

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2010

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Gerne überreichen wir Ihnen das neue Programmheft für das Herbstsemester 2010 mit einer Vielzahl von neuen interessanten Angeboten.

Die Nutzung der Weiterbildung durch die VHS verbessert nicht nur Ihre beruflichen Chancen, sie steigert auch die eigene Lebensqualität. Die Volkshochschule Hainburg bietet Ihnen unter der Anleitung erfahrener und kompetenter Dozenten die entsprechenden Kurse.

Unser wichtigstes Anliegen ist es, Erwachsenenbildung für jeden zugänglich und bezahlbar zu gestalten. Ich bin mir sicher, dass in diesem umfangreichen Kursangebot das Richtige für Sie dabei ist. Die Leitung der Volkshochschule berät Sie gern.

Am Sonntag, dem 21. November 2010, lade ich Sie recht herzlich zu unserer VHS-Ausstellung in die Kreuzburghalle ein.

Allen Mitarbeitern unserer VHS danke ich für ihre hervorragende Arbeit.

Abschließend wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen der neuen Broschüre und einen erfolgreichen Kursbesuch!

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

01. Halbjahr 2010

Beginn 01.Februar 2010

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.7116833 ( Neu!!!!)

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.

Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenermässigungskurse.

**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 11.10.2010 bis 22.10.2010

Weihnachtsferien 20.12.2010 bis 07.01.2011

### Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war. Für einen Sportkurs, der mit der Semesterkarte in Kombination mit Sprach- und Kunstkursen gebucht wird, 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 Gutes Benehmen für junge Leute für Schulabgänger, Berufseinsteiger**

Leitung: Hans Wegerhoff

Gute Umgangsformen gehören zu den wichtigsten Qualifikationen, die für den beruflichen Erfolg nötig sind.

Der Kurs findet in lockerer Atmosphäre statt, mit vielen demonstrativen negativen und positiven Beispielen.

Kursinhalte: Auftreten und erster Eindruck/ Grüßen, Begrüßen, Vorstellen/ richtiger Dress-Code/ Essen und Trinken, Tischmanieren/ Regelwerke, Fragen, Antworten/ Briefe + Telefon + Kommunikation/ Kinder/ Besuch + Gäste, Pflicht + Kür.

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

Termin: Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.09.2010 (7 Doppelstunden)

Gebühr: 35,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

### **1.07.02 Benehmen im Geschäftsleben u. Privatleben für Erwachsene**

Leitung: Hans Wegerhoff

Gute Umgangsformen gehören zu den wichtigsten Qualifikationen, die für den beruflichen Erfolg nötig sind.

Der Kurs findet in lockerer Atmosphäre statt, mit vielen demonstrativen negativen und positiven Beispielen.

Kursinhalte: Auftreten und erster Eindruck/ Grüßen, Begrüßen, Vorstellen/ richtiger Dress-Code/ Essen und Trinken, Tischmanieren/ Regelwerke, Fragen, Antworten/ Briefe + Telefon + Kommunikation/ Kinder/ Besuch + Gäste, Pflicht + Kür.

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

Termin: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.09.2010 (7 Doppelstunden)

Gebühr: 35,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!



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

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

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

### 1.07.03 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln, es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben. Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wiederzuentdecken. Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräftebildung (auch Coaching) als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar (vor allem auch bei chronischen Erkrankungen). Im Kurs erhalten sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause  
Beginn: 30.10.2010 (10 UE a 45 Minuten)  
Gebühr: 22,- €  
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

### 1.07.04 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für Teilnehmer, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben)

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und -fertigkeiten zu erweitern. Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die sehr powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause  
Beginn: 13.11.2010 (10 UE a 45 Minuten)  
Gebühr: 22,- €  
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

**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.**

### 2.05.01 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: 11.09.2010 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder

Donnerstag, 09.09.2010, 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: 11.09.2010 (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: 11.09.2010 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Begrenzte Teilnehmerzahl.

### 2.05.04 Workshop Kalligraphie auch für Anfänger

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: In diesem Workshop lernen Sie die Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

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

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

Beginn: 28.08.2010

Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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

### 2.05.05 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

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

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

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

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

Beginn: 04.09.2010

Material besorgt der Kursleiter

Gebühr: € 23,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.07 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger **[S]** und Fortgeschrittene

Leitung: Karin Erben

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

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 09.09.2010 (10 Doppelstunden)

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

### 2.05.08 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: 09.09.2010 (10 Doppelstunden)

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

### 2.05.09 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: 07.09.2010 (9 x 2 Std.)

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

### 2.05.10 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: 06.09.2010 (9 x 2 Std.)

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

### 2.05.11 Porträtzeichnen f. Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Die Grundlagen vom Aufbau und der Konstruktion des Kopfes werden durch Studien am Modell erarbeitet. Wir zeichnen zunächst mit weichem Bleistift, Kohle oder Kreide.

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

Termin: Donnerstag, 18.15-19.45 Uhr

Beginn: 09.09.2010 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

### 2.06.01 Kreatives Arbeiten mit Ton

Leitung: Renate Blümel

Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und Anschauungsmaterialien sind vorhanden. Nach dem Aufbau können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und die Werkstücke in verschiedenen Techniken verzieren, d.h. polieren, bemalen oder ritzen. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

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

Termin: Freitag, 05.11.2010 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 06.11.2010 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 07.11.2010 von 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

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, 14.09.2010, 18.30 Uhr

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

Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 16.09.2010, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 14.09.2010 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

### 2.06.04 Edelstein-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Edelsteinen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihre eigene Edelsteinkette. Sie erlernen die Grundtechniken der Kettenherstellung mit Drahtseil und Quetschperlen und fertigen an diesem Samstag Ihre eigene individuelle Edelsteinkette. Ob lang oder kurz, ein- oder mehrreihig, mit oder ohne Silberzwischenteilen. Sie entscheiden, wie die Kette aussehen soll. Material kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

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

Termin: Samstag, 23.10.2010 von 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 13,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

### 2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen



mit und ohne Vorkenntnissen

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Der orientalische Tanz, ein Tanz aus einer jahrtausendalten Kultur, ein Tanz, der ursprünglich nur unter Frauen getanzt wurde, findet heute wieder großen Anklang. Dieser Tanz ist weder von Alter noch Figur abhängig. Alle Frauen, die orientalisches tanzen, entwickeln ein besseres Körpergefühl und mehr Lebensfreude.

Ein Kurs für alle Frauen, die Lust haben, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten den mitreisenden Klängen orientalischer Musik hinzugeben und sich dabei fit und beweglich halten wollen. Nach Möglichkeit körperbetonte Kleidung (Leggings und Body) sowie Gymnastikschuhe mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40 €

Die Teilnehmerzahl ist 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: Sa, 11.09. + So, 12.09.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 11.09.2010 (je 3 Stunden)

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

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

### 2.12.01 Kreatives Gestalten

#### Keilrahmengestaltung - Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier gestalten Sie individuelle Keilrahmen zu ausdrucksvollen Bildern, ob mit Magic-Kleber- und Transferfolie, Strukturpaste, Wellpappe, Servietten, MDF-Motiven und Schablonen. Sie können auch Ihre eigene Lampe für Ihr Wohnambiente gestalten zB. Tisch- oder Wandlampen aus Crea-Popfolien, beklebt mit Strohseide, gestaltet mit Serviettenmotiven, verziert mit Borde, Bändchen, Kordel oder Holzperlen - Schnell - leicht - modern!

