



Liebebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

die Volkshochschule Hainburg legt mit diesem Programmheft ihren Veranstaltungsplan für das Herbstsemester 2011 vor. Die vorliegenden Kursangebote werden stets dem Bedarf und der Nachfrage unserer Mitbürgerinnen und Mitbürgern angepasst, um immer wieder ein abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Auf folgende Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Start in die berufliche Zukunft
Internetkurse für Senioren
Infoabend für Familien
"Mit Ängsten umgehen"
Filzworkshop
erweitertes Sportangebot am Dienstag
Stadtführung Seligenstadt
Vorträge zu den Themen Energie/Umwelt/Altersvorsorge

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihr Engagement. Abschließend hoffe ich auf eine rege Teilnahme und wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Bessel'.

Bernhard Bessel
Bürgermeister

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2011

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 Gebührenermässigung.

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 10.10.2011 bis 22.10.2011

Weihnachtsferien 21.12.2011 bis 06.01.2012

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 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-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 10.09.2011 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 22,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für TN, 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-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 24.09.2011 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 22,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.03 Bewerbungs-Check

Leitung: Heike Jäger, Personalreferentin

Kursinhalt: Viele Firmen suchen bereits ab August schon wieder ihre Azubis für 2012 aus. Um überhaupt zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden, müssen Sie mit einer perfekten Bewerbungsmappe punkten. Angesprochen sind Jugendliche, die sich um eine Ausbildungsstelle bewerben.

Bitte mitbringen: Eine komplett vorbereitete Bewerbungsmappe. (Anschreiben, Lebenslauf, Zeugnisse, Foto)

Psychologie

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03
Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 08.11.2011 (2 x 90 Minuten)
Gebühr: € 12,00

1.07.04 Vorbereitung Vorstellungsgespräch

Leitung: Heike Jäger, Personalreferentin
Kursinhalt: Wie soll ich bei meinem Vorstellungsgespräch auftreten?
Auf welche Fragen muss ich vorbereitet sein? Der Kurs beinhaltet einen praktischen Übungsteil. Angesprochen sind Jugendliche, die sich um eine Ausbildungsstelle bewerben.

Bitte mitbringen: Eine komplett vorbereitete Bewerbungsmappe, Block, Schreibsachen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03
Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 22.11.2011 (1 x 90 Minuten)
Gebühr: € 6,00

1.07.05 Fit für das Berufsleben

Was die Wirtschaft von Schulabgängern erwartet

Leitung: Heike Jäger, Personalreferentin
Kursinhalt: Ob Handel, Handwerk oder Industriebetrieb; überall sind soziale- und persönliche Kompetenzen gefragt. Themen sind: "Kleiner Knigge" die wichtigsten Umgangsformen. Telefonieren mit Kunden und Lieferanten, professionelle Telefonnotiz. Erläuterungen zum Berufsbildungsgesetz. Handy und Email am Arbeitsplatz. Motivation und Konzentration. 20 Eigenschaften die zum Erfolg führen. Angesprochen sind Jugendliche, die eine Ausbildungsstelle antreten oder sich in einer Ausbildung befinden.

Bitte mitbringen: Block und Schreibsachen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03
Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (2 x 90 Minuten)
Gebühr: € 12,00

1.07.06 Familienstellen Infoabend mit Aufstellung

Leitung: Sigrud Barthelmes
Kursinhalt: Viele unserer Prägungen entstanden in unserem ersten und wichtigsten System, der Familie. Durch Veränderung unseres eigenen inneren Familienbildes mit Stellvertretern aus der Gruppe wird es möglich, unerklärliche Probleme wieder zu erkennen, Lösungsschritte zu erarbeiten, sowie die Dynamik in Beziehungen sichtbar und erlebbar zu machen. Nach einem kleinen Vortrag über verschiedene Aufstellungsformen gibt es eine Möglichkeit ein eigenes Anliegen aufzustellen.

Leitung: Sigrud Barthelmes, Heilpraktiker Psychotherapie
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Dienstag, 18.00.-21.00 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (3 UE a 60 Minuten)
Gebühr: € 12,00

Psychologie/Musik

1.07.07 Mit Ängsten umgehen

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker Psychotherapie
Kursinhalt: Jeder kennt Situationen, in denen Angst auftaucht. Manchmal tauchen aber gerade dann Ängste auf, wenn wir sie gar nicht brauchen können. Bei Prüfungen, Vorträgen, vor Situationen, Menschen, Ereignissen. Weil Angst ein fester Bestandteil des Menschen ist, kann diese nicht grundsätzlich verschwinden. Allerdings kann man lernen mit diesen Kräften umzugehen, sie zu beeinflussen und zu kontrollieren. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Lösungswege, die jeder für sich anwenden kann, aufgezeigt. Wer lernt damit umzugehen erfährt oft eine große Erleichterung.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Dienstag, 18.00.-20.15 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 10,00

1.07.08 Stimmbildung - Stimmcoaching

Leitung: Katharina Klotz, Gesangspädagogin
Kursinhalt: Eine professionelle Konzertsängerin erteilt Ihnen Atemunterricht mit gesangstechnischen Übungen. Wir beginnen mit gezielten Entspannungsübungen des Atem- und Sprechapparates. In diesem praxisbezogenen Workshop wollen wir durch gezieltes Atemtraining und Auflockern der Muskulatur ein Chorstück in verschiedenen Stimmlagen erarbeiten. Spaß und Freude am Singen steht im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Chorsänger, alle, die schon immer gerne singen wollten und Chorleiter.
Mitzubringen: Verpflegung und Getränk.

Ort: Kreuzburghalle, Aula, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 10.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 10.09.2011 (1 Termin)
Es ist 1/2 Std. Mittagspause vorgesehen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt!
Gebühr: 20,-- €

1.07.09 Gesellschaftsspiele

Leitung: Steffen Wallraff
Kursinhalt: Sie suchen ein passendes Weihnachtsgeschenk? Ob für Partner, Kind oder Enkelkind - hier werden Ihnen die neuesten Brett- und Würfel- und Kartenspiele vorgestellt. An dem Kursabend steht eine Vielzahl von Spielen zur Verfügung. Sie werden gemeinsam entscheiden, welche Spiele getestet werden. Auf Spielwünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04
Termine: Montag, 19.00 -21.15 Uhr
Beginn: 21.11.11 (3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 10,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Allgemeine Kurse

1.07.10 ABC des Autofahrens für Senioren

Leitung: Bernd Heinz
Kursinhalt: Das "ABC des Autofahrens" ist ein Aufbau-Seminar für alle, die Spaß am Autofahren haben und/oder ihr Fahrkönnen und Wissen verbessern wollen. Mit der Teilnahme an unserem Seminar soll die Fahrsicherheit und das Technische Verständnis vervollständigt und gefestigt werden. In allen Bereichen unseres alltäglichen Lebens müssen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Mit dem Erwerb des Führerscheins hat die Weiterbildung auf diesem Gebiet aufgehört. Man kann ja Autofahren, staatlich geprüft! Defizite und wenig Erfahrung können nur durch geschulte Weiterbildung verbessert und aktualisiert werden. Dies zu gewährleisten stellen unsere Aufbau-Seminare sicher. In der Theorie werden Themen wie z. B. richtige Lenk- und Blicktechnik, optimale Sitzposition, unterschiedliche Bremsmethoden, Ausweichen von plötzlichen Hindernissen u.v.m. durchgenommen. Der Kurs wird abgeschlossen mit einem praktischen Teil, z. B. Reifenwechsel, Abschleppen, Fahrzeugabsicherung bei einem Unfall usw. Natürlich werden auch persönliche Fragen erörtert und diskutiert.

