

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2008

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger!

Volkshochschulen ermöglichen in unserem Lande im Rahmen der von den Städten und Gemeinden getragenen vielfältigen Kultur- und Bildungsaktivitäten die soziale, geistige und kulturelle Entfaltung der Bürger.

Die Volkshochschule Hainburg hat auch in diesem Semester wieder ein umfangreiches und interessantes Angebot vorbereitet. Neben einem differenzierten Angebot an Sprachkursen, Lehrgängen zur beruflichen Weiterbildung, Gesundheitskursen bietet die VHS weitere Kurse und Vorträge für ein breites Interessenspektrum an. Ich hoffe, dass möglichst viele Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde von den angebotenen Veranstaltungen Gebrauch machen.

Am Sonntag, dem 23. November 2008, lade ich Sie recht herzlich zu unserer VHS-Ausstellung in die Kreuzburghalle ein.

Der Leitung unserer VHS und allen Dozenten danke ich für ihre Arbeit und allen Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern wünsche ich viel Freude und Erfolg!

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

02. Halbjahr 2008

Beginn 01. September 2008

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  
Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung  
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 und auf dem Schulgelände ist nicht gestattet.

### **Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.**

**In den Schulferien findet kein Unterricht statt.**

Herbstferien 06.10.2008 bis 18.10.2008  
Weihnachtsferien 22.12.2008 bis 10.01.2009

### **Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen**

**werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war. Für Sportkurse, die in der Semesterkarte enthalten sind und in Kombination mit Sprach- und Kunstkursen gebucht werden, kann keine gesonderte Teilnahmebestätigung ausgestellt werden. Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.**

**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.**



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

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

Wenn Gespräche gelingen sollen, ist es wichtig, Grundlagen zur Gesprächsführung zu kennen und zu wissen welche konstruktiven Elemente Sie nutzen können, damit Gespräche sachlich und erfolgreich verlaufen.

Leitung: Hildegard Stauß

Kursinhalt: Wie Sie ein geeignetes Gesprächsklima schaffen

- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Sich wirksam vorbereiten
- Gezielt Fragen einsetzen
- Schlüssig und überzeugend argumentieren
- Souverän mit unterschiedlichen Meinungen umgehen
- Sachlich auf Einwände reagieren
- Positiv mit Kritik umgehen
- Ihren Standpunkt sicher und überzeugend vertreten

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

Termin: Samstag, 27.09.2008, von 9.00 -17.00 Uhr

Gebühr: € 25,00, 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 - Erfolgreich Gespräche führen in Beruf und Alltag

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

Leitung: Hildegard Stauß

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

Termin: Samstag, 29.11.2008, von 9.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 25,00, 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  
LAYOUTS  
SATZ + DRUCK

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

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

### 1.07.03 Bewerbungstraining

Leitung: Jasmin Mayer

Kursinhalt: Sie suchen einen Job und wissen nicht was und wo Sie suchen sollen? In diesem intensiven Training werden Sie lernen, die geeignete Berufswahl zu treffen und sich richtig zu bewerben. Sie werden auf Vorstellungsgespräche vorbereitet und lernen Ihre Stärken einzusetzen. Außerdem erhalten Sie nützliche Tipps.

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

Termin: Samstag, 20.09.2008 von 10.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 25,00

Mitzubringen: Schreibzeug, Stellenanzeigen, vorhandene Bewerbungsmappe.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

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: 06.09.2008 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder

Donnerstag, 04.09.2008, 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 Anfänger+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: 06.09.2008 (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: 06.09.2008 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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

**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

### 2.05.04 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

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

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

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

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

Beginn: 23.08.2008

Gebühr: € 23,00

Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.05 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

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

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (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: 04.09.2008 (10 Doppelstunden)

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

### 2.05.07 Zeichnen in verschiedenen Techniken Schwerpunkt Perspektive

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Wir zeichnen in verschiedenen Techniken bis zur Federzeichnung.

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (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: 01.09.2008 (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, 07.11.2008 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 08.11.2008 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 09.11.2008 von 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

Materialkosten von ca. 10 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

### 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, 23.09.2008, 18.30 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03

Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 25.09.2008, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 23.09.2008 (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 Perlen-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Glasperlen

Leitung: Carolin Hartig

Kursinhalt: Mit der Netz und der Peyote-Technik werden zwei Basistechniken vermittelt, um Ketten, Armbänder oder Ringe zu erstellen.

Bitte mitbringen: Glasperlen, Durchmesser 2,5 mm, ca. drei Farben, gerne auch Glasschliffperlen, Durchmesser 6mm oder 6 mm, erhältlich in Bastelgeschäften und Kaufhäusern. Weiter Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

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

Termin: 2 Samstage, 11.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 25.10. und 01.11.2008 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 18,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 2.06.04 Edelstein-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Edelsteinen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihren eigenen Edelsteinschmuck. Sie lernen mit Stahlseil und Quetschkugeln sowie Elastikfaden und Silberstiften Ketten, Armbänder und Ohrringe zu fertigen.

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

Termin: 2 Samstage, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 15.11. und 22.11.2008 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 18,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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 (Leggings und Body) sowie Gymnastikschuhe mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40 € Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 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 Fortgeschritten 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: 15. und 16.11.2008 (je 3 Stunden)

Gebühr: 18,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 2.12.01 Kreatives Gestalten

#### Papierkunst in 3-D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der 3-D-Technik kennen. Sie erlernen die Herstellung von 3-D-Karten, 3-D-Bildern und den Umgang mit dem Cutter.

Mitzubringen: Schneidematte, Cutter

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

Beginn: Montag, 15.09./ 29.09./ 20.10.2008 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

### 2.12.02 Kreatives Gestalten

#### Keilrahmengestaltung

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs können Sie die Vielfalt der Keilrahmengestaltung ausprobieren, ob mit Servietten, Tapete, MDF-Formen oder modernen Bildern mit Strukturpaste und Farbe.

Mitzubringen: Unterlage, spitzer und breiter Pinsel, Wassergefäß, Lappen, Acrylfarbe, evtl. Keilrahmen

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

Beginn: Dienstag, 16.09./ 30.09./ 21.10.2008 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.03 Herbstliche Floristik für Drinnen und Draußen

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Arrangieren Sie schöne Gestecke für den Innen- und Außenbereich oder gestalten Sie geschmackvollen Grabschmuck, Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Edeltanne oder Koniferen, Zeitungspapier, Gartenschere, Papierschere und Seitenschneider.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 28.10.2008 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 2.12.04 Kreative Sträuße für Herbst und Winter

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Wir erarbeiten unter Anleitung harmonische abgestimmte Sträuße für Ihre Herbst- und Winterdekoration in Haus und Garten.

Auf Wunsch können Sie Grabsträuße anfertigen.

Edeltanne, Efeu, Hortensie sowie diverse Fruchtstände können mitgebracht werden.

Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Zeitungspapier, Gartenschere, Papierschere und Seitenschneider.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 04.11.2008 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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

### 2.12.05 Adventsfloristik

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Erstellen Sie weihnachtlichen Tür- und Adventsschmuck. In diesem Kurs erlernen Sie das Binden von Advents- und Türkränzen.

