

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2009

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Die Volkshochschule Hainburg legt mit diesem Programmheft ihren Veranstaltungsplan für das Herbstsemester 2009 vor.

Neben einem differenzierten Angebot an Sprach- und Gestaltungskursen und Lehrgängen zur beruflichen Weiterbildung finden Sie auch eine große Auswahl an Sportkursen zu einem erschwinglichen Preis.

Unter der Leitung von qualifizierten Kursleitern haben wir aufgrund der großen Nachfrage das Kursprogramm im Gesundheitswesen mit neuen Kursen erweitert.

Ein großer Teil dieser Kurse wird sogar von den Krankenkassen gesondert gefördert.

Lassen Sie sich durch unser aktuelles Programm führen!

Abschließend wünsche ich Ihnen viel Erfolg, interessante Erkenntnisse und immer neue Lust am Lernen.

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

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

### Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse 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.

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 schriftlich informiert!

### Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

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

### Kurse

Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.

### Bezahlung

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen auf das Konto der

Sparkasse Langen-Seligenstadt  
BLZ 50652124  
Konto Nr.107012700

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

Die Gebühren der Kurse, die nicht mit der Semesterkarte besucht werden können, stehen unter dem jeweiligen Kurs.

### Rückerstattungen der Gebühren:

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

### Gebührenermässigung

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

**Die Ermäßigung beträgt € 4,00.**

**Kurse unter € 40,- können nicht ermäßigt werden.**

**Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die im Kreis Offenbach wohnen, können einen Kurs bei Abgabe entsprechender Nachweise kostenlos besuchen. Die Bescheinigung des Arbeits- bzw. des Sozialamtes muß bei Anmeldung vorgelegt werden.**

### Mindestalter

Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

### Haftung:

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

### Unterrichtsorte:

Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45 + Kreuzburghalle

Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung

Hausordnung: Die Hausordnung der Einrichtung, in der die Veranstaltung stattfindet, ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

Bitte verlassen Sie die Räume in aufgeräumtem Zustand.

Das Rauchen in den Schulräumen und auf dem Schulgelände ist nicht gestattet.

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

Herbstferien 12.10.2009 bis 24.10.2009

Weihnachten 21.12.2009 bis 09.01.2010

### Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war. Für Sportkurse, die mit der Semesterkarte 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

### **1.07.01 Rhetorik - Erfolgreich Gespräche führen in Beruf und Alltag**

Leitung: Hildegard Stauß

Viele Gespräche und Verhandlungen führen zu keinem befriedigenden Ergebnis, da aneinander vorbeigeredet wird. Eine gute Argumentationstechnik und der richtige Umgang mit Gegenargumenten, aber auch die Bereitschaft zuzuhören, eine andere Meinung gelten zu lassen und sich sogar überzeugen zu lassen, sind die Voraussetzung für das Gelingen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Gesprächsführung kennen und erfahren, welche konstruktiven Elemente Sie nutzen können, damit Gespräche sachlich und erfolgreich verlaufen.

Kursinhalte:

Wie Sie ein geeignetes Gesprächsklima schaffen

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, 07.11.2009, 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 - Wirkungsvolle Rede- und Vortragstechniken**

Leitung: Hildegard Stauß

Kursinhalt: Wer gut reden kann, kommt auch gut an. Ob in der Arbeitswelt oder im privaten Kontext: Vor anderen Menschen zu reden ist oftmals gar nicht so leicht. Dabei spielt die persönliche und inhaltliche Präsentation eine immer stärker werdende Rolle. Da Zuhörer nicht nur zuhören, sondern auch zuschauen, sind auch Haltung und Mimik sehr wichtig. Erst wenn Sprache und Körpersprache ein authentisches Ganzes bilden, gewinnen wir Vertrauen und können überzeugen. Der Kurs vermittelt das notwendige rhetorische Handwerkszeug, um sicher, überzeugend und frei vor anderen reden zu können. Durch praktische Übungen lernen Sie Ihre Wirkung zu verbessern und Ihre Präsenz zu steigern.

Kursinhalte:

Vorbereitung einer Rede

Redeaufbauformen und Redehilfen

Möglichkeiten der Streßbewältigung

Souverän und sicher vor einer Gruppe reden

Körperhaltung und Körpersprache

Sprechtempo und Lautstärke

Präsentation vor einer Gruppe

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

Termin: Samstag, 21.11.2009, 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



### 1.07.03 Fit für das Berufsleben/ Crashkurs für Azubis

Leitung: Heike Jäger

Kursthemen:

Was die Wirtschaft von Schulabgängern erwartet.  
Unternehmen setzen auf Soft Skills.

„Kleiner Knigge“ (Umgangsformen. Der Gruß, das Begrüßen.  
Körpersprache. Dresscode. Verschwiegenheit. Tabus.)

Geschäftliches Telefonieren, professionelle Telefonnotiz. Handy und  
E-Mails. Wie stehen Sie zu Beruf und Arbeit? Sind Sie ehrgeizig?  
Motivation und Konzentration. Tipps zum Erfolg. Ziele.

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Schreibsachen,  
8,- € für das Manuskript.

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

Termin: Samstag, 10.10.2009, von 9.30 -11.45 Uhr (3 UE)

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

### 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

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

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

Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr

Beginn: 12.09.2009 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder

Donnerstag, 10.09.2009, 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: 12.09.2009 (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: 12.09.2009 (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: 05.09.2009

Gebühr: € 23,00

Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.05 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger [S] und Fortgeschrittene

Leitung: Karin Erben

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

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 10.09.2009 (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: 10.09.2009 (10 Doppelstunden)

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

### 2.05.07 Zeichnen in verschiedenen Techniken [S] Schwerpunkt Perspektive

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Wir zeichnen in verschiedenen Techniken bis zur  
Federzeichnung.

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.2009 (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 Fortgeschrittenenkurs  
erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften  
bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 07.09.2009 (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 Anschauungs-  
materialien 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, 30.10.2009 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 31.10.2009 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 01.11.2009 von 10.00-16.00 Uhr

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, 27.10.2009, 18.30 Uhr

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

Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 29.10.2009, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 27.10.2009 (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. Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 21.11. und 28.11.2009 (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. Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 07.11.09 und 14.11.2009 (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 (Leggins und Body) sowie Gymnastikschuhe mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 09.09.2009 (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: 2. Samstag von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.01. und 16.01.2010 (je 3 Stunden)

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

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

### 2.12.01 Kreatives Gestalten

#### Serviettentechnik und Keilrahmengestaltung

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der **Serviettentechnik** kennen. Spezielle Kleber ermöglichen die Fixierung auf fast allen Untergründen wie Ton, Holz, Pappe, Acryl. Ein antikes Aussehen der Werkstücke erzielen wir mit Hilfe von Kakelierlack.

Bei der **Keilrahmengestaltung** lassen wir uns von verschiedenen Stilrichtungen inspirieren. Mit interessanter Hintergrundgestaltung wie Farbe, Strukturpaste oder Wellpappe kann man Motive verschiedenster Art (Herzen, Servietten, Tapeten) plastisch hervorheben. Mitzubringen: 1 spitze Schere, Cutter, Plastikunterlage, breiter und spitzer Pinsel, leeres Glas und Lappen.

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

Beginn: Montag, 14.09./ 21.09./ 28.09.2009 (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.

