

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2006

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 1. Semester 2006. Wir haben für Sie ein breitgefächertes Angebot erstellt. Dabei haben wir Beliebttes und Bewährtes genauso berücksichtigt, wie auch Neuerungen aufgenommen.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Perspektives Zeichnen
- Gestalten für den Muttertag
- Bodytoning
- Entspannungsgymnastik
- Power Yoga
- Nordic Walking für Senioren
- Ayurvedische Fußchakrenmassage
- Steinheilkundliche Energiemassage
- Englisch für Anfänger
- Access für Anfänger

Bei der Gebührengestaltung legen wir Wert darauf, dass möglichst viele Mitbürger Zugang zu unseren Weiterbildungsangeboten erhalten. Wir bieten Lernen in angenehmer Atmosphäre und legen bei der Bearbeitung unserer Kundenwünsche Wert auf eine reibungslose, kundennahe Organisation.

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleitern danke ich für ihre hervorragende Arbeit. Abschließend wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

VHS-Hinweise

01. Halbjahr 2006 Beginn 13. Februar 2006
Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg.
Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.
Leitung: Frau Birgit Hofmeister, Wilhelm-Leuschner-Straße 10,
63512 Hainburg, Telefon:06182/898551, FAX 06182/898549
www.vhs-hainburg.de, email: vhs@hainburg.de

Anmeldung:
Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht. Sie erhalten auch keine Rechnung.

Semesterkartenkurse (höchstens 3 Kurse) können unter Angabe von Name, Adresse, Alter und Kursnummer durch Banküberweisung angemeldet werden (bei Teilnehmerbeschränkung nur schriftlich). Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.
Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag entsprechend der Ausschreibung im Programmheft ein.
Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend informiert.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 5 Tage vor Kursbeginn fällig.

**Bankverbindung: Sparkasse Langen-Seligenstadt
BLZ 50652124
Konto Nr.107012700**

**Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 40,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 36,00**

Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkartenkurse beschränkt.

Die Gebühren der Kurse, die nicht mit der Semesterkarte besucht werden können, stehen unter dem jeweiligen Kurs.
Die Semesterkarte berechtigt zum Besuch von höchstens 3 zustande gekommenen Kursen. Dabei soll jedoch die Größe einer päd. arbeitsfähigen Gruppe nicht überschritten werden.

**Rückerstattungen der Gebühren:
Sie erhalten die Gebühren zurück, wenn der Kurs ausfallen muß, nicht aber, wenn Sie vorzeitig abbrechen.**

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, wenn mehrere Familienmitglieder die Kurse besuchen. Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.

VHS-Hinweise

**Die Ermäßigung beträgt € 4,00.
Kurse unter € 40,- können nicht ermäßigt werden.**
Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die im Kreis Offenbach wohnen, können einen Kurs bei Abgabe entsprechender Nachweise kostenlos besuchen. Die Bescheinigung des Arbeits- bzw. des Sozialamtes muß bei Anmeldung vorgelegt werden.

Mindestalter: Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

Haftung:
Die Volkshochschule Hainburg übernimmt keine Haftung bei Unfall, Sachschaden und Diebstahl.

Unterrichtsorte:
Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45 + Kreuzburghalle
Hainstadt: Johannes Gutenberg-Schule, Kirchplatz 6
Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung
Parkmöglichkeiten: OT Klein-Krotzenburg, Schulparkplatz, Parkplatz Kreuzburghalle und hinter dem Feuerwehrhaus.
Es ist nicht gestattet, auf dem Schulhof zu parken!
Hausordnung: Die Hausordnung der Einrichtung, in der die Veranstaltung stattfindet, ist für die Kursteilnehmer verbindlich. Aus versicherungstechnischen Gründen können keine Begleitpersonen und Kleinkinder mit in die Kurse gebracht werden. Bitte verlassen Sie die Räume in aufgeräumtem Zustand. Das Rauchen in den Schulräumen ist nicht gestattet.
In den Sprachkursen der Volkshochschulen erwerben Sie in erwachsenengerechtem Unterricht Grundkenntnisse, die Sie zur Verständigung in den wichtigsten Situationen des täglichen Lebens befähigen. Im Vordergrund steht der mündliche Gebrauch der Sprache.

VHS-Sprachzertifikate
In den angebotenen Sprachen können über die KVHS-Offenbach Zertifikate erworben werden, die Grundkenntnisse in der betreffenden Sprache bescheinigen.

!!!!!!!!!!!!ACHTUNG !!!!!!!!!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Osterferien 10.04.2006 bis 22.04.2006
Sommerferien 17.07.2006 bis 25.08.2006



Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg
Telefon: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Email: vhs@hainburg.de

Politik-Gesellschaft-Umwelt

1.07.01 Rhetorik - Sicheres Auftreten und Reden vor Gruppen in Beruf und Alltag

Rhetorische Techniken haben einen entscheidenden Einfluss auf das überzeugende Auftreten und sichere Sprechen. Dieser Kurs bietet leicht verständliche Anleitungen sowie viele praktische Übungen und gezieltes intensives Training vor der Gruppe, um vorhandene Fähigkeiten zu verbessern und zu erweitern.

Leitung: Hildegard Stauß
Kursinhalt:- Sicheres Auftreten und erfolgreich vor einer Gruppe reden lernen
-Möglichkeiten Redehemmungen und Lampenfieber zu überwinden,
- sich klar und verständlich auszudrücken
- Redebeiträge vorbereiten und strukturieren,
- Redehilfen erarbeiten und nutzen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
Termin: Samstag, 18.02.2006, von 9.00 -17.00 Uhr
Gebühr: € 26,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

1.07.02 Rhetorik - Kommunikation Selbstbewusst und erfolgreich kommunizieren

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens damit, Gespräche zu führen, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, bei Behörden oder während der Freizeit. Das erfordert immer wieder, sich auf andere Personen oder Situationen neu einzustellen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sollten wir unsere kommunikativen Fähigkeiten erweitern und verbessern.

Leitung: Hildegard Stauß
Kursinhalt:- Sich gezielt auf Gespräche vorbereiten
- Bewusst Fragen einsetzen
- Schlüssig und überzeugend argumentieren
- souverän mit Meinungen und Kritik umgehen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 12.
Termin: Samstag, 25.03.2006, von 9.00-17.00 Uhr
Gebühr: € 26,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.



1.07.03 Rhetorik - Höflich, aber bestimmt Grenzen setzen "Nein" sagen lernen

Wenn Sie sich aus Gefälligkeit in Beruf und Alltag immer wieder zu viel aufladen lassen und leicht zu überreden sind, Dinge für andere zu erledigen, verlieren Sie Zeit für die Dinge, die Sie wirklich tun wollen. Eigene Prioritäten kommen zu kurz.

Leitung: Hildegard Stauß

Kursinhalt:- Die eigenen Rechte, Bedürfnisse und Ziele erkennen und lernen, mutig dafür einzutreten
- gefälliges und hilfsbereites Verhalten hinterfragen und erweitern durch die Fähigkeit, sich abzugrenzen
- kultiviert, angemessen, selbstbewusst und ohne Umschweife "Nein" sagen lernen
- Manipulationen erkennen und zurückweisen
- Bitten und Forderungen zu unterscheiden lernen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12

Termin: Samstag, 06.05.2006, von 9.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 26,00, zuzüglich ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Für alle, die Spaß und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12

Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr

Beginn: 18.02.2006 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder
Donnerstag, 16.02.2006, 20.00 Uhr, Raum 13

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten ca. € 30-35

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12

Termin: Samstag, 11.30-13.00 Uhr

Beginn: 18.02.2006 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

**Abendgymnasium
Neu-Isenburg**

Unser Angebot:
Unser Angebot:
Ihre Wahl: oder
Ihre Voraussetzungen:

Unser Service:

Unsere Organisation:

Informationen und Anmeldung jederzeit

Abendgymnasium Neu-Isenburg
Eschenweg 4 (Eingang: Neuhöfer Straße) 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 - 358888-0

2.05.03 Pastellmalerei für Kinder

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Für alle, die Spaß und Freude haben am Malen und Gestalten. Gemeinsam wollen wir versuchen, die Phantasie mit Pinsel und Farbe in eigenen Vorstellungen auszudrücken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Samstag, 11.00-12.30 Uhr

Vorbesprechung: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01

Beginn: 18.02.2006 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.04 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbbintensive Acrylfarbe unterstützt eine expressive und kraftvolle Malerei in allen Stilrichtungen!

Acrylfarben sind deckend und erlauben ständige Korrekturen. Sie ist schnell trocknend und vielseitig verwendbar.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)

Beginn: 04.02.2006

Gebühr: € 23,00

Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.05 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die Grundbegriffe der natürlichen Darstellung; verschiedene Variationen in der Gestaltung eines Motivs. Dieser Kurs soll die Teilnehmer hinführen, die Natur besser zu sehen und dies zeichnerisch umzusetzen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.06 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € , die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.07 Perspektives Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Tusche bis zur Federzeichnung

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Perspektives Zeichnen bis zur Schattierung, Bleistift, Kohle, Rödel.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € , die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.08 Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

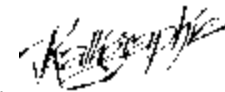
Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



2.05.09 Intensiv-Zeichenkurs im Freien

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Landschaftsmalerei in verschiedenen Techniken. In diesem Kurs wird die Möglichkeit gegeben, das Zeichnen im Freien intensiv zu üben. Genauer Kursort sowie Termin und Dauer des Kurses werden mit den Interessenten abgesprochen.

Termin: 25.05. - 28.05.2006 (Christi Himmelfahrt)

Gebühr: € 55,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.06.01 Gestalten mit Ton

Leitung: Renate Blümel

Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und Anschauungsmaterial sind vorhanden. Nach dem Aufbau können die Werkstücke in verschiedenen Techniken verziert, poliert oder auch bemalt werden. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

Für den Samstag ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1

Termin: Freitag, 10.02.2006 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 11.02.2006 von 9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 12.02.2006 von 10.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 50,00, zuzüglich ca. € 10,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.08.01 Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfängerkurs erworbenen

Kenntnisse und Begleitungen. Erarbeitung von verschiedenen Zupf- und Schlagtechniken. Dieser Kurs eignet sich auch für Quereinsteiger. Es sind nur wenig Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 16.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.08.02 Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarrenspieler, die gute Kenntnisse in der Liedbegleitung haben. Das Ziel ist die Erarbeitung vielfältiger Zupf- und Schlagtechniken und die Begleitung verschiedener Lieder aus allen Musikrichtungen.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Orientalischer Tanz ist eine Möglichkeit auf angenehme Art sein Selbstbewußtsein zu stärken. Er stammt aus einer jahrtausend alten Kultur und findet heute wieder großen Anklang, da er weder von Alter noch Figur abhängig ist, ein neues Körpergefühl vermittelt und die Harmonie von Geist und Seele fördert. Es macht Spaß, sich zu den Klängen orientalischer Musik fit zu halten.

