



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 1. Semester 2012. Wir haben für Sie ein breitgefächertes Angebot erstellt. Neben beliebten und bewährten Angeboten haben wir selbstverständlich auch wieder Neuerungen aufgenommen.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Literaturgesprächskreis  
Restaurierung von antiken Möbeln  
Meditation/Mentaltraining  
Sujok Akupressur  
Zumba/Zumbatoning  
Step & Style / Pilardio  
Englisch für den Beruf und Konversation  
Fotobuch/Einladungen/Gutscheine erstellen

Beachten Sie auch unsere interessanten Vortragsangebote, z.B. "Regenerative Energien".

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

Ihr

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

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2012

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.

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

Osterferien	02.04.2012 bis 14.04.2012
Sommerferien	02.07.2012 bis 10.08.2012

### 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 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: 25.02.2012 (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: 10.03.2012 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 22,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

### **1.07.03 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

## Psychologie/Musik

Termin: Samstag, 21.04.2012, 10.00 - 11:30 Uhr  
Beginn: 21.04.2012 (1 x 90 Minuten)  
Gebühr: € 6,00

### 1.07.04 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: Donnerstag 08.03.2012, 19.00.-21.15 Uhr  
Beginn: 08.03.2012 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)  
Gebühr: € 10,00

### 1.07.05 Ausweg Stressfalle Burn-Out

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker Psychotherapie  
Kursinhalt: Stress und Burn-Out ist in vieler Munde, doch was ist mit Ausbrennen gemeint? Was bedeutet das eigentlich? Welche Auswirkungen kann Stress haben? Welche Auswege gibt es? Was, wenn Entspannung nicht wirklich hilft oder nicht möglich ist? Heute geht man davon aus, dass über die Hälfte aller Menschen Burn-Out gefährdet sind. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Auswege aufgezeigt.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Donnerstag 22.03.2012, 19.00.-21.15 Uhr  
Beginn: 22.03.2012 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)  
Gebühr: € 10,00

### 1.07.06 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: 21.04.2012 (1 Termin)  
Es ist 1/2 Std. Mittagspause vorgesehen.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt!  
Gebühr: 20,- €

## Literatur/Gestalten

### 1.07.07 Literaturgesprächskreis

Gemeinsam gute Bücher lesen und darüber sprechen!  
Leitung: Gabi Distel  
Kursinhalt: Lesen Sie gerne, doch es fehlt Ihnen das Gespräch über das Buch? Der Literaturgesprächskreis bietet Gelegenheit zum lebendigen Austausch von Leseerfahrungen und Gedanken, zur Diskussion und Auseinandersetzung mit dem Gelesenen. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diskutiert wird jeweils über einen "aktuellen" Roman (Taschenbuchausgabe), den alle Teilnehmer/Innen vorher gelesen haben sollten. Wir klären gemeinsam offene Fragen in zwangloser Runde und sprechen über unsere persönlichen Leseerfahrungen. Hintergrundinformationen zu Autor, Gesamtwerk, Stoff und Entstehungsbedingungen des Textes sowie gemeinsam gelesene Textpassagen geben weitere Impulse für das Gespräch. Dieser Kurs wendet sich an alle, die gern lesen und mit anderen über Literatur sprechen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-04  
Termine: Montag, 20.00 -21.30 Uhr  
Beginn: 06.02.2012, (5 x 90 Minuten)  
weitere Termine: 05.03 / 16.04. / 14.05 und 11.06.2012  
Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre  
Leitung: Karin Erben  
Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
Termin: Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr  
Beginn: 11.02.2012 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 35,00 + Materialkosten ca. € 30-35  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.03 Workshop Kalligraphie

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: 18.02.2012 Material besorgt der Kursleiter  
Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.04 Workshop Acrylmalerei

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbtintensive Acrylfarbe unterstützt eine expressive und kraftvolle Malerei in allen Stilrichtungen! Acrylfarben sind deckend und erlauben ständige Korrekturen. Sie ist schnell trocknend und vielseitig verwendbar.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)  
Beginn: 11.02.2012 Material besorgt der Kursleiter  
Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