### 2.12.02 Kreatives Gestalten - 3-D Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Lernen Sie die 3-D- Technik kennen, bei der sie plastisch und lebendig wirkende Motive zaubern können. Bestimmte 3-D Bögen ermöglichen die Gestaltung individueller Grußkarten bis hin zu kleinen Bildern für jede Gelegenheit.

Mitzubringen: 1 spitze Schere, Cutter, Plastikunterlage, breiter und spitzer Pinsel, leeres Glas und Lappen.

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

Beginn: Dienstag, 15.09./ 22.09./ 29.09.2009 (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. Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!**

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

### 2.12.03 Floristik - Herbstimpressionen

#### Herbstliches Gesteck mit Kürbis

Leitung: Patricia Greiner

Die Kursleiterin ist Floristmeisterin und Geschäftsführerin des "Blumenhauses am Obertor" und leitet seit vielen Jahren Bastelkurse. Mitbringen: Draht, Garten- und Bandschere, Messer, Großer Löffel, Fruchtstände aus dem Garten, Kastanien, Physalis usw., schöne Laubblätter, evtl. Zierdraht gold oder farbig, Zeitungspapier. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 06.10.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.04 Floristik- Herbstlicher Türschmuck

Leitung: Nicole Koza/ Floristin des "Blumenhauses am Obertor" Kursinhalt: Gestalten Sie einen dekorativen Türschmuck in ovaler oder länglicher Form.

Mitbringen: Messer, Schere, Gartenschere, evtl. Laubblätter und verschiedenes haltbares Grün, Zeitungspapier.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 08.10.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.05 Floristik - Gestecke u. Sträuße für Allerheiligen

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Erstellen Sie einen dekorativen Grabschmuck evtl. auch adventlich, in Strauß oder Gesteckform

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mitzubringen: Draht, Garten- und Bandschere, Messer, Steckgefäß, evtl. Steckmasse, Edeltanne, Zapfen, Koniferengrün, Fruchtstände aus dem Garten, Zeitungspapier zum Abdecken des Tisches

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 27.10.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.06 Floristik- Gestecke u. Sträuße für Allerheiligen

Leitung: Nicole Koza

Kursinhalt: siehe Kurs 2.12.05

Mitbringen: siehe Kurs 2.12.05

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 29.10.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.07 Floristik- Adventlicher Türschmuck

Leitung: Patricia Greiner

Mitzubringen: Draht, Garten- und Bandschere, Messer, Wickel- und Zierdraht (Gold, Silber), Koniferengrün, Edeltanne, Zeitungspapier.

## Gestalten

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn 03.11.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.08 Floristik - Adventlicher dekorativer Strauß

Leitung: Nicole Koza

Kursinhalt: Gestalten Sie einen adventlichen Strauß in runder, kompakter oder horizontaler Form.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mitzubringen: Draht, Gartenschere, Messer, evtl. Weihnachtsschmuck (Kugeln, Zapfen usw.)

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn 04.11.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.09 Floristik- Adventskränze klassisch bis modern

Leitung: Patricia Greiner

Mitbringen: Drahtschere, Garten- und Bandschere, Messer, Wickeldraht, Edeltanne, Koniferengrün (auch Bux), Kerzen, Strohrömer, Zeitungspapier.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn 10.11.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.10 Floristik- Adventskränze klassisch bis modern

Leitung: Nicole Koza

Mitbringen: siehe Kurs 2.12.09

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn 12.11.2009 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 6,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.12.11 Ikebana im Herbst

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: 24.09.2009, weitere Termine:

08.10./ 29.10./ 12.11./ 26.11./ 10.12.2009

Gebühr: € 32,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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

## Gestalten

### 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: 14.09.2009 (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: 07.09.2009 (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

Beginn: 08.09.2009 (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: 08.09.2009 (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: 10.09.2009 (7 Abende x 3 Schulstunden a 45 Min.)

Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Materialkosten € 12,- werden bar an die Kursleiterin bezahlt.

## Gesundheit

### 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.

### 3.01.01 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: 07.09.2009 (10 Doppelstunden)

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

### 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: 01.09.2009 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.

### 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: 01.09.2009 (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: 01.09.2009 (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: 10.09.2009 (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: 10.09.2009 (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: 04.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.08 Hatha-Yoga**

Leitung: Sigi Schwab  
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 04.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.09 Hatha-Yoga**

Leitung: Eva Maria Sell, Yogalehrerin  
 Kursinhalt: Der gesunde Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist der Schlüssel zum Glück.  
 Machen Sie mit bei Körper-, Atem- und Entspannungsübungen und finden Sie dabei Frieden und inneres Gleichgewicht.  
 Entdecken Sie Ihren Körper neu und werden Sie ausgeglichener und gelassener im Alltag!  
 Durch regelmäßiges Üben stärken Sie die Gesundheit und erhöhen Ihren Energielevel.  
 Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Donnerstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 10.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.10 Hatha-Yoga**

Leitung: Eva Maria Sell, Yogalehrerin  
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.09  
 Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.11 Gesundheitsgymnastik für Frauen**

Leitung: Tina Ritz  
 Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur.  
 Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr  
 Beginn: 14.09.2009 (13 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

**3.01.12 Gesundheitsgymnastik für Frauen**

Leitung: Tina Ritz  
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.10  
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr  
 Beginn: 14.09.2009 (13 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

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

Leitung: Tina Ritz  
 Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfaßt körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr  
 Beginn: 14.09.2009 (13 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

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

**3.01.14 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn**

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: 07.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!  
 Mitzubringen: Matte, Handtuch

**3.01.15 Rückenfitness**

Leitung: Daniela Döbert  
 Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbau- und Training der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr  
 Beginn: 07.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!  
 Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

**3.01.16 Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Alexandra Anton, 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, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 09.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolldecke, Handtuch

**3.01.17 Rückenfitness**

Leitung: Alexandra Anton, Physiotherapeutin  
 Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbau- und Training 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: Mittwoch, 21.00 - 22.00 Uhr  
 Beginn: 09.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, Handtuch

**3.01.18 Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
 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: 08.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**3.01.19 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: 08.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00  
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

*Stets im Dienste Ihrer Gesundheit*



**Rosen-Apotheke**

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

**3.01.20 Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.15  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
 Beginn: 09.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Mitzubringen: 1 Matte

**3.01.21 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: 10.09.2009 (12 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte

**3.01.22 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.  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr  
 Beginn: 11.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte

**3.01.24 Homöopathie/ Topfit durch die kalte Jahreszeit**

Leitung: Monika Töpner  
 Kursinhalt: Mit den sanften Mitteln der Homöopathie gegen Grippe und Erkältungsbeschwerden arbeiten. Im Kurs werden die entsprechenden Mittel besprochen, sowie deren richtige Anwendung. Die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung werden aufgezeigt und Mittel für die Hausapotheke vorgestellt.  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 04  
 Termin: Montag, 21.09.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr  
 Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

