

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2009

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

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

So wurde für das Frühjahrssemester 2009 ein vielseitiges und interessantes Kursprogramm zusammengestellt.

Auf folgende Kurse möchte ich hinweisen:

Osterfloristik
Hessische Weißstickerei
Tennis
Thai Bo
Qi Gong
Yogilates
neue Kochkurse
Spanisch für Schüler
Excel 2007
Vista Umsteigerseminar

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

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

VHS-Hinweise

01. Halbjahr 2009

Beginn 09. Februar 2009

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.

VHS-Hinweise

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 zum Preis von 40,- € können 3 Semesterkartenkurse besucht werden. Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet. Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Osterferien	06.04.2009 bis 18.04.2009
Sommerferien	13.07.2009 bis 21.08.2009

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.



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

Politik-Gesellschaft

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, 28.02.2009, von 9.00 -16.30 Uhr

Gebühr: € 25,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

1.07.02 Rhetorik - Smalltalk Die Kunst der kleinen Unterhaltung

Kursinhalt: Mit Smalltalk knüpfen und pflegen Sie überall Kontakte und bilden eine Basis für unterschiedliche Beziehungen in Beruf und Alltag. Kurzeitige 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, 07.03.2009, von 9.00-16.30 Uhr

Gebühr: € 25,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt

Ihr DRUCK – unsere SACHE

WERBE-BÜRO

FÜR DRUCKSACHEN

GRAPH. DESIGNS
REINZEICHNUNGEN
LAYOUTS
SATZ + DRUCK

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

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

Kultur-Gestalten

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: 14.02.2009 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder

Donnerstag, 12.02.2009, 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: 14.02.2009 (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: 14.02.2009 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.04 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbtintensive 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: 07.02.2009

Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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

Kultur-Gestalten

2.05.05 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene [S]

Leitung: Karin Erben

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: 12.02.2009 (10 Doppelstunden)

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

2.05.06 Pastell und Aquarell [S]

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: 12.02.2009 (10 Doppelstunden)

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

2.05.07 Zeichnen in verschiedenen Techniken Schwerpunkt Perspektive [S]

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: 10.02.2009 (9 x 2 Std.)

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

2.05.08 Kalligraphie für Anfänger + Fortgeschrittene [S]

Leitung: Robert Klein

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

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (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, 27.02.2009 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 28.02.2009 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 01.03.2009 von 10.00-16.00 Uhr

Kultur-Gestalten

Gebühr: € 60,00

Materialkosten von ca. 10 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.06.02 Restaurierung von antiken Möbeln

Leitung: Klaus Pairan

Kursinhalt: Am ersten theoretischen Einführungsabend werden Sie über die verschiedenen Holzarten und ihre spezifischen Eigenschaften informiert. Sie werden in der Stilkunde unterrichtet. Dabei werden auch Fragen "Wie entferne ich einen alten Anstrich?" oder "Wie bestimme ich das ungefähre Alter eines Möbelstückes?" beantwortet.

Die darauffolgenden praktischen Abende finden in der Werkstatt des Kursleiters statt. Hier lernen Sie die fachgerechte Aufarbeitung von antiken Möbeln mit einfachen Mitteln. Dabei lernen Sie die Holzarten, Holzverbindungsmöglichkeiten und die Oberflächenbehandlung kennen. Die Teilnahme setzt den Besuch des theoretischen Einführungsvortrags voraus.

Beginn: **Einführungsabend:** Dienstag, 21.04.2009, 18.30 Uhr

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

Termin: **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 23.04.2009, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 21.04.2009 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)

Gebühr: € 45,00 (Materialkosten werden beim KL abgerechnet.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.06.03 Perlen-Workshop

Modischer Schmuck aus Glasperlen

Leitung: Carolin Hartig

Kursinhalt: Gestalten Sie mit Glasperlen Ihren persönlichen und individuellen Schmuck, der auf Ihre Garderobe abgestimmt ist.

Hergestellt werden können z.B. Ringe, Ketten, Armbänder, Broschen. Mitbringen: Glasperlen, Durchmesser 2,5 mm, ca. drei Farben, oder Glasschliffperlen, Durchmesser 4mm oder 6mm, erhältlich in Bastelgeschäften und Kaufhäusern. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: 2 Samstage, 11.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 21.03. und 28.03.2009 (2 x 3 Stunden)

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

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. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

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

Termin: 2 Samstage, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 14.03. und 21.03.2009 (2 x 3 Stunden)

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

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 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 11.02.2009 (10 x 90 Minuten)

Gebühr: 40 € Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.09.02 Jonglieren, etwas Neues entdecken!

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludwig Nebel

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

Vorrangig wollen wir mit Tüchern, Bällen verschiedene Muster erarbeiten. Für Anfänger soll das Ziel sein, mit drei Tüchern oder Bällen die Kaskade – die einfachste Jonglierbewegung – zu erlernen. Den Fortgeschrittenen werden faszinierende Muster mit drei Gegenständen, Vertikalwürfe (zwei in einer Hand) bis zur Vierball-Jonglage geboten. Auch Partnerübungen werden nicht fehlen. Im Übrigen wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, das Diabolo vom Antreiben bis hin zu einfachen Tricks zu entdecken.

Warum dies alles? Jonglieren ist sehr bewegungsintensiv und fördert die Koordination, die Geschicklichkeit, die Reflexe und macht übrigens viel Spaß.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag von 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 28.03.2009 (4 Stunden)

Gebühr: 13,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

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, 02.03./ 09.03./ 16.03.2009 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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: Donnerstag, 05.03./ 12.03./ 19.03.2009 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

2.12.03 Floristik - Mooschalen selbstgemacht

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Mooschalen für den Innen- und Außenbereich selbstgemacht, zum bepflanzen, bestecken oder einfach nur so.

Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse
Mitbringen: Hasendraht (silber oder grün) ca. 1 - 2 m, Zierdraht oder Myrthendraht grün, Drahtschere, Zeitung, evtl. Frühlingsblüher zum bepflanzen der Schalen oder Gefäße

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 17.03.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.04 Floristik- Sträuße frühlingshaft/österlich

Leitung: Nicole Koza/ Floristin des "Blumenhauses am Obertor"

Kursinhalt: Gestalten Sie schöne Sträuße für ihre österliche Dekoration.

Mitbringen: Messer, Schere, Gartenschere, evtl. Bux und verschiedenes Grün, Eierschalen, Osterschmuck

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 19.03.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.05 Floristik - Österlicher Tür- und Wandschmuck

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Gestalten Sie kreativen Tür- und Wandschmuck für ihre österliche Dekoration im Haus und Garten.

Mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtschere, Messer, evtl. Bux und verschiedenes Grün, Eierschalen, Osterschmuck.

Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse
Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 24.03.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.06 Floristik- Frühlingshafte Tischdekorationen

Leitung: Nicole Koza / Floristin des "Blumenhauses am Obertor"

Kursinhalt: Erstellen Sie eine schöne Tischdekoration für ihren österlich geschmückten Tisch.

Mitbringen: Messer, Schere, Gartenschere, Drahtschere, evtl. Bux und verschiedenes Grün, frische Steckmasse

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.03.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.07 Ikebana

Leitung: Ursula Ackermann

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

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

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

Beginn: 12.02.2009, weitere Termine:

26.02./ 12.03./ 26.03./ 23.04./ 07.05./ 18.06.2009

Gebühr: € 32,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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 - Werkraum

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 02.03.2009 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Nähraum - Werkraum

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Nähraum - Werkraum

Termin: Dienstag, 16.00 Uhr

Kultur-Gestalten/Gesundheit

Beginn: 10.02.2009 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.04 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 2.14.01
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum - Werkraum
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.05 Hessische Weißstickerei

Leitung: Christine Schreck
Kursinhalt: Weißstickerei ist eine alte bis heute in Schwalm lebendig gebliebene Volkskunst. Sie wird durch ihre Vielfalt der verschiedenen Sticktechniken bei uns immer mehr geschätzt. Alte und neue Vorlagen werden mit einem Stift kopiert und auf das Leinen aufgebügelt. Danach werden die neuen Kostbarkeiten auf Leinen gestickt.
Mitbringen: Nähnaedel, Schere, Metermaß, Pfeiltrenner
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.15 Uhr, 14-tägig
Beginn: 05.02.2009 (7 Abende x 3 Schulstunden a 45 Min.)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Materialkosten € 12,- werden bar an die Kursleiterin bezahlt.

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: 10.02.2009 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.
Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen 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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Gesundheit

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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 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: 19.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 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: 19.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 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: 13.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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.

Gesundheit

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!!!

3.01.08 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: 13.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff
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: 09.02.2009 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.10 Gesundheitsgymnastik für Frauen **[S]**

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: 09.02.2009 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.01.11 Gesundheitsgymnastik für Frauen **[S]**

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.10
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: 09.02.2009 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.01.12 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching (Muskeldehnung) für Männer und Frauen **[S]**

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: 09.02.2009 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.01.13 Rückenfitness Plus **[S]**

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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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, 20.00 - 21.00 Uhr
 Beginn: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!
 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: 10.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 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: 10.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 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: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte

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



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

3.01.18 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: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolldecke, 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: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Gymnastikmatte

3.01.20 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik [S]

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. Mitzubringen: Gymnastikmatte
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Beginn: 13.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.21 Beckenbodentraining für Frauen + Männer

Leitung: Meike Euler
 Kursinhalt: Inhalte des Kurses sind neben Körperwahrnehmungsübungen ein gezieltes Aufbaustraining 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: 10.02.2009 (10 x 45 Minuten)
 Gebühr: € 25,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt
 Mitzubringen: Matte,

3.01.22 Die homöopathische Reise- und Hausapotheke

Leitung: Monika Töpner
 Kursinhalt: Im Kurs werden wichtige homöopathische Mittel für die Haus- u. Reiseapotheke vorgestellt, sowie deren Handhabung und Einsatzmöglichkeiten. Es wird Basiswissen zum richtigen Umgang mit homöopathischen Mitteln aufgezeigt und die Grenzen der Eigenbehandlung abgesteckt.
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 04
 Termin: Montag, 30.03.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Stets im Dienste Ihrer Gesundheit



Rosen-Apotheke

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

3.02.01 Frühsport [S]

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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte € 40,-

3.02.02 Ganzkörpertraining [S]

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: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates [S]

Leitung: Irene Hollerbach
 Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr
 Beginn: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch [S]

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: 12.02.2009 (15 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, Meditation, 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: 11.02.2009 (12 x 90 Minuten)
 Gebühr: 48,- €
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.02.06 Stressfreier leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher
 Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.05
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr
 Beginn: 11.02.2009 (12 x 90 Minuten)
 Gebühr: 48,- €
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.02.07 Ganzkörperworkout ohne Step für Frauen und Männer [S]

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: 10.02.2009 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €
 Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

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

3.02.08 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining [S]

Leitung: Anja Eva Weber
Kursinhalt: Fitboxen ist ein kraftvolles Cardio-Workout (Herz-Kreislauftraining), das die Elemente aus Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, Boxen oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.09 Workout und Fettburner für Männer + Frauen [S]

Leitung: Cora Blumör
Kursinhalt: Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus der Low- und High Impact Aerobic zusammengestellt.
Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein.
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt
Termin: Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr
Beginn: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.02.10 Thai Bo für Männer und Frauen [S]