Mitbringen: Edeltanne, Koniferen, evtl. Weihnachtsdeko Zeitungspapier, Gartenschere, Papierschere und Seitenschneider. Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 11.11.2008 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 2.12.06 Ikebana im Herbst und Advent

Leitung: Ursula Ackermann

Kursinhalt: Mit frischen Materialien, der Jahreszeit entsprechend, arbeiten wir in Schale und Vase nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Japan

Die neue Kursleiterin hat das gleiche Lehrdiplom wie ihre Vorgängerin und verfügt über 20-jährige Berufserfahrung.

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

Termin: Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr (7 Doppelstunden)

Beginn: 04.09.2008, weitere Termine:

02.10./ 23.10./ 06.11./ 20.11./ 04.12./ 18.12.2008

Gebühr: € 32,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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: 15.09.2008 (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.

#### Eine freundliche Bitte:

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

### 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: 01.09.2008 (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: 02.09.2008 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht 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: 02.09.2008 (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. Kommen Sie in bequemer Freizeitbekleidung!

Ort: Klein-Krotzenburg, Schleusenstraße 15, Praxis Main-Reha

Termin: Dienstag, 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.2008 (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.

#### Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Die Gebühren für bestimmte Kurse aus dem Bereich Gesundheit werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Falls die Krankenkasse die Gebühren übernimmt, können Sie sich eine Teilnahmebescheinigung ausstellen lassen. Voraussetzung ist eine mindestens 80%-ige Teilnahme am Kurs. Die Anforderung der Teilnahmebescheinigung erbitten wir unter Beifügung eines frankierten Rückumschlags.

*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
- Akupunkturanalgesie
- Homöopathie
- Nach der Geburt:**
- Rückbildungsgymnastik

**Kurse seit 1965!**  
INGRID KRAMMIG, im  
**MAIN-REHA**  
dienstags Hainburg/KKb.  
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: 02.09.2008 (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: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

### 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: 02.09.2008 (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: 04.09.2008 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr  
Beginn: 04.09.2008 (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: 05.09.2008 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 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: 05.09.2008 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.



**WOLFGANG OCHMANN**  
Apotheker für Offizin-Pharmazie

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

Unsere Service-Leistungen:  
Blutdruckmessung,  
Verleih von Babywaagen und Milchpumpen  
Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst  
gute Parkmöglichkeiten

### 3.01.09 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: 15.09.2008 (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: 15.09.2008 (13 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

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

### 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: 15.09.2008 (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 Dysbalancen im Vordergrund.  
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: 15.09.2008 (13 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

### 3.01.13 Rückenfitness Plus

Leitung: Heike Rothe  
Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten.  
Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr  
Beginn: 22.09.2008 (13 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!  
Mitzubringen: Matte, Handtuch

### 3.01.14 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler  
Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbautraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 01.09.2008 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 begenzte Teilnehmerzahl!  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

### 3.01.15 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: 02.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

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

### 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: 02.09.2008 (15 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: Kursbeschreibung siehe 3.01.15

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

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

Mitzubringen: 1 Matte

*Stets im Dienste Ihrer Gesundheit*



# Rosen-Apotheke

Jochen Bätz - Wilhelm-Leuschner-Straße 42, 63512 Hainburg  
Telefon 06182-4191, Telefax 06182 958520

www.rosenapo.net \* www.rosenapotheke-hainburg.de

E-mail: ROSEN-APO-HAINBURG@PHARMA-ONLINE.DE

### 3.01.18 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Maja Casellas, Physiotherapeutin

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: Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 17.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, Handtuch

### 3.01.19 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Die Wirbelsäule ist die Stütze des Rumpfes. Ihre Stabilität und Beweglichkeit hängt von der ihr umgebenen Muskulatur ab. Deshalb werden in diesem Kurs nicht nur die Rückenmuskulatur sondern auch Bauch- Hüft- Gesäß- sowie Schulter- und Armmuskulatur gezielt trainiert, um ein gesundes Gleichgewicht zu halten. Die Übungen werden langsam und bewusst aus einer Entlastungshaltung trainiert. Leise Musik sorgt für stressfreie und beruhigende Atmosphäre.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

### 3.01.20 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Daniela Döbert

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 12.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

**Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.**

### 3.01.21 Beckenbodentraining für Frauen + Männer

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Inhalte des Kurses sind neben Körperwahrnehmungsübungen ein gezieltes Aufbau- und Beckenbodentraining 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: 02.09.2008 (10 x 45 Minuten)

Gebühr: € 25,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

Mitzubringen: Matte,

### 3.01.22 Die homöopathische Hausapotheke, Teil II

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Dieser Kurs dient als Fortsetzung des im Frühjahrsemesters begonnenen Teiles. Die einzelnen Mittel sowie deren richtige Handhabung werden besprochen.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 04

Termin: Montag, 22.09.2008 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: 01.09.2008 (12 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: 04.09.2008 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,**

### 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 konzentrierteres 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: 04.09.2008 (12 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: 04.09.2008 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.05 Stressfreier leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher

Kursinhalt: Im Berufs- und Familienleben geht es oft recht hektisch zu. Hohe Erwartungen werden an uns gestellt und auch in unserer Freizeit sollen unsere Ansprüche nicht zu kurz kommen - das macht Stress und kostet viel Kraft.

Da kann es schon zu einem Problem werden, einmal zur Ruhe zu kommen. Entspannung, Ruhe und innere Einkehr sind jedoch notwendig, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben oder auch die körperliche Gesundheit zu stärken. In diesem Kurs werden Sie lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen.

Verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonie...) werden Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes Entspannungsprogramm für den Alltag zu erstellen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (8 x 90 Minuten)

Gebühr: 35,- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.06 Stressfreier leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.05

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 12.11.2008 (6 x 90 Minuten)

Gebühr: 25,- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.07 Progressive Muskelentspannung Progressive Muskelrelaxation f. Frauen u. Männer

Leitung: Anja Eva Weber

Kursinhalt: Bei der progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit lernen die Teilnehmer, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie es möchten. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie beispielsweise Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

### 3.02.08 Ganzkörperworkout ohne Step für Frauen und Männer

Leitung: Anja Eva Weber

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: 02.09.2008 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

---

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,**

### 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: 11.09.2008 (15 x 60 Minuten),

Die 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: 11.09.2008 (15 x 60 Minuten),

Die Teilnehmerzahl begrenzt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

### 3.02.11 Pilates für Frauen und Männer

Leitung: Heike Rothe

Kursinhalt: Pilates

Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 22.09.2008 (13 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen

---

**Kostenübernahme durch Krankenkassen  
Die Gebühren für bestimmte Kurse aus dem Bereich  
Bewegung und Entspannung werden von manchen  
Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den  
Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich  
bei Ihrer Krankenkasse**



**3.02.12 Pilates für Frauen und Männer**

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Pilates, Das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule.

Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

---

**3.02.13 Pilates**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Pilates ist ein ganzheitliches Fitnesssystem, das Körper und Geist in Einklang bringt. Die langsamen, fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die durchgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen führen zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur und gleichzeitig zu einer Stabilisation der Körpermitte. Ein weiterer Schwerpunkt der Pilates-Methode ist die Stärkung des Körper-Stützapparates; somit werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert. Pilates-Training hilft Haltungsschäden entgegenzuwirken und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 12.09.2008 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

---

**3.02.14 Power-Yoga (für Männer und Frauen)**

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!

Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. "Sonnengruß" mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**3.02.15 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: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

---

**3.02.16 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: 15.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: eine Matte

---

**3.02.17 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: 01.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

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

---

**3.02.18 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: 05.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.19 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: 01.09.2008 (15 x 60 Minuten)

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

---

**3.02.20 Bauch, Beine, Po - Plus Rücken**

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Diese Stunde bietet ein intensives Training für Bauch, Beine und Po. Besonderer Schwerpunkt wird auf die Stärkung der Rückenmuskulatur gelegt. Ein Stretchingteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 16.09.2008 (12 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

---

**3.02.21 Bauch, Beine, Po - Gymnastik**

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Diese Stunde richtet sich an Personen, die an einem intensivem Ganzkörpertraining für Bauch- Beine und Po interessiert sind. Nach einer Aufwärmphase werden die Problemzonen auch mit Hilfsmitteln wie Gewichte, Bänder und Steps trainiert. Ein Stretchingteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 16.09.2008 (12 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

---

**3.02.22 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, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 12.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

---

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

---

### 3.02.23 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: 03.09.2008 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.24 Fatburner - Workout

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Nach einem gründlichen "Warm Up" werden wir mit einfachen Schrittkombinationen in stetiger Bewegung bleiben, somit nach und nach unsere Herzfrequenz erhöhen, unsere Fettverbrennung ankurbeln und unsere Ausdauer verbessern. Durch motivierende Musik kommt erst gar keine Langeweile auf und am Ende werden wir mit einem "Cool Down" und abschließendem Stretching wieder zur Ruhe kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 15.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe

### 3.02.25 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: 01.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.26 Powerstep

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet größtenteils Elemente aus dem Stepaerobic, die teilweise mit Schritten aus dem Aerobic kombiniert werden. Die Choreographien sind nicht zu schwierig, aber trotzdem abwechslungsreich und dadurch ist der Spaß vorprogrammiert. Die Musik ist temporeich und bringt somit die nötige Power in die Bewegungen. Leichte Vorkenntnisse in Aerobic oder Stepaerobic sollten vorhanden sein. Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 12.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.27 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: 02.09.2008 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

### 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 01.09.2008 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, 03.09.2008, 17.30 - 18.30 Uhr (13 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

### 3.02.31 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 03.09.2008, 18.45 - 19.45 Uhr (13 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

### 3.02.32 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30. Teilnehmerbegrenzung 15 TN

Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am

Einführungsabend, 01.09.2008, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 04.09.2008, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### Busstudienreise Berlin und Spreewald 22.-25. Mai 2008

#### Berlin ist immer eine Reise wert!

Schon nach wenigen Stunden spüren Sie, daß hier das geboten wird, was Sie suchen, denn unsere Hauptstadt schickt sich an, mit Paris und London wieder zu den bedeutendsten und meistbesuchtesten Metropolen Europas zu werden.

Ein Jahrzehnt nach der deutschen Wiedervereinigung hat sich in Berlin vieles verändert. Der Boom in der Hauptstadt sorgt für eine Fülle neuer und richtungsweisender Architektur. In einem spannenden Prozess formieren sich die Repräsentationsbauten der politischen und wirtschaftlichen Macht neu. Auch die Neugründungen bedeutender Museen in der Stadt gehören zu den positiven Entwicklungen nach dem Fall der Mauer 1989.

Vier Tage Berlin bringt Ihnen Geschichte und Gegenwart der deutschen Hauptstadt nahe. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten erschließen sich Ihnen während der Stadtrundfahrt mit unserer seit vielen Jahren bewährten Berlin-Reiseleitung.

#### Reise- und Programmverlauf:

**1. Tag:** Abfahrt morgens in Hainburg.

Am Nachmittag starten wir zu unserer Kahnpartie durch das Landschafts-Schutzgebiet Spreewald. In typischen Spreewaldkähnen fahren wir durch das Labyrinth der Spreearme. Hier eröffnet sich uns eine fast unberührte Natur. Wegen seiner landschaftlichen Schönheit hat die UNESCO diesem Territorium den Status eines Biosphären-Reservates gegeben. Am Abend beziehen wir unser zentrumnahes 4\*\*\*Hotel in Berlin.

#### 2. Tag: Berlin-Stadtrundfahrt/-rundgang

Heute macht Sie die Stadtrundfahrt - in Begleitung unserer Reiseleitung - mit der Größe Berlins und seinen wichtigsten Sehenswürdigkeiten bekannt. Dazu gehören: Der Kurfürstendamm, die Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche, das Internationale Congress-Centrum, das Messegelände mit dem Funkturm und das Olympia-Stadion.

Der Reichstag und das Brandenburger Tor ,die Straße Unter den Linden, der Potsdamer Platz, die St. Hedwigs-Kathedrale, der Alexanderplatz, Kreuzberg, Rathaus Schöneberg und das Luftbrückendenkmal sind weitere Ziele der Stadtbesichtigung.

#### 3. Tag: Besichtigung von Bundestag mit Reichstagskuppel und Freizeit

Fahrt zum Potsdamer Platz danach Führung im Bundestag und Besichtigung der Reichstagskuppel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Für abends planen wir auf Wunsch den Besuch des traditionsreichen Revuetheaters Friedrichstadtpalast.

**4. Tag:** Rückreise nach Hainburg über Potsdam mit Besichtigung von Schloss und Park Sanssouci.

**Das detaillierte Reiseprogramm mit Anmeldeformular wird Ihnen auf Wunsch zugesandt.**

### 3.02.33 Shiatsu + Qi Gong

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Die japanische Körpertherapie ist eine der Akupressur verwandte Methode, die die Brücke zwischen der traditionellen chinesischen Gesundheitslehre und den modernen westlichen physiotherapeutischen Methoden schlägt. Ziel ist es, einen Energieausgleich zu bewirken. Wunderbar ergänzend sind die Übungen aus dem Qi Gong, ein jahrtausend altes Übungssystem mit dem Focus Atmung, Bewegung und Konzentration auf sich selbst.

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: 18.09.2008  
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.

### 3.02.34 Shiatsu- Wohlfühlwochenende zu Zweit

Leitung: Annette Bodensohn  
Kursinhalt: Shiatsu und Massage erfahren, Harmonie für Körper und Geist. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich und einem Partner mit Grundelementen aus Shiatsu und Massage Gutes tun möchten. Erfahren Sie absolute Entspannung!  
Die Übungen finden in lockerer bequemer Kleidung am Boden statt.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 29.11.2008 von 15.00 - 19.30 Uhr  
Sonntag, 30.11.2008 von 11.00 - 15.30 Uhr  
Beginn: 29.11.2008 (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.