**3.01.25 Homöopathie - Die Frau in der Mitte des Lebens Behandlung von Wechseljahresbeschwerden**

Leitung: Simone Matiasovski  
 Kursinhalt: Jedes Menschenleben verläuft in verschiedenen Zyklen. Frauen erleben diese ganz besonders. Mit dem Auftreten der ersten Periode wird aus dem Mädchen eine

junge Frau, mit dem Versiegen der Periode steht wieder eine große Veränderung bevor. Eine Veränderung, die häufig mit mannigfaltigen gesundheitlichen Problemen und Unpässlichkeiten einhergeht. In diesem Seminar wird die Referentin den homöopathischen Behandlungsansatz bei Wechseljahresbeschwerden anhand praktischer Beispiele erläutern und aufzeigen, wie die Homöopathie Frauen sanft und natürlich durch diese wichtige Lebensphase begleiten kann.  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-EG 03  
 Termin: Donnerstag, 01.10.2009 von 18.30 - 21.30 Uhr  
 Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**3.01.27 Homöopathie - Stark in der Abwehr "Wickel, Tees, Bäder Co."**

Leitung: Simone Matiasovski  
 Kursinhalt: Heilmittel der Natur können akute Krankheitssymptome und Befindlichkeitsstörungen auf sanfte Art und Weise behandeln und die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen. Besprochen wird die Anwendung von Wickel und Auflagen, die Verwendung von Heilkräutern und anderen Produkten aus der Natur, die Zubereitung von Tees, Güssen und Bädern usw. bei folgenden akuten Beschwerden: Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Zahnungsbeschwerden, Insektenstiche, Schlafstörungen, Bindehautentzündung, Ohrenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Pilzkrankungen, Allergien usw.  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-EG 03  
 Termin: Donnerstag, 12.11.2009 von 18.30 - 20.30 Uhr  
 Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**3.01.28 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit**

Leitung: Simone Matiasovski  
 Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Leider lässt sein Zustand bei vielen Menschen zu wünschen übrig. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher Verdauungsprobleme. Sie erhalten Tipps und Anleitungen, wie Sie durch gesunde Ernährung, das Einsetzen von Heilkräutern und anderen natürlichen Methoden und das Beachten von natürlichen Abläufen Ihren Darm reinigen, pflegen und stärken.  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-EG 03  
 Termin: Donnerstag, 26.11.2009 von 18.30 - 20.30 Uhr  
 Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**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**

**3.02.01 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: 07.09.2009 (12 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: 10.09.2009 (12 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: 10.09.2009 (12 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 erschlafte 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: 10.09.2009 (12 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.06 Business-Workout für Frauen und Männer** **[S]**

Leitung: Daniela Döbert  
 Kursinhalt: Für alle Berufstätigen, die einen sportlichen Ausgleich zu ihrer alltäglichen Arbeit suchen. Ein intensives Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm kombiniert mit Stretching und Relaxation bestimmen die Inhalte dieses Kurses. Durch abwechslungsreiche Übungen werden auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt.  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 20.00 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 07.09.2008 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!!!

**3.02.07 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer** **[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
 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: 08.09.2009 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

**3.02.08 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining** **[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
 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: 08.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

**3.02.09 Workout und Fettkurner für Männer + Frauen** **[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
 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: 10.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe



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

**3.02.10 Thai Bo für Männer und Frauen** **[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
 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: 10.09.2009 (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: 10.09.2009 (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: 10.09.2009 (15 x 60 Minuten),  
Die Teilnehmerzahl begrenzt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

### 3.02.13 Pilates für Männer und Frauen

[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: 07.09.2009 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2009 (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: 11.09.2009 (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, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2009 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

### 3.02.17 Yoga für den Rücken

[S]

Leitung: Kathleen Schwiese  
Kursinhalt: Niyama - Wie gehe ich mit mir selbst um? Im Laufe dieses Yoga-Kurses werden verschiedene Asanas (Yoga-Positionen) geübt, die unter anderem dem Rücken besonders gut tun. Yoga lässt uns zur eigenen Mitte finden und gibt uns die Chance, den Alltag gelassener zu bewältigen.  
Mitzubringen: Matte, evtl. Handtuch, strümpfig oder barfuß  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 12.09.2009 (12 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,--€  
Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

### 3.02.18 Taiji-Qigong am Samstag

[S]

Leitung: Kathleen Schwiese  
Kursinhalt: Das Taiji-Qigong ist eine relativ neu entwickelte, sehr beliebte Form des Qigong. Es eignet sich sehr gut zur Gesundheitsvorsorge, wird aber auch zur Stärkung der Konstitution oder zur Nachsorge z. B. in chinesischen Krankenhäusern eingesetzt. Die Bewegungen des Taiji-Qigong sind dem Taijiquan entlehnt und dem Qigong angepasst.  
Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 12.09.2009 (12 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 3.02.19 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: 09.09.2009 (12 x 90 Minuten)  
Gebühr: 48,-- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.02.20 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: 09.09.2009 (12 x 90 Minuten)  
Gebühr: 48,-- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.02.21 Ausdauer Pur

[S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Effektives, anspruchsvolles Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschritte. 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: 09.09.2009 (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: 07.09.2009 (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 Anspannung. 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: 11.09.2009 (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: 07.09.2009 (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: 22.09.2009 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**Der Kurs findet in den Herbstferien statt..**

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.26 Power Workout [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: 22.09.2009 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**Der Kurs findet in den Herbstferien statt..**

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: 11.09.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.28 Bauch, Beine, Po [S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

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: 09.09.2009 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 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: 07.09.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe

### 3.02.30 Ausdauer Pur [S]

Leitung: Daniela Döbert

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: Montag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 07.09.2009 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

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

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

### Barcelona und Umgebung von 5. - 10 November 2009

**1. Tag:** BARCELONA. Frankfurt Flughafen Abflug mit LH um 07.40 Uhr. Ankunft in Barcelona um 09.35 Uhr, Ankunft und Begrüßung durch die Reiseleitung, Herr Ulrich Westerkamp. Zur Einführung machen wir eine orientierende Stadtrundfahrt. Abendessen und Übernachtung in Barcelona.

**2. Tag:** BARCELONA: Fahrt auf den Montjuic. Mit einem herrlichen Blick vom Hügel des Montjuic beginnen Sie die Stadtbesichtigung. Dort fand 1929 eine Weltausstellung und 1992 die Sommerolympiade statt. Anschließend fahren wir in die Altstadt zum Hafen zur Plaza de Cataluña und besichtigen die berühmten Ramblas, die sich bis zum alten Hafen bei der Kolumbussäule erstrecken. Nach der Mittagspause beim Olympiahafen spazieren wir durch das Seefahrerviertel, El Born" und sehen seine malerischen Gassen und die zahlreichen Adelspalästen und die Kirche Santa Maria del Mar. Für viele ist es die schönste Kirche Barcelonas. Das Gotteshaus in reinster katalanischer Gotik fasziniert durch seine kunstvolle Schlichtheit. Zum Abschluss machen wir einen Rundgang durch das Eixample Viertel, wo sich die schönsten Jugendstilgebäude von Barcelona wie beiden berühmten Häuser von Gaudí, die Casa Milá (Innenbesichtigung) und die Casa Batlló befinden. Abendessen und Übernachtung in Barcelona.

**3. Tag:** BARCELONA. Fahrt zum Park Guell. Der von Antoni Gaudí über der Stadt angelegte Park wurde von der Unesco 1984 als Weltkulturerbe unter Schutz gestellt. Anschließend Besichtigung des Hauptwerkes Gaudís, der unvollendeten Kirche La Sagrada Família. Später Rundgang durch das Barrio Gótico, der gotischen Altstadt Barcelonas mit der Plaza Real, der Plaza de St. Jaume und der Casa de Ciutat (Rathaus). Am Nachmittag Besichtigung der gotischen Kathedrale und des berühmten Picasso - Museums in der Altstadt, das mehrere restaurierte Adelpaläste umfasst. Abendessen und Übernachtung in Barcelona.

