

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2007

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das rege Interesse an der Erwachsenenbildung in unserer Gemeinde veranlaßt die VHS-Leitung, ihre Kursangebote ständig zu aktualisieren und zu erweitern.

So wurde auch für das Frühjahrssemester 2007 ein vielseitiges und interessantes Semesterprogramm zusammengestellt.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Homöopathie für Kinder
- Hip Hop Dance/ Power-Jam / Body-Art
- Ätherische Öle
- Notfallmaßnahmen am Unfallort
- Gedächtnistraining
- Japanische Küche
- Bier-Seminar
- Edelsteinmassage
- Gebärdensprache
- Bewerbungen mit Word 2003
- Layout & Online Publishing

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 2007 Beginn 05. Februar 2007
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.

Achtung!!! Aus Sicherheitsgründen wird von der Firma Hochtief ab Januar 2007 nur noch ein Haupttor bei der Rosenapotheke geöffnet. Das Haupttor am Parkplatz an der Kreuzburghalle ist geschlossen. Die Tore sind Fluchttore und können von innen geöffnet werden.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

**In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Rosenmontag und Fastnachtsdienstag ist kein Unterricht**

Osterferien 02.04.2007 bis 14.04.2007
Sommerferien 09.07.2007 bis 17.08.2007



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

Politik-Gesellschaft/Kultur-Gestalten

1.07.01 Rhetorik - Wirkungsvolle Rede- und Vortragstechniken für Beruf und Alltag

Wer gut reden kann, kommt auch gut an.
Der Kurs vermittelt das notwendige rhetorische Handwerkszeug um sicher, überzeugend und frei vor anderen reden zu können.
Durch praktische Übungen lernen Sie Ihre Wirkung zu verbessern und Ihre Präsenz zu steigern.

Leitung: Hildegard Stauß
Kursinhalt: - Souverän und sicher vor einer Gruppe reden
- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Vorbereitung einer Rede
- Redeaufbauformen
- Körpersprache gezielt einsetzen
- Ausdrucksweise verbessern
- Redehilfen erarbeiten und einsetzen
- Präsentation in der Gruppe

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Samstag, 24.02.2007, 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 - Smalltalk Die Kunst der kleinen Unterhaltung

Kursinhalt: Mit Smalltalk knüpfen und pflegen Sie überall Kontakte und bilden eine Basis für unterschiedliche Beziehungen in Beruf und Alltag. Kurzzeitige Begegnungen bei öffentlichen, beruflichen oder privaten Anlässen, Einladungen, Geschäftsessen oder Feierlichkeiten geben immer wieder die Gelegenheit, sich dieser Kunst zu bedienen. Um für das Gelingen einer "kleinen Unterhaltung" zu sorgen, ist es wichtig, die verschiedenen Voraussetzungen und Mittel zu kennen und sie mit Hilfe von verschiedenen Übungen auch anwenden zu lernen. Im Kurs üben Sie gezielt, wie Sie in den unterschiedlichsten Situationen die ersten Schritte aufeinander zugehen, eine Unterhaltung eröffnen, in Gang halten und auch wieder positiv beenden können.

Leitung: Hildegard Stauß
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-EG-03.
Termin: Samstag, 05.05.2007, 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.

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 04-EG-04
Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr
Beginn: 10.02.2007 (10 Doppelstunden)
Vorbereitung: für die Eltern der neuen Kinder

Kultur-Gestalten

Donnerstag, 14.09.2006, 20.00 Uhr, Raum 04-EG-04
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 04-EG-04
Termin: Samstag, 11.30-13.00 Uhr
Beginn: 10.02.2007 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 35,00 + Materialkosten
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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 04-EG-01
Termin: Samstag, 11.00-12.30 Uhr
Vorbesprechung: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01
Beginn: 10.02.2007 (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 farbintensive 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 04-EG-01
Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)
Beginn: 03.02.2007
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 04-EG-01
Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 08.02.2007 (10 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kultur-Gestalten

**Nutzen Sie Ihre Chance
begleitend zu Ihrer jetzigen Tätigkeit!
Damit eröffnen Sie sich den Weg zu einem attraktiven
Arbeitsplatz oder Studium.**

Bildung ist Zukunft

- **Abitur oder Fachhochschulreife**
- **Nachmittags- oder Abendunterricht**
- **Schulbesuch kostenlos, aber nicht umsonst...**
- **Aufnahme zu jedem 1. Februar und nach den Sommerferien**
- **Vorbereitungskurse für Nicht-Muttersprachler und Deutschförderkurse**

Gerne informieren wir Sie telefonisch oder persönlich.
Tel. 06102-35 88880 Neuhöfer Str. 47 63263 Neu-Isenburg

Abendgymnasium
Neu-Isenburg
www.abendgymnasium-neu-isenburg.de

2.05.06 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.05
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 08.02.2007 (10 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.07 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs 2.05.05
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (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 Fortgeschrittenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Montag, 17.30 Uhr
Beginn: 05.02.2007 (9 x 2 Std.)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kultur-Gestalten

2.06.01 Kreatives Arbeiten mit Ton

Leitung: Renate Blümel
Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und Anschauungsmaterialien sind vorhanden. Nach dem Aufbau können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und die Werkstücke in verschiedenen Techniken verzieren, d.h. polieren, bemalen oder ritzen
Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1
Termin: Freitag, 02.03.2007 von 17.30-22.00 Uhr
Samstag, 03.03.2007 von 9.30-16.00 Uhr
Sonntag, 04.03.2007 von 10.00-16.00 Uhr
Gebühr: € 55,00
Materialkosten von ca. 10 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.06.02 Restaurierung von antiken Möbeln

Leitung: Klaus Pairan
Kursinhalt: Am ersten theoretischen Einführungsabend werden Sie über die verschiedenen Holzarten und ihre spezifischen Eigenschaften informiert. Sie werden in der Stilkunde unterrichtet. Dabei werden auch Fragen "Wie entferne ich einen alten Anstrich?" oder "Wie bestimme ich das ungefähre Alter eines Möbelstückes?" beantwortet.
Die darauffolgenden praktischen Abende finden in der Werkstatt des Kursleiters statt. Hier lernen Sie die fachgerechte Aufarbeitung von antiken Möbeln mit einfachen Mitteln. Dabei lernen Sie die Holzarten, Holzverbindungsmöglichkeiten und die Oberflächenbehandlung kennen. Die Teilnahme setzt den Besuch des theoretischen Einführungsvortrags voraus.
Beginn: **Einführungsabend:** Dienstag, 06.03.2007, 18.30 Uhr
Ort: Kreuzburgschule, OT-Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03
Termin: **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 08.03.2007, 18.30 Uhr
Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3
Beginn: 06.03.2007 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)
Gebühr: € 45,00 (Materialkosten werden beim KL abgerechnet.)
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.08.01 Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker
Kursinhalt: Weiterführung des bestehenden Kurses. Das Ziel ist die Erarbeitung vielfältiger Zupf- und Schlagtechniken bei aktuellen Liedern aus Folk und Pop. Voraussetzung ist das schnelle Umgreifen von Grundakkorden. Barrégriffe werden erlernt.
Mitzubringen: Gitarre, Kapodaster.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 08.02.2007 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Ihr DRUCK – unsere SACHE

WERBE-BÜRO GRAPH. DESIGNS
REINZEICHNUNGEN
LAYOUTS
SATZ + DRUCK

FÜR DRUCKSACHEN

● Auch Endlos- und TB-Formulare für Ihren PCI ●

PARADIESGASSE 12 · ☎ 06182/60922 + 69530 · ☎ 06182/66453 · 63512 HAINBURG/HST.