Leitung: Cora Blumör
Kursinhalt: Thai Bo ist ein einzigartiges Trainingsprogramm für alle, die in kürzester Zeit viel erreichen wollen.
In Kombination mit Aerobic, ohne schwere Kombinationen mit verschiedenen Box- und Kick- Techniken aus dem Kampfsport, führt Thai Bo zu einem motivierenden, schweißtreibenden Powerworkout.
Die verschiedenen Übungsabläufe sind einfach zu erlernen, regen das Herz- Kreislaufsystem an und steigern die Kondition. Die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit wird trainiert und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt. Gleichzeitig eignet sich Thai Bo sehr gut dazu Stress abzubauen, Kalorien zu verbrennen und das Selbstbewusstsein zu stärken.
In einem anschließenden Workout werden noch einmal gezielt verschiedene Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt.
Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus der Low- und High Impact Aerobic zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein.
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt
Termin: Donnerstag, 20.30-21.30 Uhr
Beginn: 12.09.2009 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.02.11 Bodytoning (Ganzkörpertraining) [S]

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: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Die Teilnehmerzahl begrenzt.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.12 Entspannungsgymnastik [S]

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: 12.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Die Teilnehmerzahl begrenzt.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

3.02.13 Pilates für Frauen und Männer [S]

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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.14 Pilates für Männer und Frauen [S]

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: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.15 Pilates [S]

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.13
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr
Beginn: 20.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

3.02.16 Power-Yoga (für Männer und Frauen) [S]

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: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.17 Yogilates am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: In diesem Kurs verschmelzen Yoga-Asanas und Pilates-Workouts, Atem- und Balancetraining geschmeidig in einen harmonischen Flow. Genießen Sie eine ebenso spannende wie entspannende Stunde, in der Sie körperliche Flexibilität erhalten und innere Blockaden loslassen - wodurch ein sanfter Energiefluss durch den Körper erreicht wird. Yogilates bringt Leichtigkeit, Zufriedenheit und beruhigt den Geist. Let's flow ...
Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, strümpfig oder barfuß
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 07.02.2009 (10 x 60 Minuten),
Gebühr: 33,-€ **Der Kurs findet in den Osterferien statt..**
Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

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

3.02.18 Qi Gong am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiesel

Kursinhalt: Den Körper mit sanften Bewegungen lockern, den Geist zur Ruhe bringen, entspannt sein und trotzdem hellwach - das ist das Ziel von Qi- Gong. In zehn Stunden werden gelassen die fließenden Bewegungsabläufe der chinesischen Heilgymnastik geübt. Vor dem Hintergrund von Yin und Yang sind Atmung, Konzentration und Balance der zentrale Mittelpunkt, doch der Kurs fordert ebenso körperliche Stabilität und Flexibilität. Diese gewonnene Qi-Kraft, auch "der Atem des Lebens" genannt, wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus. Lassen Sie sich bei leiser Sphärenmusik entführen in die Welt der Langsamkeit.

Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, strümpfig oder barfuß

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 07.02.2009 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: 33,--€ **Der Kurs findet in den Osterferien statt.**

3.02.19 Special Mentaltraining u. Stressbewältigung

Leitung: Kathleen Schwiese

Ziel des Workshops:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

- kennen praktische Entspannungstechniken (überall durchführbar)
- erhöhen ihr mentales, psychisches und physisches Leistungsvermögen
- steigern ihre Flexibilität und erhalten mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit
- können den üblichen Büroleiden, wie z. B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen etc. wirkungsvoll entgegenreten

Workshop-Inhalte: Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit, Entspannungstechniken.

Mitzubringen: Schreibzeug, Matte, 1 Decke, 1 Handtuch, evtl. dicke Socken, Getränk, Verpflegung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 15.02.2009 von 11.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: 15,- (+ Materialkosten €3,--€ für Script bar an die Trainerin)

3.02.20 Special Yoga und Pilates

Leitung: Kathleen Schwiese

In diesem 3-stündigen Special können Neugierige beide

Trainingsformen separat kennen lernen, aber auch deren Verbindung in eine Art "Yogilates".

Wir trainieren gemeinsam Pilates, lernen das besondere daran kennen (effektives Training für Bauch- und Stützmuskulatur) und spüren die wohlige Entspannung danach.

Genau der richtige Zeitpunkt, um in's Yoga einzusteigen: wir führen den Yoga-Sonnengruss und einige Asanas (Yoga-Positionen) durch, lernen Meditationen und Entspannungsübungen kennen. Alles in allem ein harmonisches Training für Körper, Seele und Geist - ohne die körperliche Trainingskomponente zu vernachlässigen!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 15.03.2009 von 11.00 - 15.00 Uhr

Gebühr: 15,-- € /begrenze Teilnehmerzahl

3.02.21 Ausdauer Pur

[S]

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Effektives, anspruchsvolles Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschr. Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Fettverbrennung werden angekurbelt. Im Anschluss werden die beanspruchten und verkürzten Muskeln gedehnt (und Verspannungen gelöst).

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

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

Beginn: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

3.02.22 Bodystyling

[S]

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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € Mitzubringen: eine Matte

3.02.23 Power-Jam

[S]

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: 13.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

3.02.24 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. Regeneratives Stretching rundet 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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.02.25 Bauch, Beine, Po - Plus Rücken

[S]

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: 10.02.2009 (12 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.26 Bauch, Beine, Po - Gymnastik

[S]

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: 10.02.2009 (12 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.27 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

[S]

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: 20.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

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: 11.02.2009 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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

3.02.29 Fatburner - Workout**[S]**

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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe

3.02.30 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: 09.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

3.02.31 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: 13.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

3.02.32 Kraft und Dehnung**[S]**

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: 10.02.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

**Busstudienreise Berlin und Spreewald
21.-24. Mai 2009****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 4***Superior-Parkinn-Hotel direkt am Alexanderplatz 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.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 354,-
Das detaillierte Reiseprogramm mit Anmeldeformular wird Ihnen auf Wunsch zugesandt.

3.02.33 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. 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 09.02.2009, 19.00 Uhr, Einführungsabend

Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburghalle und im Freien. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme .**

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 11.02.2009, 17.30 - 18.30 Uhr (15 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.34 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 11.02.2009, 18.45 - 19.45 Uhr (15 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.35 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33. Teilnehmerbegrenzung 15 TN

Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am

Einführungsabend, 09.02.2009, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 12.02.2009, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

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

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.36 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, 19.30 - 21.00 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 19.02.2009

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

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

3.02.37 Shiatsu- Wohlfühlwochenende zu Zweit

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Shiatsu und Massage kennenlernen und erfahren, Harmonie für Körper und Geist. Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich und einem Partner (Freund/Freundin) arbeiten möchten und absolute Entspannung erfahren wollen.