### 3.02.35 Reiki I. Grad

Leitung: Ilona Sprey  
Kursinhalt: Die Chakras bilden ein Energie-Geflecht, in dem Körper, Geist und Seele aufeinander einwirken und zu einem ganzheitlichen System verbunden werden. Bei der Reiki-Behandlung werden diese Energiezentren harmonisiert und reaktiviert. Der meditative Charakter dieser Behandlung sowie die einfache und wirksame Methode des Ausgleichs und der Harmonisierung, bewirken eine enorm tiefe und wohltuende Entspannung im gesamten Organismus. Blockaden im Energiefluss können sich lösen und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden angeregt. Ausreichend viele praktische Übungen begleiten uns und zeigen auf, wie wir nach dem Seminar mit dem neu erlernten Grundwissen umgehen können. Es werden die Basis-Handpositionen gezeigt, um sich selbst oder Dritte behandeln zu können. Die Selbst/Eigen/Fremd-Behandlung, der Chakrenausgleich und die Kurzbehandlung werden Bestandteil der Lerninhalte des Wochenendkurses sein. Entspannungsübungen, Meditationen und so genannte Traumreisen ergänzen das Programm.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 15.11.2008 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 16.11.2008 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 15.11.2008 (2 x 8 Stunden)  
Gebühr: € 50,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke, Meditationskissen oder bequemes Sitzkissen, Verpflegung, Getränk.  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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

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

# MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407

6 Tage: vom 10.-15. August 2008

Auf den Spuren der Schmuggler, in der Perle Tirols im Oberallgäu

### Tiroler Enklave Jungholz

Sie wohnen 5 Nächte im schönen 4\*\*\*\*-Vital-Hotel in Jungholz. 1x Begrüßungsobstler, 1x geselliger Schmugglerabend mit kalt-warmem Spezialitätenbuffet, unter dem Motto "Tarnen und Täuschen", im Rahmen der Halbpension. 1x 5-gängiges Schmuggler-Festtagsessen. 1x Nachmittagsjause mit Kaffee/Tee und ofenfrischen Strudeln. 1x Ortswanderung mit Ihrem Gastgeber. Besuch der Basilika in Ottobern. Tagesfahrt nach Füssen, mit Wieskirche, Oberammergau und Schloß Linderhof. Naturerlebnis Breitachklamm und Oberstdorf. Ausflug Tannheimer Tal. Freie Benutzung von Hallenbad, Whirlpool, Sauna u. Dampfbad. Ges.-Preis p.Pers. im DZ: HP: € 460,- EZ: € 45,-  
6 Tage: 18.-23. August 2008 Drei Inseln von fünfzehn!

### Sylt, Föhr & Hallig Hooge

Sie wohnen 5 Nächte im 3\*\*\*-Hotel in Niebüll. Bus/Bahn nach Westerland auf die Insel Sylt. Bus/Schiff von Dagebüll nach Wyk auf die Insel Föhr. Tagesausflüge mit Bus/Schiff zur Hallig Hooge und Kutschfahrt auf der Hallig und Ausflug nach Tondern im kleinen Königreich Dänemark (fakultativ). Pro Person im DZ. HP: € 650,-, EZ: € 50,-  
5 Tage: vom 5.-9. September 2008 MIT SALZKAMMERGUT!

### Weinstraßen im Süden der Steiermark

Sie wohnen 4 Nächte im 3\*\*\*-Hotel in St. Peter im Sulmtal, dem schönsten Blumendorf der Steiermark. Freie Benutzung des hoteleigenen Wellnessbereichs, mit Saunalandschaft und Gartenpool. Besuch in der Kürbiskernölmühle mit Probe von frisch gepresstem Kürbiskernöl, Kürbiskernbrot und Wein. Tagesausflug über die Weinstraßen der Südsteiermark, mit Einkehr. Pro Person im DZ. HP: € 390,-, EZ: € 28,-

### WANDER- & KULTURREISE auf den Spuren der Pilger SANTIAGO DE COMPOSTELA

14 Tage: 5.-18. Oktober 2008

Auf dieser geführten Wander- & Kulturreise erleben Sie die Höhepunkte des klassischen Jakobsweges, dem Camino Francés und entdecken auf unseren Wanderungen die Naturschätze des berühmten Pilgerweges von den Pyrenäen, über die Kulturlandschaften Zentralspaniens, bis hin zum grünen Galizien. Sie sehen die größten kunst- und kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten des Pilgerweges und wir nehmen uns Zeit für die Königstädte Burgos, León und natürlich Santiago de Compostela. P. Pers. im DZ. HP: € 1.690,-, EZ: € 280,-  
8 Tage: vom 21.-28. Oktober 2008 150 Jahre Marienerscheinung!

### Marienwallfahrtsort Lourdes

Ein Erlebnis besonderer Art - nicht nur für Pilger!  
Sie wohnen 7 Nächte in sorgfältig ausgesuchten Hotels in Lyon, auf der Hochfläche von Rodez, im GrandHotel in Lourdes unmittelbar am Hl. Bezirk, St. Flour und Avallon. Wir besuchen die berühmten Wallfahrtsorte Le Puy und Vézelay. Ebenso die Kathedrale in Auch und Albi. Sie erleben die Landschaften des franz. Jura, der Auvergne, der Pyrenäen, des Perigord, des Zentralmassivs und des weinberühmten Burgunds. Gesamtpreis pro Person im DZ.: € 845,-, EZ: € 208,-

Unsere Fernreisen erfolgen ausschließlich mit 4\*\*\*\*-Fernreisebussen!  
Kostengünstiger Hol- und Bring-Service und Müller Tours-Treue-Bonus-System!  
[www.muellertours.de](http://www.muellertours.de) - E-Mail: [info@muellertours.de](mailto:info@muellertours.de)

### 3.02.36 Ayurvedische Fußchakrenmassage

Leitung: Christel Günther  
Sie lernen die 7 Chakren und ihre Bedeutung kennen. Danach erlernen Sie, welche Punkte an unseren Fußsohlen, die Chakren repräsentieren und wie sie aktiviert werden, um Blockaden zu lösen und eine tiefe und wohltuende Entspannung zu erreichen. Wir massieren unter Zuhilfenahme von Ghee, einem ayurvedischen Mittel (das Ihnen zur Verfügung steht) und das die Entspannung auf tiefer energetischer und körperlicher Ebene unterstützt.  
Bitte mitbringen; bequeme Kleidung, Yogamatte und Wolledecke, 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg,  
Termin: Donnerstag, 13.11.2008, von 19.00 bis 22.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00 /+Zusatzkosten= 3,- €  
für Material und Script, die bei der Kursleiterin zu bezahlen sind.  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 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 20.09.2008, 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 Farberberung Von der Farbigkeit des Lebens

Leitung: Nicole Neutz  
Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. 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. Erkenntnisse aus der Farblehre von Johannes Itten sind Grundlage für den Kurs. Die Teilnehmer sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit Hauttypen harmonieren - und dass die äußere Harmonie die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt. Farblehre, Wohnraumberatung, Individuelle Farbanalyse, Farben für das körperliche Wohlbefinden und im Beruf sind Inhalte dieses Kurses. Bitte kommen Sie ungeschminkt und verwenden vor Besuch des Kurses keinen Selbstbräuner. Auch für Männer ist der Kurs geeignet. Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass in Höhe von 28 € erwerben. Eine Arbeitsmappe mit Infos ist für 1,50 € erhältlich.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Samstag, 15.11.2008 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.  
Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

### 3.05.03 Gedächtnistraining/ Kinderkurs

#### “Fit in der Birne” für Kinder des 3. und 4. Schuljahres

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Ohne Konzentration und Merkfähigkeit kann Lernen nicht gelingen! Das Training von Konzentrations- und Merkfähigkeit, Wortfindung und Formulierung, Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität haben im Training mit Kindern oberste Priorität.

Kindgerechte Bewegungs- und Entspannungselemente sorgen für einen Ausgleich zwischen den einzelnen Übungen.

