

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2007

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Volkshochschulen ermöglichen im Rahmen der von den Städten und Gemeinden getragenen vielseitigen Kultur- und Bildungsaktivitäten die soziale, geistige und kulturelle Entfaltung unserer Bürger.

"Lebenslanges Lernen" ist eine sinnvolle Investition in die eigene Zukunft und gleichzeitig ein Training für die ständige Fitness.

Die Volkshochschule Hainburg hat auch in diesem Semester wieder ein umfangreiches und interessantes Angebot vorbereitet. Ich hoffe, dass möglichst viele Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde von den angebotenen Veranstaltungen regen Gebrauch machen werden.

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

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

02. Halbjahr 2007 Beginn 03. September 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.

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 nur noch ein Haupttor bei der Rosenapotheke geöffnet. Das Haupttor am Parkplatz an der Kreuzburghalle ist geschlossen. Alle Tore können von innen geöffnet werden.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Herbstferien 08.10.2007 bis 20.10.2007
 Weihnachtsferien 23.12.2007 bis 11.01.2008



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

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-OG-03
 Termin: Samstag, 24.11.2007, 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-OG-03.
 Termin: Samstag, 08.12.2007, 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.

Ihr DRUCK – unsere SACHE

WERBE-BÜRO GRAPH. DESIGNS
 REINZEICHNUNGEN
 FÜR DRUCKSACHEN LAYOUTS
 SATZ+DRUCK

● Auch Endlos- und TB-Formulare für Ihren PC! ●

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

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: 08.09.2007 (10 Doppelstunden)
 Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder
 Donnerstag, 06.09.2007, 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: 08.09.2007 (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: 15.09.2007 (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: 01.09.2007
 Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter
 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

**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

2.05.05 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: 13.09.2007 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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: 13.09.2007 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € , die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.07 Perspektivesches Zeichnen in schwarz/weiß

Leitung: Robert Klein
 Kursinhalt: Perspektivesches Zeichnen in schwarz/weiß bis hin zum Stilleben mit Kohle, Tusche, Rödel
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr
 Beginn: 04.09.2007 (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 Fortgeschrittenenkurs 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: 03.09.2007 (9 x 2 Std.)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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, 09.11.2007 von 17.30-22.00 Uhr
 Samstag, 10.11.2007 von 9.30-16.00 Uhr
 Sonntag, 11.11.2007 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, 18.09.2007, 18.30 Uhr
 Ort: Kreuzburgschule, OT-Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03
 Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 20.09.2007, 18.30 Uhr
 Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3
 Beginn: 18.09.2007 (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.

2.06.03 Mineraliensammler leben nicht in der Steinzeit

Leitung: Klaus Weber

Kursinhalte:

- > Diavortrag/Reisebericht über das Mineraliensammeln mit Mineralienbildern.
- > Wie wird man Mineraliensammler! Was sind Mineralien, wie entstehen Mineralien.
- > Wo gibt es Vereine, die gemeinsam Mineralien sammeln?
- > Wie kann man Mineralien erkennen?
- > Vorstellung von Literatur
- > Kristallsysteme. Wir basteln Kristalle
- > Wo und wie kann man heute noch Mineralien finden.
- > Mineralienfundstellen in Deutschland und Österreich.

Nach Absprache, können nach Beendigung des Kurses gemeinsame Exkursionen zu Mineralienfundorten, Museen oder Kristallhöhlen durchgeführt werden. Kosten hierfür sind separat zu zahlen.

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

Termin: Dienstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 11.09.2007 (5 x 90 Minuten)

Gebühr: € 28,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.08.01 Gitarre für Fortgeschrittene

Leitung: Martin Fink

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 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2007 (10 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.08.02 Gitarre für Anfänger

Leitung: Martin Fink

Kursinhalt: In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels. Mit einfachen Akkorden wollen wir verschiedene Lieder aus allen Musikrichtungen begleiten. Außerdem lernen wir verschiedene Zupf- und Schlagtechniken kennen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 06.09.2007 (10 x 90 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: 05.09.2007 (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: 27. und 28.10.2007 (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.



WOLFGANG OCHMANN

Apotheker für Offizin-Pharmazie

Königsberger Straße 75
63512 Hainburg

Telefon (0 61 82) 52 84
Telefax (0 61 82) 6 51 63

Unsere Service-Leistungen:

- Blutdruckmessung,
- Verleih von Babywaagen und Milchpumpen
- Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst
- gute Parkmöglichkeiten

2.12.01 Kreatives Gestalten

Serviettentechnik und Papierkunst in 3-D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der **Serviettentechnik** kennen. Spezielle Kleber ermöglichen die Fixierung auf fast allen Untergründen z.B. Ton, Holz, Pappe Acryl. Mit Hilfe der Krakeliertechnik werden Gegenstände auf "alt" gearbeitet. Außerdem lernen Sie die **3-D-Technik** kennen, wie sie plastisch und lebendig wirkende Motive zaubern können. Bestimmte 3-D Bögen ermöglichen die Gestaltung individueller Grußkarten bis hin zu kleinen Bildern für jede Gelegenheit.

Die **Keilrahmengestaltung** ist ebenfalls Bestandteil dieses Kurses. Mit interessanter Hintergrundgestaltung lassen sich Pappmachéherzen, Servietten sowie verschiedene Tapetenmotive plastisch hervorheben.

Mitzubringen: eine spitze Schere, Cutter, Plastikunterlage, breiter und spitzer Pinsel, leeres Glas, Lappen

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

Beginn: Montag, 15.10.2007 (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.

2.12.02 Herbst/ Winterfloristik

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: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 12.11.2007 (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.

2.12.03 Herbst/ Winterfloristik

Leitung: Christel Hartmann

Kursinhalt: Kursinhalt: siehe Kurs 2.12..02

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

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr

Beginn: 15.11.2007 (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.

2.12.04 Ikebana im Herbst und Winter

Leitung: Jutta Wirth
 Kursinhalt: Wir arbeiten in Schalen und Vasen mit herbstlichen Materialien aus der Natur nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokio/Japan.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Samstag, 10.30 - 13.30 Uhr
 Beginn: 03.11.07 und 24.11.07 (2 x 3 Stunden)
 Gebühr: € 20,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 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, 18.30 Uhr
 Beginn: 17.09.2007 (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: 10.09.2007 (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: 11.09.2007 (9 x 120 Minuten)
 Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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

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, 18.30 Uhr
 Beginn: 11.09.2007 (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 taoistischen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atmungskontrolle, steigern das Wohlbefinden und helfen Krankheiten zu vermeiden. ZEN-Meditation findet im Sitzen statt. Mitzubringen sind: Meditationsbänkchen oder Meditationskissen oder 2 feste Wolldecken, bequeme Freizeitbekleidung.
 Ort: Klein-Krotzenburg, Schleusenstraße 15, Praxiseingang
 Termin: Dienstag, 19.00 Uhr
 Beginn: 11.09.2007 (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.

