Schulalters sind an der VHS-Musikschiule jederzeit herzlich willkommen: ob nun mehr oder weniger lange zurückliegende Erinnerungen aufgefrischt werden sollen oder endlich der lang gehegte Traum vom Spiel auf dem eigenen Instrument erfüllt werden soll – sprechen Sie uns an: Das Büro-Team der VHS-Musikschiule und das Kollegium haben für Ihre Fragen und Wünsche stets ein offenes Ohr.

## Elementarstufe

### **Musik für Babys (für Kinder von 6-12 Monaten)**

**Leitung: Julia As**

Dieser Musikkurs lädt Babys ab 6 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in



dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ in dreierlei Hinsicht: für Körper, Seele und Gehirn.

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugspersonen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und Freude daran finden. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge.

Forschungen bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Erziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes, auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

### **Kurstag: Do., 09:30 – 10:15 Uhr (6 – 12 Monate)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind und eine Begleitperson

Ort: Raum I

### **Musik für Kleinkinder (für Kinder von 12 Monaten bis 3 Jahren und eine Begleitperson)**

#### **Leitung: Julia As**

Kleinkinder ab 12 Monate und deren Eltern musizieren gemeinsam. 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 Kurs 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 Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit, Musik wieder in das Familienleben zu integrieren



genauso, wie dies über viele Generationen ganz selbstverständlich der Fall war.

### **Kurstag: Mo., 09:30 – 10:15 Uhr (1 – 1,5 Jahren)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind und eine Begleitperson

Ort: Raum I

### **Kurstag: Mo., 10:15 – 11:00 Uhr (2,5 – 3 Jahren)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind und eine Begleitperson

Ort: Raum I

### **Kurstag: Mo., 16:35 – 17:20 Uhr (2 Jahre)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind und eine Begleitperson

Ort: Raum I

### **Kurstag: Do., 15:00 – 15:45 Uhr (1,5 – 2 Jahren)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind und eine Begleitperson


Ort: Raum I

**Kurstag: Fr., 15:30 – 16:15 Uhr  
(2 Jahre)**

(bestehende Gruppe –Warteliste)

Gebühr: 26,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

 **Musikalische  
Früherziehung - MFE  
(für Kinder von 3 bis 6 Jahren  
ohne Begleitperson)**

---

**Leitung: Julia As**

Kein Kind ist unmusikalisch! In der Musikalischen Früherziehung wird Kindern ein Zugang zur Musik eröffnet.

Sie entdecken die Musik mit allen Sinnen – sie hören, sprechen und singen kleine Texte und Lieder, sie bewegen sich zu einer Melodie, sie laufen, hüpfen und klatschen Rhythmus und Metrum. Es werden wichtige Grundlagen und Voraussetzungen zum späteren Erlernen eines Instruments geschaffen.

Alle kindlichen Fähigkeiten werden spielerisch gefördert und vertieft: Selbst Musik machen, erste Instrumente kennenlernen, sie ausprobieren, und sich in der Musik finden. Das Gehör, das rhythmische Empfinden und die Entwicklung der Musikalität wird durch singen, tanzen, spielen und malen gefördert.

**Kurstag: Mo., 14:15 – 15:00 Uhr  
(5 – 6 Jahren)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Mo., 15:00 – 15:45 Uhr  
(3 Jahre)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Mo., 15:50 – 16:35 Uhr  
(5 Jahre)**

(bestehende Gruppe –Warteliste)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Do., 15:50 – 16:35 Uhr  
(4 Jahre)**

(bestehende Gruppe – Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Do., 16:35 – 17:20 Uhr  
(3 Jahre)**

(bestehende Gruppe –Warteliste)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Fr., 16:15 – 17:00 Uhr  
(4,5 Jahre)**

(bestehende Gruppe - Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

**Kurstag: Fr., 17:00 – 17:45 Uhr  
(3 Jahre)**

(bestehende Gruppe – Warteliste)

Gebühr: 22,00 € pro Monat für ein Kind

Ort: Raum I

Für alle Kurse im Bereich Musik für  
Babys, Kleinkinder und MFE gilt:

**Kursbeginn ist ab dem  
15. Januar 2018**

**Ein erster Kursbesuch/  
Schnuppertermin** eines laufenden  
Kurses ist nach Voranmeldung per Telefon  
oder Email in der Regel am letzten Kurs-  
tag des Monats möglich.

Anmeldungen zu einem Kurs sind dann  
nach Rücksprache mit der Lehrerin mög-  
lich.

 **Instrumentenkarussell  
(für Kinder von 6 bis 10 Jahren)**

**(bestehende Gruppe – Anmeldung  
für die neue Gruppe beginnend ab  
September 2018 möglich)**

Ihr Kind ist zwischen 6 und 10 Jahre alt und möchte ein Instrument erlernen, weiß aber noch nicht so ganz genau, welches es sein soll? Dann ist unser Instrumentenkarussell genau das Richtige! Innerhalb eines Jahres haben die Kinder bei diesem Orientierungskurs die Möglichkeit, die folgenden Instrumente kennenzulernen: Querflöte, Posaune, Geige, Gitarre und Klavier. Der Unterricht findet in festen Kleingruppen mit 3-5 Schülerinnen und Schülern statt, dauert 45 Minuten und erstreckt sich pro Instrument über einige Wochen. Nach dem Rotationsprinzip schnuppern so die Kinder in die einzelnen Instrumente hinein und können herausfinden, welches Instrument ihr „Lieblinginstrument“ ist, das sie gerne weiter spielen möchten. In der Kursgebühr sind die Leihinstrumente enthalten.

Instrumente: Geige, Gitarre, Klavier, Posaune, Querflöte

**Kursbeginn: 3. September 2018**

**Kursdauer:** 1 Jahr (September 2018 bis einschließlich August 2019)

**Kurstag: Mo., 15:00 – 15:45 Uhr**

Gebühr: 48,00 € pro Monat inkl. Leihinstrumente

## Ergänzungsfächer



### Bandcoaching

Du spielst ein Instrument oder singst und willst in einer Band spielen? Dir fehlen aber die entsprechenden Leute, um eine Band zu gründen? Und eigentlich weißt du auch gar nicht so genau, was für eine Besetzung passen würde? Und welche Songs man spielen könnte? Oder wie man seine eigenen Songs schreibt? Beim Bandcoaching führen wir Instrumentalisten / Sänger als feste Band zusammen. Wir betreuen die Bandprobe und vermitteln die wichtigen Fähigkeiten für ein gut funktionierendes Zusammenspiel. Wir helfen bei der Songauswahl und beim Arrangement und geben Tipps beim eigenen Songwriting. Und selbstverständlich ermöglichen wir Auftritte, damit ihr eure erarbeiteten Songs auf der Bühne präsentieren könnt. Unser Ziel ist es, eure Band auf eigene Füße zu stellen.

#### Kurstag: Nach Absprache

Gebühr: € 28,- für TeilnehmerInnen, die weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen / € 35,- für TeilnehmerInnen, die keinen weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen



### Solfeggio

#### Leitung: Julia As

- Unterstützender Begleitunterricht für Instrumental-Anfänger
- Es wird musikalisches Grundwissen erarbeitet und vertieft

#### Termine auf Anfrage

Gebühr: siehe Instrumentalunterricht



### Gehörbildung und Musiktheorie

#### Leitung: Julia As

- Allgemeine Musiklehre: Tonbezeichnungen, Intervalle, System der Tonarten, Drei- und Vierklänge
- Harmonielehre: Verbindungen quintverwandter Akkorde, Hauptfunktionen, Kadenzen, leichter zweistimmiger Satz
- Praxis der Satzlehre: Traditionelle Satztechniken, vierstimmiger Satz, Generalbass
- Höranalyse und Formenlehre

#### Termine auf Anfrage

Gebühr: siehe Instrumentalunterricht

## Ensembles



### Folkensemble

#### Leitung: Heiko Rühmkorff

Im Folkensemble geht es um internationale Folk Musik: Folk aus Irland, Schottland, Frankreich, Skandinavien sowie Ausflüge in die Klezmer Musik stehen auf dem Programm. Instrumente wie z. B. Gitarre, Violine, Flöten, Bass oder Cajón sowie weitere Instrumente (bitte anfragen) sind herzlich eingeladen, auf musikalische Weltreise zu gehen.

Geleitet wird das Folkensemble von Heiko Rühmkorff, der als Ensembleleiter und Musiker in diversen Irischen Bands (Tir Na Fis, Gael Force 8, Celtic Chakra, Folkensemble der Musikschule Langen, Leiter bei Tut- Klong- La) jahrelange Erfahrung mitbringt.

#### Kurstag: Do., 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: € 11,- pro Monat für TeilnehmerInnen, die weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen / € 16,- pro Monat für TeilnehmerInnen, die keinen weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen



### Jazzband

#### Leitung: Andriy Vorozheykin

Wenn du Grundkenntnisse auf einem Musikinstrument besitzt und Lust hast, Jazz zu spielen, bist du in der Jazzband genau richtig! Wir werden Jazz-Standards in der Gruppe spielen, zusammen musizieren und Grundlagen der Improvisation lernen.

Alle Musikinstrumente sind willkommen.

#### Kurstag: Nach Absprache

Gebühr: € 11,- pro Monat für TeilnehmerInnen, die weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen / € 16,- pro Monat für TeilnehmerInnen, die keinen weiteren Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen



### Junges Blasorchester

#### Leitung: Markus Petri, Blasorchester SG Egelsbach

„Musizieren macht Spaß – gemeinsam musizieren macht noch mehr Spaß.“

Unter diesem Motto bieten wir, das Blasorchester der SG Egelsbach 1874 e.V. und die VHS-Musikschule Egelsbach, ab diesem Halbjahr ein Nachwuchsorchester an.

Du bist zwischen 8 und 20 Jahre alt und spielst bereits Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete, Horn, Posaune, Tenorhorn, Tuba oder Schlagwerk/Schlagzeug oder möchtest eines dieser Instrumente erlernen? Außerdem möchtest du gerne mit anderen zusammen in einem Blasorchester musizieren? Dann bist du hier genau richtig.

Geleitet wird das Junge Blasorchester vom Dirigenten des „großen“ Blasorchesters Herrn Markus Petri, der bereits vielfach in der Ausbildung von jungen Musikern tätig ist. So leitet er zurzeit sehr erfolgreich zwei Jugendorchester in Dreieich und Leeheim.

Unterhalten wird das Junge Blasorchester durch die SG Egelsbach 1874 e.V., so dass lediglich die Vereinsmitgliedschaft erforderlich ist. Weitere Kosten entstehen für dieses zusätzliche Angebot somit nicht.

Große musikalische Vorkenntnisse sind erst einmal nicht zwingend erforderlich. Bei wenig instrumentalen Vorkenntnissen empfehlen wir aber, für das jeweilige Instrument Unterricht zu nehmen. Dies ist zu den regulären Konditionen an der VHS-Musikschule problemlos möglich.