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03.0G.04
Termin: Montag, 17.30 - 19.00 Uhr
Beginn: 12.09.2011 (4 x 90 Minuten)
Gebühr. 25,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw. Ein Praxistermin wird im Anschluss des Kurses angeboten. Veranstalter ist Fa. Reifen Guckert. Dieser praktische Teil wird direkt mit dem Kursleiter gebucht und bezahlt.

1.07.11 ABC des Autofahrens/ Allgemeiner Kurs

Leitung: Bernd Heinz
Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.1.07.10
Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw
Ort: Kreuzburgschule, Raum 03.0G.04
Termin: Montag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 12.09.2011 (4 x 90 Minuten)
Gebühr. 25,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw



Ihr DRUCK - unsere SACHE

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

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

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

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: 10.09.2011 (10 Doppelstunden)

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: 10.09.2011 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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: 17.09.2011

Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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: 10.09.2011 Material besorgt der Kursleiter

Gebühr: € 23,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 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.

2.05.07 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene [S]

Leitung: Karin Erben

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

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (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 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (9 x 2 Std.)

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

2.05.09 Zeichnen in verschiedenen Techniken Schwerpunkt Perspektive [S]

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Wir zeichnen in verschiedenen Techniken bis zur Federzeichnung.

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.09.2011 (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 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.09.2011 (9 x 2 Std.)

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

2.05.11 Portraitszeichnen 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: 08.09.2011 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €,

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

2.05.12 Aufbaukurs Zaubertricks

Leitung: Claus Gutmann (Gutelli)

Kursinhalt: Von dem bekannten Zauberer Gutelli werden Sie vieles rund um das Geheimnis der Zaubertricks erfahren. Sie werden Zaubertricks erlernen. Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs, der im letzten Semester stattgefunden hat, auf. Wir lernen Kleinkunst für Partys und kleine Feste. Am Ende des Kurses sind wir in der Lage Partyzauberei und Kleinkunst zu präsentieren.

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

Termin: Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (6 x 2 Std.)

Gebühr: 40,- €,

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter 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, 28.10.2011 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 29.10.2011 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 30.10.2011 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 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität mit einem Edelsteinkurs.

Hier erfahren Sie Techniken und Ideen zur Kettengestaltung und fertigen Ihre eigene Edelsteinkette

Alle Materialien können vor Ort bei der Kursleitung erworben werden

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

Termin: Samstag, 10.09.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 10.09.2011 (4 Stunden)

Gebühr: € 13,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 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.

2.06.03 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität mit einem Edelsteinkurs.

Hier erfahren Sie Techniken und Ideen zur Kettengestaltung und fertigen Ihre eigene Edelsteinkette

Alle Materialien können vor Ort bei der Kursleitung erworben werden

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

Termin: Freitag, 21.10.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 13,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.04 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität mit einem Edelsteinkurs.

Hier erfahren Sie Techniken und Ideen zur Kettengestaltung und fertigen Ihre eigene Edelsteinkette

Alle Materialien können vor Ort bei der Kursleitung erworben werden

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

Termin: Samstag, 05.11.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 13,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen/Fortgeschrittene

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz verfügen! Tanztechnik, Schrittkombinationen, Ausdruck sowie der Umgang mit dem Schleier werden intensiv geübt. Parallel dazu lernen wir eine kurze Choreographie mit und ohne Schleier.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 19.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.09.02 Orientalischer Tanz für Frauen/ Anfängerinnen

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die noch keine oder wenige Vorkenntnisse haben! Wer schon immer mal testen wollte, ob er Rhythmus im Blut hat, ist hier genau richtig! Wir üben die grundlegende Bewegungen des Orientalischen Tanzes und versuchen sie als Schrittkombination umzusetzen.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 24.09.2011 (8 X 90 Minuten)

Gebühr: 40 €

Mitzubringen: Körperbetonte Kleidung, Leggings oder Body und Gymnastikschuhe

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten

Keilrahmgestaltung - Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Gestalten Sie ihre individuelle Keilrahmen zu ausdrucksvollen Bildern für ihr Wohnambiente! Beginnen werden wir gemeinsam mit einer Skyline ihrer Wahl (evtl. Bildmotiv mitbringen!) Gestaltet wird der Keilrahmen mit Wellpappe, Tellerpappe und Strukturpaste, um eine plastische Wirkung zu erzielen. Bilder können mit Magic-Kleber und Transferfolie, MDF-Motiven, Serviettenmotiven, Schablonen oder Strukturpaste gefertigt werden. Als Alternative können Sie Tisch- Wandlampen aus Crea Popfolie mit Strohseide und Serviettenmotiven wählen. Die Materialien sind bei der Kursleiterin erhältlich!

Mitzubringen: Plastikunterlage, 1 spitze Schere, breiter flacher Pinsel, Wasserglas, Spachtel, alter Teller, Acrylfarbe.

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

Beginn: Montag, 19.09./ 26.09./ 31.10.2011 (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. Ob als Grußkarte, Bild, Lichterbogen, Laterne oder als beleuchtetes Weihnachtsbild. Wir schneiden die gewünschten Motive mit dem Cutter aus, entgraden und formen sie und kleben sie so übereinander, dass es plastisch und lebendig aussieht.

Mitzubringen: Plastikunterlage, spitze Schere, Cuttermesser, Cuttermatte, wenn vorhanden, grauer Filzstift Stabilo.

Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich!

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

Beginn: Dienstag, 27.09./ 04.10./ 01.11.2011 (3 x 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

2.12.06 Winterliche Impressionen/ Sträuße/Gestecke

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Kursinhalt: Erstellen Sie einen dekoratives Gesteck oder gestalten Sie einen winterlichen Strauß.

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

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.11.2011 (3 Std. a 45 min.)

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

2.12.07 Adventliche Kränze, Sträuße/ Gestecke

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe Kurs 2.12.06

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, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 08.11.2011 (3 Std. a 45 min.)

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

2.12.08 Adventliche Kränze, Sträuße/ Gestecke

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe Kurs 2.12.06

Mitbringen: siehe Kurs 2.12.06

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 10.11.2011 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.09 Ikebana Fortgeschrittene und Neueinsteiger

Leitung: Elfriede Reichart

Kursinhalt: Sie erlernen die faszinierende japanische Blumenkunst nach den Regeln der Sogetsu Schule in Tokio. Die Kursleiterin ist eine Schülerin der ehemaligen VHS-Kursleiterin Frau Jutta Wirth. Beginnend mit den Schulformen reicht das Spektrum bis zum kreativen Ikebana. Bitte bringen Sie zum Kursbeginn eine größere Schale mit. Die Materialien für die Arrangements werden von der Seminarleiterin besorgt. (Blumen und Zweige nach Wahl.)