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



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

- Geburtsvorbereitung
- Schwangerschaftsgymnastik
- Partnerinfo.-Abende
- Akupunktur/ausgelassen
- Homöopathie
- Rückbildungsgymnastik

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

aktiv, sportlich, informativ!!!

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. In diesem Kurs lernen wir leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden.
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 16.30 Uhr
 Beginn: 04.09.2007 (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: 04.09.2007 (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: 04.09.2007 (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: 06.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 48,00
 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.

3.01.06 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: 06.09.2007 (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: 14.09.2007 (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: 14.09.2007 (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: 10.09.2007 (10 Doppelstunden)

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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: 17.09.2007 (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: 17.09.2007 (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: 17.09.2007 (13 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € Mitzubringen: Matte

3.01.13 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Andrea Bohlender

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: 03.09.2007 (13 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: Andrea Bohlender

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 03.09.2007 (13 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3.01.15 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbaustraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 17.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.16 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christopher Bodensohn

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr

Beginn: 04.09.2007 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen 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: 18.09.2007 (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, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 19.09.2007 (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: 07.09.2007 (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 Aufbautraining 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: 18.09.2007 (10 x 45 Minuten)

Gebühr: € 25,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Mitzubringen: Matte,

3.01.21 Homöopathie für Kinder Teil II

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Dieser Kurs dient als Fortsetzung des im letzten Semester durchgeführten Kurses "Homöopathie für Kinder". Es werden wichtige Mittel für Kinder vorgestellt und deren Handhabung besprochen.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-EG-02

Termin: Montag, 17.09.2007 von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.22 Homöopathie - Topfit durch die kalte Jahreszeit

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Im Kurs werden wichtige homöopathische Mittel in der Behandlung von Erkältungskrankheiten vorgestellt sowie Möglichkeiten und Grenzen der Eigenbehandlung aufgezeigt.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 EG 02

Termin: Montag, 29.10.2007 von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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: 03.09.2007 (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: 06.09.2007 (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: 06.09.2007 (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: 06.09.2007 (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, Haltungsfehler aufzuspüren und zu korrigieren. Dies wird erreicht durch entlastende Übungen für den Nacken, kräftigende Übungen für den Rücken, sowie gezieltes Bauchtraining. Die Übungen sind sanft und effektiv, da besonders Wert auf korrekte Ausführung gelegt wird. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: 06.09.2007 (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: 04.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

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

3.02.07 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: 04.09.2007 (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: 06.09.2007 (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.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 13.09.2007 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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: 13.09.2007 (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 den Beckenboden 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, 19.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.09.2007 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuss

3.02.12 Pilates

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.11

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 14.09.2007 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuss

3.02.13 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) beibehält. 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, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2007 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß (nicht strümpfig)

3.02.14 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: Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr, Mitzubringen: Turnschuhe

Beginn: 19.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.15 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: 03.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: eine Matte

3.02.16 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: 17.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

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

3.02.17 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: 07.09.2007 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.18 Body-Art - Ganzkörpertraining

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste "Body & Mind" Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität, Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper und Geist Fitness. Stretching und Meditation runden das Workout ab. Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr
 Beginn: 03.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.19 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Vittoria Schönthal
 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, 10.30 - 11.30 Uhr
 Beginn: 14.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.20 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, 9.30-10.30 Uhr
 Beginn: 19.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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: 03.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

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

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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: 17.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.24 Powerstep

Leitung: Daniela Döbert
 Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet größtenteils Elemente aus dem Step-aerobic, 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 Step-aerobic sollten vorhanden sein.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 07.09.2007 (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: 18.09.2007 (15 x 60 Minuten)
 Mitzubringen: Matte
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.26 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 integrierten Bewegungen aus Qi Gong und Yoga schaffen 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 und strümpfig.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr
 Beginn: 09.09.2007
 Gebühr: 15,- €
 Mitzubringen: Matte, Decke, Handtuch, Getränke, Verpflegung.
 Es ist eine ca. 20 minütige Mittagspause vorgesehen.

3.02.27 Workshop - Salsa Aerobic Dance

Leitung: Kathleen Schwiese
 Kursinhalt: Du wolltest schon lange mal den Latino-Hüftschwung erlernen und eine heiße Choreographie durchtanzen? Wir lassen südamerikanische und karibische Tanzschritte mit Tanzstilen wie Afro, Jazz und House verschmelzen. Fast wie von selbst entsteht eine Choreographie - zu aktuellen Latino-House-Klängen und zu echter Salsa-Musik. Auf geht's: Jeder kann mitmachen - einfach nur Spaß haben und abtanzen. ¡Baile el Salsa!
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr
 Beginn: 04.11.2007
 Gebühr: 15,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte, Verpflegung, Getränke
 Es ist eine ca. 20-minütige Mittagspause vorgesehen.

3.02.28 Workshop Mentaltraining u. Stressbewältigung

Leitung: Kathleen Schwiese
 Ziel des Workshops:
 Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen praktische Entspannungstechniken (überall durchführbar) erhöhen ihr mentales, psychisches und physisches Leistungsvermögen steigern ihre Flexibilität und erhalten mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit können den üblichen Büroleiden, wie z. B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, etc. wirkungsvoll entgegen treten
 Kursinhalt: Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit, Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen von Atementspannung, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, Qi Gong, Kinesiologie, Meditation), Theoretische Stress-Grundlagen, Lebensziele und Wünsche, im Einklang von Körper, Geist und Seele.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr
 Beginn: 18.11.2007
 Gebühr: 15,- €
 Mitzubringen: Matte, 1 Decke, 1 Handtuch, dicke Socken, 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 10.09.2007 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, 12.09.2007, 17.30 - 18.30 Uhr (13 x)
Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.31 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 12.09.2007, 18.45 - 19.45 Uhr (13 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, 10.09.2007, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 13.09.2007, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.33 Nordic Walking - Technik Check

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: Wenn Sie bereits diesen Sport betreiben und Ihre persönliche Technik von einem Fachmann kontrollieren und verbessern möchten, dann sind Sie bei diesem Workshop richtig!

Beginn: Samstag, 15.09.2007, 10.00 - 11.00 Uhr

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

Gebühr: € 5,00

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, 19.00 - 21.30 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 13.09.2007

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, 15.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 17.11. und 24.11.2007 (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: Erlernen von Aromaölmassagen. Sie erfahren alles Wichtige über äth. Öle und Anwendungsmöglichkeiten im Alltag.