Nach Möglichkeit körperbetonte Kleidung (Leggins und Body) sowie Gymnastikschuhe mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 Stunden)

Gebühr: 40 €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.09.02 Jonglieren, etwas Neues entdecken!

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludwig Nebel

Kursinhalt: Dieses Wochenende soll Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Jonglierens geben.

Vorrangig wollen wir mit Tüchern, Bällen verschiedene Muster erarbeiten. Für Anfänger soll das Ziel sein, mit drei Tüchern oder Bällen die Kaskade – die einfachste Jonglierbewegung – zu erlernen. Den Fortgeschrittenen werden faszinierende Muster mit drei Gegenständen, Vertikalwürfe (zwei in einer Hand) bis zur Vierball-Jonglage geboten. Auch Partnerübungen werden nicht fehlen. Im Übrigen wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, das Diabolo vom Antreiben bis hin zu einfachen Tricks zu entdecken. Warum dies alles? Jonglieren ist sehr bewegungsintensiv und fördert die Koordination, die Geschicklichkeit, die Reflexe und macht übrigens viel Spaß.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag und Sonntag von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 25. und 26.02.2006 (je 3 Stunden)

Gebühr: 22 €

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten

Serviettentechnik und Papierkunst in 3-D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der Serviettentechnik kennen. Spezielle Serviettenkleber ermöglichen die Fixierung auf fast allen Untergründen z.B. aus Ton, Glas, Holz, Stoff, Pappe, Acryl, Folie, Metall, Kerzen).

Neu ist die Gestaltung von Keilrahmenbildern und Lampen.

Außerdem lernen Sie die 3-D-Technik kennen. Ob als ausgefallene Grußkarte oder als kleines Bild verarbeitet eignet es sich immer als schönes Geschenk.

Mitzubringen: eine spitze Schere, Plastikunterlage, weicher Pinsel, leeres Glas

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24

Beginn: Montag, 13.03.2006 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 26,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die benötigten Materialien sind bei der Kursleiterin erhältlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.02 Osterfloristik - Frühjahrsfloristik

Leitung: Kirsten Roth

Kursinhalt: Wir arrangieren unter Anleitung Türkränze, Tischgestecke, schöne Arrangements für die ganze Wohnung, egal ob Wand-Fenster-Tisch oder Schrank. Aus Ihren mitgebrachten Materialien basteln wir die schönsten Dinge. Sie werden erstaunt sein. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Schere und Seitenschneider. Die benötigten Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr

Beginn: 16.03.2006 (4 X 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 28,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Kreatives Gestalten für den Muttertag

Leitung: Kirsten Roth

Kursinhalt: Unter dem Motto: "Alles rund ums Herz" arrangieren wir unter Anleitung wunderschöne Muttertagsherzen in allen Variationen, auf Wunsch mit frischen Materialien. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Schere und Seitenschneider mitbringen. Die benötigten Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14

Termin: Mittwoch, 16.30 - 18.45 Uhr

Beginn: 03.05. und 10.05.2006 (2 x 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.12.04 Ikebana im Frühling

Leitung: Jutta Wirth

Kursinhalt: Wir arbeiten in Schalen und Vasen mit frühlingshaftem Material, erarbeiten zum Kursende eine Skulptur.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11

Termin: Montag, 17.00-18.30 Uhr (8 Doppelstunden)

Beginn: 27.03.2006, weitere Termine:

03.04./24.04./08.05./15.05./29.05./12.06./19.06.2006

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

2.13.01 Teddybären, Waldorpuppen, Kasperpuppen

Leitung: Carmen Schulze

Kursinhalt: Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie den klassischen Bären aus Mohairplüsch und Kapokfüllung, Waldorpuppen oder Kasperpuppen arbeiten möchten. Wir verwenden Naturmaterialien, Baumwolltrikot und Schafschurwolle, somit eignen sich die hergestellten Puppen für Kinder jeden Alters, lassen sich waschen und sind strapazierfähig. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 22

Termin: Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (5 Abende zu je 2 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €, zuzügl. Materialkosten
 Mitzubringen sind: Nähzeug, Schere, Papier, Bleistift, Stecknadeln und festes Garn. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Schwab
 Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula
 Termin: Montag, 18.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (9 x 120 Minuten)
 Gebühr: € 40,00

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann
 Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula
 Termin: Dienstag, 15.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (9 x 120 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 2.14.01
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula.
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (9 x 120 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkursen besucht werden.

3.01.01 Tai Chi Chuan (Grundform) Meditation im Stil des ZEN

Leitung: Bernd Krammig, Heilpraktiker
 Kursinhalt: Thai Chi Chuan ist eine millionenfach für die Gesundheit bewährte heilgymnastische Meditation in Bewegung und ist taoistischen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atmungskontrolle, steigern das Wohlbefinden und helfen Krankheiten zu vermeiden. ZEN-Meditation findet im Sitzen statt. Mitzubringen sind: Meditationsbänkchen oder Meditationskissen oder 2 feste Wolldecken, bequeme Freizeitbekleidung.
 Ort: Klein-Krotzenburg, Schleusenstraße 15, Praxiseingang
 Termin: Dienstag, 19.00 Uhr
 Beginn: 21.02.2006 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 17 begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Am Dienstag, 14.02.2006, 19.00 Uhr findet ein Einführungsvortrag in der Aula der Kreuzburg-Schule mit dem Thema Meditation statt. Für alle Kursteilnehmer ist es Bedingung, an einem Einführungsvortrag teilgenommen zu haben. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

*Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
muß sich später Zeit für
seine Krankheiten nehmen!*



2-Inhalation **SONNENDUSCHE**

O2- Inhalation *Krammig*

Schleusenstraße 15, 63512 Hainburg (Kl.-Kr.)

Öffnungszeiten	
gemischt: Mo. 14- 21 Uhr	1,5 hr
Frauen: Mi. 14 - 21 Uhr	1,5 hr
Männer: Fr. 14 - 21 Uhr	1,5 hr
Kassenschuß: 19 Uhr	

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. In diesem Kurs lernen wir leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden.
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 16.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 17.00 Uhr
 Beginn: 17.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 18.30 Uhr
 Beginn: 17.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschöf
 Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Gesundheitsgymnastik für Frauen

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden.

Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 20.02.2006 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Mitzubringen: Matte

3.01.11 Gesundheitsgymnastik für Frauen

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.10
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: 20.02.2006 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Mitzubringen: Matte

3.01.12 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching (Muskeldehnung) für Männer und Frauen

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfaßt körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Sysbalancen im Vordergrund.
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr
 Beginn: 20.02.2006 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Mitzubringen: Matte und ein Handtuch

3.01.13 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen
 Leitung: Vera Christina Heck
 Kursinhalt: Angebot für alle, die
 -unter Rückenschmerzen leiden, -einer Schädigung vorbeugen wollen
 -die richtige Bewegung im Alltag erlernen wollen, -viel im Sitzen arbeiten
 Angebot zur
 -Vorbeugung -Kräftigung
 -Mobilisierung -Körperwahrnehmung
 -Linderung -Bewegungslehre
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr
 Beginn: 06.03.2006 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolledecke, 1 kleines Handtuch

3.01.14 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen
 Leitung: Vera Christina Heck
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 06.03.2006 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Stets im Dienste Ihrer Gesundheit



Rosen-Apotheke

Jochen Bätz - Wilhelm-Leuschner-Straße 42, 63512 Hainburg
 Telefon 06182-4191, Telefax 06182 958520
www.rosenapo.net * www.rosenapotheke-hainburg.de
 E-mail: ROSEN-APO-HAINBURG@PHARMA-ONLINE.DE

3.01.15 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler
 Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbaustraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.16 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christopher Bodensohn
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 18.30- 19.30 Uhr
 Beginn: 15.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3.01.17 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.18 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen

Leitung: Vera Christina Heck

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 07.03.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, 1 kleines Handtuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.01.19 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.17

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 15.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: 1 Matte

3.01.20 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung aller Muskeln, die für die Stabilität unserer Wirbelsäule verantwortlich sind. Hierfür werden verschiedene Geräte wie Fitball, Theraband und Step eingesetzt. Spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training optimal ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 10.03.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

3.01.21 Homöopatische Reiseapotheke

“Wenn einer eine Reise tut”

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Unterwegs kann viel passieren z.B. Sonnenbrand, Reisefieber, Insektenstiche usw. Im Kurs werden Erste-Hilfe-Maßnahmen sowie Fragen der Prävention besprochen.

Ort: Kreuzburgschule Raum 11

Termin: Mittwoch 05.04.2006 von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.02.01 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 13.02.2006.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.02 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: siehe 3.02.01

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren

sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.05 Alles im Lot - Ganzkörpertraining

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Durch Bewegungsmangel, Überforderung und einseitige Belastung kommt es häufig zu Muskeldysbalancen und Schmerzen. Ziel des Kurses ist es, den Körper bewusst wahrzunehmen, Haltungsfehler aufzuspüren und zu korrigieren. Dies wird erreicht durch entlastende Übungen für den Nacken, kräftigende Übungen für den Rücken, sowie gezieltes Bauchtraining. Die Übungen sind sanft und effektiv, da besonders Wert auf korrekte Ausführung gelegt wird. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.06 Entspannende Abend-Gymnastik

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Mit Hilfe von Elementen von Tai Chi, Yoga und Meditation können Verspannungen aufgelöst und Rückenprobleme deutlich gemildert werden. Die fernöstlichen fließenden Bewegungen bringen das innere Gleichgewicht wieder zurück. Diese sanfte Gymnastik für jede Altersgruppe rundet Ihren Tag ab und entlässt Sie entspannt in den Abend.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte

3.02.07 Ganzkörper - Workout für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden.**



**JOHANNES
APOTHEKE
DROGERIE**

WOLFGANG OCHMANN
Apotheker für Offizin-Pharmazie

Königsberger Straße 75 Telefon (0 61 82) 52 84
63512 Hainburg Telefax (0 61 82) 6 51 63

Unsere Service-Leistungen:
Blutdruckmessung,
Verkauf von Diätwaren und Milchprodukten
Computergestützte Implantation, 24 Stunden Ferodienservice
gute Parkmöglichkeiten

3.02.08 Workout und Fettkörper für Männer und Frauen

Leitung: Marina Haas
Kursinhalt: Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus verschiedenen Stilrichtungen zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein. Neben dem Trainingseffekt steht bei uns natürlich der Spaß im Vordergrund!
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt
Termin: Donnerstag, 19.45-20.45 Uhr
Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.02.09 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr
Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