Am Anfang werden wir mit einem gemeinsamen modernen Bild mit Keilrahmen 50/40 cm beginnen.

Mitzubringen: Plastikunterlage, 1 spitze Schere, Acrylpinsel (ca. 10 mm. breit), Wasserglas, Küchenrolle, Acrylfarbe.

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

Beginn: Montag, 27.09./ 04.10./ 25.10.2010 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

### 2.12.02 Kreatives Gestalten - 3 D Papierkunst

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier lernen Sie die 3 D-Technik in ihrer Vielfalt kennen. Bestimmte Bögen ermöglichen die Gestaltung von Grußkarten und Bildern. Hier schneiden wir die gewünschten Motive mit dem Cutter aus, entgraden und formen sie und kleben sie so übereinander, dass es plastisch und lebendig aussieht. Wer möchte, kann auch beleuchtete Lichterbögen oder Laternen für die Weihnachtszeit anfertigen.

Mitzubringen: Plastikunterlage, spitze Schere, Cuttermesser, Cuttermatte, Moosgummi DIN A 4, Klebekissen.

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

Beginn: Dienstag, 02.11./ 09.11./ 16.11.2010 (3 x 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

### 2.12.03 Serviettentechnik für Kinder

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Welches Kind möchte nicht einmal ein schönes Glitzerbild mit Serviettentechnik zaubern? Dabei verwenden wir einen Keilrahmen 20 x 20 cm, Strukturpaste, Serviette und Glimmer. Es können auch Dosen und Schachteln aus Pappe gestaltet werden. Der Kreativität der Kinder lassen wir freien Lauf.

Mitzubringen: Kleine spitze Schere

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

Termin: Samstag, 30.10.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 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 !!!**

### 2.12.04 Origami

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: Origami ist ein spannendes und gleichzeitig entspannendes Papierfalten, bei dem ein exaktes Falten notwendig ist. Alle Modelle werden aus einem einzigen Blatt Papier gefaltet. Dabei werden oft beidseitig bedruckte Papiere, einfarbig und gemustert, verwendet. Es gibt flache und dreidimensionale Modelle. Gefaltet werden in der Origamikunst z.B. Tiere, Würfel, Sterne, Abstraktes usw. Materialkosten von 5 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

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

Beginn: Donnerstag, 09.09.2010 (4 x 2 Std. a 45 Min.)

Termin: 18.30 - 20.00 Uhr

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

### 2.12.05 Weihnachtskarten basteln

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: Mit viel Liebe und Kreativität werden außergewöhnliche Weihnachtskarten (z.B. Teelichtkarten, Aufstellkarten und bewegliche Karten) gebastelt. Mit selbstgebastelten Knöpfen, Gutscheine-Briefchen, Täschchen, Kronkorken und Bändchen können diese Karten verziert werden. Die zu jeder Karte passenden Briefumschläge werden gleich mitgebastelt. Dazu kann eine Tischkarte angefertigt werden, die gleichzeitig Serviettenhalter ist. Mitzubringen:

Schneidematte oder dicken Katalog, Cutter, Schere, Kleber, Bleistift, Radiergummi, Lineal, (Prägestift und Prickelnadel, wenn vorhanden) Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich und wird direkt mit der Kursleiterin abgerechnet. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

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

Termin: Samstag, 13.11.2010 von 10.00 - 14.30 Uhr (4 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (1/2 Std. Mittagspause)

### 2.12.06 Floristik

#### Gestecke u. Sträuße für Advent und Allerheiligen

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Erstellen Sie einen dekorativen Grabschmuck als Gesteck oder gestalten Sie einen adventlichen Strauß.

Mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtschere, Messer, Draht, Steckgefäß, evtl. Steckmasse, Edeltanne, Zapfen, Koniferen, Fruchtstände, Adventsschmuck, Zeitungspapier.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 26.10.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.07 Floristik

#### Gestecke u. Sträuße für Advent und Allerheiligen

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 2.12.06

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

Termin: Donnerstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 28.10.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.08 Floristik- Adventskränze klassisch bis modern

Leitung: Patricia Greiner

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

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Dienstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 09.11.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.09 Floristik- Adventskränze klassisch bis modern

Leitung: Patricia Greiner

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

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 11.11.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.10 Ikebana jahreszeitlich arrangieren

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-04

Termin: Donnerstag, 17.00-18.30 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 23.09.2010, weitere Termine:

30.09./ 28.10./ 11.11./ 25.11./ 09.12.2010

Gebühr: € 32,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

### 2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Schwab

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 13.09.2010 (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: 06.09.2010 (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, 18.30 Uhr

Beginn: 07.09.2010 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Kostenübernahme durch die Krankenkassen

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

### 3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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, 19.45 Uhr

Beginn: 06.09.2010 (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: 14.09.2010 (12 Doppelstunden)

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

### 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: 14.09.2010 (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: 14.09.2010 (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: 16.09.2010 (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: 16.09.2010 (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: 17.09.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

### 3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 18.30 Uhr  
Beginn: 17.09.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.09 Hatha-Yoga

Leitung: Manfred Müller  
Kursinhalt: Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der durch die Körperübungen (Asanas), die speziellen Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden zu einer Balance zwischen Körper, Atem und Geist führt. Gönnen Sie sich einmal eine Pause vom hektischen und stressigen Alltag und finden Sie durch Yoga zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Die gezielte Verbindung von Atem und Körperbewegung fördert die Achtsamkeit im Üben und lehrt einen behutsamen Umgang mit dem Körper. Ziel jeder Asanapraxis sind Beweglichkeit, Stabilität, das Erfahren von Leichtigkeit und ein freier Atem. Das Üben schafft Raum für besondere Erfahrungen mit sich und seinem Körper, verbessert die Körperhaltung, unnötige Anspannungen können erkannt und beseitigt werden. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die schrittweise aufgebaut werden. Yoga ist für jeden Menschen in allen Altersstufen geeignet, ganz ohne jede besondere Voraussetzung.  
Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 18.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.10 Hatha-Yoga

Leitung: Manfred Müller  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.09  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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

### 3.01.11 Yoga für Frauen

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: Durch eine spezielle Hatha-Yoga-Übungsreihe, verbunden mit Atemtechniken aus dem Kundalini-Yoga können Frauen ihre Energien harmonisieren, aufbauen und die hormonellen Prozesse im weiblichen Körper balancieren. Sie steigern ihr Wohlbefinden und entwickeln eine kraftvolle Ausstrahlung.  
Auch wohltuend bei allen Arten von Frauenbeschwerden.  
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung und Wasser.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Montag, 06.09.2010, 8.30 - 10.00 Uhr (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.12 Energie-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: Mehr Energie und Freude in den Alltag bringen mit kraftvollen Übungen aus dem Hatha-Yoga. Sie erfahren, wie Sie Ihren Energiespeicher immer wieder neu aufladen und Ihren Energiepegel dauerhaft erhöhen können. Dadurch entsteht innere Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden auf allen Ebenen.  
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Montag, 06.09.2010, 10.00 - 11.30 Uhr (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.13 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, Handtuch, geturnt wird strümpfig oder barfuß  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 02.10.2010 (12 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,--€

### 3.01.14 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: 02.10.2010 (12 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,--€

### 3.01.17 Gelassener leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher

Kursinhalt: Entwickeln Sie Ihr eigenes Entspannungsprogramm.