Die Übungen finden in lockerer bequemer Kleidung am Boden statt.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 21.03.2009 von 15.00 - 19.30 Uhr

Sonntag, 22.03.2009 von 11.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 21.03.2009 (2 x 4,5 Stunden)

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

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

3.02.38 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, 07.03.2009 von 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 08.03.2009 von 10.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 07.03.2009 (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.

3.02.39 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 Wolldecke, 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 23.04.2009, von 19.00 bis 22.00 Uhr

Gebühr: € 10,00 + Materialkosten von 3 € bar an die Kursleiterin.

3.02.40 Erlebnistag mit ätherischen Ölen

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Biologische ätherische Öle - Kostbarkeiten der Natur. Entdecken sie die kleinen Helfer für die Aromapflege, für ihr Wohlbefinden, für Harmonie und Lebensfreude, Einführung in die Aromamassage und Herstellung des persönlichen Aromaöls.

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

Termin: Samstag, 11.00 - 16.00 Uhr

Beginn: 07.03.2009 (5 Stunden)

Gebühr: € 16,00 (+Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden)

Sommer-VHS-Workshops

Alle Sportkurse der Sommer-VHS finden im Kleinen Saal der Kreuzburghalle Kl.-Krotzenburg statt.

Leitung: Meike Euler

3.03.01 Ausdauer Kur

Beginn: Montag, 10.08.2009, 18.00 - 19.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.02 Bauch Beine Po

Beginn: Montag, 10.08.2009, 19.00 - 20.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.03 Rückenfitness

Beginn: Montag, 10.08.2009, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.04 Kraft und Dehnung

Beginn: Mittwoch, 12.08.2009, 9.30 - 10.30 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

3.03.05 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mittwoch, 12.08.2009, 10.30 - 11.30 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 15,00

Diese Kurse können nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.05.01 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Ilka Braun

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

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

Termin: Samstag, den 21.03.2009, 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

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

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.02 Ganzheitliche Farbberatung

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 harmonisieren - 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. Am Ende des Seminars können Sie einen Ihren Typ abgestimmten Farbpass in Höhe von 28 € erwerben.

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

Termin: Samstag, 25.04.2009 von 10.00 - 18.00 Uhr.

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

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: 27.04.2009 (5 x 60 Minuten)

Gebühr: € 17,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Materialkosten: € 5,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

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,-Wechsel zwischen An- und Entspannung,-Förderung der Lernmotivation, Verbesserung der Lernerfolge, Lernatmosphäre und Konzentrationsfähigkeit, spielerisches Training zu Hause. Zu den einzelnen Themen erhalten Sie 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: 02.03.2009 (5 Doppelstunden)

Gebühr: € 25,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Materialkosten: € 5,00 bei Kursbeginn bei der KL bar zu zahlen

Mitzubringen: Schreibutensilien, Block, Schnellhefter, Mineralwasser

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

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.

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

Termin: Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 21.02.2009 (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 + Materialkosten von 4 € bar an die Kursleiterin

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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: 25.04.2009 (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 + Materialkosten von 4 € bar an die Kursleiterin

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Mitzubringen: siehe Kurs 3.05.05

3.05.07 Workshop I/ Lern- und Merktechniken

Einführung für Schüler Jahrgangstufe 7 - 9

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursinhalt: Wie funktioniert das Lernen, der Weg ins Langzeitgedächtnis, Informationseingang, -bearbeitung, -speicherung Übungen zur Konzentrationssteigerung, zur Förderung der Merkfähigkeit, Vokabeln lernen leicht gemacht, Lernplanung- methoden-, -motivation, -experimente

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

Termin: Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 07.03.2009 (3 Stunden) /begrenzte Teilnehmerzahl

Gebühr: € 10,00 + Materialkosten von 4 € bar an die Kursleiterin

Mitzubringen: siehe Kurs 3.05.05

3.05.08 Workshop II/ Aufbaukurs Lern- und Merktechniken für Schüler Jahrgangstufe 7 - 9

Leitung: Dagmar Euler-Machate

Kursbeschreibung: Vertiefung und Reflektion der Inhalte des ersten Workshops sowie weitere kreative Lernmethoden und Möglichkeiten der Lernplanung / Lernziele. Die Teilnahme am Einführungskurs ist Voraussetzung für den Besuch des Workshops.

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

Termin: Samstag von 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 21.03.2009 (3 Stunden) / begrenzte Teilnehmerzahl!

Gebühr: € 10,00+ Materialkosten von 4 € direkt an die Kursleiterin

Mitzubringen: siehe Kurs 3.05.07

3.05.09 Einführungskurs Tennis für Kinder 5 - 7 Jahre

Leitung: Julia Wemelka, Tennistrainerin HTV

Kursinhalt: Dieser Kurs wird dem Beginn des koordinativen Lernalters Ihres Kindes gerecht. Ziel ist es, in Verbindung mit dem Tennisspiel das Gleichgewicht, die Reaktion, die Geschicklichkeit, die Orientierung u.v.m. Ihres Kindes zu schulen und zu fördern. Der Spaß und die Freude an Bewegung in der Gruppe werden elementar Ihrem Kind nahegebracht. Dieser Einführungskurs soll erste Einblicke gewähren. Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Samstag, 30.05.+ 13.06.2009 von 10.00 - 11.30 Uhr

Sonntag, 31.05.+ 14.06.2009 von 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 30.05.2009 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00

3.05.10 Einführungskurs Tennis für Kinder 8 - 12 Jahre

Leitung: Matthias Hofmeister, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Zwischen 8 und 12 Jahren liegt aus trainingstechnischer Sicht das sogenannte motorische Lernalter. Dieses soll in diesem Kurs genutzt werden, um den Kindern erste Einblicke in die Tennistechnik zu vermitteln. Vorhand, Rückhand und Aufschlag sind Schwerpunkte dieses Einführungskurses, in dem die Kinder auch testen sollen, ob der Tennissport etwas für sie ist.

Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Samstag, 30.05.+ 13.06.2009 von 11.30 - 13.00 Uhr

Sonntag, 31.05.+ 14.06.2009 von 11.30 - 13.00 Uhr

Beginn: 30.05.2009 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

3.05.11 Tennis für Wiedereinsteiger

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits mehrjährige Erfahrung im Tennisspiel haben und wieder einsteigen möchten. Ziel dieses Kurses ist in erster Linie das Zurückfinden in die Tennistechniken Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Vor- und Rückhandvolley. Die Vermittlung von Spielpartnern ist garantiert! Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Montag, 08.06.+ 15.06.2009 von 18.00 - 19.30 Uhr

Dienstag, 09.06.+ 16.06.2009 von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.06.2009 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

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

3.05.12 Einführungskurs Tennis für Erwachsene

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Die Vermittlung grundlegender Tennistechniken wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag ist Bestandteil dieses VHS-Kurses. Durch das Lernen in der Gruppe sind soziale Kontakte und das Kennen lernen von Spielpartnern garantiert. Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Montag, 08.06.+ 15.06.2009 von 19.30 - 21.00 Uhr

Dienstag, 09.06.+ 16.06.2009 von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 08.06.2009 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

3.05.13 Kurs zum Sportbootführerschein Binnen Motor/ Segeln

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 Motorbootfahrstunden werden im Schiersteiner Hafen bei Wiesbaden und im Hafen von Frankfurt Schwanheim durchgeführt. Die Segelausbildung kann auf Wunsch am Bostalsee stattfinden. 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 Bootsführerscheine 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: 02.06.2009, weitere Termine 09.06.16.06.2009

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

3.05.14 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: 21.04.2009

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

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 10.02.2009, 18.00 - 20.00 Uhr

weitere Termine Dienstag, 17.02., 03.03., 17.03., 31.03.2009

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.02 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.

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

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

Beginn: 12.02.2009, weitere Termine 19.02., 26.02., 05.03.2008

Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Materialkosten)

Mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.03 Knusprige Aufläufe und raffinierte Gratins

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Ofengerichte gelingen fast von selbst, sehen appetitlich aus und schmecken unwiderstehlich.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 19.03.2009

Gebühr: € 9,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.04 After Work Cooking

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Direkt nach der Arbeit mit Spaß zusammen kochen und anschließend gemeinsam essen - ein echtes Highlight nach einem stressigen Bürotag. Mit einem alkoholfreien Cocktail geht's los und dann folgen schnelle leichte Gerichte. Bringen Sie Ihre Lieblingskollegen/in mit und ab geht's in die VHS-Küche!

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 30.04.2009

Gebühr: € 9,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.05 Mediterrane Küche

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Das klingt nach sonnenverwöhnten Zutaten, raffinierten Aromen und gesunden köstlichen Gerichten. Diese Küche ist allseits beliebt und in diesem Kurs wollen wir aus dieser Küche Rezepte nachkochen.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 28.05.2009

Gebühr: € 9,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.06 Kräuterwanderung im Frühling

Leitung: Christel Günther

Kursinhalt: Überall in der Natur sprießen die ersten Wildkräuter und Wildgemüse. Die ersten Blütenköpfchen recken sich nach den ersten Sonnenstrahlen. Sie sind geballte Energie, die vor Kraft nur so strotzen. Leider ist viel Wissen über ihre Kräfte verloren gegangen. Auf dem Kräuterspaziergang werden Heilkräuter und Wildgemüse die wir für unsere Küche und Hausapotheke verwenden können, vorgestellt.

Ort: Parkplatz der Gerhard-Hauptmann-Schule,
OT. Klein-Welzheim, Richtung Mainflingen

Termin: Sonntag, 19.04.2009 von 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

3.07.07 Kräuterwanderung im Sommer

Leitung: Christel Günther

Kursinhalt: siehe Kurs 3.07.06

Ort: Parkplatz der Gerhard-Hauptmann-Schule,
OT. Klein-Welzheim, Richtung Mainflingen

Termin: Sonntag, 05.07.2009 von 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 10,-

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 Teil 2/ Fortgeschrittene

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 Mitsprachenden. 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: 09.02.2009 (8 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- € (+ 10 € Materialkosten für Arbeitsheft, die bei der Kursleiterin zu entrichten sind.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

Sprachen - Deutsch/Englisch

4.04.01 Deutsch für Ausländer - Anfänger [S]

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, 17.30 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Deutsch als Fremdsprache

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.04.02 Deutsch für Ausländer Fortgeschrittene [S]

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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.01 Englisch A 1.3/ 3. Semester [S]

Leitung: Jürgen Gerlach

Kursinhalt: Wenn Sie wenig Vorkenntnisse besitzen oder neu einsteigen möchten, dann sind Sie hier richtig.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 9

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.02 Englisch für Anfänger 1. Semester [S]

Leitung: Beate Münch

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

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.03 Englisch A 2.4 [S]

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

Sprachen - Englisch

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Face to Face Intermediate Unit 5 c

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.04 Englisch B 1 [S]

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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.05 Englisch B 1.3 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This course is designed for advanced beginners. No "high-speed-learning" required - we'll be taking our time. See yourself and join the party!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook/Unit 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.06 Englisch A 2.1 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark

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

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 8

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.07 Englisch für die Reise [S]

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

Buch: A Taste of English

Beginn: 12.02.2009 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Sprachen - Englisch

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

4.06.08 Englisch B 1.2 [S]

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: 12.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Straightforward Unit 7

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Englisch B 1.3 [S]

Leitung: Doreen Mifsud

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (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 13

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburgschule/ Nähraum - Werkraum

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 11.02.2009

Inhalt: Would you like to practise and improve your knowledge of

Sprachen - Englisch

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- [S]