## Gestalten

### 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: 16.02.2012 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.08 Aquarell + Pastell für Fortgeschrittene und Anfänger [S]

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 16.02.2012 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.09 Aquarellmalerei f. Fortgeschrittene + Anfänger [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: 07.02.2012 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.10 Kalligraphie für Fortgeschrittene + Anfänger [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: 06.02.2012 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Ihr DRUCK - unsere SACHE

**WERBE-BÜRO** KINS

GRAPH. DESIGNS  
REINZEICHNUNGEN  
LAYOUTS  
SATZ + DRUCK

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

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

### 2.05.11 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: 16.02.2012 (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.

### 2.06.01 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, 24.02.2012 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 25.02.2012 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 26.02.2012 von 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt!

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

### 2.06.02 Restaurierung von antiken Möbeln

Leitung: Klaus Pairan

Kursinhalt: Am ersten Abend werden Sie über die verschiedenen Holzarten und ihre spezifischen Eigenschaften informiert. Sie werden in der Stilkunde unterrichtet. Dabei werden auch Fragen "Wie entferne ich einen alten Anstrich?" oder "Wie bestimme ich das ungefähre Alter eines Möbelstückes?" beantwortet. Alle Abende finden in der Werkstatt des Kursleiters statt. Hier lernen Sie die fachgerechte Aufarbeitung von antiken Möbeln mit einfachen Mitteln. Dabei lernen Sie die Holzarten, Holzverbindungsmöglichkeiten und die Oberflächenbehandlung kennen.

Termin **Dienstag, 17.04.2012**, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 17.04.2012 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do. im Wechsel)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

### 2.06.03 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: 63500 Seligenstadt, Bahnhofstraße 6, Ladengeschäft

Termin: Samstag, 11.02.2012 von 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 11.02.2012 (4 Stunden)

Gebühr: € 13,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

### 2.06.04 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: siehe Kurs 2.06.03

Ort: 63500 Seligenstadt, Bahnhofstraße 6, Ladengeschäft

Termin: Samstag, 17.03.2012 von 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 17.03.2012 (4 Stunden)

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: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: 40 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.12.01 Kreatives Gestalten - Keilrahmengestaltung

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, 05.03. / 12.03. / 19.03.2012 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 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 !!!**

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

### 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, Lichtenbogen, 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: Donnerstag, 08.03./ 15.03./ 22.03.2012 (3 x 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

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

### 2.12.03 Gefäße für Innen und Außen selbst gemacht

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihre schönsten Gefäße für Innen und Außen. Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Mitzubringen: Zeitungspapier, Gummihandschuhe, kleine Metallschaufel, Kochlöffel, alte Eimer, Plastikgefäße klein und groß

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 22.03.2012 (3 Std. a 45 min.)

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

### 2.12.04 Osterfloristik

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Gestalten Sie schöne österliche Sträuße, kreativen Tür- und Wandschmuck für ihre österliche Dekoration im Haus und Garten oder erstellen Sie eine schöne Tischdekoration.

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

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 29.03.2011 (3 Std. a 45 min.)

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

### 2.12.05 Ikebana Arbeitskreis

Leitung: Elfriede Reichart

Kursinhalt: Basierend auf den bisher erworbenen Ikebana-Techniken und Fähigkeiten zur Gestaltung wird die Ausdrucksfähigkeit erweitert. Angesprochen sind alle, die früher bereits Ikebana-Kurse belegt haben. Es wird sich orientiert am Sogetsu-Textbuch 3 und 4 von Akane Teshigahara.

Bitte am 1. Abend eine große runde Ikebana-Schale mitbringen.

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

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

Beginn: 08.03.2012

Gebühr: € 40,00.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

### 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 Wunsch der Kursteilnehmer wird eingegangen.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (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/ Närraum - Werkraum

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Närraum - Werkraum

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.14.04 Filzworkshop

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, 02.03.2012 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 03.03.2012 von 10.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 02.03.2012 (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!