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 belastet und kostet viel Kraft.

Da kann es schon zu einem Problem werden, zur Ruhe zu kommen. Entspannung, Ruhe und innere Einkehr sind jedoch notwendig, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben oder auch die körperliche Gesundheit zu stärken. In diesem Kurs werden sie lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen...) werden Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes Entspannungsprogramm für den Alltag zu erstellen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr

Beginn: 08.09.2010 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.18 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: 08.09.2010 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden.

Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf.

Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.

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

Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 13.09.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte

### 3.01.20 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.19

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

Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 13.09.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

### 3.01.21 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching (Muskeldehnung) für Männer und Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfaßt körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.

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

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 13.09.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

### 3.01.22 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn [S]

Leitung: Heike Freund

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: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Von 20.09.-04.10.10 findet kein Unterricht statt, dafür läuft der Kurs durchgehend auch in den Herbstferien!

Mitzubringen: Matte, Handtuch

### 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.**

### 3.01.23 Rückenfitness

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

### 3.01.24 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 07.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 3.01.25 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: 07.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte

### 3.01.26 Ganzkörpertraining [S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur. Alle Körperpartien werden auf verschiedene Art und Weise gekräftigt und gedehnt. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,00

Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe

## 3.01.27 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
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.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr  
Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Mitzubringen: 1 Matte

## 3.01.28 Ganzkörperkräftigung/Schwerpunkt Rücken [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbaustraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 21.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,00  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe

## 3.01.29 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Daniela Döbert  
Kursinhalt: Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung aller Muskeln, die für die Stabilität unserer Wirbelsäule verantwortlich sind. Hierfür werden verschiedene Geräte wie Fitball, Theraband und Step eingesetzt.  
Spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training optimal ab.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Freitag, 10.09.2010 (17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## 3.01.30 Homöopathie - Sanfte Hilfe in den Wechseljahren

Leitung: Monika Töpner  
Kursinhalt: Vor- und in den Wechseljahren kommt es oft zu körperlichen oder psychischen Beschwerden. Die Homöopathie bietet dazu eine Hilfestellung an. Im Kurs werden wichtige Maßnahmen und homöopathische Mittel sowie die Grenzen der Selbstbehandlung besprochen.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 02  
Termin: Montag, 20.09.2010 von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

## 3.01.31 Homöopathie bei Erkältungen

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin  
Kursinhalt: Nebel, kaltes Wetter, Stress, Müdigkeit, große Temperaturunterschiede - und schon läuft die Nase, es schmerzt der Hals und reizt der Husten. Die Homöopathie bietet bei Erkältungen, Halsweh und Husten eine sanfte und nebenwirkungsfreie Hilfe an. Sie erhalten Informationen über homöopathische Arzneien und andere natürliche Mittel, die in solchen Fällen erfolgreich eingesetzt werden.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03  
Termin: Donnerstag, 23.09.2010 von 18.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

## 3.01.32 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 1

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin  
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-OG 03  
Termin: Donnerstag, 18.11.2010 von 18.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

## 3.01.34 Jin Shin Jyutsu

Hilfe zur Selbsthilfe - auf einfache und schnell wirksame Weise  
Leitung: Martina Ritter  
Kursinhalt: Eine japanische Harmonisierungs-Kunst, die uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene unterstützt und in Harmonie bringt. Mittels 26 spezieller Stellen an unserem Körper und unseren eigenen Händen, sind wir selbst jeder Zeit in der Lage Verdauungs- oder Gewichtsprojekte, Schmerzen im oder am Körper (Nackenverspannungen, Ischias-Probleme, Kopfschmerzen,...) zu lösen. Die Kunst des Jin Shin Jyutsu ist - ohne jede sportliche Aktivität - für jeden und ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie können das Erlernte sofort anwenden ( auf der Couch, in der S-Bahn,...), da Sie ihre Hände immer bei sich haben !  
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-EG-02  
Beginn: Montag, 06.09.2010 von 19.30 - 21.30 Uhr (5 x 2 Std.)  
weitere Termine 13.09./ 20.09./ 27.09./ 04.10.2010  
Gebühr: € 32,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Wolldecke, kleines Kissen

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

## 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: 06.09.2010 (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: 09.09.2010 (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 (12 x 60 Minuten)  
Beginn: 09.09.2010  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## 3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch [S]

Leitung: Irene Hollerbach  
Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (12 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €



**3.02.05 Ganzkörpertraining - Fit von Kopf bis Fuß [S]**

Leitung: Irene Hollerbach  
Kursinhalt: Eine allumfassende gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Bauch-Beine-Po sowie Nacken-Schultern-Arme als auch Rücken und Beckenboden werden Thema dieses Kurses sein.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (12 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch

**3.02.06 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: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe

**3.02.07 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: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: eine Matte

**3.02.08 Step-Aerobic [S]**

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler  
Kursinhalt: Im Step-Aerobic werden alle motorischen Eigenschaften geschult. Die Bewegungsform gleicht einem Treppauf- und Treppabsteigen und stellt damit eine hohe Anforderung an die Beinmuskulatur. Inhalte des Kurses sind neben einer intensiven Konditionsschulung die Erarbeitung abwechslungsreicher Bewegungsmuster.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr, Mitzubringen: Feste Turnschuhe  
Beginn: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,00  
begrenzte Teilnehmerzahl!

**3.02.10 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 garantiert. 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: 10.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

**3.02.11 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, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt!  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

**3.02.12 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: 07.09.2010 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt!  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

**3.02.13 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: 07.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

**3.02.14 Workout und Fettburner 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, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe

**3.02.15 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 und verschiedenen Box- und Kick-Techniken aus dem Kampfsport, führt Thai Bo zu einem motivierenden, schweißtreibenden Powerworkout. Die Übungsabläufe 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. Aus verschiedenen Bewegungselementen werden Choreographien aus der Low- und High Impact Aerobic zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein. Vorkenntnisse in Thai Bo sind von Vorteil!  
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe  
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt  
Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: 09.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.16 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: 09.09.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

---

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

---

**3.02.17 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: 09.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

**3.02.18 Pilates für Männer und Frauen** [S]

Leitung: Heike Freund, geb. 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: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Von 20.09.-04.10.10 findet kein Unterricht statt, dafür läuft der Kurs durchgehend auch in den Herbstferien!  
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**3.02.19 Pilates** [S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.18  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr  
 Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

**3.02.20 Pilates** [S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.18  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr  
 Beginn: 10.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

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



**WOLFGANG OCHMANN**  
 Apotheker für Offizin-Pharmazie

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

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

**3.02.21 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: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**3.02.22 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: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**Schlösser der Loire  
 6 Tage- Reise vom 02. - 07.Juni 2011**

In das „Tal der Könige“ führt Sie diese Frankreich-Reise, wo die höchste Entfaltung der Renaissance-Schlösser zeigt, für die sich Vergleichbares in Europa nicht finden lässt. Sie kommen in eine Landschaft, die man schon im Mittelalter den „Garten Frankreichs“ nannte und die mit der Fruchtbarkeit ihres Bodens und der Weichheit ihres Lichtes eine beglückende Harmonie schafft. Die Geschichte Frankreichs wird einem nirgends so eindringlich dargeboten wie hier an der Loire. Beim Durchfahren des Tales der Loire, mit ihren lieblichen Nebenflüssen, lernt man verstehen, dass viele französische Könige vom Mittelalter bis zu Ludwig XIV. hier gerne ihren Sommersitz wählten und dass der Hochadel und die übrigen begüterten Kreise mit Vorliebe in diese heitere Landschaft ihre Burgen und Schlösser setzten.