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

Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr (10 Abende)

Beginn: 15.09.2011

Gebühr: € 40,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve

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,

Nährraum - Werkraum

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.2011 (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: 05.09.2011 (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: 06.09.2011 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.04 Filzworkshop für Anfänger

Leitung: Susanne Bujok
Kursinhalt: Filzen hat eine alte Tradition. Seit jeher lassen sich mit Naturwolle und Wasser praktische oder künstlerische Gegenstände herstellen. Nicht nur Fantasie und Kreativität werden dabei beflügelt, sondern das Gestalten mit der sanften Naturfaser, der gesamte Arbeitsprozess ist ein sinnliches Erlebnis. Jedes Filz-Objekt wird zum Einzelstück und vermittelt eine harmonische, warme Ausstrahlung. Die Filzwerkstatt ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Bitte ausreichend alte Handtücher mitbringen und wenn möglich Noppenfolie (beim Baumarkt erhältlich) als Arbeitsunterlage.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1
Termin: Freitag, 04.11.2011 von 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 05.11.2011 von 10.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 04.11.2011 (10 Stunden a 60 Minuten)
Gebühr: € 33,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt!
Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet!

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: 12.09.2011 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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: 06.09.2011 (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: 06.09.2011 (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: 06.09.2011 (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: 08.09.2011 (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: 08.09.2011 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
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: 09.09.2011 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
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: 09.09.2011 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Yoga sanft

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Eine Übungsreihe bestehend aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga entspannen und stärken Körper, Geist und Seele. Sie öffnen dadurch wieder unsere Energiequellen und verbessern unser Wohlbefinden auf Dauer erheblich. Schon bei 1,5 Stunden Yoga in der Woche sind deutliche Verbesserungen unseres Wohlbefindens spürbar. Spannungen lösen sich, Wachheit und Klarheit des Geistes werden gefördert, körperliche Kraft entwickelt und die Beweglichkeit erweitert. Alle Übungen können so variiert werden, dass viele körperliche Einschränkungen uns nicht am Praktizieren dieser Übungen hindern können. Sie werden abgestimmt auf das momentane Befinden der Einzelnen.
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Montag, 05.09.2011, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 Rückenyooga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Eine grosse Wohltat für den schmerzenden, verspannten und steifen Rücken. Bauch- und Rückenmuskulatur werden gestärkt, versteifte Muskulatur wird sanft gedehnt und entspannt, die Wirbelsäule wird von Druck befreit und kann sich besser aufrichten. Die Körperhaltungen sind leicht erlernbar auch für untrainierte Menschen und fördern neben der körperlichen Fitness auch die innere Ruhe und Ausgeglichenheit.
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung und Wasser.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Montag, 05.09.2011, 10.30 - 12.00 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.12 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: 03.09.2011 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3.01.13 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: 03.09.2011 (10x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3.01.14 Duft-Qigong**die besondere chinesische Heilgymnastik**

Leitung: Renate Sattler, Gesundheitstrainerin, Meditationsleiterin

Kursinhalt: Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: 40,--€

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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

3.01.15 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin

Kursinhalt: Der Alltag ist meist durch Hektik geprägt, die Ruhe ist Ihnen abhanden gekommen, sie können sich oft nicht mehr bewußt wahrnehmen? Entspannung, Ruhe und Innehalten bilden das Kraftpotential, um unser Leben zu meistern und gelassen in die Zukunft zu schauen. In diesem Kurs werden Sie lernen, Ihren Körper bewußter wahrzunehmen. Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen, Phantasie Reisen und vieles mehr können Ihnen helfen Ihr Leben gelassener anzugehen.

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Matte, kleines Kissen, evtl. Decke

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr

Beginn: 07.09.2011 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,--€

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.15

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 07.09.2011 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,--€

Mitzubringen: siehe Kurs 3.01.15 - begrenzte Teilnehmerzahl!

3.01.17 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: 19.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Mitzubringen: Matte

3.01.18 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: 19.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,--€ Mitzubringen: Matte

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

Leitung: Tina Ritz

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

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

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 19.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,--€ Mitzubringen: Matte

3.01.21 Rückenfitness am Vormittag**[S]**

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Spannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 21.09.2011 (12 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

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: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,--/Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Von 24.09. - 03.10.2011 findet kein Unterricht statt.

Der Kurs läuft durchgehend auch in den Herbstferien!

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

3.01.23 Rückenfitness

Leitung: Meike Bergmann
 Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbaustraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
 Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.24 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann
 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, 10.00-11.00 Uhr
 Beginn: 06.09.2011 (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: 06.09.2011 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 40,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte



ROSEN APOTHEKE
 Apotheker Jochen Bätz
 Wilhelm-Leuschner-Str. 42
 63512 Hainburg
 Tel. 06182/4191 Fax: 958520
 www.rosenapo.net

3.01.27 Wirbelsäulengymnastik **[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal
 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: 07.09.2011 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte
 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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, 09.09.2011 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.30 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Sabrina Lautenschläger, Gymnastiklehrerin **[S]**
 Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.27
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr
 Beginn: 06.09.2011 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte
 Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

**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.

3.01.32 Workshop Dynamische Entspannung nach der Rossini Methode von Peter Bergholz

Leitung: Ursula Schaumburg, Coach für Dynamische Stresslösung
 Mögen sie Ruhe und Gelassenheit oder mehr Bewegung im Leben? Die Balance zwischen beiden ist die Kunst.
 Kursinhalt: Unruhe, Ängste, schnelle Ermüdung, Schlaf- und Verdauungsprobleme, Kopf- und Rückenschmerzen sind häufig Folgen von Spannungen. Hier setzt die dynamische Entspannung und Stresslösung mit der Rossini-Methode an. Dieses Seminar lädt Sie ein: Verspannungen zu lösen, mit sich in Einklang kommen, mit speziellen, kleinen Bewegungen, die jeder kann, mit Musik loslegen und loslassen, Übungen von Dynamik und Ruhe, innehalten und achtsam sein, Kraft tanken, um gut gerüstet für den Alltag zu sein.
NICHTS MUSS – ALLES KANN!
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Samstag, 10.09.2011 von 10.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.01.33 Dynamische Entspannung nach der Rossini Methode von Peter Bergholz

Leitung: Ursula Schaumburg, Coach für Dynamische Stresslösung
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.32
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, von 10.00 - 11.30 Uhr
 Beginn: 13.09.2011 (8 Doppelstunden)
 Gebühr: € 40,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, Decke
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.01.34 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil II

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Das Seminar ist die Fortsetzung und Ergänzung von Teil 1. Hier werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 04
 Termin: Dienstag, 15.11.2011 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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

3.01.35 Schüßler Salze - Salze des Lebens

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Der Arzt Heinrich Wilhelm Schüßler lehrte, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt Krankheiten begünstigt. Er nannte zwölf Mineralsalze, die für den Stoffwechsel eine regulierende, aufbauende und ausgleichende Wirkung haben. Im Kurs erfahren Sie welche Salze es gibt, welchen Wirkungsschwerpunkt jedes der zwölf Salze hat und wie Sie diese zur Selbsthilfe anwenden können.