Sanfte Aromaölmassagen mit Herstellung des eigenen persönlichen Aromaöls nach den Gesichtspunkten der Aromatherapie lassen diesen Tag zu einem Dufterlebnis werden.

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

Termin: Samstag, 10.30 - 16.30 Uhr

Beginn: 27.10.2007 (6 Stunden)

Gebühr: € 25,00 (+Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Matte oder Wolldecke, 1 Kissen, 2 große Handtücher, Tagesverpflegung, Schreibzeug

**Busstudienreise Prag
22.-25. Mai 2008****Willkommen in der Goldenen Stadt PRAG**

Willkommen im Heimatland des braven Soldaten Schweijk, des Pilseners und der deftigen Speisen. Eines der beliebtesten Ziele bei den Städtereisen ist die tschechische Hauptstadt. Deshalb starten wir bereits am Donnerstag, damit Sie auch genügend Zeit zur Verfügung haben. Jahrhundertelang hat die Metropole an der Moldau ganz Europa in ihren Bann gezogen. Auch heute, nach mehr als 40 Jahren Sozialismus, in denen sein einstiger Glanz verblichen schien, hat Prag seine magnetische Anziehungskraft keineswegs verloren. Das muß nicht weiter verwundern, denn über alle Zeiten hinweg galt die Hauptstadt von Böhmen traditionell als die Metropole von Kunst und Wissenschaft. Hier stand Europas zweitälteste Universität, lehrte Einstein und schrieb Kafka, komponierte Beethoven und debütierte Mozart mit seinem "Don Giovanni". Deutsche Kaiser regierten von der Prager Burg das Heilige Römische Reich Deutscher Nation. Der Geschichte gewordene Fenstersturz zweier kaiserlicher Räte leitete den Dreißigjährigen Krieg ein welcher Europa grundlegend verändern sollte. Im langsam wiedererstehenden Glanz seiner großen Vergangenheit sucht die Metropole an der Moldau wieder den Zugang zu sich und ihrer großen Geschichte, an der intensiv teilzuhaben auch das Ziel dieser Reise ist.

Reise- und Programmverlauf:**1. Tag: Anreise über Pilsen nach Prag**

Die Anreise verläuft über die Autobahn Würzburg - Nürnberg - Amberg. Wir durchqueren den Oberpfälzer Wald und befinden uns bei Waidhaus an der deutsch/tschechischen Grenze. In der Bierstadt Pilsen, einer Stadt, welche schon seit 1295 Brauereirechte besitzt, machen wir einen Zwischenstopp im Brauereikeller der weltberühmten Urquell-Brauerei. Hier kosten Sie Pilsner Urquell direkt von der Quelle, im größten Brauhausrestaurant in Böhmen. Nach der Besichtigung, mit Bierprobe, fahren wir weiter nach Prag, wo Sie im schönen 4****-Hotel in der Goldenen Stadt das für Sie reservierte Zimmer beziehen.

2. Tag: Altstadtführung - anschließend Freizeit

Heute besuchen Sie, in Begleitung der örtl., qualifizierten Reiseleitung, das alte Prag mit seinen verwinkelten Gassen, den gemütlichen böhmischen Kneipen, den Weinstuben und Bierlokalen in denen es immer nach Knödel und Braten, frischgezapftem Bier und Gemütlichkeit riecht. Hier wo schon der "Brave Soldat Schweijk" sein humoriges Unwesen trieb, war früher ein nobles Viertel. Höhepunkt dieses interessanten Spazierganges ist die knapp siebenhundertjährige Karlsbrücke mit ihren steinernen Brückenfiguren und dem Flair der Vergangenheit.

3. Tag: Stadtführung Burgberg

Hierbei erhalten Sie einen Überblick was die "Goldene Stadt" an der Moldau an weiteren Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Dabei gewinnen Sie einen ersten Eindruck über die Schönheit der Stadt, die wegen ihrer erhaltenen mittelalterlichen Struktur in Teilen nur zu Fuß erlaufen werden kann. Auch unternehmen wir einen Rundgang durch die ausgedehnten Anlagen des "Hradschin", mit Burghöfen und -kapellen, Königspalast, romanischer Georgsbasilika und gotischem Veitsdom. Im Schatten der äußeren Verteidigungsmauern drängt sich das "Goldene Gäßchen", das unter Karl IV. und Rudolf II. zum Zentrum von Alchimisten wurde. Nach dem Mittagessen in einer typischen Prager Bierstube steht der Nachmittag zur freien Verfügung. Vielleicht bevorzugen Sie einen Einkaufsbummel rund um den Wenzelsplatz und erfreuen sich an den Erzeugnissen der böhmischen

schen Glasindustrie oder halten Ausschau nach Spezialitäten wie Prager Schinken, Karlsbader Oblaten und dem Bitterlikör Becherovka. Am Abend genießen Sie Ihr Abendessen im Hotel.

4. Tag: Rückreise über Marienbad (Aufenthalt) - Schirnding - Großostheim

Heute verlassen wir die böhmische Hauptstadt und freuen uns auf einen Rundgang im eleganten Marienbad. Vor allem das Goethehaus, die Kolonnaden, das Casino und die Kurhäuser strahlen noch im herrlichen alten Glanz. Danach besuchen Sie bestimmt die russisch/orthodoxe Kirche. Die alte Zeit, als in Marienbad der reiche russische Adel vormittags Heilwasser, nachmittags Champagner und abends Wodka trank, hat dem Kurbad seine besonders schöne Kirche hinterlassen. Bei Schirnding gelangen wir zum Grenzübergang nach Deutschland. Vorbei an den Porzellanstädten Arzberg und Wunsiedel befinden wir uns im sogenannten "Sechsstädterland" und über die Fichtelgebirgsstraße, durch die sehr schöne Fichtelgebirgslandschaft, vorbei an Bischofsgrün, Bad Berneck, Bayreuth, Bamberg, Schweinfurt und Würzburg, erreichen wir unseren Ausgangspunkt.