Es gibt kein Gebiet in Europa, in dem eine solch lange Kette großartiger Schlossbauten zu finden ist wie in den historischen Landschaften von Orléonais, Touraine und Anjou.

Rund 40 Schlösser nennt der Reiseführer!  
 Wir haben bewusst aus der langen Kette die schönsten Perlen der verschiedenen Bauepochen ausgewählt.

**Reise- und Programmverlauf:**

- 1. Tag:** Abfahrt ab 6.30 Uhr: Seligenstadt Feuerwehrhaus, 6.45 Uhr: Klein-Krotzenburg, Feuerwehrhaus, 7.00 Uhr: Hainstadt Feuerwehrhaus.  
 Über die Autobahn fahren wir vorbei an Darmstadt, Mannheim und Frankenthal, Saarbrücken und Verdun. Wir gelangen dann in die Ile de France, umfahren im weiten Bogen Paris und gelangen nach Orleans, und sehen die Stadt Blois, die vom berühmten Schloss und der Kathedrale überragt wird. In der alten Stadt Tours, der alten Hauptstadt der Touraine, beziehen Sie Ihr Zimmer im Hotel.
- 2. Tag:** Château Chambord & Cheverny  
 Chambord, das größte und wohl schönste Loireschloss, mit seiner einmaligen Turmlandschaft, zur Außenbesichtigung. Der weiße, märchenhafte Prunkbau diente als Residenz, Jagd- und Wohnschloss von König Franz I. Danach führt die Fahrt nach Cheverny, wo Sie das Schloss besuchen, ein Beispiel des „grand siècle“, das seit seiner Errichtung stets im Besitz derselben Familie blieb und daher seine Original-Ausstattung und das wertvolle Mobiliar bewahren konnte. Der Atem der Geschichte trifft uns beim imposanten Anblick von der Loirebrücke auf das Château von Blois, als Schauplatz geschichtsträchtiger Königsmorde und Alterssitz der Katharina von Medici. Ein Meisterwerk der Renaissance-Baukunst, das sich herrlich über dem Stadtkern erhebt.
- 3. Tag:** Amboise und Chenonceaux  
 Heute sehen Sie in Amboise das königliche Loireschloss. Sechs Könige bauten innerhalb von 100 Jahren dieses glanzvolle Stadtschloss. Zu dessen Füßen liegt der Renaissance-Landsitz, Clos-Lucé, wo der geniale Maler Leonardo da Vinci seine letzten Jahre verbrachte. Eine einfache Grabplatte erinnert an den großen Italiener. Das Museum zeigt u.a. seine großen Erfindungen.

## Busstudienreise

Von heiterer Verspieltheit zeugt Schloss Chenonceaux, wie ein Wasserschloss auf gewaltigen Pfeilern über den Fluss Cher gebaut. Hier spürt man die Anmut seiner einstigen Herrin, Diane dePoitiers, Geliebte Heinrich II. und den Nachklang der verschwiegenen Liebesabenteuer, denen hier in idyllischer Natur gefrönt wurde. Auch dieses „Schloss der Frauen“, Château Chenonceaux, wird Sie begeistern,

**4. Tag:** Stadtführung in Tours & Schloss Azay-le-Rideau

Ein Stadtrundgang führt Sie über die zentrale Place Jean Jaurès mit dem prunkvollen Rathaus in das Herz der Altstadt: Sie besuchen die Ende des 19. Jahrhunderts wieder errichtete Basilika mit dem Grab des heiligen Martin. Vorbei am mittelalterlichen Pilgerviertel rund um die Place Plumereau, dem Renaissancepalais Hôtel de Grouin und der romanischen Kirche Saint Jean gelangen Sie ins Cathedralviertel, das von Bauten des 17. und 18. Jahrhunderts geprägt ist. Die perfekten Proportionen des Renaissance-Märchenschlosses Azay-le-Rideau spiegeln sich im Wasser des Indre-Flusses. Dieses Wasserschloss gilt als das Pardestück französischer Renaissance-Architektur.

**5. Tag:** Königliche Abtei Fontevraud, Schloss Villandry & Stadt Chinon  
In Fontevraud besuchen Sie die seit der Revolution aufgegebene Abtei, die auf eine Gründung aus dem Jahre 1101 zurückgeht und seit jeher von einer Äbtissin geleitet wurde. Auf dem Rundgang durch die gut restaurierten Klostergebäude sehen Sie die Kuppelkirche Notre-Dame aus romanischer Zeit mit den Gräbern der berühmten Familie Plantagenet: Richard Löwenherz, ruht hier neben seinen Eltern Heinrich II. von England und Eleonore von Aquitanien. Im Château Villandry wandeln Sie nicht nur durch die berühmtesten Gemüse- und Kräutergärten Europas, sondern auch durch die Gärten der Musik und der Liebe und genießen das Farbenspiel. Ein ganz anderes Bild vermittelt die Festung Chinon: Wehrhaft noch als Ruine bewahrt sie die Erinnerung an das Haus Plantagenet und den englisch-französischen Konflikt. Mit dem Besuch in einem typischen Weinkeller dieser Region beenden wir das Programm im Garten der Könige – im Tal der Loire.

**6. Tag:** Der Verlauf der Rückreise ist mit der Anreise identisch.

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

Diese Reise erfolgt im modernsten Fernreisebus, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie.

Sie wohnen 5 Nächte im 3\*\*\*-Hotel Kyriad Centre in der alten Hauptstadt Tours

Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Fön, Sat-TV, Telefon und Internetzugang, 5x Frühstücksbuffet

2-stündige Stadtführung in Tours, mit qualifizierter örtlicher Reiseleitung, Teilnahme an den Tagesausflügen.

Örtliche Führungen: am 2., 3., 4., 5. Tag.

Besuch eines typischen Weingutes.

Veranstalter: Müller Tours Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

Der genaue Reisepreis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Der Anzahlungsbetrag von 50 € wird bei Anmeldung fällig.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

## Gesundheit

### 3.02.23 Power-Jam

[S]

Leitung: H. Bergmann

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 10.09.2010 (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: 06.09.2010 (15 x 60 Minuten)

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

### 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: 21.09.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

### 3.02.26 Fit Mix

[S]

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Ganzkörpertraining für Bauch- Beine und Po. 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: 21.09.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

## Gesundheit

### 3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.27

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 08.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.29 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: 10.09.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.32 Kraft und Dehnung

[S]

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler

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

Die muskulären Dysbalancen, d.h. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden bearbeitet und ausgeglichen.

Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr Mitzubringen: Matte

Beginn: 07.09.2010 (15 x 60 Min.) Gebühr: Semesterkarte 40,-€

**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.**

### 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: Mittwoch, den 08.09.2010, 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, 15.09.2010, 17.30 - 18.30 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

### 3.02.34 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 15.09.2010, 18.45 - 19.45 Uhr (13 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, 08.09.2010, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 09.09.2010, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.36 Brainwalking

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: Brainwalking ist ein " reizvolles " Gehvergnügen mit viel Spass und einem bunten Mix für die grauen Zellen an der frischen Luft. Auf dem Denkspaziergang werden alle Sinne angesprochen. Kleine, eingestreuete Denk - und Bewegungsübungen fördern die Hirnleistung besonders stark.