2.08.02 Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Weiterführung des Anfängerkurses. Festigung der bereits erlernten und Neuarbeitung weiterer Akkorde. Aufbau neuer Zupf- und Schlagtechniken.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03

Termin: Donnerstag, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 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 jahrtausende 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: Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 07.02.2007 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 40 €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 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: 24. und 25.03.2007 (je 3 Stunden)

Gebühr: 22,00 €

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. Fixiert auf die verschiedensten Materialien, ob als Bild, Lampe, Dose, Kugeln oder Tablett. Mit Hilfe der Krakeliertechnik auf alt gemacht, oder das Frosten von Flaschen und Gläsern vor dem Aufkleben. Außerdem lernen Sie die **3-D-Technik** kennen. Mit Hilfe dieser Technik können Sie Grußkarten oder kleine Bilder gestalten.

Die **Keilrahmengestaltung** mit Holzdekor, Tapete, Serviette, Wellpappe und Jute ist ebenfalls Bestandteil dieses Kurses.

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13

Beginn: Montag. 26.02.2007 (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.

2.12.03 Osterfloristik/Frühjahrsfloristik

Leitung: Christel Hartmann

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 04-OG-03

Termin: Donnerstag, 18.00 Uhr

Beginn: 08.03.2007 (3 X 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 22,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.12.05 Ikebana im Frühling

Leitung: Jutta Wirth

Kursinhalt: Mit Frühlingsmaterial arbeiten wir in Schale und Vase nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio/Japan.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03

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

Beginn: 26.03.2007, weitere Termine:

16.04./ 23.04./ 30.04./ 07.05./ 21.05./ 04.06./ 11.6.2007

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

2.13.01 Teddybären, Waldorfpuppen, Kasperpuppen

Leitung: Carmen Schulze

Kursinhalt: Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie den klassischen Bären aus Mohairplüsch und Kapokfüllung, Waldorfpuppen 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 02-EG-11

Termin: Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 13.02.2007 (5 Abende zu je 2 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €, zuzügl. Materialkosten

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Mitzubringen sind: Nähzeug, Schere, Papier, Bleistift, Stecknadeln und festes Garn. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.13.02 Filzen - Eine vielseitige Technik

Leitung: Heide Schroer

Kursinhalt: Filzen ist eine vielseitige Technik. Mit sich ständig erneuernden Naturmaterialien lassen sich Kleider, Schals, Schmuck, Taschen, Spielzeug und sogar Kunst herstellen. Der handgefertigte Filz hat seit ewigen Zeiten für den Menschen eine Rolle gespielt. Noch heute fertigen die Mongolen ihre Zelte aus Filz. Filzen kann jeder lernen. Vorkenntnisse oder handwerkliches Geschick sind nicht erforderlich. Nur Geduld, damit aus loser Wolle, Seife und Wasser ein Gegenstand entsteht.

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

Termin: Montag, 26.02.2007, Dienstag, 27.02.07. und

Donnerstag 28.02.07 jeweils von 18.00 - 21.20 Uhr

Gebühr: € 32,00 (10 Stunden a 60 Min.)

Mitzubringen, wenn vorhanden: Frotteehandtücher, Bettlaken, Besenstiel. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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, Nähraum Gebäude der Aula
Termin: Montag, 18.00 Uhr
Beginn: 05.03.2007 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 begrenzte Teilnehmerzahl!
Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln,
Bleistift und Schneiderkreide.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann
Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,
Nähraum, Nähraum Gebäude der Aula
Termin: Montag, 16.00 Uhr
Beginn: 05.02.2007 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 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: siehe Kurs 2.14.01
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,
Nähraum, Nähraum Gebäude der Aula
Termin: Dienstag, 16.00 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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



**Dampfbad-
Sauna**

Montag: gemischt immer 14.00-21.00 Uhr
Mittwoch: Frauen Kassenschluss
Freitag: Männer um 19.00 Uhr

- Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsgymnastik
- Partnerinfo.-Abende
- Akupunkturauslegung
- Homöopathie

Nach der Geburt:
● Rückbildungsgymnastik

Kurse seit 1965!
INGRID KRAMMIG, im
MAIN-REHA
dienstags Elmberg/KKh,
Schleusenstraße 15
Tel. 06182 / 46 31 od. 9 51 32 0

aktiv, sportlich, informativ!!!

2.14.04 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 2.14.01
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,
Nähraum, Nähraum Gebäude der Aula.
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.01 Tai Chi Chuan Meditation im Stil des ZEN

Leitung: Bernd Krammig, Heilpraktiker
Kursinhalt: Tai Chi Chuan ist eine millionenfach für die Gesundheit
bewährte heilgymnastische Meditation in Bewegung und ist taoisti-
schen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist
und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombi-
niert 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: 06.02.2007 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

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 auszu-
führende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas),
Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu
lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inne-
ren Ruhe zu finden.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 16.30 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (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: 06.02.2007 (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: 06.02.2007 (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: 08.02.2007 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr
Beginn: 08.02.2007 (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 Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 17.00 Uhr
Beginn: 09.02.2007 (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 Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 18.30 Uhr
Beginn: 09.02.2007 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.09 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschhoff
 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 Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 05.02.2007 (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: 05.02.2007 (13 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: 05.02.2007 (13 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: 05.02.2007 (13 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.01.13 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Tina Dolge
 Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung) Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen Durch die Aufklärung über rückengerechtes Verhalten im Alltag und einfachen Übungen, die Sie auch zu Hause ausführen können, haben Sie die Möglichkeit, Fehlbelastungen zu vermeiden und somit chronischen Rückenleiden vorzubeugen bzw diese zu lindern.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr
 Beginn: 05.02.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolldecke, Handtuch

3.01.14 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Tina Dolge
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 05.02.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt



**SONNEN
 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,
 Verleih von Babywaagen und Milchpumpen
 Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst
 gute Parkmöglichkeiten

3.01.15 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler
 Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbautraining 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: 26.02.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 begenzte Teilnehmerzahl!
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

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

3.01.16 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: 07.02.2007 (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 Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 27.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.18 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: 28.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht

werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: 1 Matte

3.01.19 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: 09.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

3.01.20 Beckenbodentraining für Frauen + Männer

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Inhalte des Kurses sind neben

Körperwahrnehmungsübungen ein gezieltes Aufbau- und Training der Beckenbodenmuskulatur, um das Verschlussystem durch präzise und direkte Anweisungen zu stärken und verschiedenen Störungen vorzubeugen und entgegen zu wirken. Das Thema Beckenboden wird behutsam und sensibel näher gebracht. Die vielen positiven Begleiterscheinungen einer gut trainierten Beckenbodenmuskulatur werden verdeutlicht!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 11.00 - 11.45 Uhr

Beginn: 27.02.2007 (10 x 45 Minuten)

Gebühr: € 25,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Mitzubringen: Matte,

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.21 Homöopathie für Kinder

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Im Kurs werden wichtige Mittel für Kinder vorgestellt z.B. Aconitum, Belladonna, Chamomilla, Pulsatilla... sowie deren Handhabung und Einsatzmöglichkeiten. Außerdem vermittelt der Kurs Basiswissen zum sicheren Umgang mit homöopathischen Mitteln und zeigt die Grenzen der Eigenverantwortung auf.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-EG-02