**4. Tag:** FREI. Zeit für individuelle Besichtigungen oder Einkäufe. Abendessen und Übernachtung in Barcelona.

**5. Tag:** Ganztagesausflug nach Montserrat Heute fahren wir ins herrliche Gebirge von Montserrat, dem wichtigsten Wallfahrtsort Kataloniens mit der Madonna Montserrat, dem romanischen Bildnis einer schwarzen Muttergottes mit Kind in der Klosterkirche. Der Klosterkomplex als ein Zentrum der katalanischen Identität wurde im Laufe der Geschichte immer wieder zerstört und besticht durch seine atemberaubende Lage. Anschließend Besichtigung der Sektkellerei Codornú mit Verkostung in der Weinregion des Penedés. Abendessen und Übernachtung in Barcelona.

**6 Tag:** Spätnachmittags ABHOLUNG vom Hotel. RÜCKFLUG nach Frankfurt um 18.45 Uhr

Leistungen (Im Preis eingeschlossen):

6 komplette Tage / 5 Nächte Barcelona und Umgebung  
Flüge FRA-BCN-FRA Mit Lufthansa in der Economy

## Busstudienreise/Flugstudienreise

Flughafensteuer und Gebühren (ca 120,-)  
5 Nächte im guten Mittelklasse Stadthotel  
5 x Halbpension, Abendessen und Frühstück  
Transfers Flughafen BCN-Hotel-Flughafen BCN  
Großes Ausflugspaket in Barcelona wie im Programmablauf beschrieben, Ausflug nach Montserrat, Besuch der Sektkellerei mit Probe, Eintrittsgelder wie beschrieben, Begleitung ab BCN Flughafen durch erfahrene deutschsprachige Reiseleiter, lokaler Reiseführer in Barcelona  
Komfortabler, klimatisierter Bus für Transfers und Ausflüge  
Reisepreissicherungsschein, Mindestteilnehmerzahl 20  
**Reisepreis im DZ: 990,- Euro pro Person**  
**EZ Zuschlag: 179,- pro Person**  
Im Preis nicht eingeschlossen: Reiserücktrittsversicherung, Kofferdienst, Mittagessen, Getränke, Trinkgeld  
Der Zahlungsbetrag von € 100,- wird bei Anmeldung fällig.  
Restzahlung innerhalb 3-4 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg 107012700, BLZ 50652124  
Stornofrist: Bitte beachten Sie unsere Stornobedingungen  
Veranstalter TTP-Travel, Tourism & Promotions, Frau Mifsud  
Vermittler: VHS-Hainburg

## Wunderschöner Süden von England 6 Tage- Reise vom 13.-18. Mai 2010

Diese Reise bildet eine ideale Kombination zwischen Kunst, Kultur und der atemberaubenden Landschaft  
**1. Tag:** Anreise nach Calais (Fährüberfahrt nach Dover) -Ashford Abfahrt ab Klein-Krotzenburg Feuerwehrhaus um 6.30 Uhr, ab Hainstadt Feuerwehrhaus um 6.45 Uhr.  
Nach Ankunft in Großbritannien ist der Weg durch das liebevolle Kent nicht mehr weit zum schönen Holiday-Inn-Hotel in Ashford.  
**2. Tag:** Canterbury - Leeds Castle  
Im Südosten der lieblichen Landschaft in der Grafschaft Kent, besuchen Sie heute Canterbury, Stadtführung in Canterbury und Besichtigung der Kathedrale Beim zweiten Programmpunkt erschließt sich das atemberaubend schöne Leeds-Castle.  
**3. Tag:** All Saints in Tudeley -Southampton  
Kents schönste Kirchen liegen in Dörfern auf dem Land, und dort lassen sich ganz erstaunliche Entdeckungen machen. Wir werden der Dorfkirche All Saints in Tudeley unsere Aufmerksamkeit widmen. Dort befinden sich neben Chichester Cathedral die einzigen Glasmalereien Marc Chagalls in England. Danach führt der Weg geradewegs zum Sheffield Park mit seinem hochgelagerten Märchenschloß und den klassischen englischen Gärten.  
**4. Tag:** Southampton - Winchester -Salisbury - Southampton  
Stadtführung in Winchester. Das Winchester College, die älteste englische Public School und das Hospital St. Cross, sind - neben der mächtigen Kathedrale, Sehenswürdigkeiten von Rang.  
Nach einem gemütlichen Bummel führt unser Weg nach Stonehenge. Diese rätselhaft-prähistorische Anlage bildet das bekannteste, steinzeit-

## Flugstudienreise

liche Denkmal Europas. Danach passieren wir das keltische Hügelort "Old Sarum", Spaziergang durch die Altstadt der Grafschaft Hauptstadt Salisbury, die wegen ihres mittelalterlichen Stadtbildes besonders sehenswert ist. Das wichtigste Bauwerk ist die St. Mary's Cathedral (1220-1258),  
**5. Tag:** Southampton - Portsmouth -Brighton - Hastings  
Heute bildet die Hafenstadt Portsmouth den ersten Programmpunkt. Hier in den alten Werft- und Dockanlagen ballt sich die Seefahrtsgeschichteder Nation zusammen. Seit 500 Jahren ist hier die Royal Navy zu Hause und noch heute ist Portsmouth der größte Flottenstützpunkt der Kriegsmarine. Hier liegen drei berühmte Schiffe die Sie in verschiedene historische Epochen zurückversetzen. Im heutigen Südküsten-Seebad Brighton haben Sie die Möglichkeit zu individuellen Erkundungen. Beim renommierten Seebad Eastbourne erwartet Sie danach ein weiterer landschaftlicher Höhepunkt. Weiter, den Spuren der Normannen folgend, erreichen wir das Seebad Hastings. Nun ist es nicht mehr weit zum Royal Victoria Hotel in St. Leonard's on Sea bei Hastings.  
**6. Tag:** Hastings - Dover (Fähre) -Brüssel - Aachen - Hainburg  
Wir fahren weiter durch das Gebiet der Romney Marsh. Die Küste ist ziemlich flach ausgebildet und wir können das Marschland, das für seine Blumenzucht bekannt ist, bewundern. In Dover nehmen wir Abschied von der Insel. Hier werden wir von einem modernen Fährschiff erwartet. Die Rückreisroute ist mit der Anreisroute geradezu identisch.