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

### 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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (10 Doppelstunden)

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

### 3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 09.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr

Beginn: 09.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 10.02.2012 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30 Uhr

Beginn: 10.02.2012 (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, 06.02.2012, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)

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

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.  
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!  
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.**

**3.01.11 Meditation****eintauchen in eine facettenreiche Welt**

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

Kursinhalt: Meditation wird in allen spirituellen Traditionen als wesentlicher Bestandteil betrachtet, um zum Wesentlichen vorzudringen. Auch außerhalb von spiritueller Ausrichtung ist Meditation ein wunderbares Werkzeug für unsere körperliche, psychische und geistige Gesundheit und Wohlbefinden. Durch sehr viele wissenschaftliche Studien wurde dies bereits bestätigt.

In diesem Kurs biete ich eine große Bandbreite von Meditationsformen an: körperlich aktive und passive Meditation, Stille-Meditation, Atem-Meditation, Heil-Meditationen, mit Visualisierungen, mit Musik, schamanischen Reisen und andere aus verschiedenen Traditionen. Mit kleinem Theorieanteil und schriftlichem Handout zu jeder Stunde, um eventuell zu Hause vertiefen zu können.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, Offenheit für neue Erfahrungen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 06.02.2012, 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: 21.04.2012 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,-€

**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: 21.04.2012 (10x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**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, Phantasiereisen 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: 08.02.2012 (12 x 90 Minuten)

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

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

**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: 08.02.2012 (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: 13.02.2012 (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: 13.02.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

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

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht**

**3.01.19 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching****[S]**

(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: 13.02.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

**3.01.20 Rückenfitness****[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

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, 21.00-22.00 Uhr

Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl! Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.01.21 Rückenfitness am Vormittag****[S]**

Leitung: Kathrin Schröter, Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.20

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

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

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten. Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

### 3.01.23 Rückenfitness

Leitung: Meike Bergmann

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (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: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 3.01.25 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christopher Bodensohn

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte

### 3.01.27 Wirbelsäulengymnastik

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: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: 1 Matte

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

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Freitag, 10.02.2012 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)

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

### 3.01.30 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Sportschuhe, etwas z. Überziehen für die Entspannung.

### 3.01.32 Workshop Mentaltraining und Stressbewältigung

Leitung: Kathleen Schwiese

Ziel des Workshops: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer "

> kennen praktische Entspannungstechniken (überall durchführbar)

>erhöhen ihr mentales, psychisches und physisches

Leistungsvermögen

>steigern ihre Flexibilität und erhalten mehr Zufriedenheit,

Gelassenheit und Ausgeglichenheit

>können den üblichen Büroleiden, wie z. B. Rückenbeschwerden,

Kopfschmerzen, etc. wirkungsvoll entgegenzutreten

Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer

Ausgeglichenheit, Entspannungstechniken (Anwendungen und

Wirkungen von Atementspannung, Progressiver Muskelentspannung

nach Jacobson, Qi Gong, Yoga, Meditation), Theoretische Stress-

Grundlagen, Lebensziele und Wünsche, Im Einklang von Körper,

Geist und Seele.

Mitzubringen: Block und Schreibmaterial, bequeme Bekleidung,

Gymnastikmatte und / oder warme Decke, evtl. dicke Socken,

Getränke / Verpflegung.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 25.03.2012 von 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

### 3.01.33 Workshop Yoga und Meditation heute

Leitung: Kathleen Schwiese

Ziel des Workshops: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

>erhalten Grundlageninformationen zur Philosophie, Ursprung und

tieferem Sinn von Yoga

>erhalten Yoga-Praxis, praktische Anweisung zur sorgfältigen

Durchführung der Körperhaltungen, genannt Asanas)

>erfahren die Bedeutung und den gesundheitlichen Nutzen von Yoga

>lernen Hintergrund, Sinn und Zweck des Meditierens und

Meditationstechniken anzuwenden

>treten üblichen Büroleiden, wie z. B. Rückenbeschwerden, Kopfschmerzen, etc. mit Yoga und Meditation wirkungsvoll entgegen-treten.