Termin: Montag, 05.03.2007 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: 05.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,-

3.02.02 Ganzkörpertraining

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 08.02.2007 (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: 08.02.2007 (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: 08.02.2007 (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, Haltungsfelder 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.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: 08.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.06 Entspannende Abend-Gymnastik

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Qi Gong, Yoga und Meditationselemente können Verspannungen auflösen und Rückenprobleme deutlich mildern. 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: 06.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

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: 06.02.2007 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt

Gebühr: 40,- € Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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: 08.02.2007 (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: 15.02.2007 (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: 15.02.2007 (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: 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, die ungewöhnlich schnell zu einer aufrechten Haltung und Straffung des gesamten Körpers führen. Die intensiven Bewegungen kräftigen insbesondere die Rumpfmuskulatur und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch eine besondere Atemtechnik und die hohe Konzentration auf sich selbst wirkt Pilates trotz anspruchsvoller Körperarbeit entspannend. Mit Elementen aus Yoga und Qi Gong harmonisiert Pilates körperliche und seelische Abläufe und fördert die Entgiftung.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 07.02.2007 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 40,-- € Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.12 Power-Yoga (für Frauen und Männer)

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Power Yoga für Frauen und Männer Power Yoga verbindet fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik in ein Fitness-Programm, das trotzdem alle Yoga-Positionen (Asanas) beinhaltet. Wesentlicher Bestandteil der Stunde ist der sogenannte Sonnengruss. Dieser Kurs ist ideal, um Kraft aufzubauen, aber trotzdem die eigene "Mitte" zu finden. Das kraftvolle Training dauert ca. eine halbe Stunde, danach folgt Stretching und Entspannung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.02.2007 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: 40,-- € Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß (nicht strümpfig)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.13 Ausdauer Pur

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Effektives, anspruchsvolles Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschriffe. 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: Turnschuhe

Beginn: 02.03.2007 (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, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: eine Matte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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: 26.02.2007 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!!!

3.02.16 Power-Jam

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Sie sind ausdauernd und stark? Dann ist Power Jam genau das Richtige! Nach neuesten Erkenntnissen entstand ein abwechslungsreiches Workout für höchste Ansprüche. Cardio und Kraftausdauer gehen fließend ineinander über und klingen im Cooldown mit Stretching-Elementen sanft aus. Ein anspruchsvolles Bodystyling ganz im neuen Trend. Ich bin mir das wert - und Sie? Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränke mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 09.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.

3.02.17 Body-Art

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Nur das Beste! Aus Pilates, Yoga, Ballett und Stretching entstand ein Ganzkörpertraining, das einen funktionellen Muskel- und Bindegewebsaufbau ermöglicht, die Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Wirbelsäule stärkt, so dass sich in kürzester Zeit die Haltung verbessert und Bewegungen geschmeidiger werden. Eine Traumfigur? Sie muss kein Traum bleiben!

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (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: 02.03.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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: 28.02.2007 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.20 Pilates 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, die ungewöhnlich schnell zu einer aufrechten Haltung und Straffung des gesamten Körpers führen. Die intensiven Bewegungen kräftigen insbesondere die Rumpfmuskulatur und sorgen für einen gesunden Rücken. Durch eine besondere Atemtechnik und die hohe Konzentration auf sich selbst wirkt Pilates trotz anspruchsvoller Körperarbeit entspannend. Mit Elementen aus Yoga und Qi Gong harmonisiert Pilates körperliche und seelische Abläufe und fördert die Entgiftung.

Mitzubringen: Matte, geturnt wird ohne Schuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 10.02.2007 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 €

Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.21 Salsa-Dance-Aerobic am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Bekannte Aerobicsschritte verschmelzen mit südamerikanischen Tanzschritten und Tanzstilen wie Jazz, Afro und House-Moves zu einer energiegeladenen Stunde. Zu aktuellen Latino-House-Klängen und auch zu echter Salsa-Musik entsteht für Euch jede Woche aufs Neue eine Dance-Choreographie. Los geht's! Jeder kann mitmachen - einfach nur Spaß haben und abtanzen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 10.02.2007 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Mitzubringen: Matte, feste Turnschuhe

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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: 05.02.2007 (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: 26.02.2007 (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: 09.02.2007 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe und eine Matte.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.25 Kraft und Dehnung

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Im Vordergrund des Kurses steht das intensive Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit!

Die muskulären Dysbalancen, d.h. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden bearbeitet und ausgeglichen. Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 27.02.2007 (15 x 60 Minuten)

Mitzubringen: Matte

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

3.02.26 Workshop - Hip Hop Dance

Leitung: Meike Euler

You can dance.....

Nach intensivem Aufwärmen und Kräftigen üben wir verschiedene „hiphop moves“, die dann zu einer kleinen Choreografie auf entsprechender Musik zusammengesetzt werden.

Für alle tanzbegeisterten Teenies im Alter von 14 bis 19 Jahren!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 13.03.2007

Gebühr: 10,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

3.02.27 Workshop - Dance

Leitung: Meike Euler

You can dance....

Nach intensivem Aufwärmen und Kräftigen werden verschiedene dance moves“ erarbeitet und als Choreografie auf aktueller Musik getanzt!

Für alle Tanzbegeisterten ab 20 Jahren!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 24.04.2007

Gebühr: 10,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

3.02.28 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 südamerikanische 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: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 18.03.2007

Gebühr: 15,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte, Verpflegung, Getränke

Es ist eine ca. 20-minütige Mittagspause vorgesehen.

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

3.02.29 Workshop - Pilates und Power Yoga Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: 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 Qi Gong 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. Geturnt wird barfuß, nicht strümpfig.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 29.04.2007

Gebühr: 15,- €

Mitzubringen: Matte, Getränke, Verpflegung.

Es ist eine ca. 20 minütige Mittagspause vorgesehen.

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: Montag, den 26.02.2007 um 19.00 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, 07.03.2007, 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

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

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, 07.03.2007, 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

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30. Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am Einführungsabend, 26.02.2007, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 01.03.2007, 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

3.02.34 Shiatsu-Energiemassage

Harmonie für Körper und Geist. Erfahren Sie absolute 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, 19.30 - 21.00 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 22.02.2007

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.35 Shiatsu-Energiemassage

Harmonie für Körper und Geist. Erfahren Sie absolute Entspannung Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung Kurs 3.02.34

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 14.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 10.03. und 17.03.2007 (2 x 4,5 Stunden)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.36 Ätherische Öle - Wirkung und Anwendung

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Sie erfahren was ätherische Öle sind, wie sie hergestellt werden und welche Qualitätsmerkmale es gibt. Ihre Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten im Alltag werden gezeigt. Durch das unmittelbare Dufterlebnis wird dieser Abend zu einer neuen Erfahrung.

Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg Raum 04-OG-04

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 19.04.2007 (2 Stunden)

Gebühr: € 10,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

MALTA

Oper- und Kulturwoche 14. bis 21.MÄRZ 2007

14.03.2007 ANREISE

15.03.2007 Hauptstadt VALLETTA

16.03.2007 PRÄHISTORISCHES MALTA & MARSAXLOKK

17.03.2007 MOSTA, MDINA & RABAT

18.03.2007 Insel GOZO

19.03.2007 TAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG

20.03.2007 DIE 3 ALTEN STÄDTE & HAFENRUNDFAHRT

21.03.2007 ABREISE

Gesamtpreis pro Person im DZ € 899,-

Einzelzimmer-Zuschlag € 84,-, Meerblick-Zuschlag € 35,-

EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN: Flug mit Air Malta ab/bis

Frankfurt. Alle Flughafensteuern,- Gebühren und Kerosinzuschlag

Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen, Flughafenassistenten bei Ankunft /

Abflug Malta, 7 Übernachtungen im Doppelzimmer, 6 x Abendessen

im Hotel Dolmen Resort **** ggfs. je nach Programm HP als

Mittagessen,

Ausflugs- und Kulturprogramm gem. nachfolgender Aufführung:

Ganztagesausflug nach "Valletta inkl. Malta Experience",

Ganztagesausflug in "das Prähistorische Malta und Marsaxlokk ,"

Ganztagesausflug nach "Mosta, Mdina & Rabat"

Ganztagesausflug nach "Gozo"

Ganztagesausflug in "die 3-Städte inkl. Hafenrundfahrt"

1 x Orgelkonzert in Mdina, 1 x Kammerkonzert in Valletta,

1 x Opernaufführung im Manoel Theater,

Fakultativ 2. Oper "L'Élisar d'Amore" von G. Donizetti . € 85,-

incl. Transfer Hotel- Valletta- Hotel

Alle Eintrittsgelder gem. Programm,

qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung

Veranstalter: Malta Sun Island Services GmbH, Vermittler VHS-

Hainburg

Diese Reise wird unabhängig von der Teilnehmerzahl stattfinden.

Der Anzahlungsbetrag in Höhe von € 100,- wird bei Anmeldung fällig

Ausführliche Informationen und das vollständige Reiseprogramm sind bei der der VHS-Hainburg erhältlich.

Kreuzfahrt auf der Wolga von St. Petersburg nach Moskau vom 15.07. - 24.07.2007

Reiseprogramm:

1. Tag: DEUTSCHLAND - ST. PETERSBURG
2. Tag: ST. PETERSBURG
3. Tag: ST. PETERSBURG
4. Tag: MANDROGY
5. Tag: INSEL KISCHI
6. Tag: GORITZY
7. Tag: UGLITSCH
8. Tag: MOSKAU
9. Tag: MOSKAU
- 10.Tag: MOSKAU

Reisepreise pro Person in Euro:	Saison B
4-Bett, Unterdeck	899,-
3-Bett, Unterdeck	999,-
2-Bett, Unterdeck	1.099,-
2-Bett, Hauptdeck	1.249,-
2-Bett, Mitteldeck	1.349,-
2-Bett, Oberdeck	1.449,-
1-Bett, Mittel-/Oberdeck	1.649,-
2-Bett-Suite, Mittel-/Oberdeck	1.849,-

Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie (nur Außenkabinen) auf der MS Tschitscherin***

Eingeschlossene Leistungen:

Flug mit Pulkovo oder Aeroflot, Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren, Vollpension mit täglich drei Mahlzeiten (Anreisetag Abendessen, Abreisetag Frühstück), Willkommens-Cocktail, Deutschsprechende Reiseleitung an Bord, Insolvenzabsicherung, 20 kg Freigepäck, Bordverpflegung, Transfer Flughafen-Schiff-Flughafen, Gepäckbeförderung Schiffsanlegestelle-Schiffskabine und zurück, Kreuzfahrt in der gebuchten Kabinenkategorie auf der MS Tschitscherin*** oder gleichwertig

Ausflugspaket mit 7 Ausflügen € 179,-(muss im voraus gebucht werden)

Flugzuschlag Frankfurt, € 30,- Visagebühren z. Zt. € 55,- Kerosinzuschlag z. Zt. € 35, Wir müssen uns ggf. auch eine kurzfristige Anpassung der Kerosinzuschläge vorbehalten! Eintrittsgebühren sind im Gesamtpreis nicht enthalten!

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

Veranstalter B AVARIA FERNREISEN GmbH,
61118 Bad Vilbel - Vermittler: VHS-Hainburg

Ausführliche Informationen und das vollständige

Reiseprogramm sind bei der der VHS-Hainburg erhältlich



3.03.05 Ausdauer Pur

Beginn: Montag, 13.08.2007, 19.00 - 20.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.01 BUSINESS-Workout

Beginn: Montag, 13.08.2007, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.02 Rückenfitness

Beginn: Montag, 13.08.2007, 21.00 - 22.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.03 Bauch-Beine-Po

Beginn: Mittwoch, 15.08.2007, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.04 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mittwoch, 15.08.2007, 10.00-11.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

Diese Kurse können nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.05.01 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 04-EG-03

Termin: Samstag, den 10.03.2007, 10.00 - 13.00 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

3.05.02 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 04-EG-03

Termin: Samstag, 31.03.2007 von 10.00 - 18.00 Uhr.

Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.05.03 Gedächtnistraining After Work/Train your brain

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Gedächtnistraining nach dem Job für den Job. Regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei. Speziell auf den Berufsalltag abgestimmte Übungen und Tipps helfen, wichtige Telefonnummern, Namen, Daten und Fakten ständig parat zu haben. Neben der Steigerung von Konzentration und Merkfähigkeit werden Wortfindung, Urteilsfähigkeit, assoziatives und logisches Denken sowie Denkfähigkeit trainiert. Weitere Übungen fördern Fantasie und Kreativität - wichtige Schlüsselqualifikationen für Problemlösungen im beruflichen Alltag.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-02

Termin: Dienstag, von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 27.02.2007 (5 Doppelstunden)

Gebühr: € 28,00 (+Materialkosten, die bei der KL zu entrichten sind.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.05.04 Gedächtnistraining Fitness für die grauen Zellen

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Regelmäßig angewandtes Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei - und zwar unabhängig vom Alter und der Lebenssituation. Die Lernfähigkeit bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Ein gezielt eingesetztes Gedächtnistraining kann sowohl bei älteren als auch bei jüngeren Menschen ein hohes Maß an Kompetenz ermöglichen. Trainiert werden Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives und logisches Denken, Urteilsfähigkeit, Denkfähigkeit sowie Fantasie und Kreativität.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-02

Termin: Montag, von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 16.04.2007 (5 Doppelstunden)

Gebühr: € 28,00 (+Materialkosten, die bei der KL zu entrichten sind.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.02.37 Notfallmaßnahmen am Unfallort

Leitung: Wolfgang Ochmann

Kursinhalt: Notfall was tun? Was ist ein Notfall?

Wie kann man medizinische Notfälle vermeiden?

Wie verhalte ich mich richtig wenn ein Notfall eingetreten ist?

Im Rahmen der Veranstaltung wird richtiges Verhalten vermittelt und den Teilnehmern wird die Angst vorm Helfen genommen.

Hilfe leisten ist eine Bürgerpflicht, also rüsten sie sich für die extrem Situation. Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Ort: Sonoforum, OT Hainstadt Königberger Str. 75,
Eingang Peterswälder Straße

Termin: Samstag, 14.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 10.03.2007 (2 Stunden)

Gebühr: € 10,00

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. neun 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, der Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist, (bitte Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen und Sie werden mit der Küche vertraut gemacht. In dem Kurs werden die Kenntnisse des letzten Kurses vertieft. Neueinsteiger sind herzlich willkommen! 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: Dienstag 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: Einführungsabend am 06.02.2007, 18.30 - 20.30 Uhr

weitere Termine 13.02./ 27.02./ 13.03./ 27.03.