#### Kurstag: Fr., 14:00 – 15:00 Uhr

Gebühr: Mitgliedschaft in der SG Egelsbach 1874 e.V. sowie ggf. reguläre Unterrichtsgebühr für Instrumentalunterricht an der VHS-Musikschule

Ort: Raum 6

Kontakt: Blasorchester-Egelsbach@gmx.de oder das Büro der VHS-Musikschule



## Kinder- und Jugendorchester

Du spielst oder lernst ein Instrument (Klavier, Streich- oder Zupfinstrument oder Blockflöte) und hast Lust, gemeinsam mit anderen Kindern oder Jugendlichen zu musizieren? Dann bist Du in unserem Kinder- und Jugendorchester herzlich willkommen.

Die VHS-Musikschule bietet ab Februar 2018 in Kooperation mit der Schulbetreuung Egelsbach ein Kinder- und Jugendorchester an.

Voraussetzungen sind: Grundlagenkenntnisse deines Instrumentes sowie Freude und Spaß am Musizieren.

Geleitet wird das Orchester von Katherina Schölkopf und Andrea Semmler.

Wir üben jeden Freitag von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr in der Aula der Wilhelm-Leuschner-Schule. In den Proben liegt der Schwerpunkt auf dem „gemeinsamen Musizieren“. Dazu ist eine regelmäßige Teilnahme erforderlich. Ebenso weisen wir darauf hin, dass die Proben kein Ersatz für den Instrumentalunterricht sind.

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen!

**Kursbeginn:** 05.02.2018; Einstieg nach Absprache jederzeit möglich

**Kurstag:** Fr., 14:00 – 15:00 Uhr

**Kursort:** Aula der Wilhelm-Leuschner-Schule Egelsbach

**Anmeldung und Gebühr:** entweder über die Schulbetreuung Egelsbach oder 11,00 € pro Monat für TeilnehmerInnen, die Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen / 16,00 € pro Monat für TeilnehmerInnen, die keinen Unterricht an der VHS-Musikschule nehmen

### Elementarstufe, Instrumental- und Gesangsunterricht

Nachfolgend Namen und Instrumente der Musikschullehrkräfte:

#### Musikkurse für Babys, Kleinkinder und Musikalische Früherziehung

#### (MFE):

Julia As

#### Instrumentenkarussell:

Konstantin As, Eugen Drabynka, Christos Iliadis, Karina Japarova, Andriy Vorozheykin

#### Blockflöte (Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassflöte):

Julia As, Konstantin As

#### Blockflöte (Sopran):

Andrea Semmler, Andriy Vorozheykin

#### Panflöte:

Andriy Vorozheykin

#### Querflöte:

Andriy Vorozheykin

#### Klarinette:

Heiko Rühmkorff

#### Saxophon:

Andriy Vorozheykin

#### Trompete:

Konstantin As

#### Posaune:

Konstantin As

#### Violine:

Karina Japarova, Heiko Rühmkorff

#### Violoncello:

Tatjana Drujan

#### Gitarre:

Eugen Drabynka, Daniel Kelly, Denys Pikhterov, Heiko Rühmkorff

#### E-Gitarre:

Eugen Drabynka, Daniel Kelly, Denys Pikhterov,

#### Klavier:

Julia As, Konstantin As, Tatjana Drujan, Christos Iliadis, Natalia Klimovich, Markus Pakosch, Viktor Petrov

#### Schlagzeug:

Fabian Dührssen, Markus Pakosch

#### Gesang – klassisch:

Irina Bauer

#### Gesang – Rock, Pop und Jazz:

Lesley Kingwell



## Pre-Ballett · Ballett für Kinder und Teenager

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.

Die Aufnahme der SchülerInnen in die einzelnen Kurse richtet sich hauptsächlich nach Grad und Begabung. Die Altersangaben dienen lediglich der groben Orientierung.

### Pre-Ballett I

---

**2.09.01.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 3 bis 4 Jahren

Termin: Mo., 15.01.2018, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3

### Pre-Ballett 2

---

**2.09.02.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren

Beginn: Do., 18.01.2018, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3

### Ballett I

---

**2.09.03.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 6 bis 7 Jahren

Termin: Mi., 17.01.2018, 17:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3



### Ballett 2

---

**2.09.04.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren

Beginn: Do., 18.01.2018, 15:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3

### Ballett 3

---

**2.09.05.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 9 bis 11 Jahren

Beginn: Mo., 15.01.2018, 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 52,50 € (90 Min)

Raum: I3

### Ballett ab 16 Jahren, Anfänger

---

**2.09.06.2018**, Conny Löffler

Beginn: Mi., 17.01.2018, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3

### Ballett für Fortgeschrittene I

---

**2.09.07.2018**, Conny Löffler

für Kinder im Alter von 7 bis 9 Jahren

Termin: Do., 18.01.2018, 17:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: I3

## Ballett für Fortgeschrittene 2

**2.09.08.2018**, Conny Löffler

Für Kinder und Teenager im Alter von 12 bis 15 Jahren

Beginn: Mo., 15.01.2018, 17:30 - 19:00 Uhr

Gebühr: 52,50 € (90 Min)

Raum: 13

Ein erster **Kursbesuch/Schnuppertermin** eines Kurses ist nach Voranmeldung per Telefon oder Email in der Regel am letzten Kurstag des Monats möglich.

Anmeldungen zu einem Kurs sind dann nach Rücksprache mit der Lehrerin möglich.

## Spitzentanz - Förderstunde

**2.09.09.2018**, Conny Löffler

Ausschließlich für TN, die bereits regelmäßig Spitze tanzen.

Beginn: Do., 18.01.2018, 18:00 - 19:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (60 Min)

Raum: 13

# Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.



[www.egelsbach-apotheke.de](http://www.egelsbach-apotheke.de)

 **Gesund ist bunt**

**EGELSBACH-APOTHEKE**

PIERRE THEUERKAUF





## Yoga · Autogenes Training · Entspannung



### Yoga am Mittwoch I

---

**3.01.01.2018**, Sylvia Nahrendorf-Nemetz

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, Iso- oder Yogamatte, ein kleines Kissen und eine dünne Decke mitbringen!

Termin: Mi., 17.01.2018, 19:00 – 20:30 Uhr,  
8 Termine (16 UE)

Gebühr: Zwischen 54,40 € bei 10 TN und  
108,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Mi., 10.01.2018**



### Yoga am Mittwoch 2

---

**3.01.02.2018**, Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Kursinhalt siehe Kursnummer:  
3.01.01.2018

Termin: Mi., 11.04.2018, 19:00 – 20:30 Uhr,  
8 Termine (16 UE)

Gebühr: Zwischen 54,40 € bei 10 TN und  
108,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Mi., 04.04.2018**



### Yoga am Donnerstagvormittag

---

**3.01.03.2018**, Doris Seeber

Kursinhalt siehe Kursnummer:  
3.01.01.2018

Termin: Do., 18.01.2018, 09:30 – 11:00 Uhr,  
16 Termine (32 UE)

Gebühr: Zwischen 108,80 € bei 10 TN und  
217,60 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Do., 11.01.2018**



### Einstieg ins Wochenende mit Yoga I

---

**3.01.04.2018**, Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Starten Sie gut ins Wochenende! Erlernen Sie wohltuende Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung Ihres Körpers und spüren Sie die wohltuende Wirkung dieses ganzheitlichen Übungssystems auf Körper, Geist und Seele! Die Übungen führen zu einer bewussten und aufrechten Haltung, zu einer tieferen und ruhigeren Atmung und mehr Kraft und Lebensfreude. Ebenso schulen wir die Körperwahrnehmung, das Gleichgewicht und die Konzentrationsfähigkeit. Ergänzt wird die Yoga-stunde durch Kurz- und Tiefenentspannungstechniken.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Iso- oder Yogamatte, ein kleines Kissen und eine dünne Decke mitbringen!

Termin: Fr., 02.02.2018, 16:00 – 17:30 Uhr,  
6 Termine (12 UE)

Gebühr: Zwischen 40,80 € bei 10 TN und 81,60 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Fr., 26.01.2018**



### **Einstieg ins Wochenende mit Yoga 2**

**3.01.05.2018**, Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Kursinhalt siehe Kursnummer:

3.01.04.2018

Termin: Fr., 20.04.2018, 16:00 – 17:30 Uhr,  
6 Termine (12 UE)

Gebühr: Zwischen 40,80 € bei 10 TN und 81,60 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Fr., 13.04.2018**



### **NEU Entspannungstraining für Grundschul Kinder (6-10 Jahre)**

**3.01.06.2018**, Monique Theuerkauf

Heutzutage stellt bereits die Bewältigung des Alltags hohe Anforderungen an Kinder, die schnell zu Stressfaktoren werden können. Volle Terminkalender, schulische Leistungsanforderungen sowie Familie, Hobbys und Freunde unter einen Hut zu bekommen, kann so manches Kind an seine Grenzen bringen. Manche Kinder und Jugendliche leiden unter dieser Fülle von Anforderungen und klagen über Schmerzen in Kopf, Bauch oder Rücken. Andere reagieren auf Stress mit Schlafproblemen oder aggressiven Verhaltensweisen. All dies kann auch Ausdruck von zu wenig Entspannung sein. Zwischen all den Terminen und Reizen der Außenwelt schaffen es viele Kinder nicht mehr, zu innerer Ruhe zu gelangen.

Das Entspannungstraining hilft Kindern und Jugendlichen, ihre Gefühle und Emotionen wahrzunehmen und zu regulieren. Dies wirkt sich unmittelbar auf ihr Verhalten aus. Sie können dann in Stresssituationen mit gezielten

Techniken reagieren und einer akuten Überforderung vorbeugen.

Das Entspannungstraining zeigt nachweislich positive Auswirkungen, von denen Kinder langfristig profitieren können. Hierzu zählen z. B. eine bessere Körperwahrnehmung, eine erhöhte Achtsamkeit für andere und das Entwickeln positiver und stärkenden Gedanken.

Das Angebot richtet sich an Kinder, die...

...unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden und besser lernen wollen

... Schulstress oder Schulangst haben und gelassener werden möchten

... häufige Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen überwinden wollen

... generell eher ängstlich und schreckhaft sind und ruhiger werden möchten

... nicht ein- oder durchschlafen können und wieder entspannt träumen wollen

Inhalte des Trainings:

- Fantasiereisen: durch innere Bilder entspannen
- Autogenes Training: beruhigende Entspannungsformeln für den Körper
- Progressive Muskelentspannung: eigenes Verhalten wahrnehmen und dessen Wirkung verstehen
- Gehirnjogging, bzw. kreatives Malen und Basteln: fördert logisches Denken, bringt wieder Freude am Lernen

Termin: Di., 06.02.2018, 16:00 – 17:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und 45,30 € bei 6 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Di., 30.01.2018**



## **NEU Keine Zeit, ich bin im Stress!** **– Wie hält man das durch?**

**3.01.07.2018**, Matthias Bode

Bei diesem Vortrag mit anschließendem Austausch werden folgende Themen aufgegriffen und Fragen beantwortet:

- Was ist Stress und was passiert dabei in unserem Körper?
- Wer hat Stress – kann man das messen?
- Warum wir alle immer mehr unter Stress kommen?
- Kann Ernährung beim Stressabbau helfen?
- Gesunde Ernährung unterwegs kann auch einfach sein.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, einen Stresstest zu machen.