Ort: Kreuzburgschule Raum 04 OG 03

Termin: Donnerstag, 22.09.2011 von 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

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: 05.09.2011 (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: 08.09.2011 (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: 08.09.2011

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch **[S]**

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlafte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (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: 08.09.2011 (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: 05.09.2011 (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: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: eine Matte

3.02.08 Step-Aerobic

Leitung: Meike Bergmann

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: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**3.02.09 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: 09.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

3.02.10 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: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 07.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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: 05.09.2011 (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: 06.09.2011 (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: 06.09.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.14 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, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.02.15 Bodytoning - Ganzkörperworkout [S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: In dieser Stunde werden nach einem kreislaufanregenden Warm-up sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers gekräftigt und gedehnt. Besonders widmen wir uns hier der abgeschwächten Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinbeugern und Armstreckern sowie dem Beckenboden. Abschließend genießen wir ein ausgiebiges Stretching.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 08.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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: 08.09.2011 (15 x 60 Minuten),

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Walzerstadt Wien, Budapest & Pusztas und Retz 7 Tage - Reise vom 6.-12. Juni 2012

Auf dieser Reise erleben Sie einige der schönsten europäischen Metropolen. Die Walzer- und Kaiserstadt Wien begeistert Sie mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten.

Doch den Höhepunkt der diesjährigen Reise bildet Budapest, eine der schönsten Städte Europas.

Elegant fließt die Donau durch die Stadt, an deren Ufer die Stadtteile Buda und Pest ihr Stelldichein geben. Budapest ist eine Stadt der Lebensart und Kultur mit berühmten Bädern, Galerien, Museen, Opernhäusern, Theatern und eleganten Geschäften. Sie ist die Königin der Donau.

Wer hat sich nicht schon beim Klang der Operettenmelodien Emmerich Kalmans gewünscht, das Land der Czárdásfürstin, der unendlichen Pusztas mit feurigen Zigeunerweisen, Tokajer und Paprika kennenzulernen.

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: Vom Main an die Donau

Abfahrt: 6.30 Uhr: Feuerwehrhaus Seligenstadt, 6.45 Uhr: Feuerwehrhaus Klein-Krotzenburg, 7.00 Uhr: Feuerwehrhaus Hainstadt Am Steigerwald entlang und durch die Oberpfalz, vorbei an Passau, erreichen wir Österreich. Ab Linz führt der Reiseweg durch den Nibelungengau. Hier sehen Sie das über dem rechten Ufer der Donau prächtig gelegene Benediktinerstift Melk. Entlang der Wachau biegen wir ein in den Wiener Wald, zu unserem schönen 4****-Hotel in der ebenso schönen Kurstadt Baden bei Wien. Nach dem Begrüßungsdrink werden Sie danach mit kulinarischen Genüssen aus der Hotelküche verwöhnt.

2. Tag: Große Stadtführung in der Walzerstadt Wien Bei der Großen Stadtrundfahrt präsentieren wir Ihnen ein interessantes Wien-Programm mit attraktiven Besonderheiten und wichtigen Sehenswürdigkeiten, wie Schloss Schönbrunn, Schloss Belvedere, die Ringstraße mit den Prachtbauten, Stephansdom usw.

Wir unternehmen eine Fahrt auf den Kahlenberg mit herrlichem Blick auf Wien, bevor Sie sich von den Prachtbauten der Ringstraße und der prunkvollen Hofburg und Residenz der Habsburger Kaiser verzaubern lassen. Danach haben Sie Gelegenheit für individuelle Unternehmungen in der Walzerstadt. In dem malerischen Winzerort Gumpoldskirchen werden wir in einer Heurigenschenke einen gemütlichen Abend erleben. Anschließend erfolgt die Rückfahrt zum Hotel.

3. Tag: Burgenland - Neusiedler See -Budapest "Paris des Ostens" Wir fahren zunächst durch die westlichen Ausläufer des Leithagebirges, zur Burgenland-Hauptstadt Eisenstadt, Sie sehen das Schloss des Fürsten und genießen bald darauf eine Bootsfahrt auf dem Neusiedler See. Durch die Ungarische Tiefebene gelangen wir zum schönen 4****-Hotel in der ungarischen Hauptstadt.

4. Tag: Lebensfrohes Pest

In Begleitung unserer örtlichen Gästeführung erklimmt unser Bus den Gellertberg. Von der Zitadelle haben Sie einen herrlichen Blick auf die Stadt und unternehmen danach eine schöne Stadtrundfahrt. In Pest besichtigen Sie die Stephansbasilika, die größte Kirche in Budapest. Wir fahren auf dem großen Ring und bewundern die vielen Donaubrücken. Es schließt sich eine Rundfahrt im Stadtwäldchen an, wo

sich neben Zoo und Vergnügungspark das Schloss Vajdahunyad befindet. Sie kommen nun zum Heldenplatz, einer imposanten Platzanlage aus dem Ende des 19. Jhs. Hier befinden sich die Reiterstatuen der sieben ungarischen Stammesfürsten, die Statuen bedeutender ungarischer Könige und das Grabmal des Ungarischen Helden. Wir fahren vorbei am Opernhaus, zum Kossuth-Platz, wo Sie das Parlamentsgebäude bestaunen. Danach unternehmen wir einen Ausflug in die Puszta. Hier erhalten Einblick in die Kunst der Pferdezucht. Danach unternehmen Sie eine gemütliche Kutschfahrt durch das flache Weideland. Sie sehen die große Reiterschau mit den besten Pferden des Gestüts und besichtigen die Stallungen mit selten zu sehenden Tierrassen. In der hofeigenen Tscharda lässt das typische Menü mit herzhaften Genüssen der ungarischen Küche, inklusive Aperitif, Tischwein und stimmungsvoller Zigeunermusik, keine Wünsche offen. Danach erfolgt die Rückfahrt nach Budapest.

5. Tag: Residenzstadt Buda

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Danach fahren wir in Begleitung der örtlichen Gästeführung am Türkischen Bad vorbei zum Burgberg, wo sich die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt befinden. Sie sehen die Matthiaskirche, das Schloss, welches zum Königspalast erweitert wurde, die Fischerbastei mit herrlichem Panoramablick auf die Stadt.

6. Tag: Von Vizontlátásra Budapest nach Retz

Das heutige Tagesziel bildet Retz, unsere Partnergemeinde im Weinviertel. Das sorgfältig ausgesuchte schöne 4****-Hotel Althof, am Fuße des idyllischen Weinberges unter der berühmten Windmühle, erreichen wir am frühen Nachmittag. Hier, wo derzeit das alte Fest, die "Retzer Weinwoche", wo etwa 800 verschiedene Weine vorgestellt und verkostet werden können, stattfindet, genießen wir die typischen Spezialitäten dieser berühmten Weinregion. Sie haben die Gelegenheit zu einem Besuch im größten historischen Weinkeller Österreichs.

7. Tag: Bequeme Rückreise zum Ausgangspunkt

Beim Augustiner-Chorherren-Stift Sankt Florian, unweit von Linz an der Donau, gönnen wir uns einen letzten Besichtigungsaufenthalt, bevor wir unseren Ausgangspunkt erreichen.