Workshop Inhalte: Im Einklang von Körper, Geist und Seele, Meditieren lernen, Lebensziele und Wünsche, Lebenssinn und Lebensfreude, mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit, Steigerung des mentalen, psychischen und physischen Leistungsvermögens, Grundlageninformation Wissenschaft und Philosophie von Yoga. Yogi sein heute - gerade jetzt und jetzt erst

recht! Wie das funktionieren kann, erfahren Sie in diesem Workshop.

Mitzubringen: Block und Schreibmaterial, bequeme Trainingsbekleidung, Gymnastikmatte, warme Decke, dicke Socken, Getränke / Verpflegung

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 22.04.2012 von 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

### 3.01.34 Homöopathie - Wege aus dem Burnout - Ein Seminar für Frauen und Männer

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Immer mehr Menschen unterliegen heute einer starken Dauerbelastung, sei es beruflich oder familiär bedingt. Entspannt sich die Situation nicht wieder, kommt es zu Stresssymptomen, die dann früher oder später in einen Erschöpfungszustand führen können. In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, die die Betroffenen unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Behandelt werden folgende Themen: Ernährung, Entsäuerung, richtige Atemtechnik, spezielle Entspannungsübungen, das Einsetzen homöopathischer Arzneimittel zur Stärkung.

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03

Termin: Donnerstag, 22.03.2012 von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 12,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

### 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 04

Termin: Dienstag, 24.04.2012 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 !!!**

**3.01.36 Sujok Akupressur Seminar - Bewegungsapparat**

Leitung: Angelika Buch, Heilpraktikerin  
 Kursinhalt: Sujok ist eine einfach zu erlernende Akupressurtechnik. Das Seminar beginnt mit einer verständlichen Einführung in die Anatomie. Besonderer Schwerpunkt wird der Bewegungsapparat und dessen Projektion auf die Hand sein. Nach einer Übersicht über die theoretischen Grundlagen der Sujok Therapie wird das Erlernte in praktischen Übungen umgesetzt. Die Teilnehmer werden nach diesem Seminar in der Lage sein, leichtere Beschwerden des Bewegungsapparates selbst zu behandeln. Detaillierte Seminarunterlagen helfen bei der Anwendung zuhause.  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04 OG 03  
 Termin: Donnerstag, 29.03.2012 von 18.00 - 21.00 Uhr  
 Gebühr: € 10,00 (Materialk. 5,--€ bei der KL direkt zu zahlen)  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

**3.01.37 Sujok Akupressur Seminar - Innere Organe**

Leitung: Angelika Buch, Heilpraktikerin  
 Kursinhalt: Als Aufbau-seminar auf das Seminar Sujok Bewegungsapparat angelegt, vermittelt das Seminar Sujok-Innere Organe Einblicke in die Behandlung der inneren Organe mittels Akupressur. Das Seminar beginnt mit einer anschaulichen Einführung in die Anatomie gefolgt von der Projektion auf die Hand. Praktische Übungen und detaillierte Seminarunterlagen helfen bei der Anwendung zuhause. Ort: Kreuzburgschule Raum 04 OG 03  
 Termin: Samstag, 02.06.2012 von 10.00 - 17.00 Uhr  
 1. Std. Mittagspause, bitte Verpflegung mitbringen.  
 Gebühr: € 22,00 (Materialk. 5,--€ bei der KL direkt zu zahlen)  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