Unsere Leistungen:

Diese Reise erfolgt mit einem modernen Fernreisebus, entsprechend der 4****-Kategorie.
 D.h.: 83 cm Sitzabstand. Eine leistungsfähige Klimaanlage, Bordtoilette, Bordküche, Klappstisch für jeden Fahrgast, ebenso wie verstellbare Fußrasten und eine geräumige Hängegarderobe, sorgen für angenehmes Reisen.
 3 Übernachtungen im 4****-Hotel.
 Alle Zimmer verfügen selbstverständlich über Dusche/Bad-WC, Telefon und TV.
 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet.
 3x Abendessen als kalt/warmes Buffet.
 Halbtägige Führung durch die Prager Altstadt, in Begleitung der örtlichen Reiseleitung
 Halbtägige Führung auf dem Prager Burgberg inkl. Besichtigung des St.-Veitsdoms.
 Eintrittsgebühren für Prager Burg (Vladislavsaal, Goldenes Gässchen, St.-Georgsbasilika und Daliborkarturm.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: ca. € 395,-
Einzelzimmer-Zuschlag: ca. € 108,-
 (Der Hotelpreis kann sich noch geringfügig ändern, die genauen Preise werden im nächsten Programmheft bekannt gegeben)

Fakultativ bieten wir folgende Zusatzleistungen an, die den Attraktivitäts- und Erlebniswert dieser Reise erhöhen (Bitte bei Anmeldung mit angeben!!!)

- 23. Mai 2008 Besuch in der Staatsoper "Oper Rigoletto"
1. Kategorie: € 50,- pro Person
- 24. Mai 2008 Besuch in der Staatsoper "Oper Nabucco"
1. Kategorie: € 50,- pro Person
- 24. Mai 2008 Besuch im Nationaltheater "Ballett Romeo und Julia"
1. Kategorie: € 37,- pro Person

Anmeldungen für die Studienreise werden ab sofort entgegen-
 genommen. Der Anzahlungsbetrag in Höhe von € 50,- wird
 bei Anmeldung fällig.

Veranstalter Müller Tours, Großostheim
 Vermittler: VHS-Hainburg

MÜLLER TOURS
 63782 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06028-1407

10 Tage: vom 18.-27. August 2007
Durch Schottlands Norden & Orkney-Inseln
 7x reichhaltiges engl. Frühstück und Abendessen in Hotels der geh. Mittelklasse. 2 Nächte in 2-Bett-Kabine(n), mit Frühstücks- u. Dinnerbuffet an Bord. Örtl. Reiseleitung ab Glasgow bis einschl. Edinburgh und Fährüberfahrt bei Orkney-Ausflug m. örtl. Reiseleitung.
 Pro Person im Doppelzimmer: € 1.640,- EZ: € 169,-

8 Tage: vom 8.-13. Oktober 2007
Marienwallfahrtsort LOURDES
 7 Übernachtungen in sorgfältig ausgesuchten Hotels in Lyon, Rodez, Lourdes (Grandhotel unmittelbar am Hl. Bezirk), St-Flour und Avallon.
 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendessen als 3-Gang-Menü.
 pro Person im Doppelzimmer: € 890,-, EZ-Zuschlag: € 160,-

5 Tage: vom 20.-24. Oktober 2007
Tiroler Enklave JUNGHOLZ
auf den Spuren der Schmuggler, in der Perle Tirols im Oberinntal!
 Sie wohnen 4 Nächte im schönen 4****-Vitalhotel in Jungholz. 1x Begrüßungscocktail, 4x reichh. Frühstücksbuffet. 3x 3-Gang-Abendessen, 1x festliches Galadinner. 1x Nachmittagsjauche mit Kaffee/Tee und offenen Strudeln. 1x geführte Ortswanderung mit Ihrem Gastgeber incl. Geschichten und Anekdoten. Freie Benutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna und Dampfbad. Tombola-Abend mit attraktiven Gewinnmöglichkeiten für jeden Fahrgast.
 pro Person im Doppelzimmer: € 385,-, EZ-Zuschlag: € 35,-

5 Tage: vom 28.-30. Oktober 2007
TRENTINO im goldenen Herbst
 Sie wohnen 4 Nächte im schönen 4****-Hotel Leon d'Oro in Rovereto. Begrüßungscocktail. 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet. 2x typisches italienisches Abendessen, 1x stimmungsvoller Burgabend im Castel Noarna, mit großem italienischen Buffet, Live-Musik und Wein aus der hauseigenen Weinkellerei des Gastgebers, ohne Begrenzung. 2x Abendessen als 3-Gang-Menü. Ausflug nach Meran und Schloss Trauttmansdorff. Ausflug in's Sarca-Tal, mit qualifizierter Stadtführung in Trient, Ausflug an den Gardasee, mit Bardolino. 1x Tombola mit Gewinnmöglichkeiten. 1x Tombola mit attraktiven Gewinnmöglichkeiten für jeden Fahrgast. P.Pers. im Doppelz: € 465,-, EZ-Zuschl.: € 60,-

Vorschau 2008: **WÄNDER- & KULTURREISE auf den Spuren der Pilger**
SANTIAGO DE COMPOSTELA
 13 Tage: vom 21. April - 3. Mai 2008 und 5.-18. Oktober 2008
 Auf diesen geführten Wander- & Kulturreisen erleben Sie die Höhepunkte des klassischen Jakobsweges, dem Camino Francés und entdecken auf unseren Wanderungen die Naturschätze des berühmten Pilgerweges von den egeunumwobenen Pyrenäen, über die Kulturlandschaften Zentralspaniens, bis hin zum grünen Galizien. Sie sehen die größten kunst- und kulturhistorischen Schenswürdigkeiten des Pilgerweges und wir nehmen uns Zeit für die alten Königstädte Burgos und León und natürlich Santiago de Compostela. Die April-Reise beinhaltet einen durchgehenden geführten Wanderanteil von Soria bis Santiago de Compostela (120 km, mit Gepäcktransfer).

Unsere Fernreisen erfolgen ausschließlich mit 4****-Lehrerbusen im kostenpflichtigen Hot- und Ring-System und Müller-Tours-Trip-Boarding-System!
www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

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 06.10.2007, 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 Farbpas bei der Kursleiterin erwerben (Materialkosten hierfür ca. € 28)
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Samstag, 22.09.2007 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 Workshop Gedächtnistraining für Einsteiger

Leitung: Dagmar Euler-Machate
 Kursinhalt: Grundlagen und Einführung ins ganzheitliche Gedächtnistraining, Aufbau und Funktionsweise des Gehirns Gehirngerechte Nahrung, Tipps für ein gutes Namens- und Zahlengedächtnis, Denkblockaden - was kann man dagegen tun? Viele praktische Übungen zu den Trainingszielen (Wahrnehmung, Wortfindung, Konzentration, Merkfähigkeit, Logisches Denken, Denkflexibilität) in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
 Fakten ständig parat zu haben. Neben der Steigerung von Konzentration und Merkfähigkeit werden Wortfindung, Urteilsfähigkeit, assoziatives und logisches Denken sowie Denkflexibilität trainiert.
 Weitere Übungen fördern Fantasie und Kreativität - wichtige Schlüsselqualifikationen für Problemlösungen im beruflichen Alltag.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Samstag, 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr
 Beginn: 08.09.2007 (3 Stunden)
 Gebühr: € 12,00
 Materialkosten: € 4,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen
 Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.
 Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.05.04 Gedächtnistraining für Jung und Alt

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Spielerischer Einstieg ins ganzheitliche Gedächtnistraining
 In stressfreier und entspannter Atmosphäre werden in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit verschiedene Übungen, die die Trainingsziele des GT verfolgen, durchgeführt. Trainiert werden: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Formulierung, Fantasie, Kreativität, Assoziatives Denken, Logisches Denken, Urteilsfähigkeit, Strukturieren, Denkflexibilität. Für alle Rätselfreunde, Knobelfans, Sudoku-Anhänger und Stammtischspieler. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Spaß, Freude und Trainingserfolge garantiert!