### **Unsere Leistungen (Im Preis eingeschlossen):**

Diese Reise erfolgt im modernsten Fernreisebus, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie.  
Fährschiffpassagen Calais-Dover und zurück.  
5 Übernachtungen in Hotels der guten bis gehobenen Mittelklasse in Ashford, Southampton und St. Leonard's on Sea bei Hastings.  
Alle Zimmer verfügen über Dusche/Bad-WC.  
5x englisches Frühstück und Abendessen.  
Eintrittsgebühren für HMS Victory im Historischen Hafen von Portsmouth.  
Deutschsprachige örtliche Reiseleitung in Canterbury und Winchester.  
Reise-Sicherungsschein  
**Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: €580,-**  
**Einzelzimmer-Zuschlag: €118,-**  
Inclusive Eintrittsgebühren bis GBP: 40,00 z.B. für: Canterbury- und Winchester-Cathedral, Hafen Portsmouth, Sheffield-Park und Leeds Castle!  
**Im Preis nicht eingeschlossen:** Reiserücktrittsversicherung, Kofferdienst, Mittagessen, Getränke, Trinkgeld  
Der Zahlungsbetrag von € 50,- wird bei Anmeldung fällig.  
Restzahlung innerhalb 3-4 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg, 107012700, BLZ 50652124  
Veranstalter: Müller Tours Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg  
Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

## Gesundheit

### **3.02.31 Powerstep**

[S]

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: 11.09.2009 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

### **3.02.32 Kraft und Dehnung**

[S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
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 Mitzubringen: Matte  
Beginn: 08.09.2009 (15 x 60 Min.), Gebühr: Semesterkarte 40,-€

### **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 07.09.2009, 19.00 Uhr, Einführungsabend  
Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburgschule 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, 09.09.2009, 17.30 - 18.30 Uhr (6 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
Gebühr: € 20,00 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, 09.09.2009, 18.45 - 19.45 Uhr (12 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, 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, 07.09.2009, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!  
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 10.09.2009, 10.00 - 11.00 Uhr (12 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.36 Spinning (Indoor-Cycling)

Leitung: Birgit Heidebrecht  
Kursinhalt: Fettverbrenner Nr.1.  
Bei fetziger Musik und unter qualifizierter Anleitung fahren wir mit speziell entwickelten Indoor- Fahrrädern gemeinsam in der Gruppe. Das Fahren ist Gelenk -und Bänderschonend und auf jeden individuell einstellbar, so dass jeder ganz locker mitfahren kann und viel Spaß hat.  
Mitzubringen sind: mind. ½ Liter Trinkflasche (kein Glas), saubere feste Turnschuhe, 2 Handtücher, Fahrradkleidung wäre von Vorteil.  
Ort: Sportfabrik, Eleonorenstr. 18, 63512 Hainburg  
Termin: Dienstags, 11.00 - 12.00 Uhr (12 x 60 Minuten)  
Beginn: 08.09.2009, der Kurs läuft auch in den Ferien!!!!!!  
Gebühr: € 40,00 (überweisen auf das Konto der VHS-Hainburg.)  
Zuzahlung von € 6,- p.P. fürs Duschen die vor Ort zu entrichten sind.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

### 3.02.37 Cardio-Tennis für Erwachsene

Leitung: Roland und Julia Wemelka, Tennistrainer/in HTV  
Kursinhalt: Was ist Cardio Tennis?  
Sie schlagen auch Bälle, um das Training von Vorhand und Rückhand geht es dabei weniger. Dieser Sport soll das Herz stärken, Kalorien verbrennen und den Körper in Form bringen. Kurze intensive Workouts wechseln sich mit Ruhepausen ab. Spaß und Action bringt das Trainieren in der Gruppe. Teilnehmer unterschiedlicher Spielstärken genießen dabei Tennis gemeinsam.  
Das komplette Programm wird von Musik begleitet.  
Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
Termin: Samstag, 21.11. + 12.12.2009 von 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 21.11.2009 (2 Samstage a 90 Minuten)  
Gebühr: € 10,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

### 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 wohlthuende 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, 28.11.2009 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 29.11.2009 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 28.11.2009 (2 x 8 Stunden)  
Gebühr: € 55,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke, Meditationskissen oder bequemes Sitzkissen, Verpflegung, Getränk.

### 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-OG-01  
Termin: Samstag, den 10.10.2009, 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 Farbigekeit des Lebens

Leitung: Nicole Neutz  
Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Sie erfahren und erleben in diesem Kurs 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/innen sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit bestimmten Hauttypen harmonisieren und dass die äußere Harmonie die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt. Farblehre, Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse incl. Typbestimmung in der Gruppe, Make Up, Frisur, Brillen und Schmuckberatung sind Inhalte des Kurses. Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass für 29,00 Euro erwerben. Ebenso werden Ihnen Unterlagen zum Kursinhalt für 1,00 Euro zur Verfügung gestellt.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Samstag, 21.11.2009 von 10.00 - 14.00 Uhr.  
Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

### 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! Dieser Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger aber auch Teilnehmer des vorherigen Kurses sind herzlich willkommen, da neue, der Jahreszeit entsprechende Gerichte gekocht 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 27.10.2009, 18.00 - 20.00 Uhr  
weitere Termine Dienstag, 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2009  
Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.02 Kochvergnügen für Feinschmecker

Leitung: S. Richter  
Kursinhalt: Wir werden jahrzeitlich entsprechende, mehrgängige Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf gehobener deutscher, französischer und italienischer Küche. Gemeinsam kochen wir die Gerichte und dekorieren sie optisch ansprechend. In netter Runde werden die Menüs bei einem Glas Wein genossen. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die über gute Kochkenntnisse verfügen. Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, um sie zu Hause nachkochen zu können. Pro Abend fallen Umlagen von ca. 13.- - 15.-€ (incl. Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.  
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Küchenmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste. Teilnehmerzahl max. 9.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)  
Beginn: 04.11.09, weitere Termine 18.11., 02.12. und 16.12.2009  
Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten),

### 3.07.03 Persische Küche

Leitung: Massi Gharagozlou  
Kursinhalt: Die persische Küche hebt sich durch ihre einzigartige Gewürzmischung und Zubereitungsart hervor. Das Land hat sehr traditionelle regionalbedingte Ess- und Geschmacksgewohnheiten. Sie lernen für das Land typische Gerichte kennen, mal raffiniert, mal einfach, aber immer köstlich zubereitet. Wir werden verschiedene Rezepte mit Reis, Hähnchenbrust und Fisch zubereiten. Gewürze wie: Safran, Zimt, Curry und Zutaten wie: Berberitze, Mandeln und

Pistazien kommen zum Einsatz. Die Kursleiterin ist Perserin.

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

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

Beginn: 29.10.2009, weitere Termine 05.11., 12.11., 19.11.2009

Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Materialkosten)

Mitbringen: Schreibzeug, Geschirrtücher, Schürze, scharfes Messer

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.07.04 Schnitzel - Variationen eines Klassikers

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Bei dem Wort "Schnitzel" läuft den meisten Menschen das Wasser im Munde zusammen. Sie denken sofort an panierte, lecker gewürzte dünne Fleischscheiben, die warm mit Sauce oder auch kalt gegessen werden. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Möglichkeiten es gibt, Schnitzel zu genießen.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 01.10.2009

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.05 Gefülltes Gemüse in Hülle und Fülle

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Man nimmt Gemüse z.B. Paprika, Auberginen, Zwiebel, Blattgemüse... und bereitet leckere Füllungen zu aus Polenta, Reis, Hackfleisch usw. und zaubert damit die besten Gemüsegerichte.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 17.09.2009

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.06 Fingerfood - von der Hand in den Mund

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wir zeigen Ihnen die Möglichkeiten ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen - Essen ohne Messer und Gabel. Finger-Food eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 08.10.2009

Gebühr: € 10,00 /+ Lebensmitteln. ca. 12,- €, direkt beim Kursleiter

### 3.07.07 Adventsbäckerei - Leckeres für die Adventszeit

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wir backen verschiedene Sorten Plätzchen zB. Marzipanstangen, himmlische Makronen, Sahneplätzchen, Adventskuchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

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

Termin: Donnerstag 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Beginn: 26.11.2009,