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

Termin: Montag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 08.09.2008 (7 x 60 Minuten)

Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Materialkosten: € 6,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

### 3.05.04 Gedächtnistraining für Eltern/ Das Lernen lernen

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt:

- Wie funktioniert das Lernen überhaupt?

- Gehirngerechte Nahrung

- Eigene Lern- und Merktechniken auf dem Prüfstand

- Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung

- Wie können Eltern die Lernmotivation ihrer Kinder fördern

und für nachhaltige Lernerfolge sorgen?

- Eine positive Lernatmosphäre schaffen

- Spielerisches Training zu Hause und in den Ferien

- Training der Konzentrationsfähigkeit

Zu den einzelnen Themen erhalten die Teilnehmer Übungsmaterial, das im Kurs erläutert wird und zu Hause mit dem Kind erarbeitet werden kann.

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

Termin: Montag, von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 08.09.2008 (7 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Materialkosten: € 6,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

### 3.05.05 Workshop I Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Regelmäßig angewandtes Gedächtnis- und Konzentrationstraining trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei - und zwar unabhängig vom Alter und der Lebenssituation. Die Lernfähigkeit bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Ein gezielt eingesetztes Gedächtnistraining kann ein hohes Maß an Kompetenz ermöglichen. Trainiert werden Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives und logisches Denken, Urteilsfähigkeit, Denkflexibilität sowie Fantasie und Kreativität. Der Workshop gibt einen Einblick in die Methoden des GT und die Funktionsweise des Gehirns. Trainiert wird in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit mit hohem Spaßfaktor. Der Workshop eignet sich sowohl für Einsteiger und Neugierige als auch für Menschen, die bereits an einem GT-Kurs teilgenommen haben.

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

Termin: Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 20.09.2008 (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Materialkosten: € 4,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser, Pausensnack

### 3.05.06 Workshop II Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 3.05.05

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

Termin: Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 15.11.2008 (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Materialkosten: € 4,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser, Pausensnack

### 3.05.07 Kurs zum Sportbootführerschein Binnen Motor

Leitung: Peter Hagemann

Für alle, die ihre Freizeit oder ihren nächsten Urlaub auf dem Wasser verbringen möchten, bieten wir - in Zusammenarbeit mit S.A.L.T.

Yachtschulen, anerkannte Ausbildungsstätte des Deutschen

Motoryachtverbandes und des Deutschen Segler Verbandes - Kurse

zum Erlangen von Sportbootführerscheinen an. Alle Kurse bestehen

aus Theorie und Praxis; die praktischen Motorbootfahrtstunden werden

im Schiersteiner Hafen bei Wiesbaden und im Hafen von

Frankfurt Schwanheim durchgeführt. Die Prüfung wird im Anschluss

an jeden Kurs abgenommen. Die VHS-Hainburg bietet den theoretischen

Unterricht an. Die Durchführung des praktischen Unterrichts erfolgt

in ausschließlicher Verantwortung von S.A.L.T.: die VHS

Hainburg tritt als Vermittlerin auf. Zusätzlich zu der erhobenen

Gebühr für die Theoriestunden entstehen daher bis zum endgültigen

Erwerb der Bootführerscheine in jedem Kurs zusätzliche Kosten für

die Prüfung und die Bootspraxis, die direkt mit S.A.L.T. Yachtschulen

abgerechnet werden.

Der amtliche Sportbootführerschein Binnen Motor wird zum Führen

von Motorbooten mit einer Leistung von gleich oder mehr als 3,68

KW (5 PS) auf Binnengewässern benötigt.

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

Termin: Dienstag, von 18.30 - 21.30 Uhr (3 x 3 Stunden)

Beginn: 23.09.2008, weitere Termine 15.04., 22.04.2008

Gebühr: € 50,00

Zusätzlich zur Gebühr entstehen Kosten in Höhe von € 258,-, für

Prüfungsgebühren und Motorbootpraxis, die direkt mit S.A.L.T.

Yachtschulen abgerechnet werden. Info. Tel. 0800 9670796

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

### 3.05.08 Kurs zum Sportbootführerschein See

Leitung: Peter Hagemann

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.05.07

Der amtliche Sportbootführerschein See wird zum Führen von Motor- oder Segelbooten mit einer Motorleistung von gleich oder mehr als 3,68 KW (5 PS) auf Seeschiffahrtsstraßen und im Küstenbereich benötigt.

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

Termin: Dienstag, von 18.30 - 21.30 Uhr (6 x 3 Stunden)

Beginn: 28.10.2008

Gebühr: € 80,00

Zusätzlich zur Gebühr entstehen Kosten in Höhe von € 312,-, für

Prüfungsgebühren und Motorbootpraxis, die direkt bei S.A.L.T.

Yachtschulen abgerechnet werden. Info. Tel. 0800 9670796

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

### 3.07.01 Kochkurs für Anfänger

Leitung: S. Richter

Kursinhalt: Sie möchten gerne kochen lernen und das Grundwissen

für die Zubereitung einfacher Rezepte erlernen. Prima - hier ist der

Kochkurs für Sie. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen

erfahren Sie alles, was notwendig ist, um leckere Gerichte selbst

herzustellen. Ab sofort können Sie die Karte vom Pizzadienst weglegen

und die Fertiggerichte in der Tiefkühltruhe im Supermarkt interessieren

Sie auch nicht mehr. An jedem Abend werden Sie ein bis zwei

Gerichte zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde bei

einem Glas Wein genießen. Bei einem Einführungsabend (bitte

Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen und

Sie werden mit der Küche vertraut gemacht. Bitte beachten Sie, daß

die Teilnahme an diesem Einführungsabend Voraussetzung zur

Teilnahme am Kochkurs ist! In diesem Kurs werden die Kenntnisse

des letzten Kurses vertieft. Neueinsteiger sind herzlich willkommen,

da alle Arbeitsabschnitte wiederholt werden.

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

Kursleiter bezahlt werden.

Mitzubringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Schürze, großes

Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

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

Termin: Dienstag 18.00 - 21.30 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: Einführungsabend 28.10.08, 18.00 - 20.00 Uhr

weitere Termine Dienstag, 04.11., 18.11., 02.12. und 16.12.2008

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: S. Richter

Kursinhalt: Wir werden jahrzeitlich entsprechende, mehrgängige

Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf gehobener deut-

schischer, 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 eingela-

den sind alle Interessierten, die über gute Kochkenntnisse verfügen.

Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, um sie zu Hause nachkochen zu können.

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

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

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

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

Beginn: 05.11.08, weitere Termine 19.11., 03.12.und 17.12.2008

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.03 Persische Küche

Leitung: Massi Gharagozlou

Kursinhalt: Die persische Küche hebt sich durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Das Land hat sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten. Sie lernen für das Land typische Gerichte kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Wir werden verschiedene Rezepte mit Reis, Hähnchenbrust und Fisch zubereiten. Gewürze wie: Safran, Zimt, Curry und Zutaten wie: Berberitze, Mandeln und Pistazien kommen zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Perserin und verfügt über langjährige Erfahrung als Dozentin.

Pro Abend fallen Umlagen von ca 8 - 10 € an, die direkt bei der Kursleiterin bezahlt werden.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (4 Abende je 3 Std.)