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

Termin: Montag, von 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 17.09.2007 (7 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00

Materialkosten: € 8,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

3.05.05 Lern- und Merktechniken

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Die Teilnehmer lernen im Kurs verschiedene Techniken zur Verbesserung der Merkfähigkeit kennen. Die Techniken werden in vielen praktischen Übungen angewandt und vertieft. Die Anwendung kreativer Lern- und Merktechniken fördern die Trainingsziele

Assoziatives Denken, Fantasie und Kreativität in höchstem Maße.

Die Inhalte im Überblick:

- o Loci-Methode
- o Mind-Mapping
- o bildhaftes Verknüpfen
- o Vorstellung von Lerntypen und Lerntypentest
- o "Rolle rückwärts"
- o Namens- und Zahlengedächtnis
- o viele praktische Übungen

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

Termin: Montag, von 19.15 - 20.45 Uhr

Beginn: 17.09.2007 (6 Doppelstunden)

Gebühr: € 32,00 + Materialkosten von € 8,00 sind bei Kursbeginn

bei der Kursleiterin bar zu zahlen

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

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

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

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

3.07.01 Kochkurs für Anfänger

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Sie würden gerne kochen, der Kochkurs für Feinschmecker erscheint Ihnen aber zu schwer. Macht nichts, hier ist die Alternative. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen erfahren Sie alles, was notwendig ist, um leckere Gerichte selbst herzustellen. Ab sofort können Sie die Karte vom Pizzadienst wegleihen und die Fertiggerichte in der Tiefkühltruhe im Supermarkt interessieren Sie nicht mehr. An jedem Abend werden Sie ein bis zwei Gerichte zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde bei einem Glas Wein genießen. Bei einem Einführungsabend, (bitte Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen und Sie werden mit der Küche vertraut gemacht. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an diesem Einführungsabend. Voraussetzung für die Teilnahme am Kochkurs ist! 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 23.10.2007, 18.30 - 20.30 Uhr

weitere Termine 30.10./ 13.11./ 27.11./ 11.12.

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.02 Kochvergnügen für Feinschmecker

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Wir werden jahrzeitlich entsprechende, mehrgängige Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf gehobener deutscher, französischer und italienischer Küche. Gemeinsam kochen wir die Gerichte und dekorieren sie optisch ansprechend. In netter Runde werden die Menüs bei einem Glas Wein genossen. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die über gute Kochkenntnisse verfügen. Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, um sie zu Hause nachkochen zu können. Den Höhepunkt bildet das Weihnachtsmenü, das am 12.12. vorbereitet und am 13.12. fertiggestellt und genossen wird. Hier haben die Teilnehmer Gelegenheit, sich für ein eigenes Weihnachtsmenü Anregungen zu holen.

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

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

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

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

Beginn: 14.11.07, weitere Termine 28.11., 12.12. u. 13.12

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.03 Abnehmen mit asiatischer Küche

Leitung: André Mato González

Kursinhalt: Es ist kein Zauber dabei und Kursleiter André Mato González selbst der beste Beweis: eine Ernährungsumstellung hilft entscheidend beim Abnehmen und kann trotzdem hervorragend schmecken! In Asien ernährt man sich seit Jahrhunderten so: fettarm, vitaminreich, ausgewogen, bekömmlich. Auf diese Weise hat der Kursleiter selbst 10 % seines Körpergewichtes innerhalb von weniger als drei Monaten reduzieren können. Der Schlüssel zum Erfolg sind Ernährungsweisen aus Japan und Korea, die vor allem eines sind: leicht & lecker. Diese Gerichte strotzen nur so vor Würzigkeit und frischen Zutaten, die man überall kaufen kann. Und die Zubereitung ist gar nicht mal schwierig, Vorkenntnisse der asiatischen Küche sind nicht notwendig.

Leichte und bekömmliche Küche, die dennoch vorzüglich schmeckt, Ihnen beim Abnehmen oder dem Halten Ihres Gewichtes hilft und so lecker ist, dass Sie sie sogar Gästen vorsetzen können? Das alles und noch mehr können Sie von dieser Reise nach Japan und Korea mitnehmen. Tun Sie Ihrem Körper Gutes!

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

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

Vortreff: Donnerstag, 06.09.2007, 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 24.11.2007 von 10.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 28,- (+ Materialkosten von 15 €, 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 wohlthuende 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 Woldecke,

1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT. Klein-Krotzenburg,
 Termin: Freitag, 26.10.2007, von 20.00 bis 22.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00 (+ Materialkosten von 3 €, die bei der KL zu bezahlen sind)
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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, die bei der KL zu bezahlen sind!
 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, 01.12.2007, 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
 Workshop zum Erlernen von Wellnessmassagen mit Kugal- Trommel und Scheibensteinen. Dabei kommen der gewählten Massagetechnik verschiedene Steinsorten zum Einsatz. Steine besitzen die Fähigkeit, eigene positive wie auch negative Eigenschwingungen aufzunehmen und abzugeben. Saubere, mit positiven Kräften aufgeladene Steine tragen so zur Harmonisierung für den gesamten Organismus bei.
 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, 17.11.2007, von 10.00 bis 16.00 Uhr
 Gebühr: € 20,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

4.00.01 Gebärdensprache

Leitung: Dorothy Buhr
 Kursinhalt: Für alle Anfänger/innen, die Fingeralphabet, Namensgebärden, Mimik, natürliche Gebärdensprachen, sowie Fachgebärden aus dem Bereich Familie, Beruf, Traditionelle Jahreszeit, z.B. wie gebärdet man "Halloween" 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: 10.09.2007 (8 Doppelstunden)
 Gebühr: 40,- € (+ 12 € Materialkosten für Arbeitsheft, die bei der Kursleiterin zu entrichten sind.)
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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.