Bequeme Schuhe, evtl. eine Regenjacke und etwas zu trinken, mehr ist nicht nötig.

Ort: Treffpunkt vor der Kreuzburghalle KKB, Kleiner Saal

Termin: Samstag, 11.09. und 18.09.2010 von 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 11.09.2010 (2 x 1,5 Std.)

Gebühr: € 10,00

### 3.02.37 Reiki I. Grad

Leitung: Ilona Sprey

Kursinhalt: Grundsätzlich kann jeder, der den Wunsch verspürt Reiki zu erlernen, dies auch tun. Im Verlauf des Seminars werden vier Energieeinweihungen stattfinden. Dabei wird der innere Energiekanal der Teilnehmer für den Einstrom der Reikienergie eingestimmt.

Während des 2-tägigen Seminars wird das theoretische Grundwissen vermittelt. Sehr viele praktische Übungen begleiten uns und zeigen auf, wie wir mit dem neu Erlernten umgehen können. Die verschiedenen Behandlungspraktiken, sowie der Chakrenausgleich sind Bestandteil der Lerninhalte des Wochenendkurses.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 30.10.2010 von 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 31.10.2010 von 10.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 30.10.2010 (2 x 8 Stunden)

Gebühr: € 55,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Decke, Meditationskissen oder bequemes Sitzkissen, 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 18.09.2010, 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 Dein Weg zum Wunschgewicht

Leitung: Christiane Casellas, Gewichtskoach

Das Richtige essen und Sport machen - wer weiß das nicht? Wenn es denn so einfach wäre! In diesem Kurs machen wir uns - eingebunden in der Gruppe - auf den spannenden Weg das eigene Essverhalten kennenzulernen und Lösungen für Veränderungen zu finden. In diesem 11-Wochen-Programm machen wir keine Crash-Diät, sondern stecken uns realistische Ziele und gehen Schritt für Schritt neue Wege zum individuellen Wohlfühlgewicht.

Beim Einführungsabend werden die Grundlagen des Kurses besprochen. Deshalb ist die Teilnahme am Einführungsabend Voraussetzung zur Kursteilnahme.

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

Termin: Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 09.09.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Kalorietabelle, (z.B. Buch "Kalorien - mundgerecht", wenn vorhanden)

### 3.07.01 Kochkurs für Anfänger u. Fortgeschrittene

Leitung: S. Richter

Kursinhalt: Wir wollen an vier Abenden der Jahreszeit entsprechende Menüs zubereiten. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen erfahren Sie alles, was notwendig ist, um leckere Gerichte selbst herzustellen. Der Schwierigkeitsgrad der Gerichte variiert, so daß sich der Kurs gleichermaßen für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene eignet. An jedem Abend werden Sie zwei bis drei Gerichte zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde bei einem Glas Wein genießen. Bei einem Einführungsabend (bitte Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen. Hierbei wird der Kursleiter auch auf Ihre Menüwünsche eingehen. So ist es z.B. möglich, ein Weihnachtsmenü zuzubereiten, wenn dies gewünscht wird. Bitte beachten Sie, daß die Teilnahme an diesem Einführungsabend Voraussetzung zur Teilnahme am Kochkurs ist!

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 10.-€ (incl. Getränke) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

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

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ¼ Std.)

Beginn: Einführungsabend 27.10.2010, 18.30 - 20.00 Uhr

weitere Termine Mittwoch 03.11./ 17.11./ 01.12./ 15.12.2010

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.02 Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursinhalt: Sie sind berufstätig und schaffen es zeitlich nicht, die Abendkochkurse zu besuchen? Hier ist die Alternative. An einem Samstag haben Sie die Möglichkeit, einfache, aber auch anspruchsvollere Gerichte zuzubereiten. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen werden wir ein Menü, bestehend aus fünf bis sechs Gängen, zubereiten. Da bei diesen Menüs alle Schwierigkeitsgrade vorkommen werden, richtet sich dieser Kurs sowohl an Anfänger als auch an Personen mit Kochkenntnissen. Der Kurs ist mit acht Stunden zeitlich so bemessen, daß Sie alle Handgriffe erklärt bekommen und die einzelnen Gänge in Ruhe zubereiten können, aber auch genug Zeit zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung steht. Bedenken Sie bei der Höhe der Umlagen bitte, daß wir fünf oder sechs Gänge zubereiten werden und auch die Getränke (Wein und Mineralwasser) darin enthalten sind. Ferner erhalten Sie alle Rezepte in gedruckter Form, so daß Sie sie zu Hause nachkochen können. Pro Tag fallen Umlagen von ca. 20.-€ (incl. Getränke) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

Termin: Samstag, 11.09.2010 von 12.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 25,00 (zuzüglich Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste, Schreibzeug.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt!

### 3.07.03 Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Nr. 3.07.02

Pro Tag fallen Umlagen von ca. 20,-€ (incl. Getränke) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

Termin: Samstag, 18.09.2010 von 12.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 25,00 (zuzüglich Materialkosten)

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser,

Aufbewahrungsbehälter für Reste, Schreibzeug.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt!

### 3.07.04 Chinesische Küche

Leitung: Andre' Mato Gonzalez

Kursinhalt: Dieser Kochkurs gibt Ihnen die einmalige Möglichkeit Chinas Küchen so zu entdecken wie sie wirklich sind: fein ausbalanciert, harmonisch, schmackhaft und vor allem bekömmlich. Eine Freude im Alltag als auch für den feinen Anlass. Erleben sie China dabei in all seiner kulinarischen Vielfalt: das Feuer Sichuans, die Milde Guandongs, die Süße Shanghais und die kaiserliche Küche Beijings. An 4 Abenden können sie diese vier Himmelsrichtungen chinesischer Kochkunst voll erkunden und genießen. Vorkenntnisse benötigen Sie dafür nicht. Ihr Kursleiter führt Sie mit unverfälschten Originalrezepten gründlich in die Kunst chinesischer Küche ein. Sie kommen als Tourist, der riecht, schmeckt und berührt. Sie werden gehen mit dem Gefühl auf einer Reise gewesen zu sein - einer Reise Ihres Gaumens.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, Kochmesser

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

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

Beginn: Einführungsabend 07.09.2010, 19.30 Uhr

weitere Termine Dienstag 14.09./ 21.09./ 28.09./ 05.10.2010

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 3.07.05 Mediterrane Küche

Leitung: Harald Dröge

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

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

Termin: Donnerstag, 16.09.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

**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.**

### 3.07.06 Late Night Küche

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Je später der Abend, desto größer der Appetit. Gerade für Berufstätige ist das Abendessen - jenseits von Kantinenessen und Fast-Food zwischendurch - die erste richtige vollständige Mahlzeit am Tag, die dann in Ruhe mit Genuss zelebriert wird. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie man Gerichte herstellt, die nicht schwer im Magen liegen und die keine Einschlafprobleme hervorrufen!

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

Termin: Donnerstag 30.09.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

### 3.07.07 Vegetarisch - die neue Lust

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Immer öfter wird fleischlos gekocht. Weil es Spaß macht, weil es gut tut. Diese Küche hat sich etabliert. Keine Spur mehr von Schrot und Korn. Heute ist das Duo gesund und Geschmack angesagt und das wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.

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

Termin: Donnerstag 04.11.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

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

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wir zeigen Ihnen 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. Natürlich haben wir für diesen Kurs neue interessante Rezepte ausgewählt!