3.02.10 Entspannungsgymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

3.02.11 Pilates für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: Pilates - in den USA seit Jahren das Training Nr. 1 - ist eine Trainingsform für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. Innerhalb weniger Wochen führt Pilates bei regelmäßigem Training zu einer aufrechten Körperhaltung und Straffung des gesamten Körpers. Die langsamen fließenden Bewegungen kräftigen insbesondere die tiefer liegenden Bauchmuskeln und verhelfen daher zu einer schlanken und stabilen Körpermitte, die die Basis für einen gesunden Rücken ist. Pilates fördert die Entgiftung und harmonisiert durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Qi Gong, Yoga) körperliche und seelische Abläufe, wirkt entspannend bei Stress und schult die Körperwahrnehmung.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr
Beginn: 15.02.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.02.12 Power-Yoga (für Frauen und Männer)

Leitung: Kathleen Schwiese
Yoga und Power? Da denken viele: Einen größeren Gegensatz gibt es kaum, schließlich ist Yoga ein sanftes Training. Doch die Fitness-Szene hat fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden und Yoga in ein Fitness-Programm integriert. Die Grundübungen (Asanas) werden beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden, eine Position geht in die andere über. Der Sonnengruss ist wesentlicher Bestandteil der Stunde, denn er stellt die Basis für alle Positionen dar. Power-Yoga kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in fließenden Bewegungen. Ideal, um Kraft aufzubauen und trotzdem "die eigene Mitte" zu finden. Es werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Natürlich ist das anstrengend und man kommt ganz schön ins Schwitzen, aber anschließend fühlt man sich fit und ausgeglichen. Das kraftvolle Training dauert circa eine halbe Stunde, danach beginnt in einem fließenden Übergang eine ausgiebige Entspannungsphase. Wer regelmäßig und diszipliniert übt, bekommt eine tolle Figur und eine perfekte Haltung.
Mitzubringen: Matte, geturnt wird ohne Schuhe
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 15.02.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.02.13 Ausdauer Pur

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: Effektives Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschr. Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Fettverbrennung werden angekurbelt. Im Anschluss werden die beanspruchten und verkürzten Muskeln gedehnt (und Verspannungen gelöst).
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Mitzubringen: Matte
Beginn: 17.02.2006 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

3.02.14 Bodystyling

Leitung: Daniela Döbert
Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 10.45 - 11.45 Uhr
Beginn: 13.02.2006.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: eine Matte

3.02.15 Business-Workout für Frauen und Männer

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: Für alle Berufstätigen, die einen sportlichen Ausgleich zu ihrer alltäglichen Arbeit suchen. Ein intensives Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm kombiniert mit Stretching und Relaxation bestimmen die Inhalte dieses Kurses. Durch abwechslungsreiche Übungen werden auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 13.02.2006 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

3.02.16 Body-Shaping - Training der Spitzenklasse

Leitung: H. Bergmann
Kursinhalt: Dieses Workout beinhaltet sowohl die Herz-Kreislaufoptimierung als auch den Muskelaufbau der äußeren Muskulatur. Jede Stunde bietet eine große Vielfalt an Übungen an, so dass jeder Muskel des Körpers bearbeitet wird. Mit Geräten wie Kleinhantel, Step, Tubings etc. wird ein stetig steigendes Leistungsniveau bewirkt. Voraussetzung sind Leistungswille und bereits vorhandene Grundkondition, vor allem bezüglich Springen, Hüpfen und Kraftausdauer. (mit motivierender moderner Musik!) Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränke mitbringen.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 17.02.2006 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

3.02.17 Body Streamlining - Training der Spitzenklasse

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Die Trainingsprinzipien von Yoga, Ballett, Pilates und Ismakogie wurden zu einem Workout verschmolzen, das höchste Anforderungen an Trainingswille, Kraft, Ausdauer und Disziplin stellt. In jeder Stunde wechselnde Übungsfolgen bewirken ein optimales Bindegewebs- und Tiefenmuskulatur-Training ohne Springen und Hüpfen. Ziel ist die schlanke aber effektive Muskulatur und geschmeidige Bewegung. Haben Sie Mut und möchten Sie Ihren Körper optimieren? Dann kommen Sie einfach dazu! Es lohnt sich. Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.18 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur, besonders der von Bauch, Beine und Po. Oberkörper und Unterkörper werden abwechslungsreich beansprucht. Mit Verwendung von Zusatzgeräten wie Hanteln und Flexabänder.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 17.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.19 Bauch, Beine, Po

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Nach intensivem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Zum Muskelaufbau und zur Straffung des Bindegewebes.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 15.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkurse besucht werden.

3.02.20 Pilates Spezial - am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Mit der Pilates-Methode erlangen Sie Fitness für Körper, Geist und Seele auf die sanfte Art. Das Mattentraining mit dem meditativen Touch enthält effektive Übungen sowohl für erfahrene Sportler als auch für Untrainierte. Bei regelmäßigem Training führt Pilates ungewöhnlich schnell zu einer aufrechten Haltung und Straffung des gesamten Körpers. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen zu ruhiger Musik kräftigen insbesondere die tiefer liegenden Bauchmuskeln und den Beckenboden, vom Erfinder Josef Pilates "Powerhouse" genannt, welches für eine schlanke, stabile Mitte und einen gesunden Rücken sorgt. Durch eine besondere Atemtechnik und die hohe Konzentration auf sich selbst wirkt Pilates trotz anspruchsvoller Körperarbeit entspannend. Pilates fördert die Entgiftung und harmonisiert körperliche und seelische Abläufe durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Yoga, Qi Gong). Eine abschließende Entspannung zu meditativer Musik rundet die Stunde ab. Das Erlernen des Ashtanga-Yoga-Sonnengrusses sowie das Pilates-Training mit Theraband machen diesen Samstags-Kurs so besonders. Für diesen Spezialkurs sind EUR 7,00 für ein Pilates-Theraband an die Kursleiterin zu entrichten. Diese Zusatzgebühr ist auch fällig, wenn der Teilnehmer nicht zum Training erscheint. Mitzubringen: Matte, geturnt wird ohne Schuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 04.03.2006 (10 x 60 Minuten), weitere Termine:

11.03./18.03./25.03/01.04./08.04./29.04./06.05./13.05./ 20.05.2006.

Gebühr: 33,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

3.02.21 Pilates Spezial - am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.20

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 04.03.2006 (10 x 60 Minuten), weitere Termine:

11.03./18.03./25.03/01.04./08.04./29.04./06.05./13.05./ 20.05.2006.

Gebühr: 33,00 € Mitzubringen: Matte

Für diesen Spezial-Kurs sind Kosten von EUR 7,00 für Lehrgangsmaterial und ein Pilates-Trainingsgerät direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Diese Zusatzgebühr ist auch fällig, wenn der Teilnehmer nicht zum Training erscheint. Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

3.02.22 Let's dance! (Dance - Aerobic)

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Schritte aus dem klassischen Aerobic werden mit Elementen aus dem Tanz wie Mambo, Cha-Cha, Dehnungen und fließenden Bewegungen kombiniert. Heraus kommt ein Workout, das viel Spaß bringt und ganz nebenbei Koordination und Ausdauer trainiert. Grundkenntnisse im Aerobic oder Jazztanz sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe

3.02.23 Step-Aerobic

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Im Step-Aerobic werden alle motorischen Eigenschaften geschult. Die Bewegungsform gleicht einem Treppauf- und Treppabsteigen und stellt damit eine hohe Anforderung an die Beinmuskulatur. Inhalte des Kurses sind neben einer intensiven Konditionsschulung die Erarbeitung abwechslungsreicher Bewegungsmuster. (Vorkenntnisse sind von Vorteil)

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.24 Bauchkiller + Powerstep

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet größtenteils Elemente aus dem Stepaerobic, die teilweise mit Schritten aus dem Aerobic kombiniert werden. Die Choreographien sind nicht zu schwierig, aber trotzdem abwechslungsreich und dadurch ist der Spaß vorprogrammiert. Die Musik ist temporeich und bringt somit die nötige Power in die Bewegungen. Leichte Vorkenntnisse in Aerobic oder Stepaerobic sollten vorhanden sein. Am Ende des Kurses bringen wir dann mit gezielten Übungen unseren Bauch in Form.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 10.03.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe und eine Matte.

3.02.25 Workshop - Pilates und Power Yoga Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Titel: Pilates & Power Yoga-Day

Ein schönes Datum, ein schöner Raum und ein schönes Thema! Sei dabei - wir haben 4 Stunden Zeit zum Kennenlernen von Pilates und Power Yoga. Diese Trainingsformen sind konzentrierte Körperarbeit, mit der man die Muskulatur wahrnimmt, diese ruhig und kontrolliert trainiert und sich gleichzeitig wunderbar entspannt. Die effektiven Pilates- und Power-Yoga-Übungen stärken und strecken den gesamten Körper schon nach kurzer Zeit und verhelfen zu einer aufrechten, sicheren Körperhaltung. Die immer gleichen, fließenden und sehr langsam ausgeführten Bewegungen des Erfinders Joseph Pilates werden seit Jahrzehnten weltweit - auch von Physiotherapeuten und Ärzten - vermittelt und empfohlen. Wir verbinden Pilates mit Figuren aus Power-Yoga und Tai-Chi und schaffen damit eine ideale Kombination aus fernöstlicher Harmonie und westlicher Dynamik, einen Einklang zwischen Körper und Seele. Der Workshop wird mit einem ausgiebigen Stretching und einer angenehmen Tiefenentspannung beendet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 03.06.2006

Gebühr: 15,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte

3.02.26 Workshop - Salsa Aerobic Dance Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Du wolltest eigentlich schon lange mal den Latino-Hüftschwung lernen und eine heisse Choreographie durchtanzen? Vielleicht sogar dabei mitsingen? Auch das ist erwünscht! Auf jeden Fall üben wir außer dem Hüftshake noch verschiedene andere süd-amerikanische Tanzschritte und lassen diese mit bekannter Aerobic und Tanzstilen wie Jazz, Afro und House-Moves verschmelzen. Mit Spaß am tänzerischen Ausdruck entsteht so fast wie von selbst eine Choreographie - zu aktuellen Latino-House-Klängen und auch zu echter Salsa-Musik. Los geht's! Jeder kann mitmachen - einfach nur Spaß haben und abtanzen

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 12.03.2006

Gebühr: 15,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte

3.02.27 Workshop - Salsa Aerobic Dance Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.26

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 21.05.2006 Gebühr: 15,- €

3.02.28 Workshop - Salsa Aerobic Dance Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.26

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 18.06.2006 Gebühr: 15,- €

3.02.29 Walking

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Aktives Gehen an frischer Luft. Gelenkschonend und stressfrei wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert. Dieser Kurs findet im Freien statt. Bei Regen Entspannungsgymnastik in der Halle.