Unsere Leistungen zu dieser Reise: Diese Reise erfolgt im modernsten Fernreisebus der 4**** Kategorie.

6 Übernachtungen in 4****-Hotels in Baden bei Wien, Budapest und Partnergemeinde Retz, 6x reichhaltiges Frühstücksbuffet und 5x Abendessen. Stadtführung in der Walzerstadt Wien, in Begleitung der örtlichen, qualifizierten Gästeführung, Heurigenabend in Gumpoldskirchen mit Abendessen und Wein, im Rahmen der Halbpension, Bootsfahrt auf dem Neusiedler See, 2x halbtägige Stadtführung in Budapest, in Begleitung der örtlichen Gästeführung, Ausflug in die Puszta, mit Kutschfahrt, Pferdevorführung und Puszta-Menü und Wein, im Rahmen der Halbpension. Reise-Sicherungsschein. Kleine Änderungen vorbehalten!

Der genaue Reisepreis stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Der Anzahlungsbetrag von € 50,- wird bei Anmeldung fällig.

Veranstalter Müller Tours, Großostheim

Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

Auch abrufbar unter www.vhs-hainburg.de

3.02.18 Pilates für Männer und Frauen [S]

Leitung: Heike Freund

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: 05.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen Von 24.09. - 03.10.2011 findet kein Unterricht statt.

Der Kurs läuft durchgehend auch in den Herbstferien!

3.02.19 Pilates [S]

Leitung: Sabrina Lautenschläger, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.18

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 06.09.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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: 09.09.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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: 07.09.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen



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 Impferstattung, 24 Stunden Fotodienst
gute Parkmöglichkeiten

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: 07.09.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.23 Power-Jam (Für Frauen und Männer) [S]

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Nach neuesten Erkenntnissen entstand ein multifunktionales Workout für höchste Ansprüche: Kombi Moves, Cardio und Muskelaufbau gehen fließend ineinander über. Cooldown und Stretching runden das Training ab. Hilfsmittel wie Step, Handel oder Tubes unterstützen den progressiven Muskelaufbau. Ein anspruchsvolles Bodystyling ganz im neuen Trend.

Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 09.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

3.02.24 Bauch-Beine-Po

[S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislaufanregenden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodaß wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 20.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser 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: 20.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Annette Winter

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: 21.09.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

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: 07.09.2011 (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: 09.09.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.32 Bauch Beine Po

[S]

Leitung: Meike Bergmann

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: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 06.09.2011 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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 07.09.2011, 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, 14.09.2011, 17.30 - 18.30 Uhr (12 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.34 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 14.09.2011, 18.45 - 19.45 Uhr (12 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.35 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33. Teilnehmerbegrenzung 15 TN

Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am

Einführungsabend, 07.09.2011, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 08.09.2011, 10.00 - 11.00 Uhr (12 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 40,00

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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 24.09.2011, 10.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 15,00

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

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.02 Ganzheitliche Farbberatung

Leitung: Nicole Neutz

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Sie erfahren und erleben in diesem Kurs die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss Sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Erkenntnisse aus der Farblehre von Johannes Itten sind Grundlage für den Kurs. Die Teilnehmer/innen sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit bestimmten Hauttypen harmonieren und dass die äußere Harmonie die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt. Farblehre,

Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse incl. Typbestimmung in der Gruppe, Make Up, Frisur, Brillen und Schmuckberatung sind Inhalte des Kurses. Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass für 30,00 Euro erwerben. Ebenso werden Ihnen Unterlagen zum Kursinhalt für 1,00 Euro zur Verfügung gestellt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Samstag, 29.10.2011 von 11.00 - 16.00 Uhr.
Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt.

3.05.03 Charismatisch - glücklich - entspannt

Leitung: Martina Krohn

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich vor allem an Frauen, die Freude an charismatischen Inspirationen, neuen Impulsen und vielleicht sogar Lust auf ein neues Selbstbewusstsein haben.

Wir werden uns mit dem Thema Charisma und Schönheit, sowie dem Glück auseinandersetzen. Mit vielen praktischen Übungen lernen die Kursteilnehmerinnen wie eine positive Gangart und unsere Körperhaltung auf uns selbst und unseren Mitmenschen wirkt.

Mit der Gesundheit werden wir uns auf ganzheitlicher Ebene beschäftigen, da diese ebenfalls über unser Äußeres in Erscheinung tritt. Weitere Themen sind Anti-Aging, Ernährung, Atemtechniken und Entspannungsübungen. Als besonderer Schwerpunkt werden wir ein Check-up unserer mentalen Einstellung vornehmen.

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Frauen die Freude an charismatischen Inspirationen, neuen Impulsen und vielleicht sogar Lust auf ein neues Selbstbewusstsein haben.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02
Termin: Montag, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 12.09.2011 (6 Doppelstunden)
Gebühr: € 30,00 Begrenzte Teilnehmerzahl!

3.07.01 Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

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 drei bis vier Gängen, zubereiten. Da bei diesen Menüs alle Schwierigkeitsgrade vorkommen werden, richtet sich dieser Kurs sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene. Der Kurs ist mit vier 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. Ferner erhalten Sie alle Rezepte in gedruckter Form, sodass Sie sie zu Hause nachkochen können.

Es fallen Umlagen von ca. 10,-€ (incl. Getränke, Mineralwasser und Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 29.10.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.02 Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursbeschreibung: siehe Kurs 3.07.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 10.12.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.03 Kochkurs für Jugendliche am Samstag

Leitung: S. Richter

Dieser Kochkurs richtet sich speziell an Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, die gerne kochen lernen möchten. An diesem Samstag habt Ihr die Möglichkeit, in einer kleinen Gruppe von max. neun Personen ein Menü, bestehend aus drei bis vier Gängen, zuzubereiten. Die Rezepte sind bewusst auf Jugendliche zugeschnitten. So werden z.B. die Saucen ohne Alkohol zubereitet. Der Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger mit keinen oder geringen Kochkenntnissen. Der Kurs ist mit vier Stunden zeitlich so bemessen, daß Ihr alle Handgriffe erklärt bekommt und die einzelnen Gänge in Ruhe zubereiten könnt, aber auch genug Zeit zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung steht. Ferner erhalten Ihr alle Rezepte in gedruckter Form, sodaß Ihr sie zu Hause nachkochen könnt.

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

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 12.11.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.04 Weihnachtlicher Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

An diesem Samstag kochen wir in einer kleinen Gruppe von max. neun Personen ein Weihnachtsmenü, bestehend aus vier bis fünf Gängen. Sie können hier Anregungen für ein eigenes Menü bekommen, Sie lernen aber auch, wie Sie ein Menü vorbereiten können, so dass Sie sich mehr Ihren Gästen widmen können. Da bei diesem Menü alle Schwierigkeitsgrade vorkommen werden, richtet sich dieser Kurs sowohl an Anfänger als auch Fortgeschrittene. Der Kurs ist 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. Ferner erhalten Sie alle Rezepte in gedruckter Form, sodass Sie sie zu Hause nachkochen können. Es fallen Umlagen von ca. 15,-€ (incl. Getränke und Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Samstag, 17.12.11 von 12.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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, 22.09.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.06 Tapas - typisch spanisch!