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.02 Kochkurs für Anfänger

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs 3.07.01

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

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

Beginn: Einführungsabend am 06.02.2007, 18.30 - 20.30 Uhr

weitere Termine 15.02./ 01.03./ 15.03./ 29.03.

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.03 Echte Japanische Küche

Leitung: André Mato González

Kursinhalt: Die japanische Küche ist die an Fett ärmste und bekömmlichste der Welt, verzichtet völlig auf Milchprodukte und bietet dem geneigten Gaumen überraschende Schlichtheit, die den wahren Luxus unserer Zeit ausmacht: Reinheit und Purismus. Ob Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Reis und Nudeln - sie bietet jedem Gaumen etwas und konzentriert sich einzig und allein auf den Eigengeschmack der Speisen, ohne ihn übertünchen zu wollen mit zu viel an Gewürz oder Soßen.

Herr André Mato González möchte Ihnen die Raffinesse dieser Küche näher bringen, die ohne viele Zutaten auskommt und durch einfache Eleganz überzeugt. Dabei werden vier Aspekte der japanischen Küche beleuchtet: Hausmannskost, Nudeln & Reis, Teppan-Yaki

(Grillen auf heißer Platte) und die allseits beliebten Sushi. Wenn auch Sie gesund, leicht und bekömmlich essen möchten und einen Einblick in die lange Tradition der japanischen Küche gewinnen wollen, ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie!

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

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

Vortreff: Donnerstag, 19.04.2007, 19.30 Uhr

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.04 Ayurveda Beauty und Wellness für Frauen

Leitung: Christel Günther

Das Erlernen der kosmetischen Anwendungen im Bereich Gesichtskosmetik ist der zentrale Inhalt dieses sinnlichen Seminars. Es wird eine Ganzkörperbehandlung mit Seidenhandschuhen gezeigt, sowie Peelings mit Getreidemehl und Blütenblättern auf der Basis von getrockneten Kräutern.

Bitte mitbringen: Wolldecke, 1 Kissen, 2 Handtücher,

2 Gästehandtücher, Saunatuch, Haarband, Tischspiegel,

bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Tagesverpflegung

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

Termin: Samstag, den 26.05.2007 von 10.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 23,- zuzüglich Materialkosten, die mit der Kursleiterin

abzurechnen sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.07.05 Ayurvedische Fußchakrenmassage

Leitung: Christel Günther

Sie lernen die 7 Chakren und ihre Bedeutung kennen. Danach erlernen Sie, welche Punkte an unseren Fußsohlen, 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: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT. Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 19.04.2007, von 19.00 bis 22.00 Uhr

Gebühr: € 12,00

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 !!!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.07.06 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, 23.06.2007, von 15.00 bis 19.00 Uhr

Gebühr: € 15,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.07.07 Edelsteinmassagen mit dem Bergkristall

Leitung: Christel Günther

Die Bergkristallmassage dient der Vitalisierung des Körpers. Wir arbeiten bei diesem Seminar im Energie- bzw. Vitalkörperbereich. Angenehme Entspannung und Lösen von Verspannungen sorgen in diesen Stunden für Wohlbefinden.

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, 31.03.2007, von 14.00 bis 17.00 Uhr

Gebühr: € 12,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

3.07.08 Bier-Seminar

Leitung: Erich Basler, Dipl. Braumeister

Themenschwerpunkte des Kurses sind Bier-Historie, Bierherstellung, Bierkunde, Sortenvielfalt und Reinheitsgebot. Den Abschluss bildet eine Brauereibesichtigung mit einer ausführlichen Bierprobe und zünftigen Imbiss

Ort: Schalander der Glaabsbräu, Seligenstadt, Frankfurter Str.9

Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr (4 Abende)

Beginn: 06.03.2007 (letzter Abend 19.00 - 22.00 Uhr)

Gebühr: € 28,00

Begrenzte Teilnehmerzahl!!

4.00.01 Gebärdensprache

Leitung: Dorothy Buhr

Kursinhalt: Für alle Anfänger/innen, die Fingeralphabet, Namensgebärden, Mimik, natürliche Gebärdensprachen, sowie Fachgebärden aus dem Bereich Familie, Tiere, Traditionelle Jahreszeit, z.B. wie gebärdet man "Frohe Ostern" und ein alltägliches Leben lernen wollen. Gemeinsam lernen und dabei Spaß haben. Die deutsche Gebärdensprache ist eine natürliche und eigenständige Sprache der Gehörlosen, um sich mit anderen zu verständigen und auszutauschen. Dabei erhalten Sie Einblick in das Leben und die Kultur der Gehörlosen. Der Kurs wird von einer gehörlosen

Dozentin geleitet. Schauen Sie mal einfach rein. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich....

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01

Termin: Montag, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 26.02.2007 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 45,- €.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. 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, Raum 04-OG-01

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Tangram aktuell 1 Lektion 1 - 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 04-EG-04

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Passwort Deutsch 4

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.

B1 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.

A2 Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache 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.

A1 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 A 1.2

Leitung: Jürgen Gerlach

Kursinhalt: Wir sind eine neue Gruppe und haben erst vor drei Semestern angefangen, die englische Sprache zu lernen.

Gemeinsam bauen Sie Ihr Englisch systematisch auf und haben Spass dabei!!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.02 Englisch A 1.3

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Wir sind jetzt im 4. Semester und haben schon viel für unsere Englischkenntnisse getan. Wenn Sie Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Ideal für Einsteiger!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge Band 1 Lektion 14 a

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 03-EG-02

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New CAMBRIDGE", Band II, Lektion: 32

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.04 Englisch B 1

Leitung: Jens Bodensohn

Wecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse wieder auf!

Anhand von motivierenden Texten und Situationen des alltäglichen Lebens könnte das spielerisch gelingen.

Do not only think about it -do it.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.05 Englisch A 1.4

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This course offers a wide variety of contents and is open to everybody who's able to speak and write on an "advanced beginner" level. You'll see: Learning can be fun!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New CAMBRIDGE", Band I, Lektion: 17

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.06 Englisch Anfänger A 1.1

Leitung: Jürgen Hundertmark

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 04-OG-03

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.07 Englisch B 1.2

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen. Wir werden im Laufe des Semesters mit einem neuen Buch anfangen, das uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht. Geeignet für Teilnehmer, die durch Sprachübungen ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.

Ort: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, VHS-Raum (Computerraum)

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr

Beginn: 08.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

begrenzte Teilnehmerzahl!

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

4.06.08 Englisch B 1.1

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die zwar keine Anfänger mehr sind, aber vielleicht einiges vergessen haben und ihre Kenntnisse in einer netten lockeren Atmosphäre auffrischen möchten. Im Laufe des Semesters werden wir mit einem neuen Buch anfangen.

Ort: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, VHS-Raum (Computerraum)

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 08.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Englisch B 1.3

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Inhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit wiedereinzusteigen. Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung sämtlicher Strukturen. Geeignet für Teilnehmer, die Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten (Vorkenntnisse sind erforderlich!).

Buch: Innovations Upper Intermediate Unit 7

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, VHS-Raum (Computerraum)

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 07.02.2007

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: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, VHS-Raum (Computerraum)

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 07.02.2007 (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 04-OG-03

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (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 04-OG-04

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: 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.**

4.06.14 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 04-EG-04

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekannt gegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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

Leitung: Tamara Emmert

Kursbeschreibung: Möchten Sie, dass Ihr Kind Englisch lernt, aber Sie sind sich nicht sicher, ob es nicht zu früh ist?