Treffpunkt: Kreuzburghalle, Kl. Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Walkingschuhe

3.02.30 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Auch bei uns wird diese Sportart zunehmend zum Trend. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.

-ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar

-entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %

-geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen

-löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich

-ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke

-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Mittwoch, den 15.02.2006 um 19.30 Uhr, Einführungsabend

Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburgschule und im Freien. An diesem Abend werden Sie die Vielseitigkeit und vor allem den Spaß dieser neuen Sportart kennen lernen - theoretisch und praktisch. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.**

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 22.02.2006, 17.30 - 18.30 Uhr (15 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.31 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 22.02.2006, 18.45 - 19.45 Uhr (15 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.32 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30. Die Teilnahme am Einführungsabend, 15.02.2006, 19.00 Uhr, ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 23.02.2006, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.33 Nordic Walking Workshop

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: Lust auf familienfreundliche Bewegung an frischer Luft?

Nordic Walking ist Trend. Hier können Sie den Trend testen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen aller Altersklassen. An diesem Termin lernen Sie in netter Runde kurz und kompakt alles was zu Nordic Walking gehört. Auf einen kleinen Theorieteil folgt die Praxis, beides findet im Freien statt, daher bitte dem Wetter angepasste Sportkleidung anziehen. Alle Teilnehmer/-innen bekommen für den Kurs der Körpergröße entsprechende Nordic Walking Stöcke zur Verfügung gestellt - die Leihgebühr ist im Preis enthalten.

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 09.30 - 11.30 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 04.03.2006

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

Toskana

29. April - 4. Mai 2006
Landschaftliche Schönheiten, kulturelle Sehenswürdigkeiten und ein 4**GrandHotel am Meer**

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: 6.00 Uhr Abfahrt in Hainburg, OT Klein-Krotzenburg hinter dem Feuerwehrhaus und um ca. 6.10 Uhr im OT Hainstadt am Feuerwehrhaus.

Anreise über Basel - Chiasso - Viareggio

Über die Autobahn fahren wir vorbei an Darmstadt - Karlsruhe. Bei Basel überqueren wir den Rhein und fahren durch die Schweiz, Luzern und den Vierwaldstätter See. - Andermatt - St. Gotthard-Tunnel. Hier folgen wir dem absteigenden Tessintal nach Bellinzona - Chiasso nach Italien. Vorbei an Parma und Pontremoli erreichen wir die prächtig am Golf gelegene Hafenstadt La Spezia und folgen nun der Via Aurelia, Hier sehen wir die, wegen ihrer Marmorbrüche, bekannte Stadt Carrara und fahren, entlang der Küstenstraße, vorbei an Massa, durch die Landschaft der Versilia. In unserem bewährten 4****-Hotel, direkt an der Strandpromenade, beziehen wir unsere reservierten Zimmer.

2. Tag: **Tagesausflug nach Lucca und Pisa**
Heute heißt es zunächst einmal Ausschlafen und nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet starten wir zum Tagesausflug, welcher uns nach Lucca und Pisa führt. Lucca, welche wegen seiner Kirchen und alten Festungswerke sehr beschenswert ist, bildet den ersten Programmpunkt des heutigen Tages. Auf der über 4 Kilometer langen, niedrigen Stadtmauer aus dem 16. Jahrhundert können Sie rund um diese anmutige Stadt spazieren. Beim Gang über die Bastionen der Stadtmauer vermittelt sich ein Eindruck von der Urbanität des ausgehenden Mittelalters auf den hübschen kleinen Plätzen, Gärten, Grünanlagen, Winkel und Gassen Ebenso Türme und Paläste und überhaupt eine Anzahl bedeutender Bauwerke aus dem 12. Jahrhundert. Bei unserem gemütlichen Stadtbummel nehmen wir uns auch Zeit zu einem Besuch des "Volto Santo". Das hölzerne Kreuzifix aus Lucca war im Mittelalter in ganz Europa bekannt. Die Weiterfahrt führt uns durch das Hügelland des Monte Pisano, wo wir nach kurzer Fahrt schon im Vordergrund die berühmte Silhouette von Pisa mit dem schiefen Turm erblicken. Auf dieser Piazza stehen wir ihm gegenüber, aber auch die Kathedrale, eine der originalsten Schöpfungen der romanischen Architektur, welche ein Meilenstein in der italienischen Kunstgeschichte darstellt und gegenüber der Kirche steht der mächtige, zylinderförmige Bau des Baptisteriums, welcher durch einen gekerbten marmornen Kranz verziert wird. Nach einer Besichtigung dieser eindrucksvollen Bauwerke empfinden wir es geradezu als einen Pflichtbesuch, dem Apostel Petrus zu Ehren, die Kirche zu besuchen, wo es den Apostel im Jahre 44 auf seinem Weg von Antiochia nach Rom an die Arno-Mündung verschlagen haben soll. Das Kostbarste an Grados Kirche sind zweifelsohne die Fresken, von denen sie übersät ist. Die Formensprache der früheren pisanischen Romanik ist von schönster, harmonischer Einfachheit. Anschließend Rückfahrt zum Hotel.

3. Tag: **Florenz-Stadtführung**

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der toskanischen Hauptstadt. Hierzu werden wir von der örtlichen Reiseleitung zu einer interessanten, ca. 3-stündigen Stadtführung erwartet. Was für die einen das Mekka abendländischer Kunst ist, ist für den anderen die Wiege der Renaissance. Ohne Übertreibung darf man diese Stadt wohl noch heute als einen Hort unschätzbaren Kunst bezeichnen, der die Genies eines Zeitalters all ihre Kraft und Fähigkeit opferten, um sie zum Mittelpunkt der damaligen Welt zu machen. Doch nicht nur die Schönheit ging von ihr aus, hier wurden die Grundzüge des Bankwesens gleichsam "erfunden", die italienische Sprache geboren, Philosophien, die bis in unser Jahrhundert hinein Gültigkeit besitzen, erdacht und gelebt. Ihre erhaltene mittelalterliche Struktur will erlaufen werden. Und entsprechend haben wir auch die Stadterkundung zusammengestellt. Dabei ist ausreichende Zeit zu eigenen Unternehmungen geblieben, die zum Stöbern in bunten Märkten oder zum vertiefenden Kunstgenuß in den zahllosen Museen genutzt werden kann.

4. Tag: **Stadtführung in Siena und Bummel in San Gimignano**

Bereits um 8.00 Uhr treffen wir uns zur Abfahrt nach Siena und San Gimignano. Hierzu führt unsere Fahrt über Empoli nach San Casciano, entlang dem Chianti-Weinanbaugesamt nach Siena, eine Stadt, welche sich uns, auf drei Hügeln errichtet, gleichsam als Krone der südlichen Toskana präsentiert. Ein Auf und Ab durch enge Gassen mit entzückenden Aus- und Einblicken garantiert die Stadtbesichtigung von Siena, die nur zu Fuß möglich ist und zu welcher wir bereits von unserem seit vielen Jahren bewährten Siena-Reiseleiter erwartet werden. Hierbei handelt es sich um eine der Städte, die am besten das Antlitz der Vergangenheit beibehalten haben. Nahezu alle Wege führen zur theaterartigen Piazza del Campo, die zusammen mit dem Palazzo Pubblico den Mittelpunkt der Stadt bilden. Der Dom mit seinen zahllosen Kunstschätzen und das Baptisterium gelten als Meisterwerke sienischer Kunst. Auch bleibt Zeit für individuelle Unternehmungen. Bei der Weiterfahrt haben wir ausreichend Gelegenheit die noch feingliedrige Hügellandschaft in diesem Teil der Toskana auf uns einwirken zu lassen und immer sind wir darauf vorbereitet die unverwechselbare Silhouette von San Gimignano, die "Stadt der schönen Türme", welche in malerischer Lage auf einem Hügel über dem Elsa-Tal gelegen ist, auftauchen zu sehen. Nach einem ausgiebigen Stadtbummel geht es wieder zurück nach Viareggio.

5. Tag: **Zeit zur freien Verfügung oder Ausflug nach Montecatini Terme und Vinci**

Gegen einen Aufpreis von nur € 20,- pro Person bieten wir einen Ausflug nach Montecatini Terme und Vinci an.

Bald erreichen wir Montecatini Terme, den größten Badeort Italiens, welcher seiner schwefel- und sodahaltigen Quellen auch den Namen "Karlsbad Italiens" trägt. Wir werden uns dem Flair dieser mondänen Kurstadt nicht entziehen und genießen beim Bummel durch die weitläufigen Kuranlagen und vorbei an den herrlichen Hotels, Geschäften und Cafés. Die Weiterfahrt führt uns in eine herrliche Bilderbuchlandschaft. Hier liegt dieser kleine Flecken, dessen Namen der große Leonardo trägt: Vinci. In der alten Burg hat man dem vielseitigsten Genie der Renaissance ein Museum errichtet. Ein ca. 40-minütiger Fußweg führt zu Leonardos Geburtshaus, es steht in einem der schönsten Olivenhaine Italiens überhaupt. Anschließend Rückfahrt zum Hotel

6. Tag: **Rückreise**

Heute heißt es Abschied nehmen. Die Koffer voller Erinnerungen treten wir die Rückreise an, deren Fahrtverlauf mit der Anreise identisch ist.

Unsere Leistungen:

Diese Reise wird mit einem modernen Fernreisebus, der höchsten Gütestufe 4****, durchgeführt.

5 Übernachtungen im schönen 4**** GrandHotel, direkt an der Uferpromenade des mondänen Seebades Viareggio. Alle Zimmer verfügen über Dusche/Bad-WC, Minibar, Telefon, TV-Sat, Klimaanlage, 5x reichhaltiges Frühstücksbuffet. 5x Abendessen als Wahlmenü zwischen Fisch- und Fleischgericht.

Ganztagesfahrt nach Florenz, mit Stadtführung, in Begleitung unseres bewährten, qualifizierten Reiseleiters.

Ganztagesfahrt nach Lucca und Pisa.

Ganztagesfahrt nach Siena und San Gimignano.

Stadtführung in Siena, in Begleitung unseres bewährten Reiseleiters.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: ca. **€ 629,-**

Einzelzimmer-Zuschlag: **€ 60,-**

Eventuell anfallende Eintrittsgebühren sind nicht inclusive!

Sollten sich die Einfahrt- und Parkgebühren in Florenz, Siena, Lucca und San Gimignano, wie geplant, erhöhen, so kann dies eine geringfügige Erhöhung des Reisepreises erforderlich machen!

Geringfügige Programmänderungen behalten wir uns vor!