4.04.01 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: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: Tangram aktuell 1 Lektion 5 - 8 Teil 2
 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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: Passwort Deutsch
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.01 Englisch A 1.2

Leitung: Jürgen Gerlach
 Kursinhalt: Wir haben vor vier 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: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 14
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.02 Englisch A 1.3

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: Wir sind jetzt im 5. 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: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: "The New Cambridge Band 1 Lektion 17
 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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: neues Buch wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung. Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.05 Englisch B 1.1.

Leitung: Jürgen Hundertmark
 Kursinhalt: Unsere Gruppe ist mittlerweile im 5. Semester und wir haben nach wie vor viel Spaß dabei, gemeinsam Englisch zu lernen.
 Wenn Sie kein "absolute beginner" mehr sind: "Newcomers Welcome"
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.06 Englisch A 1.2

Leitung: Jürgen Hundertmark
 Kursinhalt: Unsere Gruppe ist erst ein Semester jung. Wir haben bei Null angefangen und nehmen nun "Fahrt auf". Als Anfänger kommt der Kurs für Sie in Frage. Also: "Let's get ready to start!"
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 2 C
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.07 Englisch B 1.2

Leitung: Doreen Mifsud
 Kursinhalt: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die zwar keine Anfänger sind aber einiges vergessen haben und ihre Kenntnisse in einer netten, lockeren Atmosphäre auffrischen möchten.
 Ort: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, seitliches Foyer
 Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr
 Beginn: 06.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: Straightforward Intermediate Unit 3 B
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 begrenzte Teilnehmerzahl!

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

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

4.06.08 Englisch B 1.1

Leitung: Doreen Mifsud
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir werden mit einem neuen Buch anfangen, das uns die Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht.
 Ort: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, seitliches Foyer
 Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
 Beginn: 06.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 begrenzte Teilnehmerzahl!

**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.**

4.06.09 Englisch B 1.3

Leitung: Doreen Mifsud
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
 Termin: Montag, 18.30 Uhr
 Beginn: 03.09.07 (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, seitliches Foyer
 Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr
 Beginn: 05.09.2007
 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, seitliches Foyer
 Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
 Beginn: 05.09.2007 (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: 03.09.2007 (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: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Neues Buch wird im Kurs bekanntgegeben
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.14 General + Business English in one (B 1.1)

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Do you have problems with the English language, or do you simply want to improve or refresh your English knowledge? If either of the two comes true, then come into our evening class. Emphasis will be on drafting business letters, translating German letters and increasing your vocabulary. In addition we will work with comprehension texts and try to improve speaking and reading skills. You will see for yourself that even Grammar can make lots of fun!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: The New Cambridge English Course Lektion E 1

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

4.08.01 Französisch A 1.3

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf en route, Lektion 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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

4.08.02 Französisch A 2.1

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf en route, Lektion 9

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.03 Französisch A 2.2

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: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 11

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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 10,

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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)

Wir wiederholen und vertiefen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik. Außerdem lesen und besprechen wir "M. Ibrahim et les fleurs du Coran." von Eric E. Schmitt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.01 Italienisch A 1.2 (2.Semester)

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 06.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA 1 A Neu", Band I, Lektion 3

4.09.02 Italienisch A 2.1

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

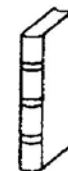
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 06.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA", Band II, Lektion 1

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

4.09.03 Italienisch A 1.5

Leitung: Adele Bellia

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 03.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 11

4.09.04 Italienisch B 1

Ripetiamo insieme i punti principali della grammatica italiana, leggiamo dei brevi racconti e parliamo, parliamo, parliamo...

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: I pronomi italiani

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.01 Spanisch A 1.3 (3. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 17.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos" (Neu) Band 1

4.22.02 Spanisch A 1.4 (4. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 17.09.2007 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos" (Neu) Band 1 Lektion 8

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, 19.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Beginn: 04.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos" (alt), Band 2, Lektion 10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1.1

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
 Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
 Beginn: 18.09.2007 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos" neu Band 1
 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
 Buch: Spanisch á la carte
 Beginn: 18.09.2007 (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: 03.09.2007 (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 Kombikurs Windows + Word für Anfänger

Leitung: Swetlana Herz
 Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen im Umgang mit dem PC.
 Kursinhalt: Grundbegriffe rund um den PC, die grundlegende Bedienung des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word für Windows. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
 Kursinhalt Windows:
 Umgang mit Maus und Tastatur
 Aufbau und Funktion des Windows-Desktop sowie die Fenstertechnik
 Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien
 Kursinhalt Textverarbeitung Word:
 Textfassung und -Korrektur
 speichern und drucken von Textdokumenten
 markieren, kopieren und verschieben von Text
 grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Seiten)
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
 Beginn: 25.10.2007 (6 Abende je 2,5 Stunden)
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.03 Kombikurs Word im Büroalltag

Leitung: Swetlana Herz
 Erstellen Sie Ihre Geschäftskorrespondenz nach DIN, lernen Sie anhand eines Praxisbeispiels aus dem Geschäftsalltag den optimalen Einsatz der Office-Programme im Büro. Nutzen Sie Kopf- und Fußzeilen, Seitennummerierung und die Korrekturfunktionen für Protokolle und Berichte, erstellen Sie eigene Textbausteine und Serienbriefe. Voraussetzungen: Word Grundkenntnisse
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 07.+ 14.12.2007 von 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 08.+ 15.12.2007 von 09.00 - 13.00 Uhr
 Beginn: 07.12.2007 (14 Unterrichtsstunden)
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

5.01.04 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:

- Ordneransichten und Ordneroptionen
- Funktionen des Windows Explorer
- Verknüpfungen erstellen
- Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen
- Datensicherung- und wiederherstellung
- Software und Drucker installieren und deinstallieren
- Computerviren
- 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: 29.10.2007 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
 Gebühr: € 60,00.
 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.05 Layout mit Word 2003 Aufbau/Seniorenkurs

Leitung: Michael Och
 Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Das Ziel dieses Kurses ist es, Cliparts oder Grafiken in bestehenden Text einzubinden. Mit Hilfe der verschiedenen Arbeitstechniken können Sie nach dem Kurs Einladungen gestalten und entwerfen und Berichte mit Bildern und Grafiken versehen.
 Folgende Themen werden behandelt:
 Grafiken importieren und positionieren
 Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen
 Erstellen von Klappkarten und Faltblättern
 Mehrspaltigen Text schreiben
 Umgang mit Textboxen
 Wasserzeichen für Briefbögen erstellen
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr
 Beginn: 04.09.2007 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
 Gebühr: € 60,00
 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.06 Tabellen mit Word 2003 Aufbau/ Seniorenkurs