Gebühr: € 10,00 /+ Lebensmitteln. ca. 12,- €, direkt beim Kursleiter

### 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

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



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

### 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 Mitmenschen. Die Kommunikation kann erleichtert werden, wenn die Hörenden die Gebärdensprache etwas beherrschen. Im Kurs erlernen die Teilnehmer verschiedene Bestandteile wie Gebärdenzeichen, das Fingeralphabet, Mimik, Gebärdengrammatik.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 10.09.2009 (8 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 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: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Tangram 1 aktuell

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: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Lagune Kursbuch 3 Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.01 Englisch A 1.3/ 4. 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: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 13

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Englisch

### 4.06.02 Englisch A 1.2./ 2. 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: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Face 2 face Elementary Unit 3 A

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Face to Face Intermediate Unit 6 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: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.05 Englisch B 1.4 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This intermediate-level course is designed for all those who'd like to brush up their English, even if they haven't been speaking it for quite some time. Our group has been learning English for a few semesters. "Newbies" welcome and there's no need to hurry - we'll be taking our time. Don't hesitate: See for yourself!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 15.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 3 D

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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

## Sprachen - Englisch

### 4.06.06 Englisch A 2.2 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark

Kursinhalt: This course is designed for advanced beginners and all those who want to brush up their English, starting from an elementary level. Join us and find out: learning a language can be fun.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 15.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 9

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 zurecht 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: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, seitliches Foyer

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: A Taste of English

Beginn: 10.09.2009 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

### 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: Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg, seitliches Foyer

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 10.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: Straightforward Unit 7c

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.09 Everyday English A 2.1 [S]

Leitung: Doreen Mifsud

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)

Inhalt: In diesem Kurs werden alltägliche Situationen im Beruf, in der Familie oder unterwegs besprochen und weitergegeben. Dafür werden nicht nur die Grammatik geübt sondern der Schwerpunkt des

Kurses beinhaltet die vielen Ausdrücke, die im alltäglichen Sprachgebrauch immer wieder vorkommen. Es ist spannend zu lernen, wie "the man on the street" wirklich spricht. Wir würden uns freuen, Sie an diesem ganz besonderem Englischkurs begrüßen zu dürfen.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

## Sprachen - Englisch

### 4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburgschule/ Nähraum - Werkraum

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 09.09.2009

Inhalt: Would you like to practise and improve your knowledge of the English language? Would you like to discuss and give your opinions about various themes in a relaxed atmosphere? Then we would like to invite you to join one of our conversation classes! We look forward to seeing you!

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.11 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation- [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Ort: Kreuzburgschule/ Nähraum - Werkraum

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 09.09.2009 (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: 07.09.2009 (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: H. 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: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)

Buch: 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.

## Sprachen - Französisch

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: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Pont Neuf en route, Lektion 8 C  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.08.02 Französisch A 2.2 [S]

Leitung: Christine Klotz  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01  
 Termin: Dienstag 19.00 Uhr  
 Beginn: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Pont Neuf en route, Lektion 12  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.08.03 Französisch A 2.3 [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,  
 Beginn: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Voyages 2 Lektion 3  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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: 08.09.2009 (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: 08.09.2009 (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,- €

## Allgemeine Hinweise



**22.-27. August 2009**

### Lago Maggiore: Täler im Bann der Alpen

Sie wohnen im 3\*\*\*-Superior-Hotel in Premeno.  
 Mit malerischem Ortsee - Borromäische Inseln mit Isola Bella im Lago Maggiore - Naturerlebnis Monte Rosa & berühmtes Bavenatal  
 5x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 5x Abendessen als 3-Gang-Menü, Dia-Abend mit kleiner Überraschung. Kerzenlicht-Abschiedsabendessen und ein guter Tropfen auf Ihr Wohl. Tanz- oder Bingo-Abend.  
 Teilnahme an den Ausflügen. Bootsfahrt auf dem Ortsee und Bummelzug. Sessellift Macugnaga/Monte Rosa. Bootsfahrt zu den 3 Borromäischen Inseln. Eintrittsgebührenpauschale von € 50,- inclusive.  
 Pro Person im Doppelzimmer: € 570,-, EZ-Zuschlag: € 125,-

**14.-18. September 2009**

### Apfel- & Weinstraßen der Südsteiermark

Sie wohnen im schönen 3\*\*\*-Hotel über St. Peter im Sulmtal, dem schönsten Blumendorf der Steiermark.  
 Besuch der Landeshauptstadt Graz  
 4x reichhaltiges Frühstücksbuffet. 2x Abendessen als 3-Gang-Menü- 1x Backhendlessen mit Harmonikaspieler. 1x festliches 4-Gang-Menü.  
 Benutzung der hoteleigenen Wellnessbereichs, der Saunalandschaft und des Gartenpools. Besuch der Kürbiskernölmühle mit Probe von frisch gepresstem Kürbiskernöl, Kürbiskernbrot und Wein. Teilnahme an den Tagesausflügen, z.T. in Begleitung der örtl. Reiseleitung.  
 Pro Person im Doppelzimmer: € 380,-, EZ-Zuschlag: € 40,-  
**13.-20. September 2009 - Seit mehr als 46 Jahre im Reiseangebot!**

### EWIGE STADT ROM

Vom Kolosseum zum Forum Romanum bis hin zum Vatikan  
 Sie wohnen bei den 2 Zwischenübernachtungen im bewährten 3\*\*\*-Hotel im Thermalkurort Salsomaggiore und im 4\*\*\*\*-Hotel in Rovereto im Trentino und 5 Übernachtungen im schönen 4\*\*\*\*-Hotel in Rom.  
 7x Frühstücksbuffet und Abendessen bei allen Übernachtungen. Fahrt zu den Katakomben an der Via Appia. 1x ganztägige und 1x halbtägige Stadtrundfahrt, in Begleitung unserer bewährten Rom-Reiseleiterin.  
 Castelgandolfo. Vorreservierung für Papst-Audienz. Sämtliche Einfahrtgenehmigungen.  
 Pro Person im DZ.: € 855,-, EZ-Zuschl.: € 138,-

**22.-29. September 2009 - Seit mehr als 40 Jahre im Reiseangebot!**

### Marienwallfahrtsort LOURDES

Ein Erlebnis besonderer Art - nicht nur für Pilger!  
 Sie wohnen 7 Nächte in sorgfältig ausgesuchten u. bewährten Hotels im Zentrum von Lyon. Auf der Hochfläche der Cevennen. Im 4\*-GrandHotel in Lourdes unmittelbar am Hl. Bezirk. Im hist. Ortskern vom alten Wallfahrtsort Rocamadour und in Avallon. Wir besuchen die Kirche von Brou, den Wallfahrtsort Le Puy, die Kathedrale Ste-Cecile in Albi, den Schrein der Bernardette in Nevers, die Kathedrale von Auch und den Wallfahrtsort Vézelay, Aufbewahrungsort der Reliquien der Maria Magdalena. FHP. pro Pers. im Doppel: € 845,-, EZ: € 208,-  
 Vorab-Information zur besonderen Silvesterreise in's Trentino!