**3.01.38 Workshop zum Thema Impfen**

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin  
 Kursinhalt: Ein Abend rund um das Thema Impfen. Für alle, welche das Pro und Kontra von Impfungen kennen lernen möchten. Seit ihrer Einführung vor 200 Jahren geben Impfungen Anlass zu Kontroversen: Die einen erachten Krankheiten primär als gefährlich oder zumindest lästig. Sie sehen in Impfungen ein probates Mittel, sie zu vermeiden und möglichst auszurotten. Andere betonen demgegenüber auch den Nutzen gewisser Krankheiten und die möglichen Gefahren von Impfungen. Dieses breite und sehr umstrittene Thema bedarf unser aller Aufmerksamkeit, denn wir stehen immer mal wieder vor der Entscheidung: impfen: ja oder nein. Um eine solche Entscheidung treffen zu können, benötigen wir ein objektives Wissen, Zusammenhänge und Fakten. Dieses möchte ich Ihnen an diesem Abend vermitteln und Sie in die Lage versetzen, Entscheidungen über Impfungen für sich und ihre Kinder als gut informierte und mündige Menschen fällen zu können. Impfen sie sich mit den richtigen Informationen  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04  
 Termin: Montag, 16.04.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr  
 Gebühr: € 12,00  
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**3.01.39 Workshop: Allergien / Intoleranzen**

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin  
 Kursinhalt: In Deutschland und den westlichen Industrieländern steigen die allergischen Erkrankungen, vor allem allergiebedingtes Asthma, Heuschnupfen, Neurodermitis und Nahrungsmittelallergien beständig an. Hierbei reagiert der Betroffene in aller Regel auf den Eiweißanteil in der Nahrung. Hauptallergene sind Kuhmilch- und Weizenprodukte. Im Rahmen des Workshops wird Ihnen Dagmar Klein, Heilpraktikerin alle wesentlichen Inhalte zu Allergien vermitteln:  
 1. Grundsätzliches zu Allergien  
 2. Besonderheiten, Beispiele Nahrungsmittel-Allergien  
 3. Allergieprävention  
 4. Behandlungsansätze  
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03. OG 04  
 Termin: Montag, 23.04.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr  
 Gebühr: € 12,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

**3.02.01 Frühsport**

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach) [S]  
 Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr  
 Beginn: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte € 40,--

**3.02.02 Ganzkörpertraining**

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach) [S]  
 Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine-Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr  
 Beginn: 09.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte € 40,-- €



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

**3.02.03 Callanetics-Pilates**

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach) [S]  
 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 (15 x 60 Minuten)  
 Beginn: 09.02.2012  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch**

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach) [S]  
 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: 09.02.2012/08.09.2011 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**3.02.05 Ganzkörpertraining - Fit von Kopf bis Fuß**

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach) [S]  
 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



**WOLFGANG OCHMANN**  
 Apotheker für Offizin-Pharmazie  
 Königsberger Straße 75 63512 Hainburg Telefon (0 61 82) 52 84  
 63512 Hainburg Telefax (0 61 82) 6 51 63  
 Unsere Service-Leistungen:  
 Blutdruckmessung,  
 Verleih von Babywaagen und Milchpumpen  
 Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst  
 gute Parkmöglichkeiten



Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr  
Beginn: 09.02.2012(15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch

### 3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn  
Kursinhalt: Nach einem gründlichen "Warm Up" werden wir mit einfachen Schrittkombinationen in stetiger Bewegung bleiben, somit nach und nach unsere Herzfrequenz erhöhen, unsere Fettverbrennung ankurbeln und unsere Ausdauer verbessern. Durch motivierende Musik kommt erst gar keine Langeweile auf und am Ende werden wir mit einem "Cool Down" und abschließendem Stretching wieder zur Ruhe kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet!  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr  
Beginn: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €      Mitzubringen: Feste Turnschuhe

### 3.02.07 Bodystyling

[S]

Leitung: Sybille Althöhn  
Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr  
Beginn: 06.02.2012 (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: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00      Begrenzte Teilnehmerzahl!  
**Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht 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.**

**Für einen Sportkurs, der mit der Semesterkarte in Kombination mit Sprach- und Kunstkursen gebucht wird, kann keine gesonderte Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.**

### 3.02.09 Pilardio

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio. Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: Es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination und begünstigt Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungs-, Herz- und Kreislauftraining sowie gleichzeitiger Fettverbrennung stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr  
Beginn: 10.02.2012 (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.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr  
Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €      Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