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburgschule/ Nähraum - Werkraum
Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: 11.02.2009 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.13 English for Business and International Travel [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.3)
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: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Neues Buch wird im Kurs bekanntgegeben
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.14 General + Business English (B 1.1) [S]

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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Sprachen - Französisch/Italienisch

4.08.01 Französisch A 1.3 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Montag 19.30 Uhr
Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Pont Neuf en route, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.02 Französisch A 2.1 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Dienstag 19.00 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Pont Neuf en route, Lektion 11
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.03 Französisch A 2.2 [S]

Leitung: Christine Klotz
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Montag, 18.00 Uhr, Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 2

4.08.04 Französisch B 1 [S]

Leitung: Sabine Malher
Kursinhalt: Wir lesen das Buch "M. Ibrahim et des fleurs du coran" von E. E. Schmitt. Ideal für Neueinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen möchten, wir wiederholen und üben Grammatik.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.05 Französisch Conversation B 2 [S]

Leitung: Sabine Malher
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 10.02.2009 (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 A 1.2/ 2.Semester [S]

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr
Beginn: 12.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA 1 A Neu", Band I, Lektion 4
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Sprachen - Italienisch/Spanisch



BUCHHANDLUNG

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

TEL 061 82/64452 · FAX 061 82/65375

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

4.09.02 Italienisch A 2.1 [S]

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr
Beginn: 12.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA", Band 2, Lektion 4
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.04 Italienisch B 1 [S]

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: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: Da zero a cento/ Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.01 Spanisch für Schüler ab 6. Klasse/ Anfänger A 1.1 [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.02 Spanisch A 1.1 Anfänger [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos I" neu Band 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.03 Spanisch für Touristen II

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Ein Kurs für Anfänger mit geringen spanischen Sprachkenntnissen.

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: "Spanisch a la carte" Klett-Verlag

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch A 1.3 Anfänger mit Vorkenntnissen

[S]

Leitung: Maria Rocandio

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 10.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1, Lektion 9

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.05 Spanisch Fortgeschrittene A 2.3

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Ideal für alle Spanischlernenden mit guten Sprachkenntnissen.

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 09.02.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos 2" (Neu) Band B 2, Lektion 5

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
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt!

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 Ordner 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: 09.02.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

5.01.02 Windows Vista und Word 2007 Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows XP und Word
Seminarziele: Verschiedene Einstellungen für Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen, Daten auf Diskette sichern und wieder herstellen, 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: 20.04.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.03 Layout mit Word 2003 Aufbau Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Das Ziel dieses Kurses ist es, Cliparts oder Grafiken in bestehenden Text einzubinden. Mit Hilfe der verschiedenen Arbeitstechniken können Sie nach dem Kurs Einladungen gestalten und entwerfen und Berichte mit Bildern und Grafiken versehen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grafiken importieren und positionieren
- Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen
- Erstellen von Klappkarten und Faltblättern
- Mehrspaltigen Text schreiben
- Umgang mit Textboxen

Wasserzeichen für Briefbögen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 10.02.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Die Schulungen werden mit mit Beamer-Unterstützung
durchgeführt

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung
Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden

5.01.04 Tabellen Word 2003 Aufbau - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Word 2003 bietet die Möglichkeit, Tabellen in jeglicher Form und Art innerhalb eines Briefes zu erstellen. Es sind Sortierfunktionen und einfache Rechenfunktionen enthalten, die das Arbeiten mit Tabellen recht angenehm machen. Darüber hinaus wird das Thema Kopf- und Fußzeilen behandelt, Briefköpfe werden erstellt und Briefvorlagen gespeichert.

Folgende Themen werden behandelt:

- Erstellen und Formatieren einer Tabelle
- Rechnen/Sortieren in einer Tabelle
- Kopf- und Fußzeilen
- Das Erstellen eines Briefkopfes
- Vorlagen Erstellung

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 21.04.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

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.

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: 12.02.2009 (6 Abende je 2,5 Stunden)

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

5.01.06 Office 2007 und Vista Umsteigerseminar

Leitung: Svetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word

Kursinhalt: In diesem Umsteigerseminar werden erfahrenen Anwendern aus der Windows XP Umgebung in Kombination mit Office 2003 die Neuerungen in Vista und der Microsoft Office 2007 Programmsuite erläutert. Schwerpunkt dabei ist die neue Art der Benutzerführung in Kombination mit neuen Funktionen und Erweiterungen, die für effektivere Workflows sorgen. Neben Vista werden exemplarisch wichtige Neuerungen in Word, Excel und Powerpoint behandelt. Für Anwender und Entscheider, die sich mit den Neuheiten von Vista und Office 2007 vertraut machen wollen..

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Arbeit - Beruf

Termin: Freitag, 27.03.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 28.03.2009 von 09.00 - 14.00 Uhr
Beginn: 27.03.2009 (8 Unterrichtsstunden)
Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.07 Windows + Word 2003 Aufbau

Leitung: Swetlana Herz
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word
Kursinhalt: Sie möchten Handzettel, Anzeigen, Einladungen u.a. im Hoch- oder Querformat, einspaltig oder mehrspaltig, in Tabellenform oder als Fließtext, mit wirkungsvollen Objekten, Grafiken und ungewöhnlichen Textformaten und -ausrichtungen gestalten?
Oder Visitenkarten selbst erstellen? Vielleicht möchten Sie auch einfach nur einen gut strukturierten und formatierten Text erstellen, aufgelockert durch importierte Bilder, Fotos oder selbsterstellte Zeichnungen? Individuelle Wünsche werden gern berücksichtigt.
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 23.04.2009 (6 Abende je 2,5 Stunden)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.08 Excel 2003 Anfänger