Verbindliche Anmeldungen für die Bustudienreise werden ab sofort entgegengenommen. Der Anzahlungsbetrag in Höhe von 100,- € wird bei Anmeldung fällig.

Vermittler der -Studienfahrt ist die VHS-Hainburg.
Veranstalter Fa. Müller Tours, Großostheim

MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20-22

Telefon: 06026/1407 - Telefax: 06026/6087

Unsere Reisen erfolgen ausschließlich in 4****-Fernreisebussen der 3-Achs-Ausführung, welche in puncto Sicherheit beispiellos vorausfahren! Fast alle Ausflüge, bis auf diverse Eintrittsgelder, im Reisepreis enthalten, so entstehen Ihnen keine nennenswerten Zusatzkosten am Reiseziel. Auch die RRV-Versicherung und das MÜLLER-TOURS-Treue-Bonus-System sind inclusive!

11.-15. Februar 2006 **Frühling an der Blumenriviera**

Mit Zitronenfest in Menton und Blumencorso in Nizza. Sie wohnen im exklusiven 4****-GrandHotel des Anglais im feinen Seebad San Remo. 4 Übernachtungen mit feinem Abendessen als 3-Gang-Menü. Ganztagesausflug nach Monaco und Monte-Carlo, in Begleitung der örtl. Reiseleitung. Ausflug nach Nizza, mit Besuch der Parfümerie in Eze.
Pro Person im Doppelzimmer: € 480,-EZ-Zuschlag: € 68,-

11.-18. März 2006 **Ewige Stadt ROM -**

Wo die Apostel ihre Spuren hinterlassen haben Leistungen zu dieser Reise: 2 Übernachtungen im bewährten 3****-Hotel im Thermalkurort Salsomaggiore und Rovereto im Trentino. 5 Übernachtungen im schönen 4****-Hotel in Rom. 7x Frühstücksbuffet und Abendessen, davon 1 opulentes Spezialitätenessen in Frascati, mit Weinen der Region. 2x Ganztägige Stadtrundfahrt in Rom, in Begleitung unserer bewährten, qualifizierten Reiseleitung, incl. Führung in der Sixtinischen Kapelle. Vatikanische Museen und Vatikanische Gärten. Vorrangbuchung zur Papst-Audienz und Katakomben. Ausflug nach Castelgandolfo und Weinoort Frascati. Halbtagesausflug zur antiken Hafenstadt Ostia. Pro Person im Doppelzimmer: € 725,-EZ-Zuschlag: € 174,-

30.3.-14.4.2006 **TÜRKEI intensiv - Ein Traum aus 1001 Nacht**

Große Rundreise zur Wiege des Abendlandes mit MüllerBus und Flug Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung während des gesamten Aufenthaltes in der Türkei. 15 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet in 4****-Hotels. 10x Buffetabendessen, 4x 3-Gang-Menü und 3x Mittagessen während der Rundreise. 1x Folkloreabend und Show mit limitierten Getränken und Abendessen. Bosphorus-Bootsfahrt mit Privatschiff.
Pro Person im Doppelzimmer: € 1.690,-EZ-Zuschlag: € 160,-

16.-20. Mai 2006 **Auf heißen Kohlen durch Sachsen**

Sie erleben 4 romantische Schmalspur- und Dampfzugstrecken durch Sachsen Leistungen zu dieser Reise: 3 Übernachtungen im 4****-Hotel vor den Toren von Dresden. Fahrt mit dem "Lößnitzdackel", der Zittauer Bimmel", dem "Wilden Robert" und der "Erzgebirgsbahn". 3 Übernachtungen im 4****-Hotel vor den Toren von Dresden. 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet und 3x Abendessen als 3-Gang-Menü.
Pro Person im Doppelzimmer: € ca. 495,-EZ-Zuschlag: € 40,-

7.-22. Juli 2006 **Der Nordische Traum - Nordkap**

Landschaftserlebnisse diesseits und jenseits des Polarkreises! Mit Hurtigruten-Postschiff-Fahrt von Hammerfest nach Honnigsvag Leistungen zu dieser Reise: Fährpassagen von Kiel nach Göteborg und Trelleborg nach Travemünde in 2-Bett-Kabinen. Alle innernorwegischen Fährten. 2x reichhaltiges skand. Dinner- und Frühstücksbuffet an Bord. 13 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen als 3-Gang-Menü oder Buffet in Hotels der guten bis sehr guten Mittelklasse. Eintrittsgebühren für Nordkap und Nordkap-Diplom. Stadtführung in Oslo und Stockholm, mit örtl., qualifizierter Reiseleitung. Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 2.210,-EZ-Zuschlag: € 368,-

16.-26. August 2006 **Irisches Tagebuch - Traumhafter Norden Irlands**

Mit Achill Island - Giants's Causeway & Scenic Route of Antrim. Leistungen zu dieser Reise: Durch den Eurotunnel von Calais nach Folkestone. Fähre von Holyhead nach DunLoaghair und von Belfast nach Stranraer mit Stenaline und Nachtfähre von Hull nach Zeebrügge mit North-Sea-Ferries in 2-Bett-Kabinen. Abendessen mit Frühstücksbuffet während der Nachtfährüberfahrt. 9 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet und Abendessen, teilweise vom Buffet. Speisekartenübersetzung in deutscher Sprache.
Pro Person im Doppelzimmer: € 1.520,-EZ-Zuschlag: € 207,-

3.02.34 **Nordic Walking Workshop**

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.33

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 09.30 - 11.30 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 01.04.2006

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

3.02.35 **Nordic Walking Workshop**

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.33

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 09.30 - 11.30 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 06.05.2006

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

3.02.36 **Nordic Walking Workshop**

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.33

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 09.30 - 11.30 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 03.06.2006

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

3.02.37 **Indoor-Cycling:**

Leitung: Maja Prelcec

Kursinhalt: Fettverbrenner Nr.1.

Bei fetziger Musik und unter qualifizierter Anleitung fahren wir mit speziell entwickelten Indoor- Fahrrädern gemeinsam in der Gruppe. Das Fahren ist Gelenk- und Bänderschonend und auf jeden individuell einstellbar, so dass jeder ganz locker mitfahren kann und viel Spaß hat.

Mitzubringen sind: mind. ½ Liter Trinkflasche (kein Glas), saubere feste Turnschuhe, 2 Handtücher, Fahrradkleidung wäre von Vorteil.

Ort: Star Fitness, Daimlerstr.12, 63512 Hainburg

Termin: Dienstags, 19.45 - 20.45 Uhr (10x 60 Minuten)

Beginn: 14.2.2005, der Kurs läuft auch in den Ferien!!!!!!

Gebühr: € 32,00 an Konto der VHS-Hainburg.

Zuzahlung von € 6,- p.P. fürs Duschen die vor Ort zu entrichten sind.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkurse besucht werden.

3.02.38 Shiatsu-Massage/ Harmonie für Körper, Geist und Seele in absoluter Entspannung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Shiatsu kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und bedeutet wörtlich übersetzt "Fingerdruck".

Durch sanften Druck auf bestimmte Energiepunkte entlang der Energiebahnen des Körpers (Meridiane), und durch eine Vielfalt von Griffen, Dehnungen und Drucktechniken verändert Shiatsu das Energiebild in Körper, Geist und Seele.

Sie werden spüren, wie sich Stress und Verspannungen langsam abbauen und Ihr emotionales und psychisches Gleichgewicht wieder hergestellt wird. **Die Übungen finden in lockerer bequemer Kleidung am Boden statt.**

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.15 - 20.45 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 02.03.2006

Gebühr: € 30,00

Mitzubringen: 1 Matte, 1 Decke, kl. Kopfkissen, warme Socken

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Sommer-VHS-Workshops: alle Sportkurse der Sommer-VHS finden in der Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg statt.

Leitung: Meike Euler

3.03.01 BUSINESS-Workout

Beginn: Montag, 07.08.2006, 19.00 - 20.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.03.02 Rückenfitness

Beginn: Montag, 07.08.2006, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.03.03 Bauch-Beine-Po

Beginn: Mittwoch, 09.08.2006, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.03.04 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mittwoch, 09.08.2006, 10.00-11.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.03.05 Ausdauer Pur

Beginn: Freitag, 11.08.2006, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.03.06 Bauch-Beine-Po + Streck

Beginn: Freitag, 11.08.2006, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 10,00

3.05.01 Gedächtnistraining

Fitness für den Kopf, Prävention durch Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Hannelore Schneider

Dass unser Körper Bewegung braucht, um fit zu bleiben, weiß jeder. Was aber ist mit der Fitness für den Kopf? Es gilt, ähnlich wie beim Training der Muskulatur. Was trainiert wird wächst.

Klagen über Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit nehmen ab dem 50. Lebensjahr zu. Wer das nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen möchte, ist eingeladen, aktiv etwas dagegen zu tun. In unterhaltsamer Atmosphäre erlernen Sie Übungen und Techniken, mit denen Sie die Leistungsfähigkeit Ihres Kurz- und Langzeitgedächtnisses verbessern. Beginnen Sie frühzeitig mit dem Training der Gehirnfunktionen (z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Kreativität). Entspannungsübungen sorgen für den körperlichen Ausgleich. Seien Sie neugierig und machen Sie mit, nutzen Sie die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 23

Termin: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (8 Doppelstunden)

Gebühr: € 36,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.05.02 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Ilka Braun

Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11

Termin: Freitag, 31.03.2006, 15.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

+ € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.03 Ganzheitliche Farbberatung

Die Farben des Lebens

Leitung: Nicole Neutz

Kursinhalt: Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Nach Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben (Materialkosten hierfür ca. € 28)

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11

Termin: Samstag, 01.04.2006 von 10.00 - 18.00 Uhr.

Gebühr: € 30,00.

Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.07.01 Kochkurs für Anfänger

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Sie würden gerne kochen, der Kochkurs für Feinschmecker erscheint Ihnen aber zu schwer. Macht nichts, hier ist die Alternative. In einer kleinen Gruppe von max. acht Personen erfahren Sie alles, was notwendig ist, um leckere Gerichte selbst herzustellen. Ab sofort können Sie die Karte vom Pizzadienst weglegen und die Fertiggerichte in der Tiefkühltruhe im Supermarkt interessieren Sie nicht mehr. An jedem Abend werden Sie ein bis zwei Gerichte zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde bei einem Glas Wein genießen. Bei einem Einführungsabend (bitte Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen und Sie werden mit der Küche vertraut gemacht. Bitte beachten Sie, daß die Teilnahme an diesem Einführungsabend Voraussetzung zur Teilnahme am Kochkurs ist!