Termin: Mi., 21.03.2018, 20:00 – 22:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und 18,40 € bei 5 TN.

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Mi., 14.03.2018**

## **Fernöstlich**



## **Kung-Fu (Windhand-Stil)**

**3.01.08.2018**, Thomas Schnabel

Dieser Kurs führt weiter in die Grundtechniken des Kung-Fu im Windhand-Stil ein. Er setzt den Kurs des letzten Semesters fort, ist aber auch offen für Neueinsteiger. Der weiche Windhand-Kampfkunststil ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet. Er zeichnet sich durch schnelle, flexible Bewegungen und Ausweichmanöver aus und schult neben der körperlichen Beweglichkeit auch die geistige Wachheit, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit. Das Erlernen einfacher und wirkungsvoller Möglichkeiten, sich in Konfliktsituatio-

nen zu behaupten, führt auch zu einem selbstsicheren Auftreten im Alltag.

Bitte lockere Kleidung tragen!

Termin: Do., 18.01.2018, 19:00 – 20:30 Uhr,  
10 Termine (20 UE)

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und 136,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Do., 11.01.2018**



## **Waldbaden - Shinrin Yoku I**

**3.01.09.2018**, Monique Theuerkauf

1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff "Shinrin Yoku". Er beschreibt den Kontakt mit und unter der Atmosphäre des Waldes. Wir können den Begriff als "Waldbaden" übersetzen. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden, ja hat sich sogar zur so genannten Wald-Therapie entwickelt.

Doch unser Besuch im Wald wird vielleicht ein bisschen anders sein, als Sie es sich jetzt vorstellen. Wir werden nicht einfach nur spazieren gehen - wir werden aber auch kein Survival Training auf abgelegenen Wegen betreiben. Wir werden eintauchen in eine Welt voller kleiner Wunder und entdecken, dass wir wieder eins sein können mit der Natur.

Erleben Sie die Natur als Kraft-Quelle. Gemeinsam - bewusst und gemächlich, mit vielen Pausen - bewegen Sie sich im Wald, nehmen sich Zeit, immer wieder inne zu halten, sich zu besinnen, um dort anzukommen, wo Sie gerade sind - im Kontakt mit der Umgebung und der Waldatmosphäre. Immer wieder erhalten Sie Anregungen und Einladungen das "Hier und Jetzt" wahrzunehmen. Darin unterstützen Sie Achtsamkeitsübungen, Naturbeobachtung, Wahrnehmung über die Sinne, Atemübungen, einige sanfte Qi Gong-Übungen (im Stand) sowie Gehmeditationen.

Bitte wetterangepasste Kleidung und bequemes Schuhwerk tragen. Und ggf. etwas zu trinken mitbringen.

Termin: So., 15.04.2018, 15:00 – 17:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und 23,00 € bei 4 TN

Ort: Treffpunkt wird bei Kursanmeldung bekanntgegeben

**Anmeldeschluss: Fr., 06.08.2018**

## **Waldbaden – Shinrin Yoku 2**

**3.01.10.2018**, Monique Theuerkauf

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.01.09.2018

Termin: So., 17.06.2018, 15:00 – 17:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und 23,00 € bei 4 TN

Ort: Treffpunkt wird bei Kursanmeldung bekanntgegeben

**Anmeldeschluss: Fr., 08.06.2018**

## **Gymnastik · Bewegung**

### **„Joyrobic“ – Fitnessgymnastik**

**3.02.01.2018**, 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 Grundschnitte 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
- Isomatte und Handteln

Termin: Mo., 22.01.2018, 19:00 – 20:00 Uhr,  
12 Termine (16 UE)

Gebühr: Zwischen 54,40 € bei 10 TN und 108,80 € bei 5 TN

Ort: Turnhalle, SGE Sportcenter, Freiherr-vom-Stein-Str. 15, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Mo., 15.01.2018**

## **Pilates am Montagabend I**

**3.02.02.2018**, Meike Gall



Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode mit sanften Bewegungen, Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonischen, fließenden Bewegungen (Mat-entraining). 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, zu optimieren oder zu ökonomisieren.

Nimm Dir eine Stunde nur für Dich, Deinen Körper und Deine Seele. Stärke Deine innere und äußere Haltung!

Bitte bequeme Sportkleidung tragen und eine Gymnastikmatte mitbringen!

Termin: Mo., 15.01.2018, 18:30 - 19:30 Uhr,  
15 Termine (20 UE)

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und 136,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Mo., 08.01.2018**

## **Pilates am Montagabend 2**

---

**3.02.03.2018**, Meike Gall

Kursinhalt siehe Kursnummer:  
3.02.02.2018

Termin: Mo., 15.01.2018, 19:30 – 20:30 Uhr,  
15 Termine (20 UE)

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und  
136,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Mo., 08.01.2018**

## **Pilates am Mittwochabend**

---

**3.02.04.2017**, Meike Gall

Kursinhalt siehe Kursnummer:  
3.02.02.2018

Termin: Mi., 17.01.2018, 17:45 – 18:45 Uhr,  
15 Termine (20 UE)

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und  
136,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 10

**Anmeldeschluss: Mi., 10.01.2018**

## **GymBall Drumming I (Trommeln für die Gesundheit)**

---

**3.02.05.2018**, Antje Kiel

Zwei Trommelsticks, ein Gymnastikball und Musik mit pulsierendem Rhythmus - ein einzigartiges, extravagantes Ganzkörper-Training zum Fit werden!

Bewegung & Rhythmus führt durch viel Spaß zu effektiven Resultaten!

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, durch mitreißende Trommelrhythmen sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, Stress abzubauen und viel Spaß zu haben.

Der mitreißende Drive einer Session motiviert einen wie von selbst. Die Zeiten quä-

lender Abnehmerei sind vorbei – eine Stunde GymBall Drumming wirkt befreiend und erreicht oft eine euphorische Stimmung – die Erlösung vom „Alltagstrubel“.

Es ist möglich, sich so richtig auszutrommeln und allem freien Lauf zu lassen. Es ist nicht nur ein Programm mit Power, sondern hat mitunter auch ruhige Konzeptinhalte. GymBall Drumming wirkt hierbei entspannend und bringt durch die Wiederholung der Rhythmen Energien im Körper zum Fließen. GymBall Drumming trainiert in gleichem Maße Körper, Geist und Seele.

Im Kurs werden Inhalte aus der Bewegungs-, Musik-, Klang- und Tanztherapie kombiniert. Der Körper wird somit auf verschiedenste Weise angesprochen.

GymBall Drumming ist für jedes Alter geeignet und passt sich in seiner Vielseitigkeit und Flexibilität immer den Bedürfnissen des Trainierenden an.

Auch für „Bewegungsmuffel“ geeignet!

Termin: Di., 30.01.2018, 18:15 – 19:15 Uhr  
15 Termine (20 UE)

Maximal 10 Teilnehmende!

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und  
136,00 € bei 5 TN

Ort: Zentrum im Brühl, Lutherstr. 7b, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Di., 23.01.2018**

## **GymBall Drumming 2 (Trommeln für die Gesundheit)**

---

**3.02.06.2018**, Antje Kiel

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.02.05.2018

Termin: Di., 30.01.2018, 19:15 – 20:15 Uhr  
15 Termine (20 UE)

Maximal 10 Teilnehmende!

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und  
136,00 € bei 5 TN

Ort: Zentrum im Brühl, Lutherstr. 7b, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Di., 23.01.2018**



## NEU Strollen mit Kinderwagen I Spaziergang mal anders

**3.02.07.2018**, Katerina Spieß-Velcovska



Strollen (engl. to stroll = spazieren gehen) ist ein einzigartiges Erlebnistraining in der freien Natur mit einem Kinderwagen. Die Grundlage bildet ein sportliches dynamisches Walking, das man mit verschiedenen Kräftigungs- und Kardioübungen abwechselt. Man bezieht nicht nur einen Kinderwagen in das Sportprogramm ein, sondern auch Freiluftanlagen.

Es ist die ideale Sportaktivität für Eltern, da die Kinder dabei sind. Empfehlenswert ist Strollen auch für Menschen, die mit Sport anfangen wollen, für Menschen mit Übergewicht, mit Gelenkproblemen oder mit erhöhtem Blutdruck.

Eine Trainingsstunde umfasst sechs Phasen:

1. Warm-Up
2. Mobilisieren der Gelenke
3. Ausdauertraining
4. Krafttraining
5. Partner-/Teamtraining
6. Dehnübungen

### Bitte mitbringen:

- Kinderwagen
- alternativ Nordic Walking Stöcke
- sportliches Outfit

- Getränke (auch für das Kind)
- Snack für das Kind
- für ältere Kinder Laufrad, Roller o.ä. (damit die Kinder das Tempo mithalten können)

Das Training findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm oder Hagel).

### Wann sollten Sie nicht strollen:

- Wenn die Entbindung noch nicht 6 Wochen zurückliegt (bei einem Kaiserschnitt 3 Monate)
- bei Schwangerschaft erst den Arzt kontaktieren (vor allem bei einer Risikoschwangerschaft)
- bei Herz- oder Kreislaufproblemen
- bei Fieber und Erkältung
- bei der Einnahme von starken Medikamenten

Termin: Mo., 05.02.2018, 09:00 – 10:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und  
54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Ecke Im Brühl/ Langener Str.,  
Egelsbach

**Anmeldeschluss: Mo., 29.01.2018**



## NEU Strollen mit Kinderwagen 2 Spaziergang mal anders

**3.02.08.2018**, Katerina Spieß-Velcovska

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.02.07.2018

Termin: Fr., 16.02.2018, 09:00 – 10:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und  
54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Seniorenheim DRK Lutherstr.  
14-16, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Mo., 12.02.2018**



### NEU Strollen mit Kinderwagen 3 Spaziergang mal anders

**3.02.09.2018**, Katerina Spieß-Velcovska

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.02.07.2018

Termin: Mo., 09.04.2018, 09:00 – 10:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und  
54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Ecke Im Brühl/ Langener Str.,  
Egelsbach

**Anmeldeschluss: Di., 03.04.2018**



### NEU Strollen mit Kinderwagen 4 Spaziergang mal anders

**3.02.10.2018**, Katerina Spieß-Velcovska

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.02.07.2018

Termin: Fr., 13.04.2018, 09:00 – 10:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und  
54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Seniorenheim DRK, Lutherstr.  
14-16, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Mo., 09.04.2018**



### NEU Strollen mit Rollstuhl I

**3.02.11.2018**, Katerina Spieß-Velcovska

Strollen (engl. to stroll = spazieren gehen) ist ein einzigartiges Erlebnistraining in der freien Natur mit einem Rollstuhl. Die Grundlage bildet ein sportliches dynamisches Walking, das man mit verschiedenen Kräftigungs- und Kardiobübungen abwechselt. Man bezieht nicht nur einen Rollstuhl in das Sportprogramm ein, sondern auch Freiluftanlagen.