Beginn: 04.09.2008, weitere Termine 11.09., 18.09.und 25.09.2008

Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Materialkosten)

Mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.07.04 Pasta - Pasta

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Sie lernen verschiedene Saucen kennen, die von den üblich bekannten Pastasaucen abweichen und leicht zuzubereiten sind, die Palette reicht von einfach bis raffiniert.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 06.11.2008

Gebühr: € 9,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 8,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

**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.**

### 3.07.05 Adventsbäckerei - Leckerer für die Adventszeit

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wir backen verschiedene Sorten Plätzchen und einen Adventskuchen, z.B. Marzipanstangen, Himmlische Makronen, Sahneplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmen begeistern werden!

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 04.12.2008

Gebühr: € 9,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 8,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.07.06 Bier-Seminar

Leitung: Erich Basler, Dipl. Braumeister

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

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

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

Beginn: 29.10.2008 (letzter Abend 19.00 - 22.00 Uhr)

Gebühr: € 28,00 Begrenzte Teilnehmerzahl!

## 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

### 4.00.01 Gebärdensprache 1

Leitung: Cornelia Ruess

Kursinhalt: Gebärdensprache ist eine Sprache, die die Gehörlosen im Alltag benutzen. Oft stoßen Gehörlose im Alltag (z.B. bei Behörden, beim Einkaufen, usw.) auf Kommunikationsschwierigkeiten mit hörenden Mitmenschen. Die Kommunikation kann erleichtert werden, wenn die Hörenden die Gebärdensprache etwas beherrschen. Im Kurs erlernen die Teilnehmer verschiedene Bestandteile wie Gebärdenzeichen, das Fingeralphabet, Richtungsgebärden, Mimik, Gebärdengrammatik bis hin zu Zeitgebärden.

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

Termin: Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 01.09.2008 (8 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- € (+ 10 € 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.

### 4.04.01 Deutsch für Ausländer - Anfänger 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: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Deutsch als Fremdsprache, Schritte 4, Lektion 9 D

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: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.01 Englisch A 1.2 für Anfänger/ 2. Semester

Leitung: Jürgen Gerlach

Kursinhalt: Wenn Sie wenig Vorkenntnisse besitzen oder noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Englisch

### 4.06.02 Englisch A 1.3

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Wir sind jetzt im 6. 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: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge Band 1 Lektion 21 D

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: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Face to Face Intermediate Unit 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.04 Englisch B 1

Leitung: Jens Bodensohn

Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse zu neuem Leben! 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: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.05 Englisch B 1.2

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This intermediate-level course is designed for "advanced beginners" and all those who'd like to brush up their English. No need to hurry - we'll be taking our time. Learning can be fun. Don't hesitate: See for yourself!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook/Unit 2 A

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Englisch

### 4.06.06 Englisch A 1.4

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This elementary-level course is designed for beginners and all those who want to brush up their English. Join us and find out: learning can be fun!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 6

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.07 Englisch für die Reise

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die nur ein wenig Englisch in der Schule hatten und sich im Ausland besser zu recht finden möchten. Es werden z.B. Situationen wie am Flughafen, an der Hotelrezeption, im Reisebüro oder im Restaurant behandelt. Der Kurs vermittelt außerdem die notwendigen grammatikalischen Kenntnisse. Das Sprechen steht im Vordergrund. Wir versuchen Redehemmungen abzubauen und Vokabeln wieder aufzufrischen. Es macht Spaß mit uns! Schauen Sie einfach vorbei.

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

Termin: Donnerstag, 14.00 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: A Taste of English

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.08 Englisch B 1.1

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir haben mit einem neuen Buch ganz neu angefangen, das uns die Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht.

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

Termin: Donnerstag, 15.30 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Straightforward Unit 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.09 Englisch B 1.3

Leitung: Doreen Mifsud

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 01.09.2008 (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 11

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Englisch

### 4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburgschule/ Närraum im Gebäude der Aula

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 03.09.2008

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: Kreuzburgschule/ Närraum im Gebäude der Aula

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 03.09.2008 (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: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



**Bücherstube Klingler**

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,  
Sie erhalten auch keine Rechnung.  
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten  
Seite dieses Programmheftes !!!  
Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse  
besucht werden.**

### 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: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Neues Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.14 General + Business English (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: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf en route, Lektion 6/7

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.08.02 Französisch A 2.1

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Dienstag 19.00 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf en route, Lektion 10/11

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.08.03 Französisch A 2.2

Leitung: Christine Klotz

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen.

Wir werden mit einem neuen Buch anfangen, das uns die Möglichkeit gibt Altes zu wiederholen und gleichzeitig Neues zu erlernen.

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

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

Beginn: 01.09.2008 (12 Doppelstunden)

**BUCHHANDLUNG**

**VielseITIG**

**ROHÉ & PÜTZ OHG**

**KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG**

**TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 75**

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

### 4.08.04 Französisch B 1

Leitung: Sabine Malher

Kursinhalt: Mit unserer neuen Methode - lernfreundlich und vielfältig wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen.

Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger.

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 09.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "Couleurs de France", Band 2 (ALT), Lektion 12,

Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.(begrenzte Anzahl)

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: 09.09.2008 (12 Doppelstunden)

Wir bearbeiten verschiedene Hör- und Lesetexte mit Alltagsthemen und Lebensarten und wir frischen immer wieder die Grammatik auf. Ideal für Neueinsteiger, die ihre erworbenen Kenntnisse auffrischen wollen.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.09.01 Italienisch für Anfänger

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

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

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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

Beginn: 04.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA", Band 2, Lektion 3

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.09.04 Italienisch B 1

Parliamo, Ripassiamo La grammatica e parliamo, parliamo.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 09.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: Da zero a cento, Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.22.01 Spanisch für Touristen A 1.1

Leitung: Maria Rocandio

Der Kompaktkurs wendet sich an Lernende ohne und mit Grundkenntnissen. Er vermittelt in kürzester Zeit Basiswissen und gibt Sicherheit im Umgang mit spanischen Gesprächspartnern.

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 15.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "Spanisch a la carte" Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.22.02 Spanisch A 1.2 Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Lola Bart

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1, Lektion 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.22.03 Spanisch Fortgeschrittene A 2.2

Leitung: Maria Rocandio

Ideal für alle Spanischlernenden mit Grundkenntnissen.