**29. Dezember 2009 - 3. Januar 2010**

**Großes Silvesterprogramm!!! Mit den Metropolen Trient, Verona, Mantua & Gardasee.** Pro Person im Doppelzimmer: € 655,-, EZ: € 95,-

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

## Sprachen - Italienisch

**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
--	---

### 4.09.01 Italienisch A 1.1 Anfänger [S]

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
 Kursinhalt: Wenn Sie keine oder nur geringe Kenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
 Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr  
 Beginn: 10.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "LINEA DIRETTA 1 A Neu", Band I  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.09.02 Italienisch A 2.1 [S]

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
 Kursinhalt: Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen und Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen?  
 Dann sind Sie hier in diesem Kurs genau richtig!  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
 Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2009 (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: 08.09.2009 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Da zero a cento/ Gebühr: Semesterkarte 40,- €



### 4.22.01 Spanisch für Anfänger A 1.1 [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Montag, 17.15 Uhr  
Beginn: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)  
Buch: Caminos Neu Band 1      Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 4.22.02 Spanisch A 1.2 Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Montag, 18.45 Uhr  
Beginn: 07.09.2009 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 3 B  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 4.22.03 Spanisch für den Urlaub [S]

Leitung: Maria Rocandio  
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04  
Termin: Montag, 18.00 Uhr  
Beginn: 14.09.2009 (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  
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
Beginn: 15.09.2009 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos I" neu Band 1, Lektion 11  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 4.22.05 Spanisch Fortgeschrittene A 2.3 [S]

Leitung: Maria Rocandio  
Ideal für alle Spanischlernenden mit guten Sprachkenntnissen.  
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04  
Termin: Montag, 19.30 Uhr  
Beginn: 14.09.2009 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos 2" (Neu) Band 2, Lektion 5  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

### 4.22.06 Spanisch Konversation [S]

Leitung: Maria Rocandio  
Kursinhalt: Die Kommunikation steht im Mittelpunkt. Wir arbeiten mit Fotokopien und kleinen Lektüren. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr  
Beginn: 15.09.2009 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet. Die Schulungen werden mit Beamer-Unterstützung durchgeführt. Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.**

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

Leitung: Ottmar Bauswein  
Voraussetzung: Keine  
Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Vista, können Programme starten, Dateien erzeugen und speichern. Sie beherrschen die Handhabung von Fenstern und können Dateien in Ordnern organisieren und Dateien finden, verschieben, drucken und löschen.  
Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten.  
Kursinhalt: Windows starten und beenden  
- Mit der Maus und der Tastatur arbeiten  
- Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien  
- Die Multifunktionsleiste 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: 14.09.2009 (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:  
- Verknüpfungen erstellen  
- 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  
- Grafiken und andere Objekte einfügen  
- Tabellen verwenden  
- Kopf- und Fußzeilen  
- Dokumentvorlagen erstellen  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr  
Beginn: 09.11.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.03 Windows XP für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och  
Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen.  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr  
Beginn: 08.09.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.04 Word 2003 für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och  
Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt.  
Kursthema: Dieser Aufbaukurs kann als Fortsetzung des Kurses Windows für Anfänger gesehen werden. Es werden Vorkenntnisse aus diesem Grundkurs vorausgesetzt. Wer diesen Kurs nicht besucht hat, soll im Umgang mit der Maus und Windows schon Erfahrungen besitzen. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der so genannten "Textverarbeitung" auseinander. Dazu gehören folgende Themenfelder: Texte schreiben und korrigieren, Text in Form und Aussehen verändern, das Speichern und Öffnen von Texten.  
Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Computer als Schreibmaschinenersatz zu benutzen.  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr  
Beginn: 03.11.2009 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.05 Windows + Word 2003 Grundlagen

Leitung: Svetlana Herz  
Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen im Umgang mit dem PC.  
Kursinhalt: Grundbegriffe rund um den PC, die grundlegende Bedienung des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word für Windows.  
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: 29.10.2009 (6 Abende je 2,5 Stunden)

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

### **5.01.06 Office 2007 und Vista Umsteigerseminar**

Leitung: Swetlana 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

Termin: Freitag, 11.09.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 12.09.2009 von 09.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 11.09.2009 (8 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 30,00

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:**

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: 04.11.2009 (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 lang-

wierige 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: 10.09.2009 (5 Abende je 3 Stunden)

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

### **5.01.11 ACCESS 2007 für Anfänger**

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows Vista, 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, 25.09.2009 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 26.09.2009 von 10.00 - 12.00 und 12:30 - 15.30 Uhr

Beginn: 25.09.2009 (8 Stunden)

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

### **5.01.12 ACCESS 2007 für Fortgeschrittene**

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Access Grundlagenkenntnisse

**Seminarziele:** In einer Access-Datenbank können Sie die verschie-

densten Daten sicher und strukturiert speichern. Von einer Datenbank

erwarten Sie aber auch, dass Sie gezielt und schnell auf diese Daten

zugreifen und den Datenbestand ohne großen Aufwand aktualisieren

können. Darüber hinaus möchten Sie Daten, die Sie heute oder mor-

gen benötigen, übersichtlich auf dem Bildschirm präsentieren bzw. in

Form von übersichtlichen Berichten zu Papier bringen.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken.

**Kursinhalt:**

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, 06.11.2009 von 18.30-21.30 Uhr und

Samstag, 07.11.2009 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 2007 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 prä-

sentieren. Die Teilnehmer erlernen grundlegende Kenntnisse in der

Erstellung von Präsentationen und Techniken, die Präsentation wir-

kungsvoll 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: Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 09.09.2009 (5 Abende je 3 Stunden)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### **5.01.14 Power Point 2007 für Anfänger**

Leitung: Swetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word

Kursinhalt: siehe Kurs Nr. 5.01.13

Termin: Freitag, 04.12. + 11.12.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 05.12. + 12.12.2009 von 09.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 04.12.2009 (14 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 55,00

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

### 5.01.15 Serienbriefe und Formulargestaltung

Leitung: Svetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word

Kursinhalt: Sie erlernen das Erstellen von Serienbriefen mit Word 2007 aus der Benutzeroberfläche Windows Vista und die Besonderheiten des Erstellens und Ausfüllens von Online-Formularen z.B. Dokument- und Formatvorlagen, Formularfelder einfügen, Logos und Grafiken verbinden, Dokumentenschutz

Termin: Freitag, 14.11.2009 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 15.11.2009 von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 14.11.2009 (6 Unterrichtsstunden)

Gebühr: € 25,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.16 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 6.0

Leitung: Dietmar Keitzl, Dipl. Grafikdesigner

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, 08.10.2009 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 09.10.2009 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 10.10.2009 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.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 08.09.2009 (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: 03.11.2009 (6 Doppelstunden)

Gebühr: € 25,00

### Das Kreuz mit dem Kreuz - praxiserprobte Therapie Erfolgreiche Manipulation auch bei XXL-Patienten

Mit dem "Hainburger Schwengel" gegen das Kreuz mit dem Kreuz. Beschwerden der Wirbelsäule treten durch sitzende Tätigkeit verstärkt in Erscheinung. Betroffen sind dann alle Bewegungssysteme unseres Körpers. Für alle Therapeuten und talentierten Laien z.B. Trainern, ist der "Hainburger Schwengel" eine leicht zu praktizierende und manuelle Technik. Bei der Behandlung von Beschwerden LWS/ISG des Hüftgelenkes, bei Beckenschiefstand, Beinverkürzung, myogener Hartspann, Protrusio, Ischias-Schmerz u.a., sind durch den

"Hainburger Schwengel" mit geringem Kraftaufwand erstaunliche Ergebnisse zu erzielen. Anwendbar bei Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen jeden Alters und Gewichtes auch bei XXL Patienten, bei Sportlern in der Unfallnachbehandlung. Auch in der Schwangerschaft ist der "Hainburger Schwengel" eine sanfte und effektive Methode.