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wer kennt sie nicht, diese kleinen leckeren Häppchen, die in Spanien zu Brot, Sherry oder Wein gereicht werden? Diese Minigerichte lassen sich gut miteinander kombinieren. Sie können als Vorspeise, als Snack oder als Buffet angeboten werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag 10.11.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.07 Adventsbäckerei

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wir backen zusammen verschiedene Sorten Plätzchen z.B. Marzipanstangen, himmlische Makronen, Sahnepätzchen und einen Adventskuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag 24.11.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- 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, 08.12.2011, 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 !!!**

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 als Fremdsprache - Fortgeschrittene [S]

Leitung: Christiane Plaum

Kursinhalt: Sie können sich gut auf Deutsch verständigen, aber Sie möchten gerne weiter kommen - dann sind Sie hier richtig! Zusammen wollen wir lernen in angenehmer Atmosphäre alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spiele, Texte und Übungen laden zum Sprechen, Diskutieren und "Ausprobieren" neuer Wörter ein. Wir arbeiten an Wortschatz, Lese- und Hörverstehen, Grammatik und Aussprache. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.01 Englisch A 1.6/ 8. Semester [S]

Leitung: Jürgen Gerlach

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Neueinsteiger willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band 2, Lektion 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

4.06.02 Englisch A 1.5./ 7. 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, 18.00 Uhr
Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Face 2 face Unit 10 C Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.03 Englisch 3. Semester A 1.3 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda

Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Face 2 Face Elementary Lektion 4 B
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.04 Englisch B 1/ ehem. Kurs von Herrn Bodensohn [S]

Leitung: Christiane Plaum

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: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.05 Englisch B 1.7 ehem. Kurs von Herrn Hundertmark [S]

Leitung: Ulrike Schaller

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, 18.45 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 6 D
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.06 Englisch B 1.1 ehem. Kurs von Herrn Hundertmark [S]

Leitung: Ulrike Schaller

Kursinhalt: This course is designed for all those who'd like to brush up their English, starting from an intermediate level. Are you curious? Join us and find out: learning English can be fun!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 20.15 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 1d
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.3 [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 Unit 5
Beginn: 08.09.2011 (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 fangen mit einem neuen Buch an, 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: 08.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Everyday English B 1.4 **[S]**

Leitung: Doreen Mifsud
 Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. 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 in diesem ganz besonderen Englischkurs begrüßen zu dürfen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Montag, 18.30 Uhr
 Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 7"
 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: 07.09.2011
 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: 07.09.2011 (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-EG-03
 Termin: Montag, 17.00 Uhr
 Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

MÜLLER TOURS
 63762 Großostheim - Babenhauser Straße 20 - Telefon: 06026-1407

8 Tage: vom 19.-26. Oktober 2011

Auf den Spuren durch die alte Donaumonarchie

Elisabeth
 "Sisi" von Österreich



Freiheitsliebend, melancholisch, hochintelligent, fürsorglich und zugleich pflichtvergessen, tierlieb, ungewöhnlich sportlich - die Liste ließe sich noch lange fortsetzen, wenn man versucht, Kaiserin Elisabeth von Österreich - oder einfach "Sisi" - zu beschreiben. Niemand ahnte am Weihnachtsabend 1837, dass aus der neugeborenen, ziemlich unwichtigen bayerischen Prinzessin aus einer Seitenlinie der Wittelsbacher einmal eine der schillerndsten und widersprüchlichsten Persönlichkeiten ihrer Zeit werden sollte. Bis heute fasziniert ihre Geschichte und die ihrer Familie nicht nur Filmregisseure, Buchautoren und Historiker, sondern auch Menschen aus aller Welt. Bei dieser Reise begeben wir uns auf eine abwechslungsreiche Spurensuche im Gebiet der alten Donaumonarchie.

Unsere Leistungen zu dieser Reise:
 Sie reisen selbstverständlich im modernen Luxus-Fernreisebus, mit leistungsfähiger Klimaanlage, Bordküche, - toilette, Fußrasten, Klappstisch, Hängegarderobe usw. sind selbstverständlich. Sie wohnen 7 Nächte in komf. Zimmern mit Dusche/Bad-WC.
 1x im 3***-Hotel in Bad Ischl,
 3x im 4****-Hotel in Budapest und
 3x im 4****-Hotel im feinen Kurort Baden bei Wien.
 7x reichhaltiges Frühstück vom Buffet und Abendessen.
 1 1/2-tägige Reiseleitung in Budapest und Stadtführung, mit örtlicher, qualifizierter Gästeführung.
 Pusztaprogramm, mit landestyp. Essen, Pferdvorführung und Kutschfahrt.
 Ausflug nach Gödöllő.
 Wien-Stadtführung, mit örtlicher, qualifizierter Gästeführung, Hermesvilla und Mayerling.
 Zünftiger Heurigenabend in Gumpoldskirchen, im Rahmen der Halbpension.
 Reise-Sicherungsschein.



Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 795,-
 Einzelzimmer-Zuschlag: € 120,-

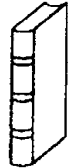
Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der RoyalClass!
 Geräumige Garage und Parkplatz auf unserem Betriebsgelände!
 Kostengünstiger Hol- und Bring-Service! Müller Tours-Treue-Bonus-System!
www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

4.06.13 English for Business and International Travel **[S]**

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.4)
 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: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
 Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.14 English for general usage (B 1.1) **[S]**

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: We practise grammar, do translations from English into German and vice versa. We will have fun speaking the English language and exchanging lots of ideas. Apart from that we will prepare our trip to Cardiff/Bristol in April 2012.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
 Buch: September Spotlight Edition
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

BUCHHANDLUNG 

VielsEITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG
KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG
TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 75

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

Sprachen - Französisch/Italienisch

4.08.01 Französisch A 2.2 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Montag 19.30 Uhr
Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2, Lektion 3
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.02 Französisch A 2.3 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Dienstag 19.00 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 5 B
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.03 Französisch A 2.5 [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: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 9
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.04 Französisch A 1.2 für Anfänger 3. Semester [S]

Leitung: Rosemarie Luksch
Kursinhalt: Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.
Un livre, c'est bien. La conversation, c'est mieux.
Wir reden viel über alle möglichen Themen, die die Schüler interessieren. Ein "Sprachbad", aus dem jeder herausfischt, was er braucht, ob es um aktuelle Nachrichten oder um das Radfahren geht. Das Buch dient als Leitfaden und zur Festigung der Kenntnisse.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 1 Lektion 4
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.05 Französisch Fortgeschrittene B 2 [S]

Leitung: Rosemary Luksch
Kursinhalt: En premier lieu, nous parlons de tout ce qui intéresse les élèves.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 3 - Lektion 6
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.01 Italienisch A 1.3 Anfänger m. Vorkenntnissen [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti
Kursinhalt: Wenn Sie schon Kenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische

Sprachen - Italienisch/Spanisch

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: 16.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Allegro 1, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.02 Italienisch A 2.3 [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: 16.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggiamo un libro facile, sipassiamo la grammatica e parliamo.
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Da O a 100
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.01 Spanisch A 1.4 [S]

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen
Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 17.15 Uhr
Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.02 Spanisch A 1.6 [S]