### 3.02.11 Business-Workout für Frauen und Männer

Leitung: Meike Bergmann  
Kursinhalt: Für alle Berufstätigen, die einen sportlichen Ausgleich zu ihrer alltäglichen Arbeit suchen. Ein intensives Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm kombiniert mit Stretching und Relaxation bestimmen die Inhalte dieses Kurses. Durch abwechslungsreiche Übungen werden auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten),  
Teilnehmerzahl begrenzt!  
Gebühr: 40,- €      Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte  
**Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**

### 3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten),

**Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**  
Teilnehmerzahl begrenzt!      Gebühr: 40,- €  
Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

### 3.02.13 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Fitboxen ist ein kraftvolles Cardio-Workout (Herz-Kreislauftraining), das die Elemente aus Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, Boxen oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: 40,- €

**Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**  
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: 06.02.2012 (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: 09.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

### 3.02.16 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 17.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 09.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.17 Entspannungsgymnastik****[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 09.02.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

**3.02.18 Kraft und Dehnung****[S]**

Leitung: Meike Bergmann

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

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

Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 40,-€

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.02.19 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: 06.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen  
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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: 10.02.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

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

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

**3.02.22 Power-Yoga für Männer und Frauen****[S]**

Leitung: H. Bergmann

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.02.2012 (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: 10.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

**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: 09.02.2012 (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: 07.02.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.02.26 Step & Style****[S]**

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Step & Style ist ein aerobes Ganzkörpertraining im Wechsel mit Kraftausdauerübungen. Mit viel Spaß bieten die Stepsequenzen ein ideales Herz/ Kreislauftraining und trainieren optimal die Beinmuskulatur- während im Kraftteil Oberkörper-Po- Bauch gekräftigt werden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.02.27 Bauch, Beine, Po****[S]**

Leitung: Kathrin Schröter, Dipl. Sport- u. Gesundheitstrainerin

Kursinhalt: Nach intensivem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Zum Muskelaufbau und zur Straffung des Bindegewebes.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

### Walzerstadt Wien, Budapest & Puszta 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 aus der k+k-Zeit und mit der Wachau besuchen Sie das Herzstück und die Keimzelle Österreichs. Doch den Höhepunkt der diesjährigen Reise mit der VHS-Hainburg bildet Budapest, eine der schönsten Städte Europas.

#### Abfahrtsort & Abfahrtszeit:

6.30 Uhr: Feuerwehrhaus Seligenstadt  
6.45 Uhr: Feuerwehrhaus Klein-Krotzenburg  
7.00 Uhr: Feuerwehrhaus Hainstadt  
Kleine Änderungen vorbehalten!

#### Reise- und Programmverlauf:

##### 1. Tag: Vom Main an die Donau

Am Steigerwald entlang und durch die Oberpfalz, im Donautal abwärts und vorbei an Passau, erreichen wir die Grenze nach Österreich bei Suben. Hier zieht unsere Reiseroute, nahe des weithin sichtbaren Augustinerstifts St. Florian, durch das breite Linzer Becken und durch den Nibelungengau, welcher von der Wallfahrtskirche Maria-Taferl beherrscht wird und weiter, vorbei am prächtig über dem rechten Ufer der Donau gelegenen Benediktinerstift Melk. Entlang dem weinberühmten Engtal der Wachau, folgen wir der Donau durch das sogenannte Tullner Feld und den Wiener Wald, in die Walzerstadt Wien. Hier wohnen Sie im 4\*\*\*\*-Hotel.

##### 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, Stephans-dom 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. Auch haben Sie Gelegenheit für individuelle Unternehmungen in der Walzerstadt.