Leitung: Markus Gregor
Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche
Kursinhalt: Sie möchten Ihre Haushaltsausgaben verwalten, Preislisten erstellen, Ihre Einkommensteuer errechnen, Umsätze graphisch darstellen, Maßdaten 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: 11.02.2009 (6 Abende je 2,5 Stunden)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.09 EXCEL 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein
Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows Vista
Seminarziele: Möchten Sie den Überblick über Ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben behalten und immer den aktuellen Kassenbestand sehen? Oder sollen die Mitgliedsdaten Ihres Vereins in einer Excel-Tabelle gepflegt werden und darin auch die Beitragseingänge vermerken? Excel ist ein universell einsetzbares Tabellenkalkulationsprogramm.
Kursinhalt:

Arbeit - Beruf

Die Arbeitsoberfläche von Excel 2007
Grundlegende Tabellenbearbeitung
Tabellen formatieren und drucken
Tabellenstruktur ändern
Formeln und Funktionen verwenden
Arbeitsblätter verschieben kopieren und löschen
Arbeitsmappen und Arbeitsblätter schützen
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 22.04.2009 (6 Abende je 2,5 Stunden)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

5.01.10 Rechnen mit EXCEL 2003

Leitung: Swetlana Herz
Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows
Kursinhalt: Ab sofort lassen Sie EXCEL für sich arbeiten, denn Ihre Zeit ist doch viel zu schade für mühsame Fleißaufgaben oder langwierige Auflistungen.
Preise, Zeiten oder andere Daten eingeben, gewünschte Berechnung anfordern - fertig!
Diagramme oder Grafiken mit Zahlen, Texten und Auswertungen erstellen, das macht keine Mühe und richtig Eindruck. So perfekt sieht es aus! Ihre Abrechnungen für den Steuerberater und das Finanzamt, Ihre private Finanzplanung, Produktkalkulationen und Statistiken, Ihre geschäftlichen und privaten Adresslisten, Terminübersichten, Geburtstagslisten - ist doch alles kinderleicht!
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.00-21.00 Uhr
Beginn: 25.06.2009 (3 Abende je 3 Stunden)
Gebühr: € 33,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.11 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, 13.03.2009 von 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 14.03.2009 von 10.00 - 12.00 und 12:30 - 15.30 Uhr
Beginn: 13.03.2009 (8 Stunden)
Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Arbeit - Beruf

5.01.12 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, 08.05.2009 von 18.30-21.30 Uhr und
Samstag, 09.05.2009 von 10.00-12.00 Uhr und 12.30 bis 15.30 Uhr
Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.13 Power Point 2003 für Anfänger

Leitung: Swetlana Herz
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word
In diesem Seminar lernen Sie mit Microsoft Powerpoint Ihre Ideen, Vorstellungen und Ergebnisse einem großen Publikum klar zu präsentieren. Die Teilnehmer erlernen grundlegende Kenntnisse in der Erstellung von Präsentationen und Techniken, die Präsentation wirkungsvoll am Bildschirm und Videoprojektor wiederzugeben. Ebenso wichtig ist die Erstellung aussagekräftiger Handouts in gedruckter Form, welche ebenfalls behandelt wird.
Kursinhalt: * Grundlegendes Arbeiten mit PowerPoint
* Nutzung der Hilfefunktion
* Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen
* Präsentationsaufbau
* Arbeiten mit dem Präsentationsassistenten
* Präsentationen manuell erstellen
* Folienarten und Bildschirmpräsentation
* Allgemeine Hinweise zur Gestaltung von Folientext und Zeichenobjekte bearbeiten
* Arbeit mit Grafikelementen
* Diagramme und Organigramme erstellen und bearbeiten
* Import und Export von Daten
* Typische Fehler bei der Foliengestaltung
* Handzettel erstellen
* Tipps und Tricks
* Programmanpassung
Termin: Freitag, 12.06.+ 19.06.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr
Samstag, 13.06. + 20.06.2009 von 09.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 12.06.2009 (14 Unterrichtsstunden)
Gebühr: € 55,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

5.01.14 Powerpoint 2003 für Anfänger

Leitung: Markus Gregor

Kursbeschreibung: siehe Kurs Nr. 5.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 26.06.+ 04.07.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 27.06.+ 05.07.2009 von 09.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 26.06.2009 (14 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 55,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.01.15 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, 22.05.2009 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 23.05.2009 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 24.05.2009 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 50,00 (18 x 45 Min.)

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: 10.02.2009 (6 Doppelstunden))

Gebühr: € 25,00

5.04.02 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Ulrike Laber

Kursinhalt: siehe Kurs 5.04.01

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 21.04.2009 (6 Doppelstunden))

Gebühr: € 25,00

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

Fotovoltaik - Strom aus der Sonne

Kostenlose Vortragsveranstaltung durch die Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.

Aktuelle Förderprogramme sowie eine Einspeisevergütung von etwas mehr als 42 Cent/kWh je verkaufter Kilowattstunde Strom haben ein breites Interesse an der sogenannten Fotovoltaik geweckt. Wie man die Sonnenenergie zur Stromerzeugung nutzen kann, was es kostet und was es bringt erfahren sie in diesem Vortrag. Auch technische Laien lernen die Funktionsweise einer Fotovoltaikanlage verstehen und werden in die Lage versetzt, eine kompetente Kaufentscheidung zu fällen. Individuelle Problemlösungen können erörtert werden. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 03.03.2009 von 19.30 -21.00 Uhr

Energiesparen im Haushalt

kostenlose Vortragsveranstaltung durch die Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.

Die Energieberater der EVO führen Sie bei der Vortragsveranstaltung „A B C des Energiesparens im Haushalt“ ausführlich durch das Thema. Sie informieren über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf und Heiztechnik. Aber auch in Fragen der Nutzung zu Haushaltsgeräten geben sie nützliche Tipps und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom effizient zu nutzen. Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 17.03.2009 von 19.30 -21.00 Uhr

Mallorca für Naturfreunde

Das Kontrastprogramm zu Ballermann! Mallorca ist ein Brennpunkt der Tourismus-Industrie geworden.