Es ist die ideale Sportaktivität für Pfleger/-innen, da die betreute Person dabei ist – super für die Rund-um-die-Uhr-Pflege. Strollen hilft, um sowohl physisch als auch psychisch zu entspannen. Empfehlenswert ist Strollen auch für Menschen, die mit Sport anfangen wollen, für Menschen mit Übergewicht, mit Gelenkproblemen oder mit erhöhtem Blutdruck.

Eine Trainingsstunde umfasst sechs Phasen:

1. Warm-Up
2. Mobilisieren der Gelenke
3. Ausdauertraining
4. Krafttraining
5. Partner-/Teamtraining
6. Dehnübungen

#### Bitte mitbringen:

- Rollstuhl
- alternativ Nordic Walking Stöcke
- sportliches Outfit
- Getränke

#### Wann sollten Sie nicht strollen:

- bei Herz- oder Kreislaufproblemen
- starke Rücken- oder Gelenkschmerzen
- bei Fieber und Erkältung
- bei der Einnahme von starken Medikamenten

Im Zweifelsfall bitte vorher einen Arzt konsultieren.

Termin: Do., 15.02.2018, 14:00 – 15:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und 54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Seniorenheim DRK, Lutherstraße 14-16, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Do., 08.02.2018**

## **NEU Strollen mit Rollstuhl 2**

**3.02.12.2018**, Katerina Spieß-Velcovska

Kursinhalt siehe Kursnummer: 3.02.11.2018

Termin: Do., 12.04.2018, 14:00 – 15:00 Uhr,  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: Zwischen 27,20 € bei 10 TN und 54,40 € bei 5 TN

Treffpunkt: Seniorenheim DRK, Lutherstraße 14-16, Egelsbach

**Anmeldeschluss: Do., 05.04.2018**

## Tanz

### **Zumba-Fitness-Kurs am Freitag**

**3.02.13.2018**, Sabine Burkard



Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich zum größten Teil aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Zumba fördert durch schnelle und langsame

Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung.

Zumba dient zur Körperfettreduzierung, verbessert die Körperhaltung, erhöht das Sauerstoffniveau im Blut, erhöht die Flexibilität und Gelenkigkeit und reduziert den Stresspegel. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsver-

besserung basieren, sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte, am Bauch und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers – dem Herzen – fördern.

Zumba sorgt dafür, dass man mit Spaß Kalorien verbrennt. Jede Zumba-Stunde bietet eine heitere „party-ähnliche“ Atmosphäre.

Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können Zumba schnell und einfach folgen. Zumba ist für jedermann. Zumba macht Spaß, ist einfach und effektiv.

Bitte bequeme Sportkleidung und feste Turnschuhe tragen! Bitte an ein Getränk denken.

Termin: Fr., 19.01.2018, 17:30 – 18:30 Uhr  
15 Termine (20 UE)

Gebühr: Zwischen 68,00 € bei 10 TN und 136,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Mo., 12.01.2018**

### **Spanischer Tanz, Charaktertanz**

**3.02.14.2018**, Conny Löffler

In diesem Kurs erlernen wir die Grundschritte bis hin zum Tanz mit Fächer und Kastagnetten. Dabei werden Elemente aus der Spanischen Folklore (Flamenco) aufgegriffen und Spanische Tänze aus dem klassischen Repertoire eingeübt. Wir trainieren hierbei die optimale Haltung und den perfekten Ausdruck (keine Altersbeschränkung).

Für die Anmeldung ist kein/e Tanzpartner/in nötig.

Termin: Mo., 05.03.2018, 19:00 – 20:00 Uhr  
10 Termine (13,3 UE)

Gebühr: 45,20 € bei 10 TN und 90,40 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Mo., 26.02.2018**





## Ballett für Erwachsene I

**3.02.15.2018**, Conny Löffler

Erfüllen Sie sich einen Kindheitsraum – es ist nie zu spät dafür!

Das Training in schöner Atmosphäre zu klassischer Musik bildet den Rahmen für die Entwicklung von Dehnfähigkeit und Körperbeherrschung, was z.B. zu einer anmutigen Haltung führt.

Termin: Do., 08.02.2018, 19:00 – 20:00 Uhr  
10 Termine (13,3 UE)

Gebühr: 45,20 € bei 10 TN und 90,40 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Do., 01.02.2018**



## Ballett für Erwachsene 2

**3.02.16.2018**, Conny Löffler

Kursinhalt siehe Kursnummer 3.02.15.2018

Termin: Do., 03.05.2018, 19:00 – 20:00 Uhr  
6 Termine (8 UE)

Gebühr: 27,20 € bei 10 TN und 54,40 € bei 5 TN

Ort: Raum 13

**Anmeldeschluss: Do., 19.04.2018**

## Erkrankungen · Heilmethoden



**NEU** **Gib Viren keine Chance: Stell dir vor, es ist Grippezeit und keiner macht mit.**

**3.04.01.2018**, Matthias Bode

Bei diesem Vortrag mit anschließendem Austausch werden folgende Themen aufgegriffen und Fragen beantwortet:

- Was sind Viren und wie vermehren Sie sich?
- Was können Medikamente dagegen tun?
- Warum Antibiotika wenig Sinn machen?
- Hausmittel – erfolgreich oder Mythos?
- Was kann man prophylaktisch tun?
- Was ist im Alltag zu beachten?

Termin: Mi., 31.01.2018, 20:00 – 22:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und 18,40 € bei 5 TN.

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Mi., 24.01.2018**



**NEU** **Erkenne die Hilferufe deines Körpers – Die Bedeutung des Stoffwechsels für unsere Gesundheit**

**3.04.02.2018**, Matthias Bode

Bei diesem Vortrag mit anschließendem Austausch werden folgende Themen aufgegriffen und Fragen beantwortet:

- Was ist Stoffwechsel?
- Welchen Einflüssen unterliegt der Mensch heute?
- Welche Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben diese Einflüsse?
- Welche Probleme entstehen dadurch?
- Selbsttest
- Natürliche Wege, um den Stoffwechsel zu verbessern

Erste Schritte, die jederzeit umsetzbar sind, um die eigene Gesundheit zu unterstützen

Termin: Mi., 25.04.2018, 20:00 – 22:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und 18,40 € bei 5 TN.

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Mi., 18.04.2018**

## Gesundheitspflege · Erste Hilfe · Krankenpflege



### NEU Erste Hilfe-Grundlehrgang

**3.05.01.2018**, N.N. – in Zusammenarbeit mit dem DRK Offenbach

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Kenntnisse in Erster Hilfe erlangen wollen, insbesondere für FührerscheinbewerberInnen (alle Klassen), ÜbungsleiterInnen in Sportvereinen, LehrerInnen.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Ersten Hilfe:

- Wie im Notfall verhalten
- Notruf absetzen
- Absichern der Unfallstelle
- Bewusstseinsstörungen
- Abnahme eines Motorradhelmes
- Atemstörungen und Atemspende
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Wunden und Verbände
- Erkennen von Brüchen
- Verbrennungen, Erfrierungen
- Zahlreiche Fallbeispiele aus dem Alltag

Termin: Sa., 24.03.2018, 9:00 – 17:00 Uhr,  
1 Termin (9 UE)

Gebühr: 35,00 € pro TN

Teilnehmeranzahl: mind. 10 TN; max. 16 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Fr., 16.03.2018**



### NEU Erste Hilfe am Kind

**3.05.02.2018**, N.N. – in Zusammenarbeit mit dem DRK Offenbach

Dieser Kurs ist geeignet für alle, die Kenntnisse in Erster Hilfe am Kind erlangen wollen, insbesondere für Eltern, Großeltern, Geschwister oder Babysitter.

Inhalte des Kurses sind:

- Das hilfebedürftige Kind
- Besonderheiten der kindlichen Psyche
- Ablauf einer Hilfeleistung
- Lebenszeichen – Bewusstsein / Atmung / Kreislauf
- Kopfverletzungen / Hitzeschäden / Krampfanfälle
- Bewusstlosigkeit
- Kreislaufstillstand – Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Atemnot
- Wunden – Verbandsmaterial – Nasenbluten
- Starke Blutungen
- Verbrühungen / Verbrennungen/ Kälteschäden
- Schock
- Knochenbrüche und Gelenkverletzungen
- Bauchschmerzen
- Vergiftungen / Verätzungen

Termin: Sa., 21.04.2018, 9:00 – 17:00 Uhr,  
1 Termin (9 UE)

Gebühr: 35,00 € pro TN bzw. 60,00 € für Paare

Teilnehmeranzahl: mind. 10 TN; max. 16 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Fr., 13.04.2018**

## Gesundheit · Ernährung



### NEU Bikinifigur leicht gemacht: Warum viele Diäten nicht funktionieren – und wie man es besser machen kann.

**3.07.01.2018**, Matthias Bode

Bei diesem Vortrag mit anschließendem Austausch werden folgende Themen aufgegriffen und Fragen beantwortet:

- Warum viele Diäten nicht funktionieren

- Was ist der Jojo Effekt und wie vermeidet man ihn?
- Worauf muss man wirklich achten?
- Abnehmen und viel und gut Essen – das geht
- Schnell abnehmen kann auch gesund sein

Termin: Mi., 28.02.2018, 20:00 – 22:00 Uhr,  
1 Termin (2,7 UE)

Gebühr: Zwischen 9,20 € bei 10 TN und  
18,40 € bei 5 TN.

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Mi., 21.02.2018**



**Kultur und Gestalten**

Kurse & Workshops

## Malerei



**Malkurs - kreative und  
farbenfrohe Auszeit**

**2.05.01.2018**, Andrea Penndorf

Dieser Kurs richtet sich an alle, die für sich die Welt der Farben (wieder)entdecken möchten. Möchten Sie ein Bild nach einer Vorlage gestalten, wissen nicht, wie Sie damit beginnen sollen oder möchten Sie einmal eine neue Technik ausprobieren, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Es besteht die Möglichkeit (gegen eine Materialpauschale, nach Absprache mit der Kursleiterin) auch eine andere Maltechnik für sich auszuprobieren. Es kann mit Acrylfarben, Ölfarben, Pastellen und Aquarellfarben gearbeitet werden.

Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen, als auch an Fortgeschrittene. Es kann individuell auf KursteilnehmerInnen und deren Maltechnik und -kenntnisse eingegangen werden. Kenntnisse aus den vorausgegangenen Malkursen bei der Kursleiterin können vertieft werden. Gerne kann nach vorheriger Absprache auch auf Wünsche (beispielsweise Schwerpunkt „Struktur“ etc.) im Kurs eingegangen werden.