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

Termin: Donnerstag, 02.12.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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



**am Sonntag, den 21. November 2010  
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr.**

### Sprachen lernen in Europa

#### VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

(von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

**B2** längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüberhinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

**B1** die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

**A2** Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

**A1** vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

#### 4.04.02 Deutsch für Ausländer - Fortgeschrittene **[SI]**

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: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Lagune Kursbuch 3 Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

#### 4.06.01 Englisch A 1.5/ 6. Semester **[SI]**

Leitung: Jürgen Gerlach

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 21

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

### 4.06.02 Englisch A 1.4./ 4. Semester [S]

Leitung: Beate Münch  
 Kursinhalt: Wenn Sie geringe Vorkenntnisse besitzen oder neu einsteigen möchten, dann sind Sie hier richtig.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
 Termin: Montag, 19.00 Uhr  
 Beginn: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Face 2 face Elementary Unit 6 A  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.03 Englisch für Anfänger A 1.1 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda  
 Kursinhalt: Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen und noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig!  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02  
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Face 2 Face Elementary Student's und Workbook. Lekt. 1  
 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: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.05 Englisch B 1.6 [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: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 6  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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

### 4.06.06 Englisch A 2.4 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark  
 Kursinhalt: This course is designed for advanced beginners and all those who'd like to brush up their English, starting from an elementary level. Join us and find out: learning English can be fun.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
 Beginn: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 11  
 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 bei uns! Schauen Sie einfach vorbei.  
 Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54  
 Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr      Buch: A Taste of English  
 Beginn: 09.09.2010 (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: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54  
 Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr  
 Beginn: 09.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Straightforward Unit 11  
 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: 06.09.2010 (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 besondern Englischkurs begrüßen zu dürfen.  
 Buch: Neues Buch: "Inside out, upper intermediate"  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

Leitung: Doreen Mifsud  
 Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54  
 Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr  
 Beginn: 08.09.2010  
 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: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
 Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54  
 Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr  
 Beginn: 08.09.2010 (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: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -  
 Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6  
 63512 Hainburg-Hainstadt  
 Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111  
[www.buecherstube.net](http://www.buecherstube.net)

**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. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 06.09.2010 (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. 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: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.01 Französisch A 2 [S]**

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2, Lektion 1

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: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 3

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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



**08.-15.09. LOURDES** -ein Erlebnis besonderer Art nicht nur für Pilger p.P: im DZ 865.-- EZ 212.-, geist. Reisebegleitung Pfr. Elmar Gurk Fulda. 7xÜN in sorgfältig ausgesuchten Hotel 4\*\*\*\* in Lourdes, direkt am Hl. Bezirk.7x Frühstücksbuffet,7x HPals 3 Gänge-Menu,

**31.08.-03.09. MÜNSTERLAND** p.P. im DZ 330.-- EZ 72.--3x ÜN im 4\*\*\*\* Hotel in Münster m. Wellnessbereich, 3x Frühstücksbuffet, 3x HP als 3-Gang Menu. Paderborn m. Führung u. Dombesichtigung, Wasserschloss der Annette Droste Hülshoff, Münster/m. Führung,Telgte, Xanten/ Domführung und Domstadt Köln

**24.09.- 01.10. BERCHTESGADENER LAND** p.P. im DZ Euro 920.-- EZ 70.--7x ÜN im 4\*\*\*\* Wellness-Hotel in Berchtesgaden 7x Frühstücksbuffet, 7x HP, Ausflüge Obersalzberg, Kehlsteinhaus, Ahornkaser, Königsee/ St. Bartholomä, Jennerbahn, Malerwinkel, Salzburg, Wimbachklamm, Maria Germ in der Ramsau/ Zauberswald,Bad Reichenhall,Dt. Alpenstrasse nach Weihestephan

**21.-25.10. GOURMETTAGE "GOLDENER HERBST" IM ALTMÜHLTAL**, Donaufussfahrt am Donaudurchbruch, Eichstätt, Regensburg, Weißenburg und Nürnberg. 4x ÜN im 3\*\*\*Superior Hotel, 1x Begrüßungsschluckerl, 3x Schlemmer-HP, 1x Bauern- Buffet.Führung im Reichsstift und Kreuzgang St. Emmeran, Stadtführung in Weissenburg und Nürnberg, Donaufussfahrt durch den Donaudurchbruch.

**06.-15.11. MONTEGROTTO TERME** unser Dauerbrenner! p.P: 879.- EZ 80.-, das bedeutendste Fango-Zentrum in Europa 9x ÜN im sehr schönen Hotel in Montegrotto, Benutzung aller hoteleigenen Termalbäder incl. Benutzung. Bademantel und Badetuch, 1x Begrüßungscocktail, 8x HP, 1x Gals-Dinner, 1x Ausflug in die Euganeischen Hügel mit Weinprobe incl. Schinken, Käse u. Salami, Halbtagesausflug nach Padua. Möglichkeit zum Ausflug nach Venedig m. gemeinsamen Bummel

**29.12.-03.01. SILVESTER IM TRENTINO - UNVERGESSLICH** Euro 675.- ,mit den Metropolen TRIENT, MANTUA & GARDASEE und großem Silvesterprogramm. 4x ÜN im 4\*\*\*\* Hotel in Rovereto m. Frühstücksbuffet, 1x Begrüßungscocktail, 1x festliches Candle-Light Dinner m. Live Musik. 1x typ.italienisches Abendessen, 1x Aufführung Trientiner Bergsteigerchor, 1x Pasta Party, 1x Führ, Grappa Brennerei m.Probe, Überraschung auf der Burg Noarna u. Silvester Aperitiv 1x Silvester Gala-Abend m. Life Musik u. Tanz, 1x Romantisches Abendessen, 1x Große Tombola,Ausflüge nach Verona, Trient m. Führ.Ausflug nach Riva am Gardasee.



**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: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 6

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.04 Französisch A 1.1 für Anfänger [S]**

Leitung: Sarah Tietz-Bossard

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

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1 Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.05 Französisch Conversation B 2 [S]**

Leitung: Sarah Tietz-Bossard

Kursinhalt:Wir arbeiten mit dem neuen Lehrbuch Voyages 3, das leihweise zur Verfügung gestellt wird und wiederholen und vertiefen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik. Hör- oder Lesetexte mit Alltagsthemen und Lebensarten werden bearbeitet.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.09.01 Italienisch A 1.2 Anfänger m. Vorkenntnissen [S]**

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

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: Freitag, 15.30 Uhr

Beginn: 10.09.2010 (12 Doppelstunden)


Buch: Allegro 1, Lektion 2

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**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.**

**BUCHHANDLUNG**



# VielsEITIG

**ROHÉ & PÜTZ OHG**

**KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG**  
**TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 75**

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

**4.09.02 Italienisch A 2.1** **[S]**

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti  
 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: Freitag, 17.00 Uhr  
 Beginn: 10.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 3  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.09.04 Italienisch B 1** **[S]**

Conversazione, brevi letture, giochi e... anche un po'di grammatica.  
 Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01  
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 07.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Da zero a cento  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.01 Spanisch A 1.3. Anfänger mit Vorkenntnissen** **[S]**

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Montag, 17.15 Uhr  
 Beginn: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 5 b  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.02 Spanisch A 1.4 (4. Semester)** **[S]**

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Montag, 18.45 Uhr  
 Beginn: 06.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 7 c  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.03 Spanisch A 2.1 Fortgeschrittene** **[S]**

Leitung: Maria Rocandio  
 Wir beginnen mit dem neuen Lehrbuch Caminos Band 2 und frischen die Lektionen von Caminos Band 1 auf.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 14.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Caminos neu Band 2, Lektion 3  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.04 Spanisch für Anfänger, 2. Semester A 1.2** **[S]**

Leitung: Maria Rocandio  
 Kursinhalt: Ein Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Dienstag, 19.30 Uhr  
 Beginn: 14.09.2010 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
 Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 1

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet.**  
**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 Hantierung 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: 13.09.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt!