Trotzdem findet auch der Naturfreund auf dieser Mittelmeer-Insel eine Fülle von begeisternden Wanderzielen inmitten einer grandiosen Gebirgs- und Kulturlandschaft, die reichhaltige Schätze seltener Tier- und Pflanzenarten birgt:

- Das Kap Formentor als Brutplatz seltener Vogelarten,
- sogar echte Geier am höchsten Berg der Insel,
- Störche in Mandelbaum-Hainen,
- Rotkopfwürger im Gebüsch der Macchie, wo auch die berühmten
- Wildorchideen wie Spiegel-Ragwurz, Zungenstendel und seltene
- Knabenkräuter zu entdecken sind.

Der Diavortrag führt zu den schönsten Wanderzielen und zeigt mit fachkundigen Erklärungen eines Biologen die biologischen Schätze der Insel.

Mallorca hat eben mehr zu bieten als Strand, Disco und Ballermann !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

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

Termin: Dienstag, 17.02.2009, 20.00 Uhr, Gebühr 3,00 €

Die Färöer Inseln am Rande Europas

Die Färöer sind eine kleine Inselgruppe, die man auf der Landkarte ungefähr in der Mitte zwischen Schottland und Island findet.

Man unterteilt die Färöer in 18 gebirgige, zerklüftete Eilande vulkanischen Ursprungs, auf denen insgesamt gerade nur ca. 45 000 Menschen, aber mindestens doppelt so viele Schafe leben.

Dafür gibt es eine reichhaltige und wilde Natur, die man als wetterfester Naturfreund genießen darf.

Auf einsamen Wanderungen trifft man u.a. auf Goldregenpfeifer und Regenbrachvögel, legendär sind besonders die steilen Vogelfelsen mit ihren Papageitauchern, Lummen und Eissturmvögeln.

Ornithologen kommen hier so richtig auf ihre Kosten !

Besonders Reisende mit einer Vorliebe für skandinavische

Landschaften sind auf diesen Inseln genau richtig.

Der Vortrag dokumentiert in eindrucksvollen Bildern Land und Leute, Fauna und Flora. Auch wenn es für den einheimischen Färinger zwar ein gewohntes Bild ist, so wird sich der mitteleuropäische Naturfreund jedoch über die spezielle hochnordischen Vegetation begeistern, die z.B. mit zigtausend Blüten einer Orchideenwiese aufwartet.

Lassen Sie sich mit diesem Vortrag in dieses außergewöhnliche nordatlantische unbekanntes Inselreich entführen.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 10.03.2009, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

Selbstorganisatorische Hypnose - Einführung und Anwendungsgebiete

Was ist Hypnose?

Seit wann gibt es Hypnose und die Entwicklungsgeschichte der medizinischen Hypnose?

Gibt es überhaupt einen Kontrollverlust in Hypnose?

Kontraindikationen von Hypnose?

Was ist selbstorganisatorische Hypnose?

Bei welchen Störungen kann sie eingesetzt werden?

Wissenschaftliche Anerkennung der Hypnose?

Bei welchen Störungen gibt es eine wissenschaftlich gesicherte

Wirkung von Hypnose?

Diese und andere Fragen werden an diesem Abend beantwortet und sind Inhalte dieses ca. 90 minütigen Vortrages.

Referentin: Karin Merz, Heilpraktikerin Psychotherapie

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

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

Termin: Dienstag, den 28.04.2009, 20.00 Uhr



Leitung: Birgit Hofmeister

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,

63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de

Allgemeine Hinweise

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbaufrager: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Naturwissenschaft und Glaube

Referent: Pfarrer Engel (Weiskirchen)

Termin: 04.04.2009. um 20.00 Uhr im Pfarrsaal-

Credo III Teil Der Heilige Geist

Referent: Pfarrer Matthias Becker

Termin: 18.04.2009 um 20 Uhr im Pfarrsaal

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat auf der Orgelempore der Pfarrkirche St. Nikolaus um 19.00 Uhr.

Literaturgesprächskreis

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

KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2009

- | | |
|--------------|--|
| 6. - 8. März | PC Grundkurs für Anfänger
Referent Guido Braun |
| 9. April | 19.00 Uhr Abendmesse am Gründonnerstag
danach Betstunde in der Barbarakapelle
anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum |
| 26. April | 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet
Pfarrkirche St. Wendelinus
Organist Pfr. Bockholt |
| 10. Mai | 12.00 Uhr "Männer kochen für Frauen
Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika |
| 16. Mai | Bezirkstag der KAB Main-Rodgau |
| 11. Juli | Gedenk-Gottesdienst
für Lebende u. Verstorbene der KAB anl. des 45 jährigen Jubiläums |
| 19. Juli | 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide
140 Jahre Bischof Ketteler /Referent: Friedhelm Hengsbach |
| 21.-23.Aug. | Wickstädter Theater |
- Alle Veranstaltungen finden im Pfarrzentrum Kirchplatz 3 statt.

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Umlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20.- 5 x 2 Stunden

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

04.02. / 04.03. / 01.04. / 13.05. / 24.06.2009

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

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr:€ 28.-

Termin: Samstag 25.04.2009 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)/

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 5797

Fasten für Gesunde (Methode:Dr. Lütznier)

Gebühr: € 30.-für 5 Treffen

Termine: 05.03. / 09.03. / 12.03. / 16.03.2009 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr und am 14.03. von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel.60927,
Marlis Halbritter Tel. 5797 und Iris Klemz-Henrich

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 12.01./ 26.01./ 09.02./ 23.02.02.03./23.03./06.04.2009.(

weitere Termine 14tägig) jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 60927

Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2009 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 und Lehrkräfte - Wellness

auf Sylt - Abnehmen - Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin -

Kinesiologie - Sportstacking - Stressbewältigung - Selbstverteidigung

Ernährung - Essen und Trinken

23 Sprachen von Arabisch bis Vietnamesisch, Vorbereitung auf

Sprachprüfungen, Sprachreisen, Integrationskurse -

Einbürgerungskurse, 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

Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen

Bildungsfragen.

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 8.

Januar 2009 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 01.02.2009. Schriftliche Anmeldungen zu

allen Veranstaltungen werden ab 8. Januar 2009 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