Das obere Kreuz steht statisch, dynamisch, hormonell, psychisch und energetisch in unmittelbarem Zusammenhang mit dem unteren Kreuz.

Bei der funktionellen anatomischen Untersuchung der Wirbelsäule sind die Kopfgelenke (Atlas) bei einem Befund unbedingt in die Behandlung mit einzubeziehen.

Referent: Bernd Krammig, Heilpraktiker

Termin: Dienstag, 15.09.2009, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

### Moderne Heiztechnik

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

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

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 27.10.2009 von 19.30 -21.45 Uhr

### Thermografie und Energieausweis

Der Energieausweis für den Wohngebäudebestand ist seit 2008 eingeführt und gilt jetzt für alle Gebäude. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn Sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf. Die Empfehlungen aus dem Energieausweis können mit Hilfe von Thermografien noch aussagefähiger dokumentiert werden. Wärmebilder von Gebäuden zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Sind diese Stellen eines Gebäudes erst einmal aufgespürt, können gezielt Energiesparmaßnahmen ergriffen werden. In diesem Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.

Die Teilnehmer erhalten Informationen über Preise und bekommen entsprechende Anbieter genannt. Der Referent von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 08.12.2009 von 19.30 -21.45 Uhr

### Mittelrhein und Wisper-Taunus

#### Urkundliche Streifzüge in einzigartigem Kulturerbe

Gegensätzlicher können Landschaften kaum sein als Rheingau und Wisper-Taunus - und dennoch gehören sie zusammen:

Hier die absolute Kulturlandschaft am großen Strom, dort einsame Bachtäler in einem der größten Waldgebiete Deutschlands.

Und das alles unmittelbar vor der Haustüre des Ballungsraumes.

Im Schatten der berühmten Burgen und Schlösser erkundet der Wanderer entlang des Rheinsteigs die Kulturgeschichte des Rheingaus. Der Naturfreund jedoch spürt so seltene Tiere wie Wildkatze und Mausohr, Äskulapnatter und Segelfalter auf ! Entdecken Sie die ruhigen vergessenen Seitentäler mit kristallklaren Bächen und geheimnisvollen alten Bergwerksstollen, genießen Sie die blühenden Ginsterheiden mit Wildorchideen und die mediterranen Sonnenhänge bei Lorch und Kaub. In dieser Landschaft ist eine ungewöhnlich große Zahl echter Raritäten aus Fauna und Flora zu finden. Und das alles mit einem unverwechselbaren Panoramablick auf einen der berühmtesten Flüsse Europas. Sollten Sie dann nach einem erlebnisreichen Tag bei einem Glas Wein am Rheinufer sitzen, können Sie die Begeisterung von früheren Dichtern und Malern nachempfinden. Der Rhein ist hier so einzigartig, daß die UNESCO das Mittelrheintal zum Weltkulturerbe erklärt hat !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

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

Termin: Dienstag, 10.11.2009, 20.00 Uhr,

Gebühr 3,00 € (Mindestteilnehmerzahl 8)

### Im Dschungel Nord-Borneos

#### Die Besteigung des Mount Kinabalu

Im nördlichen Teil der zu Malaysia gehörenden Sundainsel Borneo liegt der 754 Quadratkilometer große Kinabalu Nationalpark, einer der wenigen von den Holzfällern verschonten Primär-Regenwälder. Der Mount Kinabalu ist mit 4101m Höhe der höchste Berg zwischen dem Himalaya und den schneebedeckten Gipfeln von Neu-Guinea. Die gigantischen Berghänge weisen eine unglaubliche Artenfülle von Pflanzen und Tieren auf. So finden sich dort allein fast 1500 verschiedene Orchideenarten sowie 518 Vogelarten. Der Diavortrag gibt Einblicke in die atemberaubende Lebensvielfalt der unterschiedlichen Höhenstufen der dortigen Regenwälder: beginnend im Tieflandregenwald über montane, moos- und flechtenverhangene Nebelwälder, bis hin zur vegetationsfreien Gipfelregion mit den bizarren Granitformationen. Aber nicht nur Fauna und Flora, sondern auch Leben und Kultur der einheimischen Kadazan-Bergstämme wurden vorgestellt.

## Allgemeine Hinweise

Für sie ist die Gipfelwelt des Kinabalu noch immer der "Sitz der Götter".

Referent: Dipl. Biologe Martin Schrotz

Termin: Dienstag, 01.12.2009, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

### Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Christliche Familie

Familienwochenende

Termin: 11. - 13. September 2009

Die 10 Gebote - Heute noch zeitgemäß?

Referent: Pfarrer Matthias Becker

Termin: 28.10.2009 um 19 Uhr im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

Literaturgesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeweils Mittwoch der Monatsmitte um 19.30 Uhr in der katholischen Bücherei (genaue Termine werden noch bekanntgegeben).

### KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2009

19. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide

140 Jahre Bischof Ketteler

Referent: Friedhelm Hengsbach

August. 9.00 Uhr Kräutervführung Ref.: Margot Werner

20. Aug. 20.00 Uhr Lichtbildervortrag über Skandinavien

28.-30. Aug. Wickstädter Theater

06. Sept. 8.30 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB

9.30 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz

Bibelwanderung "Ein Tag unterwegs mit Gott,

17. Okt. 20.00 Uhr Gemüt. Beisammensein am Nachkerbsamstag

23. - 25. Okt. Wochenende in Reichelsheim, Referentin: Birgit Grebe

06. - 08. Nov. Fahrt nach Dresden

mit Besuch der Semperoper „Figaros Hochzeit.“

28. Nov. 16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide

sowie an den 3 folgenden Samstagen

05. Dez./12. Dez./19. Dez.

Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im

Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

### Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Uhlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 18.- 4 x 2 Stunden

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

16.09. / 28.10. / 25.11. / 16.12. 2009

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

06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Termin: Samstag 14.11.2009 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Gebühr: € 31.- / Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

## Allgemeine Hinweise

### Folklore- und Meditationstänze

Termine: ab 17. August 14-tägig, montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: € 2,50 je Treff /Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

Tanztag

Termin: Samstag 21.11. von 10:00 - 17:00 Uhr (1 x 7 Stunden)

Gebühr: € 19,00 zuzüglich Umlage für Imbiss

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

### Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

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

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

Psychologie - Therapiemethoden - Selbsterfahrung - Reiki -

Persönlichkeitsbildung

Philosophie - Religionsgeschichte - Judaistik - Funkkolleg "Religion"

Länderkunde - Biologie - Ökologie - Natur und Umwelt

Literatur - Kunst- und Kulturgeschichte

Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerei - Plastisches 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

Ernährung - Essen und Trinken

22 Sprachen - von Arabisch bis Ungarisch, 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 - IT-Security-Management

Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Lohn und

Gehalt, Finanzwirtschaft) - kaufmännische Kurse - Projektmanagement - 10-

Finger-Blindschreiben in 4 Terminen - Datev - SAP/R3 - 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 3. Juli 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 01.09.2009.

Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 3. Juli 2009 ent-

gegengenommen. 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