Das Erlernen einer Fremdsprache im Kindesalter ist sinnvoll, denn gerade den Kindern fällt es besonders leicht, fremde Wörter zu lernen. Lieder und Reime werden auf spielerische Art gelernt; begleitende Bewegungen motivieren die Kinder.

"Happy House 1" (OXFORD) ist ein Basis-Kurs, der von einer Geschichte mit den Kindern Polly, Jack und Daisy, deren Kater Otto und Mäusen, welche unter dem Hausboden leben, handelt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Dienstag 16.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 x 1 Stunde)

Buch: "Activity Book 1" (Lektion 1 Band 1) kostet 9,80 €.

Gebühr: 36 € Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt.

4.08.01 Französisch A 1.2

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf Entrée, Lektion 4.10.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.08.02 Französisch A 1.3

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf en route, Lektion 8

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



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

4.08.03 Französisch A 2.1

Leitung: Christine Klotz
Kursinhalt: Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse verfügen und in einer entspannten Atmosphäre Ihr Wissen erweitern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Montag, 18.00 Uhr, Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 10

4.08.04 Französisch B 1

Leitung: Sabine Malher
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 9 ,
Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.(begrenzte Anzahl)
Wir wollen erst einmal gründlich, spielerisch und angenehm mit unserem 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 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Wir wollen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen. Außerdem lesen und besprechen wir "M. Ibrahim et les fleurs du Coran." von Eric E. Schmitt.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.09.01 Italienisch Anfänger A 1.1

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 08.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 1

4.09.02 Italienisch A 2.1

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 08.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA", Band II, Lektion 1

4.09.03 Italienisch A 1.3

Leitung: Adele Bellia
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04
Termin: Montag, 17.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 9

4.09.04 Italienisch B 1

Ripetiamo insieme i punti principali della grammatica italiana, leggiamo dei brevi racconti e parliamo, parliamo...
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: I pronomi italiani
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.01 Spanisch A 1.2 (2. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Montag, 18.00 Uhr
Beginn: 05.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (Neu) Band 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.22.02 Spanisch A 1.3 (3. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Montag, 19.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (Neu) Band 1 Lektion 7

4.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene A 2.1

Este curso está dirigido a todas las personas que tengan buenos conocimientos en el idioma español.
Leitung: Lola Bart
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

BUCHHANDLUNG 

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG
KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG
TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 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
--	---

Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (alt), Band 2 , Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch für Fortgeschrittene A 2.2

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (alt), Band 2
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.22.05 Spanisch A 1.1. für Touristen

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Für Interessierte ohne oder mit geringen Vorkenntnissen
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)
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 Handhabung 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
- Menüs und Symbolleisten
- 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: 05.02.2007 (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 Windows XP und Word 2003 Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows XP und Word

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen für Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen. Sie wissen wie Daten auf Diskette gesichert und wieder hergestellt werden können.

Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, die Seiten nummerieren und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt:

- Der Windows Explorer
- Verknüpfungen erstellen
- Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen
- Software und Drucker installieren und deinstallieren
- Tabstopps, Zeileneinzüge
- Rahmen und Linien
- Zeichenobjekte einfügen
- Tabellen verwenden
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 16.04.2007 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00.

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.03 Windows für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren 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.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 06.02.2007 (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 betreibt schon seit Jahren 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.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 24.04.2007 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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**

5.01.05 Word 2003 für Anfänger

Leitung: Svetlana Herz

Wollten auch Sie schon lange die Möglichkeiten von Word 2003 nutzen, ansprechend gestaltete Briefe schreiben, Etiketten ausdrucken und Grafiken einbinden, wussten aber nicht, wie Sie vorgehen sollen? Hier wird Ihnen einfach und klar erklärt, was Sie tun müssen, um sich in Word 2003 zurecht zu finden. Anschauliche Beispiele und Übungen helfen Ihnen dabei, schnell die ersten Erfolgserlebnisse zu erzielen.

Inhalte:

- " Das Word-Anwendungsfenster
- " Grundlagen der Textverarbeitung
- " Grundlagen der Textgestaltung
- " Weiterführende Textgestaltung
- " Aufzählungen und Nummerierungen erzeugen
- " Rahmen, Linien und Schattierungen
- " Besondere Zeichenformatierungen
- " Einfache Kopf- und Fußzeilen
- " ClipArts und Grafiken positionieren
- " Rechtschreibprüfung, Silbentrennung, Synonyme
- " Drucken und besondere Druckaufbereitung
- " Dokumente verwalten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 18.04.07(6 Abende je 2,5 Stunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.06 Bewerbungen mit Word 2003 gestalten

Leitung: Svetlana Herz

Voraussetzung: Kenntnisse im Word

Sie erfahren wie Sie eine professionelle Bewerbungsmappe mit Word 2003 zusammenstellen.

Sie lernen wie Sie mit Word 2003 einen professionellen Lebenslauf mit Hilfe einer Tabelle erstellen wie Sie eine Bewerbungsmappe sinnvoll zusammenstellen und Ihre Bewerbungsunterlagen im Computer verwalten wie Sie ein Deckblatt erstellen und ein Foto einfügen das richtige Format für ein Anschreiben zu benutzen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 21.03.07(2 Abende je 3 Stunden)

Gebühr: €25,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.07 Layout & Online Publishing Workshop mit Word 2003

Leitung: Thorsten Krammig

Voraussetzung: Kenntnisse im Word

Kursinhalt: Das Ziel dieses Kurses ist es, selbständig und kreativ ein Bild, welches wir vor unserem geistigen Auge haben, auf den Bildschirm zu bekommen um z.B. Einladungen, Flyer, Grußkarten oder Speisekarten zu erstellen. Wir lernen Webobjekte, Cliparts oder

Grafiken in einen bestehenden Text zu integrieren, bzw. mit Hyperlinks zu verknüpfen. Wir lernen zu differenzieren, ob wir ein Layout ausdrucken möchten oder es online versenden werden. Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage mittels Word, Internet und Ihrer eigenen Kreativität eigenständig semiprofessionell Layouts zu kreieren.

Folgende Themen werden behandelt:

Webobjekte/Grafiken importieren und positionieren
Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen
Erstellen von Flyern, Faltblättern, Klappkarten aller Art
Wann nehme ich Textfelder, Wann Tabellen?
Mehrspaltigen Text erstellen mit Spalten&Tabellen
Hintergründe, Rahmen & Wasserzeichen verwenden
3 D Effekte, Rahmenlinien, Auto-Formen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 02.03.07, weitere Termine 09.03, 16.03. (3 x 3 Stunden)

Gebühr: € 35,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.08 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.

Im Einführungskurs werden folgende Fähigkeiten vermittelt:

- " Umgang mit Arbeitsmappen
- " Dateneingabe
- " Erstellung, Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen
- " Umgang mit Zellenbezügen

SyTec Computer

Serviceteam GmbH

Systemhaus

EDV-Beratung, -Projektabwicklung, -Schulung

Tel. 06182 / 92370

Fax. 06182 / 923729

www.sytec-systems.de

" Verwenden von Formeln und Funktionen

(Funktions-Assistent)

" Visualisierung durch Diagramme

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 13.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 21.04.2007 (3 Samstage a 5 Stunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.09 EXCEL 2003 für Fortgeschrittene

Leitung: Swetlana Herz

Voraussetzung: Excel 2003 Grundlagen

Sie kennen sich grundlegend in Excel aus und wollen nun aber auch knifflige Aufgaben lösen? Sie wollen wissen, welche fortgeschrittenen Möglichkeiten Excel zur Analyse, Berechnung und Darstellung von Daten bietet? Sie haben schon von WENN -Funktionen gehört, aber so richtig klar gekommen sind Sie damit nicht? Dann ist dieser Kurs genau das richtige für Sie! Sie werden erstaunt sein, was man mit Excel alles anstellen kann und wie leicht dies ist, wenn es Ihnen einfach, klipp & klar erklärt wird.