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 8.-€ (incl. Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: Einführungsabend am 10.02.2006, 18.30 - 20.30 Uhr

weitere Termine 14.02./28.02./28.03.04/04.2006

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.07.02 Kochvergnügen für Feinschmecker

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Wir werden jahrzeitlich entsprechende, mehrgängige Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf gehobener deutscher, französischer und italienischer Küche. Gemeinsam kochen wir die Gerichte und dekorieren sie optisch ansprechend. In netter Runde werden die Menüs bei einem Glas Wein genossen. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die über gute Kochkenntnisse verfügen. Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, um sie zu Hause nachkochen zu können.

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 13.- - 15.-€ (incl. Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: 15.02.2006 weitere Termine 01.03./ 29.03/ 05.04.2006

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

3.07.03 Ayurveda ein Tag speziell für Frauen

Leitung: Christel Günther
 Dieser Tageskurs vermittelt Ihnen die ayurvedische Körperpflege und zeigt gleichzeitig Wege zu innerer Ausgeglichenheit. Nach einem informativen Teil wird der Konstitutionstyp ermittelt, danach beginnt die ayurvedische Schönheitsbehandlung, unter Anwendung erlesener Blütenöle, Gesichtsmassage und verjüngenden Masken, wird zuerst die Haut verwöhnt. Danach lernen Sie zur Behandlung von Cellulite eine Massagetechnik mit gefüllten Cocos-Zitronensäckchen kennen. Ernährungsfragen, ayurvedische Gewürzkunde, unterstützende Tipps zu Frauenthematen und am Ende das Erlernen der meditativen Selbstmassage runden diesen schönen Tag ab. Zusatzkosten: 10 € für Material und umfangreiches Script. Bitte mitbringen: Ein großes Bettlaken (kein Spannlaken), Wolldecke, Handtuch und Gästehandtuch, Haarband und Klappspiegel, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Tagesverpflegung
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula
 Termin: Samstag, den 11.03.2006 von 10.00 - 19.00 Uhr
 Gebühr: € 28,- zuzüglich Materialkosten von ca. € 10,-, die mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.07.04 Ayurvedische Fußchakrenmassage

Leitung: Christel Günther
 Sie lernen die 7 Chakren und ihre Bedeutung kennen. Danach erlernen Sie, welche Punkte an unseren Fussohlen, die Chakren repräsentieren und wie sie aktiviert werden, um Blockaden zu lösen und eine tiefe und wohltuende Entspannung zu erreichen. Wir massieren unter Zuhilfenahme von Ghee, einem ayurvedischen Mittel (das Ihnen zur Verfügung steht) und das die Entspannung auf tiefer energetischer und körperlicher Ebene unterstützt.
 Zusatzkosten: 3,- € für Material und Script.
 Bitte mitbringen; bequeme Kleidung, Yogamatte und Wolldecke 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula
 Termin: Samstag, 28.03.2006, von 19.00 bis 22.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00

3.07.05 Steinheilkundliche Energiemassage im Ayurveda

Leitung: Christel Günther
 In diesem Seminar werden Sie lernen, Edelstein- und Kristallbehandlungen bei psychischen Belastungen und Stress nach ayurvedischen Gesichtspunkten anzuwenden. Im Detail geht es um:
 - Rosenquarz-Massagen an Gesicht und Kopf
 - Kristallmassagen für die Wirbelsäule
 - Prana-Behandlungen mit Herkimer Diamant
 Die Veranstaltung wird abgerundet mit einer Edelsteinmeditation.
 Zusatzkosten: 3,-€ für Script
 Bitte mitbringen, bequeme Kleidung, Iso-oder Yogamatte und Wolldecke 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch
 Ort: Hainburg, Hauptstraße 32, OT Hainstadt, SteinSein, Seminarraum, Parkplätze im Hinterhof vorhanden
 Termin: Samstag, 20.05.2006, von 14.00 bis 18.00 Uhr
 Gebühr: € 15,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

4.04.01 Deutsch für Ausländer - Grundkenntnisse sollten vorhanden sein

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Zusammen wollen wir lernen, alltägliche Situationen besser zu bewältigen.
 Spaß und Freude gehören natürlich mit dazu!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum16
 Termin: Montag, 18.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: Schritte 3 - Deutsch als Fremdsprache, Lektion 4
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.04.02 Deutsch für Ausländer Fortgeschrittene

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Sie leben schon längere Zeit in Deutschland, verfügen über ganz gute Deutschkenntnisse und trotzdem hapert es noch mit Grammatik und Wortschatz?. Sie lernen schnell spielerisch und in guter Atmosphäre, wie man mit dem deutschen Sprachgebrauch viele Situationen meistern kann. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006.09.2005 (12 Doppelstunden)
 Buch: Sag's besser! Arbeitsbuch für Fortgeschrittene
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:
B2 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. Darüberhinaus 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 1 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.

A 2 Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfach Informationen zur Person, zu 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.

A 1 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.

4.06.01 Englisch für Anfänger A 1.1

Leitung: Jürgen Gerlach
 Kursinhalt: wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam bauen Sie Ihr Englisch systematisch auf und haben Spass dabei!!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Montag, 18.30 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New Cambridge", Band 1
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.02 Englisch A 1.2

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Wir sind eine neue Gruppe und haben erst vor zwei Semestern angefangen, die englische Sprache zu lernen. Wenn Sie kaum Vorkenntnisse besitzen und fast von vorne anfangen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Ideal für Einsteiger!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 12.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New Cambridge Band 1 Lektion 8 b
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.03 Englisch A 2.4

Leitung: Gerlinde Kazda
 Kursinhalt: Für alle, die keine Anfänger sind und Vergessenes wieder ins Gedächtnis zurückrufen möchten, üben wir an verschiedenen Sprechsituationen die Zeiten und andere grammatikalische Probleme der englischen Sprache
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 17
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New CAMBRIDGE", Band II, Lektion: 25

4.06.04 Englisch B 1

Leitung: Jens Bodensohn
 Am Lehrwerk orientiert, verbunden mit Situationen des alltäglichen Lebens können Sie Ihre eingeschulmerten Englischkenntnisse wieder zu neuem Leben erwecken. Do not only think about it -do it.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.05 Englisch Anfänger A 1.3

Leitung: Jürgen Hundertmark
 Wenn Sie kaum Vorkenntnisse besitzen oder noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam bauen Sie Ihr Englisch systematisch auf und haben Spaß dabei!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New CAMBRIDGE", Band I, Lektion: 10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.06 Englisch A 2.1

Leitung: Jürgen Hundertmark
 Kursinhalt: "The Rainbow Project" is a thriller. Step by step we will investigate this mysterious criminal case and by doing so you'll learn International English, essential vocabulary and grammar for work, travel and general purposes. And of course, we'll have lots of fun!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The Rainbow Project", Cornelsen & Oxford ISBN 3-8109-2582-9, Lektion 11
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.07 Englisch B 1.2

Leitung: Doreen Mifsud
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen. Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen. Geignet für Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Nähraum, Gebäude Aula
 Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 11
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.1

Leitung: Doreen Mifsud
 Kursinhalt: Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen. Das Gelernte wird durch Sprachübungen zum Ausdruck gebracht.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Nähraum, Gebäude Aula
 Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

4.06.09 Englisch B 1.3

Leitung: Doreen Mifsud
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14
 Termin: Montag, 18.30 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Inhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit wieder einzusteigen. Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung sämtlicher Strukturen. Geeignet für Teilnehmer, die Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten (Vorkenntnisse sind erforderlich!).
 Buch: wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach
Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft
 63069 Offenbach Brandsbornstraße 11
 Telefon 069/837061 Fax 837513

Abitur oder Fachhochschulreife

Voraussetzungen:
 Der Besuch des Abendgymnasiums ist kostenlos
 Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2 x jährlich
 (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase).

Unterrichtsort:
 In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums,
 63069 Offenbach, Brandsbornstr. 11

Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag von 17.45 bis 21.50 Uhr,
 Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung

Unsere Leistungen:
 Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
 Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
 zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
 Besondere Förderungsmaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik.
 Förderung durch BaföG möglich
 ausreichend Parkplätze vorhanden
 verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluß, Nähe Hauptbahnhof und U-Bahnstation)

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr.
 (außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

Mehr Informationen und Beratung unter: Tel. 069/ 83 70 61.
Informations- und Anmeldeunterlagen werden zugesandt.

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation

Leitung: Doreen Mifsud
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Nähraum, Gebäude Aula
 Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr
 Beginn: 15.02.2006
 Inhalt: Would you like to practise and improve your knowledge of the English language? Would you like to discuss and give your opinions about various themes in a relaxed atmosphere? Then we would like to invite you to join one of our conversation classes! We look forward to seeing you!
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.11 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation -

Leitung: Doreen Mifsud
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Nähraum, Gebäude Aula
 Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
 Beginn: 15.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation

Leitung: Doreen Mifsud
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14
 Termin: Montag, 17.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.13 English for Business and International Travel

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.2)
 Leitung: Hildegard Bergmann
 Kursinhalt: Sie brauchen Englisch im Beruf? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Praxis ist bei uns groß geschrieben: Listening - Speaking - Reading - Writing! Sie hören und üben die neue Grammatik in konkreten, lebensnahen Situationen. Sie verbessern Ihre Aussprache, Ihre Schreib- und Sprechfähigkeit; und ganz wichtig, Sie lernen praktisch anwendbare Kommunikationsmuster.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15
 Termin: Montag, 19.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.14 General + Business English in one (B 1.1)

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Do you have problems with the English language, or do you simply want to improve or refresh your English knowledge? If either of the two comes true, then come into our evening class. Emphasis will be on drafting business letters, translating German letters and increasing your vocabulary. In addition we will work with comprehension texts and try to improve speaking and reading skills.

You will see for yourself that even Grammar can make lots of fun!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: The New Cambridge Band 3 Lektion D 4
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -
 Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler
 Schulstraße 6
 63512 Hainburg-Hainstadt
 Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111
 www.buecherstube.net

4.06.15 Englisch lernen mit Musik für Kinder (4-6 Jahre)

Leitung: Tamara Emmert
 Kursbeschreibung: Englisch kann so einfach sein! Gerade Kinder besitzen erstaunliche Fähigkeiten beim Erlernen einer fremden Sprache; ihnen fällt es besonders leicht, fremde Wörter zu verstehen und zu sprechen. Beim gemeinsamen Spielen, Malen und Basteln wird der bereits im Lied erlernte Wortschatz wiederholt, vertieft und erweitert.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Dienstag 16.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 x 1 Stunde)
 Gebühr: 36 € + Materialkosten von 10 €, die bei der KL zu entrichten sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt.