### **Bitte zum Kurs mitbringen:**

- Folie bzw. Zeitungen zum Abdecken der Tische
- bereits vorhandenes Material (Farben, Pinsel, Spachteln etc.), Maluntergründe (Papier, Leinwände), ggf. Staffelei
- Pausensnack und Getränke

Termin: Sa., 17.02. + So., 18.02.2018,  
10:00 – 17:30 Uhr (20 UE)

Gebühr: Zwischen 65,00 € bei 8 TN und 130,00 € bei 4 TN

zzgl. evtl. Materialkosten

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Fr., 02.02.2018**

## **Die Donnerstagsmaler – Afterwork painting**

**2.05.02.2018**, Andrea Penndorf

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne im Rahmen eines wöchentlichen Kurses ihre Acrylmalkenntnisse auffrischen, vertiefen oder verbessern möchten.

Auch wenn Sie ein Bild nach Vorlage gestalten möchten und nicht wissen, wie Sie damit beginnen sollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Der Kurs richtet sich sowohl an AnfängerInnen, als auch an Fortgeschrittene und WiedereinsteigerInnen.

Gerne kann nach vorheriger Absprache auch auf Wünsche (beispielsweise Schwerpunkt „Struktur“ etc.) im Kurs eingegangen werden.

Es besteht die Möglichkeit die Werke bis zum nächsten Kurstermin in den Kellerräumen der VHS zum Trocknen aufzubewahren.

### **Bitte zum Kurs mitbringen:**

- Folie/Zeitung zum Abdecken der Tische,
- die benötigten Malutensilien (Farben, Pinsel, Spachteln usw.), Maluntergründe (Papier, Leinwände), ggf. Staffelei
- Nach vorheriger Absprache und gegen Zahlung einer individuellen Materialpauschale können fehlende Utensilien/Material von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt werden.

Termin: Do., 12.04.2018, 19:30 – 21:30 Uhr,  
7 Termine (18,7 UE)

Gebühr: Zwischen 60,80 € bei 8 TN und 121,60 € bei 4 TN

zzgl. evtl. Materialkosten

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Do., 29.03.2018**

## **Workshop: Kindermalkurs – Auf den Spuren von Joan Miró**

**2.05.03.2018**, Andrea Penndorf

Dieser Kurs richtet sich an alle kleinen KünstlerInnen (ab 8 Jahre), die gerne Malen und schon etwas Übung im Malen mit Wasserfarben/Farben haben.

In der ersten Kursstunde werden wir uns auf die Spuren des Malers Joan Miró begeben und uns mit seinen Werken vertraut machen. Die restliche Zeit des Kurstages werden wir ihm dann nacheifern und jeder Künstler kann seinen ganz eigenen „Miró“ mit Acrylfarben auf Papier oder Leinwand bringen.

### **Bitte zum Kurs mitbringen:**

- Lunchpaket, inklusive Getränke
- Malschürze oder alte Kleidung, die mit Farbe in Kontakt kommen darf (Acrylfarbe ist nach der Trocknung nicht mehr herauswaschbar!)
- Wassernapf/Wassergefäß für Pinsel
- weiteres Malmaterial und Malutensilien werden von der Kursleiterin mitgebracht; hierfür wird eine Materialgebühr in Höhe von 12 Euro/Person fällig, welche zu Beginn des Kurses eingesammelt wird



Termin: So., 15.04.2018, 11:00 – 16:00 Uhr  
(6,7 UE)

Gebühr: Zwischen 17,40 € bei 10 TN und  
43,50 € bei 4 TN  
zzgl. Materialkosten von € 12,00 / TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Do., 29.03.2018**

## Musik

### **Cajón – Workshop für Einsteiger, für Jugendliche und Erwachsene**

**2.08.01.2018**, David Tröscher

Die Cajón, diese Kiste aus Holz, auf der Du sitzt und trommelst, gehört zu den derzeit beliebtesten Percussioninstrumenten. Die handliche Trommel passt mit ihren knackigen Sounds in fast jede Musikrichtung.

In diesem Workshop wird es um die Grundbegriffe des Cajónspiels gehen: Sitzposition, die wichtigsten Schlagtechniken, einfache Grooves, Zusammenspiel, Song-Begleitung, sowie die Cajón als Schlagzeugersatz.

Eine tolle Gelegenheit das Instrument kennenzulernen oder Deine Grundkenntnisse aufzufrischen.

Cajónspielen macht Spaß und es verschafft uns die Möglichkeit „Groove“ zu erzeugen und zu erleben!

Das zu vermitteln, ist ein zentrales Anliegen meiner Workshops.

Termin: So., 29.04.2018, 11.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: Zwischen 28,30 € bei 12 TN und  
42,50 € bei 8 TN  
Evtl. zzgl. Cajón-Leihgebühr von 10,00 €

Ort: Raum I

**Anmeldeschluss: Fr., 20.04.2018**



## Arbeit und Beruf

Workshops

## Kommunikation



### **Körpersprache und Haltung im Business und im Privaten (2tägiger Workshop)**

**5.00.01.2018**, Cornelia Löffler

In jedem Moment, in dem wir mit anderen kommunizieren, spricht unser Körper mit. Wissen Sie, was Sie zusätzlich zu Ihren Worten noch so alles mitteilen, wie Sie auf andere wirken, z. B. bei alltäglichen Begegnungen, im Kundenkontakt, bei Besprechungen und Präsentationen, bei Bewerbungsgesprächen oder bei Referaten in der Schule oder Universität? Was strahlen Sie, bzw. die anderen, aus? Worauf können Sie dabei besonders achten?

Im Beruf(salltag) müssen Sie in jeder Situation entschlossen und authentisch sein. Eine falsche Körpersprache kann dabei schnell vieles ruinieren. Werden Sie sich bewusst, wie Sie auf andere wirken. Bringen Sie die innere Einstellung mit Ihrem Auftreten in Einklang. Setzen Sie Ihr äußeres Erscheinungsbild erfolgreich ein.

Cornelia Löffler, ausgebildete Balletttänzerin und Tanzpädagogin, entwickelt mit Ihnen Ihren individuellen Stil – inspirierend, souverän und glaubwürdig.

In Coachings wird Ihnen gezeigt, wie Sie den ersten Eindruck verbessern und mit Eleganz und gutem Benehmen gewinnen, damit Sie Ihre Persönlichkeit mit der richtigen Körpersprache gezielt unterstreichen und Ihr Charisma in jeder Situation für sich einsetzen können.

#### **Termin:**

Informationen über Termine und Kosten erhalten Sie im VHS-Büro (06103-2027636).

## Weitere berufl. Kompetenzen



### High-Heel-Training I für Frauen - 2tägiger Workshop

**5.00.02.2018**, Cornelia Löffler

Der perfekte Auftritt ist Ihr Kapital und bringt Sie im beruflichen sowie im privaten Bereich weiter. In ihrem Workshop möchte Cornelia Löffler den Teilnehmerinnen diesen durch ein Aufbautraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur vermitteln. Trainiert werden die optimale Haltung, die richtige Lauftechnik und die richtige Harmonie in der Bewegung.

Ein erfolgreiches Auftreten entsteht aus dem perfekten Zusammenspiel von Kleidung, Körpersprache und dem Vertrauen in die eigene, einmalige Persönlichkeit. Somit sind ein selbstbewusstes Auftreten und das individuelle Styling weitere inhaltliche Aspekte dieses Workshops.

Probieren Sie es aus: Entdecken Sie Ihre natürliche Eleganz und Schönheit durch gezieltes Haltungs- und High-Heel-Training.

Cornelia Löffler trainiert unter dem Namen LiaLoe schon seit Jahren Manager und Führungskräfte, Models und Privatpersonen in den Bereichen Business, Catwalk und Personality. Cornelia Löffler ist ausgebildete Balletttänzerin und Expertin darin, Körpersprache gezielt und erfolgreich zu entwickeln und einzusetzen.

#### Bitte mitbringen:

- gut sitzende Söckchen (keine „Anti-Rutsch-Socken“)
- High Heels (nicht höher als 12 cm)

Der Workshop findet immer an 2 Tagen innerhalb von 2 Wochen statt.

Termine: Mo., 19.02. + Mo., 26.02.2018,  
19:00 – 20:00 Uhr

Gebühr pro Termin: 44,00 €

Teilnehmerinnenzahl: mind. 4 TN

Ort: Raum I3

**Anmeldeschluss: Mo., 12.02.2018**



### High-Heel-Training 2 für Frauen - 2tägiger Workshop

**5.00.03.2018**, Cornelia Löffler

Kursinhalt siehe Kursnummer: 5.00.02.2018

Termine: Mo., 09.04. + Mo., 16.04.2018,  
19:00 – 20:00 Uhr

Informationen über weitere Termine während des laufenden Semesters erhalten Sie im VHS-Büro, über die Presse oder auf unserer Website.

Gebühr pro Termin: 44,00 €

Teilnehmerinnenzahl: mind. 4 TN

Ort: Raum I3

**Anmeldeschluss: Mo., 02.04.2018**

## VHS-Lernstufen nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Lernstufe	Am Ende dieser Stufe können Sie
<b>Lernstufe A1</b>	vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.
<b>Lernstufe A2</b>	Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.
<b>Lernstufe B1</b>	die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.
<b>Lernstufe B2</b>	längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.
<b>Lernstufe C1</b>	längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.
<b>Lernstufe C2</b>	gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise



## Sprachen

Kurse

### Arabisch



#### Arabisch für AnfängerInnen (A1 - ohne Vorkenntnisse)

**4.01.01.2018**, Rawa Albabili

Interessieren Sie sich für Länder, in denen Arabisch gesprochen wird, und würden Sie deshalb gerne einmal das Arabischlernen ausprobieren? Hier ist Ihr Kurs. Lassen Sie sich von den Schriftzeichen nicht abschrecken. Ohne Eile werden Sie neben dem Sprechen auch das Lesen und Schreiben lernen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig

Lehrbuch: Salam! neu A1-A2, Arabisch für Anfänger (ISBN 978-3-12-528835-5)

Termin: Di., 27.02.2018, 17:00 – 18:30 Uhr  
12 Termine (24 UE)

Gebühr: Zwischen 62,40 € bei 10 TN und 124,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Di., 20.02.2018**

### Englisch



#### Englisch für AnfängerInnen (A1 – ohne Vorkenntnisse)

**4.06.01.2018**, Sabrina Mirza

Englisch (fast) ganz von vorne!

Der Kurs wendet sich gezielt an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Englisch in kleinen Schritten lernen möchten. In der Gruppe lernen Sie einfache Dialoge zu führen und festigen so die freie Unterhaltung bei Reisen oder im Berufsleben.