**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: 08.11.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

**5.01.03 Layout mit Word 2003 Aufbau Seniorenkurs**

Leitung: Michael Och  
 Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Das Ziel dieses Kurses ist es, Cliparts oder Grafiken in bestehenden Text einzubinden. Mit Hilfe der verschiedenen Arbeitstechniken können Sie nach dem Kurs Einladungen gestalten und entwerfen und Berichte mit Bildern und Grafiken versehen.  
 Folgende Themen werden behandelt:  
 - Grafiken importieren und positionieren  
 - Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen  
 - Erstellen von Klappkarten und Faltblättern  
 - Mehrspaltigen Text schreiben  
 - Umgang mit Textboxen  
 - Wasserzeichen für Briefbögen erstellen  
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Dienstag, 18.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 07.09.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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



### 5.01.04 Tabellen mit Word 2003 Aufbau - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

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

Folgende Themen werden behandelt:

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 09.11.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 5.01.05 Word 2003 Grundlagen für Frauen

Leitung: Swetlana Herz

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

Inhalte:

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 09.09.2010 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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 wollen Sie die Mitgliedsdaten Ihres Vereins in einer Excel-Tabelle pflegen 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: 10.11.2010 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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 auf Daten zugreifen
- Formulare mit dem Assistenten erstellen
- Berichte mit dem Assistenten erzeugen u. drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 24.09.2010 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 25.09.2010 von 10.00 - 12.00 und 12:30 - 15.30 Uhr

Beginn: 24.09.2010 (8 Stunden)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 5.01.12 ACCESS 2007 für Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Access 2007 Grundlagenkenntnisse

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

**Kursinhalt:**

- 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, 05.11.2010. von 18.30-21.30 Uhr und

Samstag, 06.11.2010 von 10.00-12.00 Uhr und 12.30 bis 15.30 Uhr

Beginn: 05.11.2010 (8 Stunden)

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

### 5.01.13 Eigene Webseiten gestalten und verwalten

Leitung: Florian Appel

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows, MacOS oder Linux

Seminarziele: Nach dem Kurs soll jeder Teilnehmer in der Lage sein, eine eigene, minimale Webseite selbstständig in Windows (oder Mac, Linux) mit den frei verfügbaren Werkzeugen zu erstellen und auch zu bearbeiten.

Kursinhalt:

- Standardkonforme Internetseiten erstellen
- (X)HTML Quelltexte analysieren und verstehen
- Grundverständnis für gängige Begriffe
- Bilder komprimieren und in Internetseite einpassen
- Verschieden Schriftfamilien in Internetseiten einbinden
- Hyperlinks einbinden
- Mit Überschriften arbeiten
- Hintergrundfarbe und Schriftfarbe anpassen
- Gestaltung einer Internetseite mit CSS
- Ausblick auf kommende Technologien

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 11.11.2010 (5 Abende je 2 Stunden)

Gebühr: € 38,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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, 29.10.2010 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 30.10.2010 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 31.10.2010 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: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: In diesem Kurs wird das 10-Finger-Tastschreiben (sämtlicher Buchstaben einschließlich der Zeichen und Ziffernreihe) erlernt.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 08.09..2010 (6 x 2 Stunden)

Gebühr: € 40,00

## Radabenteurer über den Balkan in den Orient

Folgen Sie den Radabenteurern Reiner Liebenow, Arno Wühl, Joachim Horch und Erich Wejwoda auf der beinahe 3.000 km langen Strecke durch Deutschlands Südosten, die Donau entlang durch Österreich, die Slowakei und Ungarn, quer durch Ungarns Puszta, die rumänische Provinz "Banat", über die Ausläufer der Karpaten, durch die Walachei, am "Eisernen Tor" vorbei, diagonal durch Bulgarien mit seinem gewaltigen Balkangebirge, einige Kilometer durch Nordost Griechenland, knapp 300 km durch die europäische Türkei mit seiner ehemaligen osmanischen Hauptstadt Edirne in die orientalische Metropole Istanbul.

Staunen sie über die Sehenswürdigkeiten der Hauptstädte Wien, Bratislava und Budapest sowie das weltberühmte Kloster Melk, die Wallfahrtskirche Maria Taferl, Stift Klosterneuburg bei Wien, aber auch die schönen orthodoxen Kirchen in Rumänien und nicht zuletzt die fantastischen Moscheen in Edirne und Istanbul. Die Reise führt aber auch durch atemberaubende Kulturlandschaften in Deutschland und Österreich wie auch wildromantische Naturlandschaften in Südosteuropa und auf dem Balkan. Natürlich kommen auch viele sonstige Erlebnisse von Begegnungen mit den Menschen verschiedenster Couleur in all den Ländern, artistische Reitvorführungen ungarischer Hirten, den zum Teil abenteuerlichen sanitären Verhältnissen, schöne aber auch abenteuerliche Straßen und vieles mehr zur Sprache.

Der Höhepunkt der Tour erwartete die Radler in Istanbul beim Versuch die Bosphorusbrücke mit dem Fahrrad zu überqueren. Nach einigem Hin und Her hatte zwar auf der asiatischen Seite der Bosphorusbrücke ein unvergleichliches Erlebnis und kleines Abenteuer sein glückliches Ende gefunden. Die Reise hatte danach aber auch noch einen touristischen Teil mit der mehrtägigen Besichtigung von Istanbul, einem Abstecher ans Schwarze Meer und die Heimreise über das Mittelmeer nach Italien, von dort über San Marino und die Schweiz zum großen Empfang an der Radsporthalle in Klein-Krotzenburg.

Referent: Erich Wejwoda

Termin: Dienstag, 21.09.2010, 19.30 Uhr, Gebühr 3,00 €

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule OT Klein-Krotzenburg

---

## Moderne Heizsysteme

Die Energieberater der EVO führen Sie bei der Vortragsveranstaltung "Moderne Heizsysteme" ausführlich durch das Thema. Sie informieren über das Spannungsfeld von Gesamtkosten, Wärmeschutz, Energiebedarf und Heiztechnik. Der Vortrag erläutert die verschiedenen Heizsysteme (Pellets, Scheitholz, Erdgas, Flüssiggas, Heizöl, Wärmepumpe, Fernwärme, Blockheizkraftwerk) zur Raumheizung und Warmwasserbereitung. Im Anschluss an den Vergleich der verschiedenen Systeme werden die aktuellen Förderprogramme vorgestellt. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Heizungsumsteller, -sanie-

rer und Heizungsneubauer. Dies sind in der Regel Eigentümer von Wohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Anmeldung: unter [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de), [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de), Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549, Anmeldeschluss Montag 25.10.2010

Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos

Ort: Aula der Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Dienstag 26.10.2010 von 19.30-21.30 Uhr