Leitung: Michael Och
 Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Word 2003 bietet die Möglichkeit, Tabellen in jeglicher Form und Art innerhalb eines Briefes zu erstellen. Es sind Sortierfunktionen und einfache Rechenfunktionen enthalten, die das Arbeiten mit Tabellen recht angenehm machen. Darüber hinaus wird das Thema Kopf- und Fußzeilen behandelt, Briefköpfe werden erstellt und Briefvorlagen gespeichert.
 Folgende Themen werden behandelt:
 Erstellen und Formatieren einer Tabelle
 Rechnen/Sortieren in einer Tabelle
 Kopf- und Fußzeilen
 Das Erstellen eines Briefkopfes
 Vorlagen Erstellung
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,
 Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr
 Beginn: 06.11.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.07 EXCEL 2003 im Haushalt/ Grundlagen

Leitung: Swetlana Herz
 Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows
 Kursinhalt: Führen Sie ein Haushaltsbuch, planen Sie eine Renovierung, verwalten Sie Ihre Miethäuser/Mietwohnungen oder sollen Sie ein Fahrtenbuch einlegen? Warum nicht im Excel?
 Anhand einfacher Beispiele werden die grundlegenden Funktionen und Gestaltungsmöglichkeiten vermittelt:
 -Arbeitsoberfläche und Hilfe
 -Tabellen erstellen, korrigieren und gestalten
 -Formatierung und Gestaltung
 -Dateien verwalten und drucken
 -Formeln und Funktionen
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 18.00-21.00 Uhr
 Beginn: 06.09.2007 (5 Abende je 3 Stunden)
 Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

SyTec Computer
Serviceteam GmbH
 Tel. 06182 / 92370 Fax. 06182 / 923729
 www.sytec-systems.de
 EDV-Beratung, -Projektentwicklung, -Schulung

5.01.08 EXCEL 2003 für Fortgeschrittene

Leitung: Markus Gregor
 Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Excel 2003
 Sie können bereits Daten in Excel eingeben, bearbeiten, kopieren und verschieben. Sie haben auch schon Formeln erstellt oder einfache Funktionen für ihre Zwecke eingesetzt. Es werden nicht nur ihre bereits erworbenen Kenntnisse im Umgang mit Excel durch verschiedene Übungen gefestigt und bestehende Unsicherheiten abgebaut, sondern auch weitere Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich auch anspruchsvollere Probleme mit Excel lösen lassen.
 Kursthemen im Einzelnen:
 Namen einsetzen
 Verschachtelte Bedingungen (Wenn-Funktion) formulieren
 VERWEIS-Funktionen einsetzen
 Datum und Zeit (Eingabe, Formatierung, Funktionen)
 Arbeiten mit mehreren Tabellenblättern
 Diagramme erstellen, verändern und optimieren
 Bedingt formatieren
 Gültigkeitsregeln definieren
 Kommentare einfügen
 Excel an eigene Bedürfnisse anpassen
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: 05.09.2007 (6 Abende je 2,5 Stunden)
 Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.09 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 Beitragseingänge zu vermerken oder Rundschreiben zu erstellen, eine Datenbank bietet Ihnen alle Möglichkeiten.
 Lernen Sie an einem Wochenende Access kennen!
 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, 14.09.2007 von 18.30 - 21.30 Uhr
 Samstag, 15.09.2007 von 10.00 - 12:00 und 12:30 - 15.30 Uhr
 Beginn: 14.09.2007 (8 Stunden)
 Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung

5.01.10 Power Point für Anfänger

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.
 Termin: Freitag, 21.09.+ 28.09.2007 von 18.00 - 21.00 Uhr
 Samstag, 22.09.+ 29.09.2007 von 09.00 - 13.00 Uhr
 Beginn: 21.09.2007 (14 Unterrichtsstunden)
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

5.01.11 Powerpoint

Leitung: Markus Gregor
 Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Windows und Word
 Kursziel: Nach dem Besuch dieses Kurses können Sie Power Point effizient einsetzen und selbständig Präsentationsunterlagen erstellen.
 Kursthemen im Einzelnen:
 Einfache Präsentationen mit Hilfe des AutoInhalt-Assistenten erstellen
 Folien hinzufügen, bearbeiten und gestalten
 Mit mehreren Präsentationen arbeiten (kopieren, verschieben, einfügen)
 Aufzählungen verwenden
 Tabellen, Organigramme, Diagramme erstellen
 Clip Arts und eigene Bilder oder Grafiken einbinden
 Mit verschiedenen Ansichtsmodi umgehen
 Bildschirmpräsentationen vorbereiten und durchführen
 Animationsmöglichkeiten nutzen
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
 Beginn: 14.11.2007 (6 Abende je 2,5 Stunden)
 Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.12 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, 05.10.2007 von 16.00 - 19.45 Uhr
 Samstag 06.10.2007 von 10.00 - 16.00 Uhr
 Sonntag, 07.10.2007 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: 04.09.2007 (12 Doppelstunden))
 Gebühr: € 48,00 Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Vorträge in Zusammenarbeit mit den Energieberatern der Energieversorgung Offenbach

Fotovoltaik - Strom aus der Sonne

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.
 Aktuelle Förderprogramme sowie eine Einspeisevergütung von etwas weniger wie 50 Cent/kWh je verkaufter Kilowattstunde Strom haben ein breites Interesse an der sogenannten Fotovoltaik geweckt. Wie man die Sonnenenergie zur Stromerzeugung nutzen kann, was es kostet und was es bringt erfahren sie in diesem Vortrag. Auch technische Laien lernen die Funktionsweise einer Fotovoltaikanlage verstehen und werden in die Lage versetzt, eine kompetente Kaufentscheidung zu fällen. Individuelle Problemlösungen können erörtert werden. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.
 Referent: Herr Eberhard Kundi
 Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, den 25.09.2007, 20.00 Uhr

**Der Energieausweis
Chance oder Reglementierung**

Nun ist es endlich soweit. Der lange angekündigte Energieausweis für den Gebäudebestand wird ab 2008 schrittweise eingeführt und gilt ab 2009 für alle Gebäude. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung und setzt entsprechende Regeln der Europäischen Gemeinschaft in nationales Recht um. Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden und somit entsprechende Marktmechanismen in Gang setzen. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten und eine entsprechende Sanierung kann wirtschaftlich interessant werden. Neue Mieter oder Käufer können zukünftig leicht erkennen wie hoch der Aufwand für die Energieversorgung sein wird und entsprechende Entscheidungen treffen. Der Vortrag richtet sich an beide Vertragsparteien, sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn Sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf. Die Teilnehmer erhalten Informationen über Preise und bekommen entsprechende Anbieter genannt. Der Referent, Herr Schöpping von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
 Referent: Dipl. Ing. Karlheinz Schöpping
 Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, den 30.10.2006, 19.30 Uhr