4.08.01 Französisch für Anfänger A 1.2

Leitung: Christine Klotz
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15
 Termin: Montag 19.30 Uhr
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 2.6
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.02 Französisch A 1.3

Leitung: Christine Klotz
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 23
 Termin: Dienstag 18.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 6
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.03 Französisch A 2.1

Leitung: Christine Klotz
 Kursinhalt: Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse verfügen und in einer entspannten Atmosphäre Ihr Wissen zu erweitern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 23
 Termin: Montag, 18.00 Uhr, Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 9

4.08.04 Französisch A 2.2

Leitung: Sabine Malher
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 19
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 7, Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.
 Wir wollen erst einmal gründlich, spielerisch und angenehm mit unseren neuen Buch wiederholen und weiterlernen, indem wir immer wieder die Grammatik vertiefen. Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.08.05 Französisch Conversation B 2

Leitung: Sabine Malher
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 19
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "A bientôt", 3, Lektion: 8
 Wir wollen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen. Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.09.01 Italienisch A 2.1

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 12

4.09.02 Italienisch A 1.2

Leitung: Adele Bellia
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 17
 Termin: Montag, 17.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 6

BUCHHANDLUNG

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG
 TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/6 53 75

Eppsteinstraße 62-64 63456 Hanau-Steinheim Tel. 0 61 81/6 22 14 Fax 0 61 81/6 22 24	Hanauer Landstraße 5 63796 Kahl Tel. 0 61 88/89 55 Fax 0 61 88/89 66
--	---

4.09.03 Italienisch A 2.2

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 16.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 14

4.09.04 Italienisch B 1

Ripetiamo insieme i punti principali della grammatica italiana, leggiamo dei brevi racconti e parliamo, parliamo, parliamo...
 Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 21.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: I pronomi italiani

4.22.01 Spanisch A 1.2, Anfänger (2. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 19
 Termin: Montag, 19.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos" (Neu)

4.22.02 Spanisch A 2.1

Este curso va dirigido para personas que tengan buenos conocimientos en el idioma español.
 Leitung: Lola Bart
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos" (alt), Band 2, Lektion 4

4.22.03 Spanisch A 2.2

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos" (alt), Band 2

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch A 1.2 (4. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 19

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos" (Neu)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Hinweis zur EDV-Schulung

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren
ausgestattet**

**Die Schulungen werden mit mit Beamer-
Unterstützung durchgeführt**

**Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur
Verfügung**

5.01.01 MS-WINDOWS XP und Word 2003 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Keine

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows, können Programme starten, Dateien erzeugen und speichern. Sie beherrschen die Hantierung von Fenstern und können Dateien in Ordnern organisieren und Dateien finden, verschieben, drucken und löschen.

Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten.

Kursinhalt:

- Windows starten und beenden
- Mit der Maus und der Tastatur arbeiten
- Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien
- Den Windows-Explorer verwenden
- Word starten und Dokumente erstellen
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Texte und Absätze formatieren
- Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 13.02.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.02 EDV-Grundlagen für Frauen

Leitung: Svetlana Herz

Kursinhalt: In reinen Frauen-Grundkursen will ich Ihnen die Scheu vor dem Computer nehmen und Ihnen die Grundlagen der Datenverarbeitung vermitteln. Hierzu zählen auch Informationen über die Bestandteile des Computers. Wir fensterln mit Windows bis in die Textverarbeitung, wo wir Texte schreiben und bearbeiten:

- Texteingabe und -Korrektur
- Dateien speichern und schließen
- Dateien laden/öffnen
- Markieren mit Maus und Tastatur
- Textteile verschieben und kopieren
- Die Zeichenformatierung
- Grundlegende Absatzformatierung
- Aufzählungen, Nummerierungen und Gliederungen
- Rahmen, Linien und Schattierung
- Formate übertragen
- Die Druckgestaltung
- Grundlagen der Rechtschreibprüfung
- Die Autokorrektur
- Die Silbentrennung
- Das Synonymwörterbuch (Thesaurus)
- AutoText erzeugen und anwenden
- Tipps und Tricks

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1

Termin: Mittwoch, 18.30 - 21 Uhr

Beginn: 15.02.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

(Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung)

5.01.03 Windows für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter hat seit über Jahre Schulungserfahrung mit Senioren. Er betreibt ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen. Dieser Kurs steht unter dem Motto: "Computer das ist kein Hexenwerk"

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.04 Word 2003 für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter hat seit über sechs Jahren Schulungserfahrung mit Senioren. Er betreibt ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt.

Kursthema: Dieser Aufbaukurs kann als Fortsetzung des Kurses Windows für Anfänger gesehen werden. Es werden Vorkenntnisse aus diesem Grundkurs vorausgesetzt. Wer diesen Kurs nicht besucht hat, soll im Umgang mit der Maus und Windows schon Erfahrungen besitzen. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der so genannten "Textverarbeitung" auseinander. Dazu gehören folgende Themenfelder: Texte schreiben und korrigieren, Text in Form und Aussehen verändern, das Speichern und Öffnen von Texten.

Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Computer als Schreibmaschinenersatz zu benutzen.

Dieser Kurs steht unter dem Motto: "Computer das ist kein Hexenwerk"

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 25.04.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.05 EXCEL 2003 Anfänger

Leitung: Markus Gregor

Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche

Kursinhalt: Sie möchten Ihre Haushaltsausgaben verwalten, Preislisten erstellen, Ihre Einkommensteuer errechnen, Umsätze graphisch darstellen, Meßdaten erfassen.

Dann heißt die Antwort "Tabellenkalkulation mit EXCEL". Ob beruflich oder privat, hier lernen Sie, wie Sie diese Aufgaben mit EXCEL lösen können. Viele Übungen werden Ihnen helfen, Ihre Anforderungen mit Excel zu realisieren.

Die Hauptthemen des Einführungskurses im Einzelnen:

- Grundlagen, Gestaltung von Tabellen, Tabellen kalkulieren,
- Arbeiten mit dem Detektiv,
- Das Arbeiten mit Diagrammen,
- Drucken in EXCEL,
- Datenbankfunktionen in EXCEL,
- Filtern von Daten, Schreibschutz,
- Automatische Datensicherung.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1

Termin: Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 16.02.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

5.01.06 Excel 2003 -Formeln und Funktionen

Leitung: Svetlana Herz

Viele Anwender/innen von Excel beherrschen die Arbeit in Tabellenblättern recht gut, aber haben Schwierigkeiten im Umgang mit Rechenformeln und Funktionen. Damit die Möglichkeiten von Excel besser ausgeschöpft werden können, wird diese Thematik in einem eigenständigen Seminar bearbeitet.

Themen: - Rechen-, Vergleichs-, Verkettungsoperatoren
- mathematische und statistische Funktionen
- Datums- und Zeitfunktionen
- Funktion WENN
- Logische Funktionen
- Funktion SVERWEIS
- Bürobezogene Aufgaben und Lösungen.
- Tipps und Tricks

Vorkenntnisse: entsprechend Modul „Grundlagen der EDV“ sowie Excel-Basiswissen

Bitte eine Diskette zum Speichern mitbringen.

v. 22.05.2006 – 26.05.2006 findet kein Unterricht statt.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 17.05.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
(Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung)

5.01.07 ACCESS 2003 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche

Seminarziele: Ob Sie die Adressen und Geburtstage Ihrer Freunde und Verwandten in den Griff bekommen wollen oder Ihre CD-Sammlung verwalten und gezielt nach Titeln oder Interpreten suchen wollen oder die Daten Ihrer Vereinsmitglieder verwalten wollen, um Beitragseingänge zu vermerken oder Rundschreiben zu erstellen, eine Datenbank bietet Ihnen alle Möglichkeiten.

Kursinhalt:

- Was ist eine Datenbank?
- Datenbanken erstellen, öffnen und schließen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Daten suchen, sortieren und filtern
- Abfragen erzeugen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Formulare und Berichte

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 24.04.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00. Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt. Materialkosten in Höhe von 15,- € für Lehrgangsunterlagen sind beim Kursleiter direkt zu entrichten.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!



5.01.08 Power Point

Leitung: Markus Gregor

Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche und Word

Seminarziele: Nach dem Besuch dieses Seminars können Sie Power Point 2000 effizient einsetzen und selbständig Präsentationsunterlagen erstellen.

Programmüberblick:

Erstellung einfacher Präsentationen mit Hilfe des AutoInhalt-Assistenten

Hinzufügen, Bearbeiten und Gestalten von Folien

Arbeiten mit mehreren Präsentationen (Kopieren, Verschieben, Einfügen)

Verwenden von Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen und Diagrammen

Einbindung von ClipArts oder eigener Bildern und Grafiken

Arbeiten in verschiedenen Ansichtsmodi

Vorbereitung und Durchführung von

Bildschirmpräsentationen

Nutzung verschiedener Animationsmöglichkeiten

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1

Termin: Samstags, 25.03.2006 und 01.04.2006,
09.30-18.00.00 Uhr (1Std. Mittagspause)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

5.01.09 Digitale Fotografie -Grundlagen/ Möglichkeiten

Leitung: Dietmar Keitzl, Dipl. Graphik-Designer

Kursinhalt: Dieser Kurs vermittelt in drei Foto-Exkursionen und jeweils darauf folgenden Theoriestunden die Grundlagen und Möglichkeiten der Digitalfotografie. Fast alle fotografischen Themenbereiche werden eingebunden, wobei Aspekte der Bildkomposition und Gestaltung sowie Techniken der Bildbearbeitung zum Zuge kommen.

Zur Bildbearbeitung im Kurs steht die Software "Adobe Photoshop Elements" zur Verfügung.

Eine eigene Digitalkamera ist Voraussetzung.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sa. 27.05./03.06./10.06.2006

jeweils 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.10 Computerkurs für Kinder (zwischen 8 und 12 Jahren, die ihre ersten Erfahrungen am PC sammeln möchten)

Leitung: Svetlana Herz

Kursbeschreibung: Es müssen nicht immer nur Computerspiele sein. Der Computer kann auch schon von Kindern als hilfreiches Arbeitsmedium eingesetzt werden. Die Programme Paint, Power Point, Word und Excel werden den Schüler/innen kindgerecht näher gebracht. Die Kinder lernen hier die grundsätzlichen Funktionen des Computers kennen wie z.B. das korrekte Ein- und Ausschalten, bzw. Hoch- und Herunterfahren, das Aufrufen und Benutzen von installierten Programmen (z.B. Malprogramm), das Speichern oder Drucken.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 09.00 - 11.00 Uhr

Termine: Samstag 18.02.2006, weitere Termine:

25.02./04.03/11.03./18.03./22.04. und 29.04.2006

Gebühr: € 50,00 (Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden!.)

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.11 Workshop - Word-Tabellen

Leitung: Svetlana Herz

Für WORD-Anwender, welche über die Tabellengrundlagenkenntnisse hinaus anspruchsvolle Tabellen erstellen oder zeichnen wollen.