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Beginn: 15.09.2008 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos 2" (Neu) Band B2, Lektion 1

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

### 4.22.04 Spanisch Konversation A 2.3

Ein Kurs für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen. Wir festigen und erweitern Ihre Sprachkenntnisse mit Hilfe von einfacher Lektüre und unterhaltsamen Alltagsgesprächen.  
Leitung: Maria Rocandio  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr  
Beginn: 16.09.2008 (12 Doppelstunden)  
Buch: wird im Kurs bekanntgegeben.  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 4.22.05 Spanisch für Fortgeschrittene B 1

Este curso está dirigido a todas las personas que tengan buenos conocimientos en el idioma español. Conversación, artículos de periódico etc.  
Leitung: Lola Bart  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos" (alt), und Caminos neu, Band 2  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet**  
**Die Schulungen werden mit Beamer-Unterstützung**  
**durchgeführt**

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

### 5.01.01 MS-Windows Vista und Word 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein  
Voraussetzung: Keine  
Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Vista, 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  
- Die Multifunktionstaste in Microsoft Office 2007  
- Word starten und Dokumente erstellen  
- Texte eingeben und korrigieren  
- Texte und Absätze formatieren  
- Dokumente drucken und speichern  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr  
Beginn: 01.09.2008 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.  
Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

### 5.01.02 Windows Vista und Word 2007 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: 27.10.2008 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.  
Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

### 5.01.03 Windows XP für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och  
Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen.  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr  
Beginn: 02.09.2008 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

### 5.01.04 Word 2003 für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och  
Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt.  
Kursthema: Dieser Aufbaukurs kann als Fortsetzung des Kurses Windows für Anfänger gesehen werden. Es werden Vorkenntnisse aus diesem Grundkurs vorausgesetzt. Wer diesen Kurs nicht besucht hat, soll im Umgang mit der Maus und Windows schon Erfahrungen besitzen. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der so genannten "Textverarbeitung" auseinander. Dazu gehören folgende Themenfelder: Texte schreiben und korrigieren, Text in Form und Aussehen verändern, das Speichern und Öffnen von Texten.  
Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Computer als Schreibmaschinenersatz zu benutzen.  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr  
Beginn: 04.11.2008 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.05 Windows + Word 2003 Grundlagen

Leitung: Svetlana 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:  
Texterfassung 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: 23.10.2008 (6 Abende je 2,5 Stunden)  
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.06 Serienbriefe in Word 2003

Leitung: Svetlana Herz  
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word  
Kursinhalt: Sie erlernen das Erstellen von Serienbriefen mit Word 2003 aus der Benutzeroberfläche Windows XP und die Besonderheiten des Erstellens und Ausfüllens von Online-Formularen z.B. Dokument- und Formatvorlagen, Formularfelder einfügen, Logos und Grafiken verbinden, Dokumentenschutz  
Termin: Freitag, 10.10.+ 17.10.2008 von 18.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 11.10.+ 18.10.2008 von 09.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 10.10.2008 (14 Unterrichtsstunden)  
Gebühr: € 55,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.



### 5.01.07 Excel 2003 Anfänger

Leitung: Markus Gregor

Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche

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

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

Im Einführungskurs werden folgende Fähigkeiten vermittelt:

- " Umgang mit Arbeitsmappen, " Dateneingabe
- " Erstellung, Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen
- " Umgang mit Zellenbezügen
- " Verwenden von Formeln und Funktionen, (Funktions-Assistent)
- " Visualisierung durch Diagramme

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 05.11.2008 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.08 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, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 04.09.2008 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.09 ACCESS 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse, Excel-Kenntnisse sind von Vorteil.

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 Daten zugreifen
- Formulare mit dem Assistenten erstellen
- Berichte mit dem Assistenten erzeugen u. drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 26.09.2008 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 27.09.2008 von 10.00 - 12.00 Uhr  
12:30 - 15.30 Uhr

Beginn: 26.09.2008 (8 Stunden)

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

### 5.01.10 ACCESS 2007 für Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Access Grundlagenkenntnisse

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

Kursinhalt: Gültigkeitsprüfung bei Dateneingabe

- Primärschlüssel und Beziehungen zwischen Tabellen
- Abfragen über mehrere Tabellen erstellen
- Parameterabfragen und Aktionsabfragen
- Formulare und Unterformulare erstellen und bearbeiten
- Berichte erzeugen und bearbeiten
- Berechnungen in Formularen und Berichten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 28.11.2008 von 18.30-21.30 Uhr und

Samstag, 29.11.2008 von 10.00-12.00 Uhr und  
von 12.30 bis 15.30 Uhr

Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.11 Powerpoint 2003 für Anfänger

Leitung: Markus Gregor

Voraussetzung:

Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche und Word

Seminarziele:

Nach dem Besuch dieses Kurses können Sie Power Point effizient einsetzen und selbständig Präsentationsunterlagen erstellen.

Programmüberblick:

Erstellung einfacher Präsentationen mit Hilfe des AutoInhalt-Assistenten

Hinzufügen, Bearbeiten und Gestalten von Folien

Arbeiten mit mehreren Präsentationen

(Kopieren, Verschieben, Einfügen)

Verwenden von Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen und Diagrammen

Einbindung von ClipArts oder eigener Bildern und Grafiken

Arbeiten in verschiedenen Ansichtsmodi

Vorbereitung und Durchführung von Bildschirmpräsentationen

Nutzungen verschiedener Animationsmöglichkeiten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 05.09. + 12.09.2008 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 06.09. + 13.09.2008 von 09.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 05.09.2008 (14 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 55,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.12 Power Point 2003 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, 14.11.+ 21.11.2008 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 15.11.+ 22.11.2008 von 09.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 14.11.2008 (14 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 55,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.13 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 6.0

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 6.0.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.09.2008 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 20.09.2008 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 21.09.2008 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 50,00 (18 x 45 Min.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

### 5.04.01 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Ulrike Laber

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 02.09.2008 (12 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### Energieausweis

#### Chance oder Reglementierung

Seit 01. Juli 2008 ist der Energieausweis für den Wohngebäudebestand eingeführt. Er gilt ab 2009 für alle Gebäude. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung und setzte 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, Eberhard Kundi von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 28.10.2008, 19.30 Uhr

### Moderne Heizsysteme

Die Energieberater der EVO führen Sie bei der Vortragsveranstaltung "Moderne Heizsysteme" ausführlich durch das Thema. Sie informieren über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf und Heiztechnik. Der Vortrag erläutert die verschiedenen Heizsysteme zur Raumheizung und Warmwasserbereitung sowie die unterschiedlichen Energieträger. Im Anschluss an den Vergleich der verschiedenen Systeme werden die aktuellen Förderprogramme vorgestellt.

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Wohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent, Eberhard Kundi von der Energieversorgung Offenbach

AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 25.11.2008, 19.30 Uhr

### Urwälder in Panama

Es gibt heutzutage nur noch wenige reizvolle Länder, die nicht von den künstlichen Welten des Touristen-Konsums geprägt werden. Panama ist eines der wenigen Länder dieser Art. Diese Tatsache und die ungeahnten Naturschönheiten machen es zu einem der letzten Paradiese und zu einem lohnenden Ziel für den naturbegeisterten Reisenden. Palmengesäumte, menschenleere Strände und riesige Mangroven, mystisch erscheinende Nebelwälder in der vulkanischen Bergregion mit dem größten zusammenhängenden Regenwald in Zentralamerika sind die wahren Schätze dieses kleinen Landes, das die Fläche Bayerns gerademal um knapp 10 Prozent übertrifft. Unter Biologen gilt Panama im weltweiten Vergleich als ein "Hot Spot" des Artenreichtums. Farbenprächtige handgroße Schmetterlinge, verschiedene Affenarten, darunter das seltene Totenkopf-Affchen, Ozelot, Jaguar, Puma und Kaimane finden hier noch eine Heimat. Lassen Sie sich von der unglaublich bunten Fülle der Lebensformen dieser Urwälder mit ihren gigantischen bis 4000(!)jährigen Baumriesen bezaubern und kommen Sie mit auf eine Tropenexpedition nach Panama.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