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

---

## Holz als Energieträger

Die Energieberater der EVO führen Sie bei der Vortragsveranstaltung "Holz als Energieträger" ausführlich durch das Thema. Sie informieren über den Energieträger im Bereich der erneuerbaren Wärme und wie der bereits große Anteil weiter ausgebaut werden kann. So kann die Abhängigkeit von fossilen Energien verringert werden. Der Vortrag erläutert den Einsatz von verschiedenen Heizsystemen abgestimmt auf die Holzbrennstoffe für den Einsatz in Nahwärmenetze, für Ein- und Mehrfamilienhäusern zur Raumheizung und Warmwasserbereitung. Die CO<sub>2</sub>-neutrale Verbrennung von genormten Holzbrennstoffen wie Pellets, Scheit-/Stückholz und Holzhackschnitzel/Restholz unterliegt Normen und Richtlinien auf die im Vortrag eingegangen wird. Im Anschluss werden die aktuellen Förderprogramme vorgestellt. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Heizungsumsteller, -sanierer und Heizungsneubauer. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen bzw. Broschüren. Anmeldung: unter [www.vhs-hainburg.de](http://www.vhs-hainburg.de), [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de), Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549. Anmeldeschluss Montag 15.11.2010.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos

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

Termin: Dienstag, den 16.11.2010 von 19.30 -21.45 Uhr

---

## Durch Mecklenburg zur Ostsee

### Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Die Halbinsel Fischland / Darß / Zingst ist nicht nur bei Naturliebhabern ein begehrtes Urlaubsziel. Auch bei Kunstinteressierten, Wassersportlern und Familien mit Kindern stehen die idyllischen Orte an dieser reizvollen Küste hoch im Kurs. Lange feinsandige Strände lassen keine Wünsche offen, und dahinter beginnt ein geheimnisvoller Wald, der deutschlandweit einzigartig ist: Der Darßer Urwald.

Schon Anfang des letzten Jahrhunderts hat man erkannt, dass dieses urige Stück Natur für die Nachwelt erhalten bleiben muss.

Und diese Naturschutzbemühungen haben im Jahre 1990 conse-

quent zur Ausweisung dieses drittgrößten Nationalparks Deutschlands geführt. So stehen heute 805 Quadratkilometer Ostsee-Küstenzonen unter Schutz und beherbergen eine ganz besondere, wilde Flora und Fauna. Seeadler und Kraniche, kapitale Hirsche und Wildschweine gehören genauso wie auch der kürzlich eingewanderte Marderhund zu den Besonderheiten, denen man auf Wanderungen oder Radtouren begegnen kann. Romantische Wälder mit uralten Baumriesen und den sogenannten "Windflüchtern" laden zur Erholung für streßgeplagte Menschen ein. Hier findet man die notwendige Ruhe, um die Seele baumeln zu lassen.

Wild und dynamisch ist diese Landschaft, die sich durch Stürme und Wasserkraft ständig verändern darf, wie an keiner anderen Stelle Deutschlands. Zeugen dieser riesigen Naturkräfte sind beispielsweise das Kliff von Ahrenshoop, der Darßer Weststrand oder das neue Anlandungsgebiet am Darßer Ort, genauso wie die "Hohe Düne" der Halbinsel Zingst. Lassen Sie sich entführen in diesen ganz besonderen Teil Deutschlands. Schon auf der Anreise durch die herrlichen Seenlandschaften Mecklenburgs wird eine Menge zu erleben sein. Dieser Vortrag wird Ihnen viele Anregungen dazu geben.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 02.11.2010, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

---

## Naturschätze des Main-Kinzig-Kreises

### 2. Teil von Gelnhausen bis Schlüchtern

Der Main-Kinzig-Kreis weist als einer der größten Landkreise Hessens eine bemerkenswert überdurchschnittliche Artenvielfalt von Fauna und Flora auf. Dies ist begründet in einem breiten Spektrum unterschiedlicher Naturräume, die von der Untermainebene und dem Kinzigtal bis zum Hessischen Landrücken und den Mittelgebirgen Vogelsberg, Spessart und Rhön (Bergwinkel) reichen. Aufgrund verschiedenartiger Bewirtschaftung der Böden durch die Land- und Forstwirtschaft hat sich eine vielfältige Kulturlandschaft entwickelt, deren Bewohner - die Tiere und Pflanzen - zusätzlich durch das milde Klima unserer Tallagen an Main und Kinzig gefördert werden.

Der Diplom-Biologe Martin Schroth führt Sie mit seinem Diavortrag fachkundig durch diese Vielfalt der heimischen Naturschätze. Dieser Vortrag zeigt die Landschaften und Lebensgemeinschaften der wertvollsten Schutzgebiete des oberen Kinzigtales zwischen Gelnhausen und Schlüchtern.

Gezeigt werden besonders charakteristische und prachtvolle Tier- und Pflanzenarten der Muschelkalkregion des Bergwinkels, wie z. B. Orchideen, Schmetterlinge, Libellen, Lurche und Vögel.

Sie erleben eine farbenprächtige Übersicht über unsere heimische

"Natur vor der Haustür"/. Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 23.11.2010, 20.00 Uhr /

Gebühr € 3,00

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

---

## Allgemeine Hinweise

### Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

#### Woche für Familien

Termin: 16.10 - 23.10.2010

#### Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

Terminverschiebungen sind im Winter möglich.

#### Literaturgesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat in der katholischen Bücherei neben der Kirche

(Die genauen Termine werden bekanntgegeben).

### KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2010

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| 20. - 22. Aug.              | Studienfahrt nach Essen<br>Auf den Spuren der Familie Krupp   |
| 29. Aug.                    | 8.30 Uhr Hl. Messe für<br>Lebende und Verstorbene der KAB<br>9.30 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz<br>"Ein Tag unterwegs mit Gott " |
| 24. - 26. Sept.             | PC Internet Kurs in Udenhain-Brachtal<br>Kurse für Anfänger im Internet<br>Referent: Mike Guttera, Frankfurt                    |
| 30. Sept.                   | 20.00 Uhr Lichtbildervortrag "Kroatien/Dalmatien."  |
| 11. Okt                     | 20.00 Uhr Gemütliches Beisammensein<br>an Kerb-Montag   |
| 13. Nov.                    | Einkehrtag  |
| 27. Nov.                    | 16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der<br>Liebfrauenheide<br>sowie an den 3 folgenden Samstagen                                   |
| 04. Dez./11.Dez.18.Dez.2010 |   |

Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

### Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Umlandstraße 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

29.09. / 27.10. / 24.11. / 15.12. 2010

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

#### Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 31.-

Termin: Samstag 13.11.2010 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

#### Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: ab 13. September 14tägig jeweils montags

von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

#### Tanztag

Gebühr: € 19,00 für 1 x 7 Stunden

zuzüglich Umlage für Imbiss

Termin: Samstag 20.11.2010 von 10:00 - 17:00 Uhr

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

## Allgemeine Hinweise



**VOLKSHOCHSCHULE  
HAINBURG  
AUSSTELLUNG  
IN DER KREUZBURGHALLE**



**am Sonntag, den 21. November 2010  
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr.**



**Kreisvolkshochschule  
Offenbach**



**Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches  
Programm in den Bereichen:**

| Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur | Gesundheit |  
| Sprachen | Arbeit und Beruf | Grundbildung |

#### **Informationen, Beratung und Anmeldung:**

Kreisvolkshochschule Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 13  
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de  
www.kreis-vhs-offenbach.de

**Wir bieten zertifizierte Bildung!**

**Vielfalt der Bildung!**