Inhalte:

- " Effektives Arbeiten mit Formeln und Funktionen
- " Bessere Übersicht mit Namen
- " Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- " Auswahl wichtiger Funktionen
- " Die WENN-Funktion
- " Die Verweisfunktionen SVERWEIS und WVERWEIS
- " Benutzerdefinierte Formatierung mit Formeln
- " Weiterführende Techniken
- " Gültigkeitsregeln für die Dateneingabe
- " Aufbauwissen
- " Benutzerdefinierte Zahlenformate
- " Bedingte Formatierung
- " Tabellen mit Kommentaren dokumentieren
- " Automatische Eingabe (AutoEingabe) und -korrektur

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 07.02.07 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.10 ACCESS 2003 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

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 Beitragsergänge 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

-Mit Abfragen gezielt nach Datensätzen suchen

-Formulare mit dem Assistenten erstellen

-Berichte mit dem Assistenten erzeugen u. drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 23.03.2007 von 18.30 - 21.00 Uhr

Samstag, 24.03.2007 von 10.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 09.03.2007 (8 Stunden)

Samstags ist eine halbstündige Mittagspause vorgesehen

Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.11 ACCESS 2003 für Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Access Grundlagenkenntnisse

Seminarziele: In einer Access-Datenbank können Sie die verschiedensten Daten sicher und strukturiert speichern. Von einer Datenbank erwarten Sie aber auch, dass Sie gezielt und schnell auf diese Daten zugreifen können, der Datenbestand ohne großen Aufwand aktualisiert werden kann. Darüber hinaus möchten Sie Daten, die Sie heute oder morgen benötigen, übersichtlich auf dem Bildschirm präsentieren bzw. in Form von übersichtlichen Berichten zu Papier bringen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken dazu.

Kursinhalt:

- Eigenschaften von Tabellen und Datenfeldern
- Gültigkeitsprüfung bei Dateneingabe
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Abfragen über mehrere Tabellen erstellen
- Nachschlagelisten
- Daten ändern mit Aktionsabfragen
- Formulare und Unterformulare erstellen und bearbeiten
- Berichte erzeugen und bearbeiten
- Berechnungen in Formularen und Berichten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30-21.00 Uhr und Samstag, 10.00-12.30 Uhr

Beginn: 15.06.2007 (3 Wochenenden je 5 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.12 Power Point

Leitung: Swetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word

Wollten auch Sie schon lange die Möglichkeiten von PowerPoint 2003 nutzen, überzeugende Präsentationen mit animierten Übergängen und Sound erstellen, wussten aber nicht, wie Sie vorgehen sollen? In diesem Seminar werden Sie zunächst mit grundlegenden Gestaltungsregeln vertraut: sie lernen die Ausdruckskraft von Schriften, Farben und visuellen Grundformen kennen und erfahren, wie Sie mit Layout und Gestaltungsraster einen durchgängigen Grundrhythmus für Ihre Folien erzeugen. Im Anschluss daran entwickeln Sie eine vollständige Präsentation - von der Gliederung bis zur Vorführung. Dazu können Sie gerne an einem Beispiel aus Ihrer täglichen Praxis arbeiten.

Inhalte:

Fertigen Sie anhand der präzisen Schritt- für Schritt-Anleitungen

verschiedene Arten von Folien an.

Gestalten Sie Ihre Folien mit Folienlayouts und Entwurfsvorlagen wie aus einem Guss.

Lernen Sie, wie Sie Präsentationen z. B. mit Grafiken, Diagrammen, Tabellen und Multimedia-Elementen ansprechend und überzeugend gestalten.

Bringen Sie mit Animationen und Folienübergängen Bewegung in Präsentationen.

Erfahren Sie alles Wichtige für die Ausgabe von Folien und Begleitmaterial vom Ausdruck bis zur Bildschirmpräsentation.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 06.06.2007 (5 Abende je 3 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

5.01.13 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Leitung: Dietmar Keitzl

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Windows XP.

Kursinhalt: Die Kursteilnehmer bringen eigenes Bildmaterial auf CD-Rom oder USB Stick mit. Wir bearbeiten dieses gemeinsam auf vielfältige Weise mit dem Programm Photoshop Elements.

Eine eigene Digitalkamera ist Voraussetzung.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 11.05.2007 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 12.05.2007 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 13.05.2007 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 50,00 (18 x 45 Min.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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: 06.02.2007 (12 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.02 Tastschreiben am PC für Fortgeschrittene

Leitung: Ulrike Laber

Kursinhalt: Ziel ist die Festigung/Auffrischung der Schreibsicherheit sowie die Steigerung der Schreibschnelligkeit. Wir werden u.a. Regeln der DIN 5008 (Schreiben von Briefen usw.) erarbeiten. Vorkenntnisse im 10-Finger-Tastschreiben sind erforderlich.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 10.02.2007 (und 17.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03.2007)

Gebühr: € 40,00 (5 Samstage a 2 Stunden)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Diavortrag Naturparks in Deutschland

Die Oberlausitzer Heide- und Teichlandschaft

Über Dresden und Bautzen gelangt man in das Naturparadies der "Oberlausitz", weit im Osten Deutschlands, in Sachsen gelegen.

Es ist eine alte Kulturlandschaft, wo der Mensch schon seit langer Zeit mit der Fisch-, Land- und Forstwirtschaft sein Auskommen findet.

So entstand eine Landschaft, die durch den ständigen Wechsel von Wasser, Wald und Feld das Auge des Naturfreundes erfreut. Dabei sind hier noch viele Naturschätze erhalten geblieben: Saubere Gewässer bieten aufgrund ihres Fischreichtums nicht nur den Teichwirten, sondern auch See- und Fischadlern und vielen

Wasservögeln ausreichend Nahrung. Abgelegene, menschenleere Wälder garantieren ungestörte Brutplätze. Im Frühjahr schallen an den Ufern lautstarke Vogel- und Froschkonzerte, Lärm und Abgase von Industrie, Autos und Flugzeugen sind dagegen recht unbekannt.