Lehrbuch: face2face Elementary Student's Book (ISBN 978-3-12-540070-2) und Work-

book (ISBN 978-3-12-540071-9), Ernst-Klett-Verlag

Termin: Di., 06.02.2017, 17:00 – 18:30 Uhr,  
15 Termine (30 UE)

Gebühr: Zwischen 78,00 € bei 10 TN und 156,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 9

**Anmeldeschluss: Di., 30.01.2018**



#### English Conversation mit Vorkenntnissen (A2)

**4.06.02.2018**, Sabrina Mirza

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits über Vorkenntnisse verfügen. In diesem Kurs werden Ihre Kenntnisse gefestigt, so dass Sie über ein gutes Basiswissen verfügen werden.

Lehrbuch: Let's Talk Now A2 (ab Lektion 10)

Termin: Di., 16.01.2018, 18:30 – 20:00 Uhr,  
15 Termine (30 UE)

Gebühr: Zwischen 78,00 € bei 10 TN und 156,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 9

**Anmeldeschluss: Di., 09.01.2018**



#### Englisch am Vormittag (B1)

**4.06.03.2018**, Gisela Bender

Lehrbuch: Fairway B1 (ISBN 978-3-12-501498-5) ab Unit 14

Fortsetzung des Kurses 2/2017. Seiteneinsteiger sind immer willkommen.

Termin: Mi., 31.01.2018, 10:30 – 12:00 Uhr,  
15 Termine (30 UE)

Gebühr: Zwischen 78,00 € bei 10 TN und 156,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Mi., 24.01.2018**



## Französisch



### Französisch für AnfängerInnen (A1 - ohne Vorkenntnisse)

**4.08.01.2018**, Hartmut Petersen

Sie interessieren sich für Frankreich, möchten gerne Land und Leute kennenlernen und sich in der französischen Sprache verständigen können?

In diesem Kurs für AnfängerInnen erlernen Sie die notwendigen Grundlagen: sich begrüßen, sich selbst vorstellen und Angaben zum Wohnort, der Familie, dem Beruf und Hobbies machen, das notwendige Vokabular, um Einkäufe oder eine Bestellung im Restaurant zu tätigen, eine Wegbeschreibung zu verstehen, ein Hotelzimmer zu buchen, Vorlieben und Abneigungen auszudrücken und einiges mehr. Am Ende des Kurses können Sie sich dann auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Lehrbuch: wird im Unterricht bekanntgegeben

Termin: Di., 06.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr,  
15 Termine (30 UE)

Gebühr: Zwischen 78,00 € bei 10 TN und  
156,00 € bei 5 TN

Ort: Raum 8

**Anmeldeschluss: Di., 30.01.2018**



### Französisch für Fortgeschrittene Konversation und Lektüre (B2)

**4.08.02.2018**, Maria Keller

In unserer 'table ronde' plaudern wir wieder über ganz Alltägliches, beschäftigen uns aber auch ernsthaft mit Themen des Zeitgeschehens und mit ausgewählten Autoren und Texten der französischen Literatur. Wir werden auch einige französische Chansons und ihre Interpreten kennenlernen. Und nebenbei

wiederholen und festigen wir Wortschatz und Grammatik.

Fortsetzung des Kurses 2/2017. Neuankömmlinge oder Seiteneinsteigende mit guten Französischkenntnissen sind herzlich willkommen!

Termin: Do., 08.02.2018, 19:30 – 21:00 Uhr,  
12 Termine (24 UE)

Gebühr: Zwischen 62,40 € bei 10 TN und  
124,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Do., 01.02.2018**

## Italienisch



### Italienisch am Vormittag für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen (B1)

**4.09.01.2018**, Ornella Neumann

Cari corsisti è "Con Piacere" vi invito a proseguire nella vostra scoperta della lingua e della cultura italiana.

Imparerete a descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze, a formulare ipotesi e a esprimere e motivare le vostre opinioni su temi relativi alla vita quotidiana.

Eine Lektüre aus der italienischen Literatur wird den Unterricht bereichern.

Lehrbuch: Con Piacere B1, Lektion 5

Termin: Di., 30.01.2018, 10:00 – 11:30 Uhr,  
17 Termine (34 UE)

Gebühr: Zwischen 88,40 € bei 10 TN und  
176,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Di., 23.01.2018**



## Italienisch für Fortgeschrittene (BI / B2)

**4.09.02.2018**, Ornella Neumann

Continuiamo con la caccia ai tesori del mondo italiano. I temi che ci impegneranno saranno dei settori dell' arte, del design e della musica.

Le lezioni verranno arricchite con la lettura di un giallo all' italiana. "Barocco siciliano"

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

Termin: Mi., 31.01.2018, 18:00 – 19:30 Uhr  
17 Termine (34 UE)

Gebühr: Zwischen 88,40 € bei 10 TN und 176,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Mi., 24.01.2018**



## Italienisch für Fortgeschrittene (BI / B2)

**4.09.03.2018**, Ornella Neumann

Continuiamo alla caccia dei tesori del mondo italiano.

I temi che ci impegneranno saranno dei settori dell' arte, del design e della musica.

Le lezioni verranno arricchite con le favole per adulti di Gianni Rodari: " Strani casi della Torre di Pisa".

Lehrbuch: wird im Unterricht bekannt gegeben

Termin: Mi., 31.01.2018, 19:30 – 21:30 Uhr  
17 Termine (34 UE)

Gebühr: Zwischen 88,40 € bei 10 TN und 176,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Mi., 24.01.2018**

## Russisch



## Russisch für AnfängerInnen mit keinen oder geringen Vorkenntnissen (Lernstufe A1)

**4.19.01.2018**, Iris Böhnisch

Wir begeben uns in Jasno! auf eine Reise durch Russland und begegnen Menschen, die uns von ihrer Heimat erzählen.

Sie lernen von Anfang an, sich mit einfachen Mitteln zu verständigen.

Wir erarbeiten gemeinsam die Schrift und die anspruchsvolle Grammatik.

Lehrbuch: Jasno! A1-A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag

Termin: Di., 06.02.2018, 18:30 – 20:00 Uhr  
12 Termine (24 UE)

Gebühr: Zwischen 62,40 € bei 10 TN und 124,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Di., 30.01.2018**

## Spanisch



## Spanisch für AnfängerInnen mit geringen Vorkenntnissen (Lernstufe A1 Fortsetzungskurs)

**4.22.01.2018**, Claudia Ramm Doman

Sie finden Spanisch schön und haben irgendwann schon ein bisschen gelernt? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wir wollen gemeinsam etwas weiterlernen. Ya es hora de continuar!

Fortsetzungskurs des Kurses 2017-2. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Nuevo Espanol en Marcha, Nivel Basico, Hueber Verlag,  
(ISBN 978-3-19-274503-4), Unidad 4

Termin: Di., 06.02.2018, 19:00 – 20:30 Uhr  
12 Termine (24 UE)

Gebühr: Zwischen 62,40 € bei 10 TN und 124,80 € bei 5 TN

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Di., 30.01.2018**

### Weiteres Sprachangebot:

Folgende Sprachen und weitere Niveau-Stufen können Sie an der VHS Kreis Offenbach belegen:

- Arabisch
- Chinesisch
- Dänisch
- Japanisch
- Polnisch
- Portugiesisch
- Russisch
- Schwedisch
- Kroatisch-Bosnisch-Montenegrinisch-Serbisch
- Türkisch
- Ungarisch

Nähere Auskünfte hierzu erteilt Ihnen Frau Decker; Tel.: 06103 – 3131-1336

## Pädagogik

 **Pekip I – Zeit für Spiel und Spaß mit meinem Baby**  
(für Kinder, die in dem Zeitraum vom 1. Juni – 31. August 2017 geboren sind)

**1.06.01.2018**, Zoulikha Elhamdaoui

PEKIP bietet mir:

- Spielideen für mein Baby
- die Möglichkeit andere Mütter/Väter zu treffen
- Tipps und Gespräche über den Alltag mit meinem Baby

PEKIP bietet meinem Baby:

- Spiel und Bewegung
- sich ohne Kleidung wohl zu fühlen
- Kontakte mit anderen Babys

PEKIP bietet uns:

- Zeit füreinander
- Pause vom Alltag
- Spiel und Spaß miteinander

Die Pekip-Gruppe kann während des gesamten ersten Lebensjahres zusammenbleiben. Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche in einem warmen Raum statt. In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Termin: Mi., 07.02.2018, 09:00 – 10:30 Uhr,  
10 Termine (20 UE)

Gebühr: 120,00 Euro

Teilnehmerzahl: 5-8 Erwachsene mit ihren Babys

Ort: Raum I

**Anmeldeschluss: Mo., 31.01.2018**



## **Pekip 2 – Zeit für Spiel und Spaß mit meinem Baby** (für Kinder, die in dem Zeitraum vom 1. September – 30. November 2017 geboren sind)

**1.06.02.2018**, Zoulikha Elhamdaoui

Kursinhalt siehe Kursnummer 1.06.01.2018

Termin: Mi., 07.02.2018, 10:45 – 12:15 Uhr,  
10 Termine (20 UE)

Gebühr: 120,00 Euro

Teilnehmerzahl: 5-8 Erwachsene mit ihren Babys

Ort: Raum 1

**Anmeldeschluss: Mo., 31.01.2018**



## **NEU Digitale Lebenswelt als Herausforderung für die Familie! – Ein Smartphone-Workshop für Eltern und ihre Kinder**

**1.06.03.2018**, Beate Kremser

Allgemein herrscht eine große Besorgnis darüber, wie der richtige Umgang mit digitalen Medien und wie Medienerziehung aussehen sollte. Klar ist allen, dass es nicht mehr um die Frage „ob“, sondern vielmehr um das „wie“ bei der Nutzung von Medien geht. Innerhalb der Familie ist es mitunter schwierig, klare Regeln und Umgangsformen für das Handy und den Computer durchzusetzen. Gerade dabei ist es wichtig mit der richtigen Medienstrategie anzusetzen und von Anfang an den verantwortungsvollen Umgang mit dem Handy, Computer und Internet zu fördern.

- Wann ist ein Smartphone für ein Kind zu empfehlen?
- Welche Regeln im Umgang damit sind sinnvoll?
- Welche Einstellungen sollten bei WhatsApp und Co. vorgenommen werden?

- Wie sieht es mit Bild- und Urheberrechten aus?
- Was ist die Drittanbietersperre und wie verhindere ich, dass mein Kind in eine Abo-Falle tapp?
- Kann ich es vor Onlinemobbing schützen?

All diese Fragen werden von der Medienpädagogin Beate Kremser besprochen und im gemeinsamen Austausch werden Medien- und Erziehungsstrategien, wie Kinder bei der Mediennutzung unterstützt und begleitet werden könne, vorgestellt und diskutiert.

Bitte das eigene Smartphone (wenn vorhanden) mitbringen!