Mit einer ausführlichen Wiederholung von Caminos Neu 1 in der Lektion 12 üben wir verschiedene Elemente der alltäglichen Kommunikation. Dann geht es mit dem neuen Buch Caminos NEU 2 weiter.
Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 18.45 Uhr
Beginn: 05.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos I" Neu Band 1 Lektion 12
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Sprachen - Spanisch/Arbeit - Beruf

4.22.03 Spanisch A 2.2 Fortgeschrittene [S]

Leitung: Maria Rocandio
Wir arbeiten mit dem neuen Lehrbuch Caminos Neu Band 2. Ziel des Kurses ist das Erlernen von praktischer Kommunikation im Alltag. Dabei frischen wir die alten Lektionen nochmals auf.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos neu Band 2, Lektion 6
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch für Anfänger, 3. Semester A 1.3 [S]

Leitung: Maria Rocandio
Kursinhalt: Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 5
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet.
Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.
Es ist ein Beamer vorhanden

5.01.01 MS-Windows Vista und Word 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein
Voraussetzung: Keine
Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows Vista, können Programme starten und beherrschen die Handhabung mit Fenstern. Sie können Dateien erzeugen bzw. öffnen und speichern. Sie können Dateien in Ordnern organisieren und Dateien drucken, umbenennen, kopieren, verschieben oder 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
Dateien und Ordner suchen
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: 12.09.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00. Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.02 Windows Vista und Word 2007 Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows Vista und Word 2007

Sie können verschiedene Einstellungen für Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können.

Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, die Seiten nummerieren und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt:

Verknüpfungen erstellen
Ordneransichten und Ordneroptionen
Funktionen des Windows Explorer
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: 14.11.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00. Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.03 Internet Grundlagen für Senioren

Leitung: Michael Och

Haben sie heute schon "gegoogelt"? Nicht? -Dann wird es aber höchste Zeit... Alle reden über das Internet - doch was ist das eigentlich? Was bedeutet surfen? Wie finde ich Informationen im Datendschungel des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich einen Virens Scanner - Kann ich dort überfallen werden? Diese Fragen und viele mehr bekommen Sie, in aller Ruhe für ihre ersten Schritte im Internet beigebracht. Jeder Teilnehmer arbeitet selbständig an einem PC mit direktem Internetanschluss. Es werden die wichtigsten Begriffe aus dem Internet erläutert, Gefahren werden geklärt und es wird natürlich auch gesurft.

Zielgruppe: Senioren, die das Internet entdecken wollen.

Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 06.09.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

5.01.04 Internet Aufbaukurs für Senioren

Leitung: Michael Och

Einkaufen im Internet? - Ich nicht...

Alle diejenigen, die schon die ersten Schritte im Internet hinter sich haben, stellen folgendes fest: Die jüngeren im Familien- und Freundeskreis benutzen das Internet nahezu alltäglich. Sie kaufen über das Internet ein, Ersteigern sich gebrauchte Gegenstände, nutzen selbstverständlich Homebanking, benutzen soziale Netzwerke usw. Und sie selbst? Unsicherheit, Angst, Bedenken...Ach nö -lieber nicht..... Warum nicht??? Einkaufen, Homebanking und soziale Netze werden bei den älteren eher kritisch begutachtet. Diese kritische Grundhaltung soll mit der Teilnahme an dem Kurs relativiert werden. Diese Dienste werden natürlich erläutert und demonstriert. Dieser Kurs ist als Ergänzung für den Internet Grundlagenkurs gedacht, der die TeilnehmerInnen in die tiefere Nutzung des Internets begleiten soll.

Zielgruppe: Senioren, die das Internet verstärkt nutzen wollen.

Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse und Internet

Grundkenntnisse

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 08.11.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.09 EXCEL 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Kenntnisse in 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: 09.11.2011

Gebühr: € 60,00. Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

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 die Daten Ihrer

Vereinsmitglieder verwalten wollen, um Beitragseingänge zu vermerken oder Rundschreiben zu erstellen, eine Datenbank bietet Ihnen alle Möglichkeiten.

Kursinhalt:

Was ist eine Datenbank?

Datenbanken erstellen, öffnen und schließen

Die Arbeitsoberfläche von Access 2007

Tabellen erstellen und bearbeiten

Datenfelder indizieren, Primärschlüsselfeld

Mit Abfragen gezielt auf Daten zugreifen

Beziehungen zwischen Tabellen

Formulare erstellen und bearbeiten

Aktionsabfragen erzeugen und ausführen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 27.10.2011 (6 Abende je 2 ½ Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.13 Eigene Webseiten gestalten und verwalten

Leitung: Florian Appel

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows, Mac 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: 08.09.2011 (4 Abende je 2 Stunden)

Gebühr: € 32,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.14 Bilder verwalten und bearbeiten mit kostenloser Software

Leitung: Florian Appel

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows (Mac oder Linux)

> In diesem Kurs lernen Sie ...

> - Bilder in den Computer kopieren und verwalten

> - einfache Bildkorrekturen vornehmen (Rote Augen entfernen,

> - (Rote Augen entfernen, Schneiden...)

> - ihre Bilder z.B. nach Gesichern und Aufnahmeorten sortieren

- > Eigene Fotos auf einem Datenträger (CD, DVD, USB Stick)
- > können mitgebracht werden.
- > Diese Bilder bearbeiten wir dann mit dem kostenlosen
- > Programm Picasa.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 07.09.2011 (4 Abende je 2 Stunden)
Gebühr: € 32,00
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, 07.10.2011 von 16.00 - 19.45 Uhr
Samstag 08.10.2011 von 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 09.10.2011 von 10.00 - 13.45 Uhr
Gebühr: € 54,00 (18 x 45 Min.)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr
Beginn: 06.09.2011 (10 x 90 Minuten)
Buch: "Tastschreiben direkt" - Winklers Verlag (ca. € 11,00)
Gebühr: € 40,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Risiko Pflegefall - Vorsorge für Pflegekosten im Alter

Wenn Eltern alt und krank werden, ist schon das traurig genug mitzuerleben. Wenn aber die Kinder auch für den Unterhalt ihrer Eltern aufkommen müssen, weil die Pflege zu teuer ist, wird es doppelt existenziell Pflegebedürftigkeit kann bei jedem eintreten. Neben der physischen und psychischen Belastung ist der finanzielle Aspekt enorm. Aufbringen der Zuzahlung? Wie vorsorgen? Wie schütze ich mein Haus oder mein Erspartes? Wie sicher sind die Sozialsysteme in dem Bereich? Reicht die Leistung aus der gesetzlichen Pflegekasse, um die Kosten zu decken? Was kommt auf mich und meine Familie zu? Diese wichtigen Fragen zu beantworten und Lösungsansätze zu bieten, ist das Ziel des Vortrags. Die Teilnehmer werden ihre persönliche Situation danach besser einschätzen und die für sie richtigen Maßnahmen ableiten können.
Anmeldung unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Anmeldeschluss Montag 12.09.2011.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.
Referent: Stefan Hohmann, Vermögensberater DVAG
Termin: Dienstag, 13.09.2011, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00
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 (Kohle, Eröl, Erdgas) 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 CO₂-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 vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Anmeldeschluss Montag 14.11.2011.
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 15.11.2011 von 19.30 -21.30 Uhr