Moore bergen für Pflanzenfreunde große Schätze, wie Sumpfschilf, Moor-Enzian und Moor-Veilchen. Zum Kontrast liegen direkt daneben - als Erbe der Eiszeiten - Sanddünen und Heideflächen mit an

Trockenheit angepaßten Überlebenskünstlern...und auch Wölfe leben wieder hier ! Der Vortrag zeigt all diese Spezialitäten für Naturfreunde in brillanten Makrofotos, führt aber auch Kulturfreunde nach Bad Muskau mit seinem berühmten Landschaftspark und stellt einen herrlichen Wanderweg entlang der jetzt leicht zu querenden Grenze zu Polen vor.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 06.02.2007, 20.00 Uhr, Gebühr 3,00 €

Diavortrag Sibirien

Reise in den äußersten Nordosten von Russland

Der asiatische Kontinent endet in Fernost mit der abgelegenen Halbinsel Kamtschatka. Dieses berühmte Land der Bären und Vulkane wird im Westen begrenzt durch eine sehr kalte, riesige Bucht des Ochotskischen Meeres. An den Küsten und im Hinterland dieser von Menschen kaum besiedelten Region haben sich trotz des rauen, sibirischen Klimas fantastische Wildnisse und Naturschätze erhalten. Große Seevogelkolonien mit bizarren Schopffalken, Gelbschopf- und Hornlunden bevölkern die Steilküsten und profitieren von dem unglaublichen Fischreichtum der unverschmutzten Gewässer. Als Endglied der Nahrungskette kreist hier der Riesen-Seeadler - der größte Greifvogel der Erde, nur in dieser entlegenen Region vorkommend. Der Besuch einer Vogelinsel stellt für den Naturfreund zweifellos den Höhepunkt einer Sibirienfahrt dar. In den Taiga-Urwäldern der Gebirgsregionen mit ihren endlosen Lärchenbeständen existiert eine vielfältige Fauna mit Wölfen, Bären und Luchsen, Elchen und wilden Rentieren, die hier einen harten Überlebenskampf ausführen. Aber auch für den Menschen ist das Leben in dieser Region nicht leicht: nur drei Monate im Jahr sind die Temperaturen erträglich, in dieser kurzen Zeit findet der Sommer mit einer unerwarteten Blumenpracht statt. Im überlangen Winter muß man allerdings mit Kälte-Extremwerten bis -50°C rechnen. Ein Besuch der Provinzstadt

Magadan macht deutlich, wie anders man in diesen Breiten lebt...

Lassen Sie sich vom Reiz dieser weitabgelegenen sibirischen Wildnis faszinieren.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 27.02.2007, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

Gesundheitsvorträge: Vorsorge ist die beste Medizin Cholesterin & Co. - Blutfettwerte verstehen

Blutfettwerte beeinflussen positiv aber leider auch negativ unser Leben.

Risikofaktoren für Herz und Kreislauf

Folgen des erhöhten Cholesterinwertes

Vorbeugung und Therapie

Referent: Wolfgang Ochmann, Apotheker

Termin: Dienstag, 24.04.2007, 19.30 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

Bluthochdruck - die leise Gefahr

Risikofaktoren

Ursachen und Auswirkungen des Bluthochdruckes

Blutdruckmessung und Messwerte

Vorbeugung und Therapie

Referent: Wolfgang Ochmann, Apotheker

Termin: Montag, 30.04.2007, 19.30 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbaufragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Was geschieht im Tod?

Referent: Pfr. Alexander Nawar

Termin: 28.03.2007, 20.00 Uhr im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

Werkkurs Biblische Figuren

mit Frau Jutta Stichel, Mainz

Termin 20.04. und 21.04.2007 St. Nikolaus Kindergarten

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

Literaturgesprächskreis

Der Literaturgesprächskreis trifft sich jeden Mittwoch der Monatsmitte um 20.00 Uhr im Alten Schwesternhaus (ASH)

KAB Hainstadt Programm 1.. Halbjahr 2007

20. Jan., 18.30 Uhr

Hl. Messe anschl. Neujahrsempfang

02. + 03. Febr.

Gala-Sitzung in der Turnhalle

11. Febr.

Kinder-Fastnachtzug

02. – 04. März

Wochenendkurs in Fränk.Crumbach

Digitalfotografie und Bildbearbeitung Referent: Guido Brun

Allgemeine Hinweise

07. März, 19.00 Uhr HI. Messe im Kloster an der Hauptstrasse
Referent: Pfr. Dr. Alexander Nawar
10. März, 14.00 Uhr Einkehrtag Referent : Präses Pfr. Bockholt
15. März, 20.00 Uhr Lichtbildervortrag Rundreise durch Irland
Geschichte – Landschaft - Kultur - Referent: Helmut Fabel
05. April, 19.00 Uhr Heilige Messe anschl. Betstunde am
Gründonnerstag, danach Agapefeier im Pfarrzentrum, Kirchplatz
29. April, 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet Pfr. Bockholt
01. Mai, 10.00 Uhr Wanderung
13. Mai, 12.00 Uhr Männer kochen für Frauen im Pfarrzentrum
Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika bestimmt
17.-30. Juni Studienfahrt nach Irland
15. Juli, 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide Pfr. D. Bockholt

Evangelische Familienbildung

Neuer Veranstaltungsort wegen Umbau des Ev. Gemeindehauses:
Pater-Blumör Kindergarten, Lessingstraße 53/Eingang Waldstraße
Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 24.- 6 x 2 Stunden
Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr
21.02./07.03./28.03./25.04./23.05./20.06
Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Angelika Merz Tel.
06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28.-
Termin: Samstag 21.04. von 10:00 - 17:00 Uhr
Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)
Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde (Methode: Dr. Lütznert)

Gebühr: € 30.- für 5 Treffen
Termine: 22.02. / 26.02. / 28.02. / 05.03. von 19:00 Uhr bis 21:00
Uhr und am 03.03. von 9:30 Uhr bis 14:30 Uhr
Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927, Marlis Halbritter Tel.
06182/5797 und Iris Klemz-Henrich

Folklore- und Meditationstänze

Termine: jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr
05.02./19.02./12.03./26.03./16.04./30.04./07.05./21.05./04.06./25.06.
Leitung: Angelika Merz 06182/60927 Gebühr: € 2,50 je Treff
Tanzen hält jung (Seniorentreff)

neuer Veranstaltungsort wegen Umbau des ev. Gemeindehauses:
Altenwohnheim Gartenstraße/Ecke Waldstraße

Gebühr: € 22.- 10 x 1 Stunde
Termine: donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr ab 25.01.
Leitung: Edeltraut Grimme Tel. 06106/71125

Europa-Union Kreisverband Offenbach Stadt u. Kreis e.V.

Einladung zur Fahrt nach Brüssel, Brügge und Leuven
mit Besuch des Europäischen Parlaments und der Hessischen
Landesvertretung von 05. bis 08.06.2007 € 313,00 und
Einladung zur 2-Tagesfahrt nach Luxemburg
19. - 20. April 2007 € 157,00

Anmeldung: Europabüro des Kreises Offenbach, W.-Hilpert-Str. 1
63128 Dietzenbach, Herrn Albert Merget Tel. 06074 8180-3115

Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen
Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2007
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 - 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 - Abnehmen - Heilfasten -
Umgang mit Schmerz - Chinesische Medizin - Kinesiologie -
Selbstverteidigung - Ernährung - Essen und Trinken
Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbe-
sondere Integrationskurse Deutsch, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf
Sprachprüfungen, Sprachreisen
Rhetorik - Kommunikation - Gebärdensprache/Alphabetisierung
Mathematik - Naturwissenschaften - Technik
Computergrundkurse - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung
- Multimedia - Programmieren/VBA - spezielle Kurse für Frauen,
Senioren, Kinder - EDV-Prüfungen
Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung,
Lohn und Gehalt, Kosten- und Leistungsrechnung etc.) - kaufmänni-
sche Kurse - Projektmanagement - 10-Finger-Blindschreiben
Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote,
Entspannung, Gesundheit)
Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter
Fortbildung für Lehrer/innen - Fortbildungsreihe Ehrenamt

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

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am
04. Januar 2007 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur
Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen
Rathäusern und Büchereien im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in
Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 01.02.2007. Schriftliche
Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 04. Januar 2007
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