Erstellen verschiedener, anspruchsvoller Tabellen und professionelle Gestaltung der Tabellen-Rahmenlinien sowie Zellschattierungen und Tabellenhintergrundgestaltung

Zeichnen benutzerdefinierter Tabellen als Formularvorlagen mit Formularfeldern und Funktionen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 21.06 und 28.06.2006 (2 Abende) 18.30 - 21 Uhr

Gebühr: € 20,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

5.04.01 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Ulrike Laber

Kursinhalt: In diesem Kurs wird das 10-Finger-Tastschreiben (sämtlicher Buchstaben einschließlich der Zeichen und Ziffernreihe) erlernt. Außerdem sammeln die Teilnehmer erste Erfahrungen in der Briefgestaltung

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 14.02.2006 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Vortrag/Meditation:

“Stressbewältigung durch ZEN-Meditation, Tai Chi Chuan und Autogenes Training”

Eben noch voller Freude und Heiterkeit, stehen plötzlich Trübsinn, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit aber auch Störung wie etwa Einschränkung der Merkfähigkeit im Vordergrund. Die Gefühlswelt des Menschen stellt ein kompliziertes und durchaus störanfälliges System dar. Erlernen Sie Entspannungstechniken und Meditation im Stil des Zen.

Referent: Bernd Krammig, Heilpraktiker

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 14.02.2006, 19.00 Uhr, Gebühr 3,- €

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Diavortrag: Naturparks in Deutschland:

Der Pfälzerwald für Naturfreunde

Der Pfälzerwald verfügt über das größte zusammenhängende Waldgebiet Deutschlands (1400 qkm), in dem Luchs und Wildkatze wieder heimisch sind. Doch der Naturpark besteht nicht nur aus Wäldern, sondern aus vielen weiteren Lebensräumen: Idyllische Wiesentäler, Obstwiesen, Quellen, Teiche und Feuchtgebiete. Der Vortrag zeigt typische Bewohner aus der Tier- und Pflanzenwelt, die in Deutschland teilweise Seltenheitswert besitzen. Unverwechselbare Landschaften sind das Dahner Felsenland mit seinen vielen Burgen und bizarren Sandsteinformationen, oder der berühmte Haardtrand, ein klimatisch verwöhntes Gebiet, wo Wald und Wein zusammentreffen, aber auch Vögel wie die Zaun- und Zippammer brüten, die zu den seltensten Vögeln Deutschlands zählen. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch eine wunderschöne Wandergegend und erleben Sie anhand von brillanten Fotos die Schönheiten und versteckten Naturschätze des Pfälzerwaldes.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 07.03.2006, 20.00 Uhr,

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Diavortrag: Baby on tour - 13 Monate mit unserer einjährigen Tochter durch Australien, Fiji, Chile und Argentinien per Auto und zu Fuß

Am späten Nachmittag und Abend zeichnet die tief stehende Sonne wunderschöne rosa und gelbe Pastellfarben auf den Lake Eyre, bevor in der Dunkelheit der mondlosen Nacht Himmel und Erde eins werden. Die Nächte sind im australischen Winter (Mai-August) unangenehm kalt. Nach dem Essen schlüpft Sandrine gerne in ihren Schlafsack, den sie vor Sonnenaufgang nicht verlassen wird. Regina und ich sitzen noch lange vorm Zelt am Lagerfeuer und trotzen den niedrigen Temperaturen. Ab und zu wärmt eine große Huntsman Spinne ihre langen behaarten Beine am Feuer. Weit entfernt haben sich Dingos zum nächtlichen Chorheulen getroffen. Sonst Stille. Traumzeit.

Nehmen Sie Platz, zu dritt folgen wir ab Adelaide dem Oodnadatta Track ins Innere des Roten Kontinents. Spektakuläre Landschaften am Uluru, den Kata Tjutas und die Katherine Gorge erleben wir zu Fuß und tauchen während einer Corroboree (Versammlung) der Aborigines in deren Traumzeit ein. Im Norden erwarten uns Buschfeuer, Sumpfbgebiete und Krokodile. Wie in einem Geschichtsbuch berichten die Felszeichnungen der Ureinwohner am Ubirr Rock von der Vergangenheit und Glaubenswelt. Der australische Teil der Show klingt an der tropischen Ostküste aus, auf einer einsamen Insel im Great Barrier Reef. Es wird Zeit sich in den Bergen der Fiji-Inseln bei einer Kava-Zeremonie auszuspannen. Auf der Osterinsel betreten wir chilenischen Boden, über 3000 Kilometer vom südamerikanischen Festland entfernt. Kaum ein Land kann mit so vielen Kontrasten aufwarten wie Chile. Wir bereisen das Land von der trockensten Wüste der Erde, der Atacama, bis hinunter ins stürmische und regnerische Patagonien und Feuerland. Auf zahlreichen Trekkingtouren und Bergbesteigungen durchstreifen wir bizarre Berg- und Seenlandschaften, so am Cerro Torre, Torres del Paine und Lago Argentino. Dort wo alle Straßen Südamerikas enden, in Ushuaia, endet auch unsere Reportage.

Vortragsdauer liegt bei 100 Minuten, gesprochen wird der Kommentar live. Die Technik erledigen zwei Leicaprojektoren und es gibt eine Menge Musik zu hören. Im Anschluss geben wir gerne Auskünfte zum Thema Reisen.

Referentin: Regina Hoppe und Steffen Hoppe

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 28.03.2006, 20.00 Uhr, Gebühr 3,- €

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Anmeldungen unter:

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de

Vortrag: Schön, fit und gesund basisch entsäuert - basenbildend remineralisiert

Ein schöner gesunder Körper und ein gepflegtes Äußeres sind Ausdruck zeitgemäßen Selbstwertgefühls.

Wellen, Dellen, ein dicker Bauch, Blähungen und andere unangenehme äußere -oder innere Erscheinungen

beeinträchtigen jedoch das ästhetische Empfinden.

Im Vortrag wird den Fragen nachgegangen: Was ist Gesundheit? Was sind Schlacken? Woher kommen die Schlacken? Wie können wir die Übersäuerung unseres Körpers reduzieren bzw. vermeiden? Insbesondere wird dabei die Rolle von Ernährung, Bewegung und Entspannung behandelt. Es gibt keine Wunderpille ~ aber eine Lösung!!!

Referentin: Renate Schaub

Termin: Montag, 06.03.2006, 18.45 - 21.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbauauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Die sieben Sakramente

Termin: 22.3.2006 20.00 Uhr, Ort: Pfarrsaal, Referent: Pfr. Alexander Nawar

Was lernt die Kirche von Maria?

Termin: 10. 5.2006 20.00 Uhr Ort: Pfarrsaal Referent: Pfr. Alexander Nawar

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat um 20.00 Uhr Auf der Empore der Pfarrkirche.

KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2006

21. Januar 18.30 Uhr HL Messe, anschl. Neujahrsempfang

10 +-11. Febr. Gala-Sitzung in der Turnhalle

11 März, 14.30 Uhr Einkehrtag im Pfarrzentrum

xx. März 19.00 Uhr Basteln zu Ostern

Anmeldung bei Marg. Fertig, Josefstr. 14, Telefon: 4923

xx. März 19.00 Uhr HL Messe im Kloster

Referent: Pfr. Dr. Alexander Nawar

13. April 19.00 Uhr Heilige Messe, anschl. Betstunde an

Gründonnerstag und danach Agapefeier im Pfarrzentrum, Kirchplatz

30. April 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet Organist Pfr. Bockholt

1. Mai 10.00 Uhr Wanderung

14. Mai 12.00 Uhr "Männer kochen für Frauen" im Pfarrzentrum, Kirchplatz Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika

10. -24. Juni Studienfahrt nach Baltikum

06. Juli 20.00 Uhr Lichtbildervortrag "Nepal" Referent: Klaus Degen

Allgemeine Hinweise

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainstadt

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 24.- 6 x 2 Stunden

Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr

22.02./15.03./05.04./10.05./07.06./12.07.

Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Angelika Merz Tel. 06182/60927

Fasten für Gesunde

Methode Dr. Lütznert

Gebühr: € 30.- zuzügl. Umlage für Tee und

Gemüsebrühe 5 Treffen

1. Kurs

Termine: 19.01. / 23.01. / 26.01. / 30.01. von 9:30 Uhr bis 12:00 Uhr

und am 28.01. von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

2. Kurs

Termine: 09.03. / 13.03. / 16.03. / 20.03. von 19:00 Uhr bis 21:00

Uhr und am 18.03. von 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927 und Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28.-

Termin: Samstag 01.04. von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine:

30.01./13.02./27.02./06.03./27.03./10.04./24.04./15.05./29.05./19.06./

03.07. und 17.07. jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz 06182/60927

Tanzen hält jung (Seniorentreff)

Gebühr: € 15,40 7 x 1 Stunde

Termine: donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr ab 12.01.

Leitung: Ingeborg Wombacher Tel. 06182/28761

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainstadt

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de



Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2006 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten und Vorträge zu folgenden Themen an:

Geschichte - Politik - Recht - "Das Forum am Montag": Vortragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen

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

Psychologie - Therapieformen - Selbsterfahrung - Reiki - Persönlichkeitsbildung

Philosophie - Religionsgeschichte

Länderkunde - Biologie - Ökologie - Natur und Umwelt

Literatur - Theater - Kunst- und Kulturgeschichte

Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerisches Gestalten -

Keramik - kunsthandwerkliches und textiles Gestalten - Fotografie und

Bildbearbeitung - Tanz - Musik

Gesundheit - Homöopathie - Bewegung - Entspannung - Massage - spezielle

Seminare für Kinder - Wellness auf Föhr - Abnehmen

Ernährung - Essen und Trinken

Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere

Integrationskurse Deutsch, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache

Alphabetisierung

Mathematik - Naturwissenschaften - Technik

Computergrundkurse - Programmieren/VBA - EDV im Büro - Internet -

Webseitengestaltung - Multimedia - spezielle Kurse für Frauen, Senioren,

Kinder

Arbeit und Beruf, z.B. Steuerrecht - Existenzgründung - Führungskräfte-Training -

Lehrgang: Xpert Business (FiBu, Lohn und Gehalt, Controlling etc.) - kaufmännische

Kurse - Projektmanagement - 10-Finger-Blindschreiben

Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote,

Entspannung, Gesundheit)

Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter

Fortbildung für Lehrer/innen

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

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 05. Januar

2006 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den

Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Bibliotheken im

Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach.

Semesterbeginn ist am 01.02.2006. Schriftliche Anmeldungen zu allen

Veranstaltungen werden ab 05. Januar 2006 entgegengenommen. Für weitere

Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung. Das

Programm und aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet.

Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule

Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach

Tel.: 0 60 74 / 81 80 - 88 88

Fax: 0 60 74 / 81 80 - 59 46

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de