Termin: Di., 29.05.2018, 16:00 – 18:00 Uhr

Gebühr: 20,00 Euro für ein Elternteil und ein Kind / 25,00 Euro für zwei Elternteile und ein Kind / jedes weitere Kind 3,00 Euro

Teilnehmerzahl: mind. 8 TN, max. 20 TN

Ort: Raum 6

**Anmeldeschluss: Di., 22.05.2018**

## **Verbraucherfragen**



## **NEU Hochzeitsplanung leicht gemacht – Tipps und Tricks vom Profi**

**1.16.01.2018**, Andrea Penndorf

Liebe Brautpaare, herzlichen Glückwunsch zum Entschluss den weiteren Lebensweg gemeinsam beschreiten zu wollen. Sie wollen in 2018 oder 2019 den Bund fürs Leben schließen – nun, dann beginnt jetzt eine aufregende und vielleicht auch hin und wieder stressige Zeit bis zum großen Tag. Das muss nicht sein!

Mit Tipps und Tricks von einer IHK-geprüften Hochzeitsplanerin.

Andrea Penndorf steht ihren Brautpaaren unter dem Namen „Hochzeitsplanung perfekt“ mit Rat und Tat zur Seite.

In dem Workshop werden einige „Dos and Don'ts“ angesprochen werden, aber es wird ausreichend Zeit für Ihre Fragen geben. Gerne können Fragen auch vorab an Frau Pennendorf via E-Mail mitgeteilt werden:  
andrea.pennendorf@web.de

Termin: So., 18.03.2016, 13:30 – 18:00 Uhr

Gebühr: 40,00 € pro TN;

Teilnehmerzahl: mind. 5 TN, max. 15 TN;

Ort: Raum 3

**Anmeldeschluss: Fr., 09.03.2018**

## Hinweise für TeilnehmerInnen

### **Anmeldung zu VHS-Kursen, Musik- und Ballettunterricht:**

Anmeldungen zu VHS-Kursen, Seminaren, Workshops sowie Musik- und Ballettunterricht können nur schriftlich entgegengenommen werden (Anmeldeformular, formloser Brief oder E-Mail). Die Anmeldung ist in jedem Fall verbindlich.

Anmeldeformulare finden Sie am Ende dieses Programmhefts oder unter [www.vhs-egelsbach.de](http://www.vhs-egelsbach.de)

Als verbindliche Anmeldung gilt auch Ihre Unterschrift auf der Anmeldeliste für den Folgekurs im nächsten Semester. Ein SEPA-Lastschriftmandat muss vom Kontoinhaber unterschrieben und im Original an die VHS Egelsbach geschickt werden.

Postadresse: Freiherr-vom-Stein-Str. 13, 63329 Egelsbach

**Die Anmeldung für VHS-Kurse wird nicht bestätigt.**

**Nur bei VHS-Kursausfall erhalten Sie eine Benachrichtigung.**

**Für Musik- und Ballettkurse (außer Erwachsenen-Ballett) gilt, dass wir uns zwecks Absprache von Uhrzeit und Lehrkraft mit Ihnen in Verbindung setzen.**

#### **Kursort:**

Alle VHS-Kurse, Musik- sowie Ballettunterricht finden – sofern nicht anders angegeben – in der „Alten Schule“, Rheinstr. 72, 63329 Egelsbach statt.

#### **Ferien, bewegliche Ferien- und Brückentage:**

Am Freitag und Samstag vor Beginn der hessischen Schulferien ist regulär Unterricht. Am Rosenmontag sowie Faschingsdienstag ist regulär Unterricht. An den Brückentagen von Christi Himmelfahrt und Fronleichnam ist regulär Unterricht.

#### **Krankheit:**

Die Eltern werden dringend gebeten, kranke SchülerInnen nicht in den Unterricht zu schicken. Bei ansteckenden Krankheiten besteht nach dem Infektionsschutzgesetz (gemäß § 34) Meldepflicht.

Name

Straße

PLZ

E-Mail

K	U	R	S	-	N	r													
Bezeichnung des Kurses :																			
1																			
K	U	R	S	-	N	r													
Bezeichnung des Kurses :																			
2																			

Zahlungspflichtige(r)

bei Personen unter 18 Jahren der/die Erziehungsberechtigte  Ich bin mit der Weitergabe meiner Kontaktdaten an den Kursleiter/ die Kursleiterin einverstanden.

**Zuzahlung:** Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären

Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden  Ich bin mit der Zuzahlung **nicht** einverstanden und ziehe für diesen Fall die Anmeldung zurück

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

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

Altersgruppe

männl.

weibl.

Für Musikschule  
bitte das genaue  
Alter des Kindes  
angeben.

**für Rückfragen u.  
Benachrichtigungen:**

Ihre private Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Ihre dienstliche Tel. Nr. \_\_\_\_\_

Datum

Unterschrift

Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten. Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule anerkannt. Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS

**Gemeindekasse Egelsbach / VHS Egelsbach**  
Freiherr-vom-Stein-Str. 13 – 63329 Egelsbach  
VHS Telefon: 06103/2027636



Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE85EGE00000348415**

Mandatsreferenznummer: \_\_\_\_\_ (wird von Gemeinde ausgefüllt)

### **Erteilung eines SEPA-Basislastschriftmandats**

#### **SEPA-Basislastschriftmandat**

Ich/Wir ermächtige/n die Gemeindekasse Egelsbach, Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Gemeindekasse Egelsbach auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basislastschrift wird mich/uns die Gemeindekasse Egelsbach über den Einzug in dieser Verfahrensart unterrichten.

**Hinweis:** Ich/wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Diese Einzugsermächtigung gilt

- ab \_\_\_\_\_ (falls nicht ausgefüllt: ab sofort) und hat solange Gültigkeit, bis ich/wir sie schriftlich widerrufe/n.
- auch für rückständige Forderungen.

Bitte buchen Sie die Forderungen für folgende Abgaben ab:

- Volkshochschulgebühren

**Vorname und Name (Kontoinhaber):** \_\_\_\_\_

**Straße und Hausnummer:** \_\_\_\_\_

**Postleitzahl und Ort:** \_\_\_\_\_

**Telefonnummer / E-Mail-Adresse:** (Angabe freiw.) \_\_\_\_\_

**Kreditinstitut/Bank:** \_\_\_\_\_

\_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_  
BIC/SWIFT

DE \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_  
IBAN-Nr.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum und Unterschrift

**Bitte das unterzeichnete Formular im ORIGINAL zurücksenden.**  
**Eine Übermittlung per FAX oder Email ist nicht zulässig.**



## **Gebührenordnung für die Volkshochschule und die VHS-Musikschule Egelsbach**

Aufgrund der §§ 5, 19, 20, 93, Abs. 1 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) vom 07.03.2005 (GVBl. I S. 142), zuletzt geändert durch Gesetz am 20.12.2015 (GVBl. S. 618) des Hessischen Gesetzes über kommunale Abgaben vom 24.03.2013 (GVBl. S. 134), zuletzt geändert durch Gesetz vom 20.12.2015 (GVBl. I S. 618) sowie der Bestimmungen des Hessischen Verwaltungsvollstreckungsgesetzes (HessVwVG) vom 12.12.2008 (GVBl. I Nr. 1 S. 2), zuletzt geändert durch Gesetz am 21.11.2012 (GVBl. I S. 430) hat die Gemeindevertretung der Gemeinde Egelsbach in ihrer Sitzung am 14.12.2016 nachstehende Satzung über die Gebührenordnung der Volkshochschule und VHS-Musikschule Egelsbach erlassen:

### **§ 1 Träger und Rechtsform**

Volkshochschule und VHS-Musikschule wird von der Gemeinde Egelsbach als öffentliche Einrichtung unterhalten.

### **§ 2 Gebührenerhebung**

Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule/ Musikschule werden Gebühren nach den Bestimmungen dieser Gebührenordnung erhoben, sofern die Veranstaltungen nicht gebührenfrei sind. Bildungsberatung ist gebührenfrei.

### **§ 3 Gebührenhöhe**

#### **I. VOLKSHOCHSCHULKURSE**

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 zur Unterrichtseinheit.

#### **Die Gebührenhöhe wird wie folgt festgesetzt:**

1.1 Stoffgebiete 1 (Politische Bildung), 2 (Kreativkurse), 4 (Sprachen) (ausgenommen Sonderveranstaltungen)

**2,60 €** je Unterrichtseinheit

1.2 Stoffgebiete 3 (Sport und Gesundheit) (ausgenommen Sonderveranstaltungen)

**3,40 €** je Unterrichtseinheit

1.3 Die Mindestteilnehmerzahl eines VHS-Kurses beträgt 10 Personen. Dies gilt nicht für extra ausgewiesene Sonderveranstaltungen, Seminare und Kurse. Wird die Mindestzahl von 10 TeilnehmerInnen oder Teilnehmern je Veranstaltung um bis zu 5 unterschritten, so kann der Kurs gleichwohl unter folgender Bedingung stattfinden: Die verbleibenden TeilnehmerInnen und Teilnehmer erklären sich bereit, die entfallenen Gebühren zusätzlich zu übernehmen.

1.4 In besonderen Ausnahmefällen können die Gebühren von den o. g. Sätzen abweichen, um erhöhte Ausgaben für die betreffende Veranstaltung auszugleichen.

1.5 Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Geräte, etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden. Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten.

1.6 Für Sonderveranstaltungen, Projekte (Kurse, Vorträge, Seminare, etc.) setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.



## 2. GEBÜHRENPFLICHT, FÄLLIGKEIT

### 2.1

Die Gebührenpflicht entsteht mit der verbindlichen schriftlichen Anmeldung. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt auch als verbindliche Anmeldung. Der Anmeldung muss eine Einzugsermächtigung beigelegt sein.

2.2 Eine Gebührenpflicht bei Kursen entfällt, wenn eine schriftliche Abmeldung vor dem zweiten Kurstermin bei der Volkshochschule vorliegt. Erfolgt keine schriftliche Abmeldung, so werden die Gebühren in voller Höhe fällig.

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

## 3. GEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG

### 3.1

Kursgebühren werden zurückerstattet: anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Veranstaltungsabschnitte seitens der VHS ausfällt,

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 - länger als 4 aufeinanderfolgende Termine -, Wohnortwechsel) nicht in der Lage ist, weiter an einer Veranstaltung teilzunehmen. Ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich vorzulegen. Kann eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

Tritt eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer einer Sonder- oder Einzelveranstaltung nach erfolgter Anmeldung zurück, wird ab 10 Tagen vor Kursbeginn die Gebühr in voller Höhe fällig. Tritt die Volkshochschule lediglich als Vermittler auf, gelten die Bedingungen des Veranstalters.

## 4. GEBÜHRENBEFREIUNG

### 4.1

Für Personen, die arbeitslos gemeldet sind bzw. die laufende Hilfe nach dem SGB II und SGB XII beziehen, ist der Besuch von einer VHS-Veranstaltung im Arbeitsabschnitt (Semester) gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen. Zahlungen werden fällig, wenn die Gebühr über dem Satz der Kreisvolkshochschule liegt und weniger als 10 Teilnehmende angemeldet sind.

### 4.2

Gebührenbefreiungen können für bestimmte Veranstaltungen ausgeschlossen werden.