Stadtführung Seligenstadt

Haben Sie sich schon lange vorgenommen, an einer Stadtführung in Seligenstadt teilzunehmen?
Jetzt haben Sie die Gelegenheit all die historisch bedeutsamen Stätten, an denen Sie bei Ihren Einkäufen oder mit auswärtigen Gästen schon so oft vorbeigekommen sind, näher kennenzulernen, Ihr Wissen über das fränkische Fachwerk zu erweitern oder zu erfahren, welche Aufgaben der kaiserliche Kämmerer im Mittelalter hatte. Die Dauer der Führung beträgt 1,5 Stunden
Anmeldung unter vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Anmeldeschluss Freitag, 09.09.2011.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.
Stadtführerin der Stadt Seligenstadt: Ulrike Schaller
Termin: Samstag, 10.09.2011, 10.00 Uhr / Gebühr € 3,00
Ort: Seligenstadt an der Rathaustreppe, Marktplatz 1

Georgien Vielfalt zwischen Schwarzem Meer und Wildem Kaukasus

Nur wenige kleine Länder haben dem Besucher so viel zu bieten wie Georgien. Das Land ist etwa so groß wie die Schweiz, hat aber nur knapp 5 Millionen Einwohner. Man findet mediterran anmutende Landschaften mit einer uralten Weinkultur mit mehr Rebsorten als sonst irgendwo in der Welt. Als Kontrapunkt folgen im rauen Hochgebirge des wilden Kaukasus die unterschiedlichsten Völker einer gemeinsamen Tradition: Sie alle sind wetterfeste, gastfreundliche Hirten. Schafe, Rinder, Esel und Pferde sind die auch heute noch unersetzlichen Gefährten der kaukasischen Stämme, der Swanen, Abchassen, Süd-Osseten, Tuschen und vieler anderer. Manches Dorf ist noch nicht mit dem Auto erreichbar. Seit 1990 versuchen diese unterschiedlichen Ethnien in einer neuen Demokratie zu leben... Besonders aber für den Naturfreund bietet sich zwischen den Urwäldern und Sümpfen der Kolchis an der Schwarzmeerküste und den Höhen der kaukasischen Gebirge eine atemberaubende Naturvielfalt. 40 Prozent der Landesfläche wird noch von meist sehr urigen Wäldern bedeckt. Diese Naturschätze werden heute durch Nationalparks und Naturschutzgebiete besonders geschützt. Eine unglaubliche Wildblumenpracht bedeckt die Almwiesen der Berge, darüber kreisen Steinadler und Bart- und Gänsegeier. Wölfe, Bären, Luchse und kaukasische Steinböcke gehören immer noch zahlreich zu den "Ureinwohnern" der Urwälder und Berge! Kommen Sie mit auf eine abenteuerliche Reise durch dieses spannende, lebensfrohe Land uralter Traditionen und erleben Sie die besondere Natur und Kultur Georgiens in eindrucksvollen Bildern.
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 22.11.2011, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula

Die Vogelinsel Texel

Texel ist in jeder Beziehung ein Sonderling in der Reihe der holländischen Watteninseln. Sie ist die westlichst gelegene und weitaus größte und älteste dieser westfriesischen Eilande. Der Mensch besiedelt diese Region schon seit der ausklingenden Eiszeit vor mindestens 6000 Jahren. Durch das Anlegen von Deichen wurde systematisch Neuland gewonnen und landwirtschaftlich genutzt. Windmühlen und die inseltypischen Texelschafe und viele Kühe prägen die harmonische Landschaft. Ganz besonders verzaubert wird das Land im Frühjahr durch riesige Felder mit Millionen bunt blühender Tulpen und Hyazinthen. Die Insel wird flächenhaft in ein wahres Farbenmeer und in einen Augenschmaus verwandelt! Aber Texel bietet noch mehr: Unter Naturliebhabern und Ornithologen ist die Insel berühmt für ihre seltenen Vogelarten und artenreichen Naturschutzgebiete. Besonders eindrucksvoll sind hier die großen Brutkolonien von Löfflern, Kormoranen und Seeschwalben. Verschiedene Wildgänse- und Entenarten, Säbelschnäbler und Austernfischer bilden große Überwinterungsgesellschaften. Auf den Sandbänken tummeln sich Hunderte von Seehunden und Kegelrobben.

Allgemeine Hinweise

De Geul, de Slufter und de Schorren sind - von Rangern überwacht - die besten Dünen-Schutzgebiete. Sie sind nur auf einigen markierten Pfaden zu betreten und garantieren das Überleben all dieser seltenen Arten. Texels Naturschönheiten sind auch in dem vorbildlich konzipierten Infozentrum "EcoMare" wiederzufinden, hier gibt es als größte Attraktion eine sehenswerte Pflegestation für Seehunde und verletzte Seevögel. (www.ecomare.nl)

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 29.11.2011, 20.00 Uhr /

Gebühr € 3,00

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

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 0176 38485598

Familienwochenende in Hilders/ Rhön

Thema: "Augenblick"

Termin: 09. - 11. September 2011.

Bischof Ketteler auf der Liebfrauenheide

KAB mit Weihbischof Dr. Karlheinz Diez (Fulda) auf der Liebfrauenheide mit anschließendem Freiluftfrühstück

(Anmeldung unter 06181/62542)

Termin: 10. Juli 2011 um 7.00 Uhr Pontifikalamt

Elternabend zum Mädchenworkshop "Die Zyklusshow"

Termin: 23.09.2011 um 20.00 Uhr im Pfarrsaal

Priester sein in unserer Zeit

Referent: Pfarrer Thomas Weiß

Termin: 12.10.2011 um 19.00 Uhr im Pfarrsaal

Sozialreformer und Gottesmann

Film: "Der Arbeiterbischof" auf Großleinwand mit szenischen

Sequenzen der örtlichen Theatergruppe

Termin: 20.11.2011 um 17.00 Uhr in der Pfarrkirche Str. Nikolaus

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat auf der

Orgelempore der Pfarrkirche St. Nikolaus um 19.00 Uhr.

Literaturgesprächskreis

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

(Die genauen Termine werden bekanntgegeben).

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2011

28. Aug.	9.30 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz " Ein Tag unterwegs mit Gott "
03. + 04. Sept.	Pfarrfest
14.-19. Sept.	Studienfahrt nach Berlin
24.- 26. Sept.	PC Internet Kurs in Udenhain-Brachtal Internetkurse für Anfänger/ Ref. Mike Guttera,Fm
10. Okt.	20.00 Uhr Kerbmontag Gemütliches Beisammensein
21. - 23. Okt.	Wochenende in Udenhain-Brachtal Referentin: Birgit Grebe
12. Nov.	Einkehrtag
26. Nov.	16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide

Allgemeine Hinweise

sowie an den 3 folgenden Samstagen

3. Dez./10. Dez. und 17. Dez. 2011

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

28.09. / 26.10. / 23.11. / 14.12. 2011

Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und

Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 31,-

Termin: Samstag 12.11.2011 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: 12.11.2011 (weitere Termine 14tägig) jeweils montags

von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



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