**Diavortrag: Die Seelpen
Traumberge zwischen Piemont und Cote d'Azur**

Die Seelpen, im äußersten Südwesten des Alpenbogens gelegen, gehören zu den großartigsten und zugleich einsamsten Regionen des gesamten Alpenraums. Die Menschenleere und die weitgehend sich selbst überlassene Natur - für den Naturfreund ein Paradies- sind allerdings Zeichen einer drastischen Landflucht. Zu mühsam war das Leben der Bergbauern !Andererseits ist dies eine Chance für die Natur:Tier- und Pflanzenwelt konnten sich wieder entwickeln, Adler, Steinbock, Gams und sogar der Wolf sind wieder heimisch.Seltene Pflanzen und prächtige Schmetterlinge beleben die alpinen Matten. Bizarre Felsschluchten harren der teilweise atemberaubenden Entdeckung...Durch die Abgeschiedenheit der Täler gibt es keinen Massentourismus und keine Bergbahnen, für den Wanderer, der die Ruhe der Berge sucht, ist dies die ideale Gegend, um solche Naturschätze zu genießen.Kommen Sie mit zu einer begeisternden Tour durch diese Bergwelt im Grenzgebiet von Italien und Frankreich in den Parco Naturale Alpi Marittime und den Parc National du Mercantour. Diplom-Biologe Martin Schroth zeigt in farbenprächtigen Landschafts- und Makrofotos die Naturschätze dieser Alpenregion und gibt gleichzeitig Tipps für die eigenen Urlaubspläne.
 Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
 Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 06.11.2007, 20.00 Uhr, Gebühr 3,00 €

**Diavortrag: Madeira
Atlantikinsel für Naturfreunde und Wanderer**

Madeira bietet aufgrund seines milden Klimas ganzjährig ein Ziel für naturbegeisterte Wanderer.Die ausgleichende Wirkung des Atlantiks ermöglicht besonders an der Südküste eine üppige, prachtvoll Vegetation, die von Generationen von Seefahrern seit dem Mittelalter mit Tropenpflanzen aus aller Welt verstärkt wurde.
 Der Vortrag zeigt einerseits Eindrücke dieser Blütenfülle aus Gärten und Parks der Hauptstadt Funchal, gibt hauptsächlich aber auch Anregungen zu Inselwanderungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade , wie z.B. Gipfelwanderungen um den Pico Ruivo, über die Hochebene Paul da Serra und zum felsigen Ostkap. Erholsame Spaziergänge entlang der inseltypischen Wasserkanäle, den Levadas, belohnen den Inselbesucher mit geradezu fantastischen Panorama-Fernblicken.Hier hat man Zeit, eine ganz andere, abgelegene Seite Europas mit einer einmaligen Kulturlandschaft und endemischer Fauna und Flora zu erleben.
 Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
 Termin: Dienstag, 04.12.2007, 20.00 Uhr
 Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)
 Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

**Eine freundliche Bitte:
sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen,
geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter!**



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

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg
 Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320
 Bildungsbauauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099
 Familienwochenende in der Rhön Termin: 21.- 23.09.2007
 Thema: "In vino veritas est"
 Werkkurs Biblische Figuren mit Frau Jutta Stickler, Mainz
 Termin 16.11. und 17.11.2007 Pater-Werner-Kindergarten
 Die Wandlung in der Messe
 Referent: Pfr. Dr. Nawar
 Termin: 30.10.2007 um 20.00 Uhr im Pfarrsaal
 Das Singen als Gebet
 Mit dem Regionalkantor Thomas Gabriel
 Termin: 28.11.07 um 19.00 Uhr im Pfarrsaal
 Religiös - philosophischer Gesprächskreis
 Der Gesprächskreis trifft sich jeden ersten Montag im Monat um 20.00 Uhr auf der Orgelempore der Pfarrkirche St. Nikolaus.

Literaturgesprächskreis

Der Literaturgesprächskreis trifft sich am 19.09., 15.11., 12.12.2007 um 19.30 Uhr im Alten Schwesternhaus. Eine Autorenlesung mit Frank Demant findet am 24.10.07 im Pfarrsaal statt.

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2007

25.Aug. 8.30 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB
10.00 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz Besinnungswanderung
„ Mit Rucksack und Bibel „
Sept. Führung Fasanerie mit Wildmeister Herr Burow
Okt. 20.00 Uhr Gemütliches Beisammensein am Kerb-Montag
26. – 28. Okt. Wochenende in Fränkisch Crumbach
Was wir von weisen Frauen lernen können.
Hexenwochende 2. Teil Referent: Birgit Grebe
12. Dez. 20.00 Uhr Besinnlicher Abend zum Advent
Lukas - Evangelium als Legegeschichte
Evangelischen Kindergarten, Kiefernhein 12
1.Dez.16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide
sowie an den 3 folgenden Samstagen
8.12./ 15.12./ 22.12.07

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Gartenstraße/Ecke Uhlandstraße

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20,- 5 x 2 Stunden

Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr
29.08./26.09./31.10./28.11./12.12.2007

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

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28,-

Termin: Samstag 17.11.2007 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 27.08./10.09./24.09./15.10./29.10./12.11./26.11./10.12.2007
jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz 06182/60927

Tanztag

Gebühr: € 17,50 1 x 7 Stunden/ zuzüglich Umlage für Imbiss

Termin: Samstag 24.11.2007 von 10:00 - 17:00 Uhr

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

Tanzen hält jung (Seniorentreff)

Gebühr: € 22,- 10 x 1 Stunde

Termine: donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr ab 23.08.2007

Leitung: Edeltraut Grimme Tel. 06106/71125

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. 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 - Therapiemethoden - 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 -

Akupressur - Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder - Wellness -

Abnehmen - Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin -

Kinesiologie - Sportstacking - Stressbewältigung

Ernährung - Essen und Trinken

Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere Integrationskurse Deutsch, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache

Alphabetisierung

Mathematik - Naturwissenschaften - Technik

Computergrundkurse - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung

- Multimedia - Foto- und Bildbearbeitung - Programmieren/VBA - spe-

zielle 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 in 4 Terminen

Frauenbildung: 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

26. Juli 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 01.09.2007. Schriftliche Anmeldungen zu

allen Veranstaltungen werden ab 26. Juli 2007 entgegenommen.

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