## 5. VHS-MUSIKSCHULE

### GEBÜHREN FÜR KINDER, SCHÜLER, STUDENTEN pro Monat und Teilnehmer/in

#### 5.1

Frühmusikalische Erziehung für Vorschulkinder und Solfeggio für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren (ab 5 Kindern) **22,00 €**

#### 5.2

Musik für Babys und Kleinkinder **26,00 €**

#### 5.3

Instrumentenkarussell für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren (45 Minuten) inkl. Leihinstrumente **48,00 €**

### Instrumental- und Gesangsunterricht, Musiktheorie und Gehörbildung, Solfeggio

#### 5.4

Einzelunterricht (60 Min.) **96,00 €**  
Einzelunterricht (45 Min.) **73,00 €**  
Einzelunterricht (30 Min.) **51,00 €**

#### 5.5

Zweierunterricht (60 Min.) **73,00 €**  
Zweierunterricht (45 Min.) **49,50 €**  
Zweierunterricht (30 Min.) nur für Flöte und Kinder bis 6 Jahren **28,00 €**

#### 5.6

Viererunterricht (60 Min.) **36,00 €**  
Viererunterricht (45 Min.) **28,00 €**

5.7  
Gastschüler, die an Proben  
vor einem Konzert teilnehmen **14,00 €**

### **Pre-Ballett und Ballett**

5.8  
Ballett, Pre-Ballett, ab 5 Kindern **35,00 €**

### **GEBÜHREN FÜR ERWACHSENE pro Monat und Teilnehmer/in**

#### **Instrumental- und Gesangs- unterricht, Musiktheorie und Gehörbildung, Solfeggio**

5.9  
Einzelunterricht (60 Min.) **116,00 €**  
Einzelunterricht (45 Min.) **87,00 €**  
Einzelunterricht (30 Min.) **59,00 €**

5.10  
Zweierunterricht (60 Min.) **78,00 €**  
Zweierunterricht (45 Min.) **59,00 €**

5.11  
Viererunterricht (60 Min.) **43,00 €**  
Viererunterricht (45 Min.) **33,00 €**

5.12  
Gastschüler, die an Proben  
vor einem Konzert teilnehmen **14,00 €**

### **GEBÜHREN FÜR KINDER, JU- GENDLICHE UND ERWACHSENE, pro Monat und Teilnehmer/in**

#### **Ensembles, Bandcoaching**

5.13  
Ensembles **11,00 €**  
Ensembles für Teilnehmer/innen,  
die keinen Unterricht an der  
VHS-Musikschule erhalten **16,00 €**

5.14  
Bandcoaching **28,00 €**  
Bandcoaching für Teilnehmer/innen,  
die keinen Unterricht an der  
VHS-Musikschule erhalten **35,00 €**

5.15  
**LEIHINSTRUMENTE**  
Leihinstrumente stehen in begrenzter Anzahl  
zur Verfügung.

Die monatliche Leihgebühr beträgt 5,50 €

Die Leihdauer kann begrenzt werden.  
Die Leihgebühr wird zusammen mit der Un-  
terrichtsgebühr fällig.

5.16  
**GRUPPENUNTERRICHT**  
Wird die Mindestzahl der Teilnehmerinnen  
oder Teilnehmer am Gruppenunterricht un-  
terschritten, so kann der Kurs gleichwohl  
unter folgender Bedingung stattfinden: Die  
verbleibenden Teilnehmerinnen und Teilneh-  
mer erklären sich bereit, die entfallenen Ge-  
bühren zusätzlich zu übernehmen.

### **6. GEBÜHRENPFLICHT, FÄLLIGKEIT**

6.1  
Gebührenpflicht entsteht mit der verbind-  
lichen schriftlichen Anmeldung. Bei Minder-  
jährigen bedarf es der Unterschrift eines Er-  
ziehungsberechtigten.  
Der Anmeldung muss eine Einzugsermächti-  
gung beigelegt sein.  
Der Unterrichtsbeginn richtet sich nach den  
zur Verfügung stehenden freien Plätzen.

6.2  
Die Kursgebühr für Musik- und Ballettkurse  
wird zum 15. jeden Monats fällig.  
Entsteht ein Zahlungsrückstand von mehr als  
2 Monatsgebühren, erlischt das Anrecht auf  
Teilnahme am Unterricht zum darauffolgenden  
Quartalsende.  
Die Kursgebühren sind bei vorübergehender  
Schließung der VHS/Musikschule weiterzu-  
zahlen

### **7. KÜNDIGUNG DES MUSIKUNTER- RICHTES**

7.1  
Die schriftliche Kündigung des Musik- und  
Ballettunterrichtes ist zu folgenden Terminen  
möglich: 31.01., 30.04., 31.07. und 31.10..  
Sie muss bis zum 15.01., 15.04., 15.07., oder  
15.10., im VHS-Büro vorliegen.

Bei Fristversäumnis wird die Gebühr für weitere drei Monate fällig.  
In Ausnahmefällen wie Umzug (Nachweis) oder längerer Krankheit (Attest) kann die Schülerin oder der Schüler jeweils zum Ende des Monats abgemeldet werden.

#### 7.2

Dies gilt nicht für die Teilnahme am Instrumentenkarussell. Das Angebot gilt jeweils vom 01.09. des laufenden Jahres bis zum 31.07. des Folgejahres. In Ausnahmefällen ist eine Kündigung innerhalb dieser 11 Monate möglich (s. 7.1).

### 8. GEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG

#### 8.1

Muss ein Unterricht wegen Erkrankung der Lehrkraft ausfallen, ist die Lehrkraft verpflichtet einen Ersatztermin zu nennen (außer Sonntag).

Kann der Ersatztermin von der/dem Teilnehmerin/Teilnehmer nicht wahrgenommen werden, besteht kein weiterer Anspruch auf Unterricht oder Erstattung. Wird der Unterricht von der/dem Teilnehmerin/Teilnehmer abgesagt, besteht kein Ersatzanspruch. Bei Unterrichtsausfall, bedingt durch höhere Gewalt, besteht kein Anspruch auf Ersatz oder Erstattung der Gebühr.

### 9. ERMÄßIGUNG DER MUSIKSCHULGEBÜHR

#### 9.1

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mit Hauptwohnsitz in Egelsbach, deren Eltern arbeitslos gemeldet sind bzw. die laufen Hilfe nach dem SGB II und SGB XII beziehen, erhalten, sofern ein freier Unterrichtsplatz zur Verfügung steht, auf Antrag eine Ermäßigung der Musikschulgebühr um 40 Prozent. Der jeweils aktuelle Bewilligungsbescheid ist zusammen mit dem Antrag vorzulegen.

#### 9.2

Die Ermäßigung der Musikschulgebühren wird nur für den Zeitraum gewährt, für den die Leistungen nach SGB II oder SGB XII in dem vorgelegten Bescheid bewilligt werden.

#### 9.3

Entfällt der für die Ermäßigung maßgebliche Grund, endet auch der Ermäßigungsanspruch.

Die Musikschule ist hiervon unverzüglich in Kenntnis zu setzen.

#### 9.4

Anspruch auf Gewährung einer Ermäßigung besteht erst mit Beginn des Monats der Vorlage entsprechender Nachweise, die zur Ermäßigung berechtigen.

Ein über den laufenden Monat hinausgehender rückwirkender Anspruch ist ausgeschlossen. Die Ermäßigung ist auf jeweils 6 Monate bzw. den Zeitraum des Bewilligungsbescheides befristet.

#### 9.5

Nach dieser Zeit erlischt der Anspruch, falls vor Semesterbeginn kein aktueller Bewilligungsbescheid über den fortdauernden Bezug von Leistungen nach SGB II oder XII vorgelegt wird.

## §4 Gebührenbefreiung Stundung, Niederschlagung

Über Stundungen, Niederschlagungen, Erlässe und Ermäßigungen entscheidet der Gemeindevorstand nach Maßgabe der §§222, 227, 261 AO.

## § 5 Inkrafttreten

Diese Gebührenordnung tritt am 01. Juli 2017 in Kraft. Gleichzeitig tritt die Gebührenordnung für die Volkshochschule Egelsbach vom 01. Januar 2017 außer Kraft.

DER GEMEINDEVORSTAND  
der Gemeinde Egelsbach

Sieling  
Bürgermeister

# Volkshochschule Langen

**Geschäftsstelle:** Kulturhaus Altes Amtsgericht

Darmstädter Straße 27 · 63225 Langen

Telefon 06103 9104-60 · Fax 06103 9104-66

E-Mail: [vhs@langen.de](mailto:vhs@langen.de) · Internet: [www.vhs-langen.de](http://www.vhs-langen.de)

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr., 8-12 Uhr, Mo. bis Do., 13:30–15:30 Uhr

Leitung: U. Sandvoß, Verwaltung: D. Seidel, S. Güldenstein

Das Programm der Langener Volkshochschule erscheint am Freitag, 12. Januar 2018, als Beilage der Langener Zeitung, ist in Langen ausgelegt und kann im Internet abgerufen werden.

## Semesterbeginn ist am 5. Februar 2018.

## PROGRAMM

**Speziell für Kinder:** Buchbindung – Töpfern – Schwimmkurse

**Vorträge:** Langener Naturdenkmale – Die Geschichte der Langener Friedhöfe

**Kultur und Gestalten:** Radierung/Holz- und Linolschnitt – Buchbindung - Buchfaltkunst – Grundlagen der Fotografie – Videografie - Nähen – Stricken - Heimwerken

**Gesellschaft:** Nachwächterführung - Gerichtslinde und Rechtsprechung in Langen - Alternativer Stadtrundgang

**Gesundheit und Fitness:** Kochkurse – Nordic Walking – Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung – Meditativer Tanz – Yoga – Tai Chi – TBF-Body-Fit – Mittelalterlicher Schwertschaukamp - Rückenschule – Balance-Training

**Sprachen:** Deutsch als Fremdsprache - Englisch (auch Business-English) – Französisch – Italienisch - Spanisch

**EDV:** WINDOWS 10 - Word (Anfänger) – Excel (Anfänger – Fortgeschrittene) – Access – PowerPoint – Internet - Bildbearbeitung – Fotoverwaltung

In Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein 1897 Langen E.V.

Tastschreiben für Kinder und Erwachsene – Kurzschrift – Rechtschreibung – Briefgestaltung ([www.stenografenverein-langen.de](http://www.stenografenverein-langen.de))

### Informationen zu dem Angebot der Musikschule Langen

#### **Geschäftsstelle:**

Kulturhaus Altes Amtsgericht · Darmstädter Straße 27 · 63225 Langen,

Telefon 06103 9104-70 · Fax 06103 9104-66,

E-Mail: [musikschule@langen.de](mailto:musikschule@langen.de) ,

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

Leitung: U. Sandvoß, Verwaltung: J. Rusche



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm in den Bereichen:  
Gesellschaft | Kunst und Kultur | Gesundheit | Sprachen |  
Arbeit und Beruf | Spezial |

# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

**[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)**



Kreis Offenbach