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

Termin: Dienstag, 18.11.2008, 20.00 Uhr, Gebühr 3,00 €

### Naturparks in Deutschland : Die Schwäbische Alb für Naturfreunde

Ihre unverwechselbare Gestalt mit weißen Kuppen und märchenhaften Felszinnen verdankt die Schwäbische Alb dem flachen und warmen Jurameer, das hier vor ca. 150 Millionen Jahren das Land bedeckte. Der sonnendurchwärmte Kalkboden mit vielen Fossilien ist heute der entsprechende Beweis für dieses längst vergangene Meer und auch der Grund für den heutigen Reichtum an vielen seltenen Pflanzenarten und einer besonders bunten Schmetterlingsfauna und prachtvollen Tierwelt. Kurzum: die begeisternde Landschaft der Alb ist ein herrliches Wandergebiet für Naturfreunde, dünn besiedelt und weit entfernt vom Großstadtgetriebe. Vom nördlichen Rand, dem spektakulären "Albtrauf" mit seinen berühmten Schlössern (z.B. Hohenzollern) bewegen wir uns zur südlichen Begrenzung der Alb, dem Donaudurchbruch. Von der westlichen Basis, dem Neckartal aufsteigend, erkunden wir die Albhochfläche bis hinüber zur Ostalb, der Gegend zwischen Ulm und Heidenheim. Der Vortrag zeigt die typischen Elemente aus der Tier- und Pflanzenwelt, die in Deutschland teilweise Seltenheitswert besitzen. Er zeigt aber auch "eingeborene" Albbewohner, die mit einer uralten Schafzuchttradition gewissermaßen Entwicklungshilfe für die romantische Kulturlandschaft mit ihren charakteristischen Wacholderheiden und aussichtsreichen Heidebergen geleistet haben. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch eine wunderschöne Wandergegend und erle-

ben Sie anhand brillanter Fotos die Schönheiten und versteckten Naturschätze der Alb.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 09.12.2008, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

### Sport und Gesundheit

Herz-Kreislaufkrankheiten, Rückenschmerzen und seelische Störungen gehören zu den häufigsten Krankheiten und nehmen zu. Gleichzeitig ist die Lebenserwartung gestiegen. Dass Sport eine hervorragende Vorsorge und Behandlung von Krankheiten und Altersgebrechen darstellt, soll dargelegt und Vorurteile sollen ausgeräumt werden (Sport ist KEIN Mord !).

Referent: Dr. Udo Wahl, Facharzt für Sport- und Innere Medizin

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

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

Termin: Dienstag, den 21.10.2008, 20.00 Uhr



am Sonntag, den 23. November 2008  
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr.

### Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbauauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Die Schöpfung

Familienwochenende in der Rhön Termin: 23. - 25.05.2008

Deus caritas est

Woche mit Familie Termin: 06.10. - 12.10.2008

Kurs: Kess - erziehen

Kess - erziehen vermittelt Eltern viele praktische Anregungen für den Erziehungsalltag. Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab dem 2. Lebensjahr.

Referentin: Dipl. Theologin Michaela Günther-Goebel

Termine: 14.8., 21.8., 4.9., 11.09 und 18.09.2008, 20.00-22.00 Uhr

Ort: Pater Werner Kindergarten

Beitrag: Einzelpersonen 35 €, Paare 60 €

Anmeldung in den Kindergärten

Das Credo: III Ich glaube an den Heiligen Geist...

Referent: Pfarrer Becker Termin 12.11.2008, 20.00 Uhr

Ort: Pfarrsaal, Kirchstr. 25

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat auf der Orgelempore der Pfarrkirche St. Nikolaus um 20.00 Uhr.

Literaturgesprächskreis

Die geneauen Termine, (jeweils Mittwoch der Monatsmitte), werden noch bekanntgegeben.

## Allgemeine Hinweise

### KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2008

7. Aug. 20.00 Uhr Schuldnerberatung Ref. Klaus Jürgen Hey  
Aug. Kräuterführung
7. Sept. 8.30 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB  
9.30 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz  
Besinnungswanderung „Mit Rucksack und Bibel „
20. Sept. 10.00 Uhr 11. Diözesantag in Mainz
6. – 11. Okt. Fahrt nach Graz
18. Okt. 20.00 Uhr Gemütliches Beisammensein an Nachkerb-Sa.
24. – 26. Okt. Wochenende in Fränkisch Crumbach  
Referent: Birgit Grebe
6. Nov. „Was bedeutet eigentlich Pflege? „
29. Nov. 16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide  
sowie an den 3 folgenden Samstagen 6. Dez., 13. Dez., 20. Dez.
- Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im  
Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

### Evangelische Familienbildung

Ort: 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  
20.08. / 17.09. / 22.10. / 26.11. / 10.12.

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

### Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28.- Termin: Samstag 15.11. 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: ab 11.08.: 14tägig, jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz 06182/60927

### Tanzen hält jung (Seniorentreff)

Gebühr: € 22.- 10 x 1 Stunde

Termine: freitags von 15:00 - 16:00 Uhr ab 08.08.

Leitung: Edeltraut Grimme Tel. 06106/71125

### Stressfreier leben durch Entspannung

Gebühr: 48.- € 8 x 90 Minuten

Termine: donnerstags von 09:30 - 11:00 Uhr oder von 19:30 - 21:00  
Uhr 1. Termin am 23.10.

Leitung: Gaby Schumacher Tel. 06182/66849

### Tanztag

Gebühr: € 17,50 1 x 7 Stunden

zuzüglich Umlage für Imbiss

Termin: Samstag 22.11. von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

### Trennung und Scheidung

Gebühr: Spende für Ev. Kirchengemeinde

Termin: Dienstag 23.09. von 20:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Bärbel Graul-Sattler Anmeldung: 06103/3007825

### Gemeinsam leben ohne Trauschein

Gebühr: Spende für Ev. Kirchengemeinde

Termin: Dienstag 04.11. von 20:00 - 22:00 Uhr

Leitung: Bärbel Graul-Sattler Anmeldung: 06103/3007825

## Allgemeine Hinweise

### Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen  
Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. Halbjahr 2008  
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 - Funkkolleg

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 -

Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder - Wellness - Abnehmen -

Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin - Kinesiologie -

Sportstacking - Stressbewältigung - Bachblüten - Selbstverteidigung

Ernährung - Essen und Trinken

Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbe-

sondere Integrationskurse Deutsch, Einbürgerungskurse,

Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache

Alphabetisierung

Mathematik - Naturwissenschaften - Technik

Computergrundkurse - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung

- Multimedia - Foto- und Bildbearbeitung - spezielle Kurse für Frauen,

Senioren, Kinder - EDV-Prüfungen

Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung,

Lohn und Gehalt, Kosten- und Leistungsrechnung - kaufmännische

Kurse - Projektmanagement - 10-Finger-Blindschreiben in 4 Terminen

- Datev - SAP/R3 - Arbeitsrecht - ProfilPass

Frauenbildung: Lesungen - Gesundheit - Selbstverteidigung -

Selbsterfahrung

Fortbildung für Lehrer/innen

Fortbildungsreihe Ehrenamt

Aufbauqualifizierung für Kindertagespflegepersonen

Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen

Bildungsfragen.

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 1.

August 2008 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 aus.

Semesterbeginn ist am 01.09.2008. Schriftliche Anmeldungen zu

allen Veranstaltungen werden ab 1. August 2008 entgegengenom-

men. 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

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 13

Fax: 0 61 03 / 31 31 - 13 99

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de