##### 3. Tag: Burgenland Neusiedler See Budapest "Paris des Ostens"

Wir fahren zunächst durch die westlichen Ausläufer des Leithagebirges, zur Burgenland-Hauptstadt Eisenstadt, welche ihre Glanzzeit als Residenz der Fürsten Esterházy, deren Hofkapellmeister 30 Jahre lang Josef Haydn war, erlebte. Auch sehen Sie das Schloss des Fürsten und genießen bald darauf, von einer Anhöhe, einen prächtigen Blick auf den Neusiedler See und die Storchengemeinde Rust. Vom Ort führt ein Damm durch den Schilfgürtel des Sees, wo mehr als 200 verschiedene Vogelarten ein in Europa einzigartiges Vogelparadies bilden. Eine Bootsfahrt durch diese eigenartige Seenlandschaft sollten wir uns nicht entgehen lassen. Durch die Ungarische Tiefebene gelangen wir zum schönen 4\*\*\*\*-Hotel im Zentrum der ungarischen Hauptstadt Budapest.

**4. Tag:** Lebensfrohes Pest & Ausflug in die Puszta mit Programm  
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 mit ihrer 96 Meter hohen Kuppel. Wir fahren auf dem großen Ring, der von den Ende des letzten Jahrhunderts erbauten palastartigen Wohnhäusern begrenzt ist 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. Jhds. Beherrscht vom Tausendjahr-Denkmal der Landnahme, befinden sich hier die Reiterstatuen der sieben ungarischen Stammesfürsten, die Statuen bedeutender ungarischer Könige und das Grabmal des Ungarischen Helden. Auch fahren wir auf den "Champs Elysées Budapests", der "Andrássy ut", vorbei am Opernhaus, zum Kossuth-Platz, wo Sie das Parlamentsgebäude bestaunen. Danach unternehmen wir einen Ausflug in die Puszta. Hier werden Sie herzlich mit einer Stärkung empfangen und erhalten Einblick in die Kunst der Pferdezüchtung. Nach der Vorstellung der Fohlen unternehmen Sie eine gemütliche Kutschfahrt durch das flache Weideland. Die große Reiterschau mit den besten Pferden des Gestüts zeigt Eleganz, Kraft und Kunstfertigkeit von Ross und Reiter. Eine Besichtigung der Stallungen mit für uns selten zu sehenden Tierrassen wie dem Zackelschaf oder dem Graurind schließt den Besuch ab. In der hofeigenen Tscharda werden Sie nach dem Aperitif lässt das typische Puszta-Menü mit herzhaften Genüssen der ungarischen Küche, inklusive Tischwein und stimmungsvoller Zigeunermusik, keine Wünsche offen. Danach erfolgt die Rückfahrt nach Budapest.

##### 5. Tag: Residenzstadt Buda

Heute beginnen wir mit dem Tagesprogramm etwas später, das heißt: der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht besuchen Sie das Museum der Bildenden Künste, die Gemäldegalerie ausländischer Meister? Sie gibt einen lückenlosen Überblick der europäischen Malerei vom 13.-19. Jh. Das Museum ist reich an Gemälden der spanischen Meister El Greco, Goya und Velásquez. Werke von Raffael, Rembrandt, Rubens, Breughel, Cranach, Dürer und vielen anderen bereichern die Sammlung. Die gestrige Stadtführung findet heute ihre Fortsetzung, in Begleitung der örtlichen Gästeführung fahren wir am Türkischen Bad vorbei, welches im 16. Jh. unter Pascha Mustafa Sokoli erbaut wurde und heute noch benutzt wird. Danach geht es auf den Burgberg, wo sich die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt befinden: Sie bummeln durch das sogenannte Wohnviertel, wo die im Zweiten Weltkrieg zerstörten mittelalterlichen Häuser originalgetreu mit ihren Toreinfahrten und Höfen wieder aufgebaut wurden. Die Matthiaskirche war ursprünglich frühgotisch und wurde in der Türkenzeit als Moschee benutzt. Sie sehen das Schloss, welches zum Königspalast erweitert wurde und von der Fischerbastei genießen Sie einen herrlichen Panoramablick auf die Stadt.

##### 6. Tag: Viszontlátásra Budapest

Wir stärken uns am Frühstücksbuffet und nehmen Abschied von der

ungarischen Hauptstadt. 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, welche mit einem guten Grünen Veltliner oder Zweigelt untrennbar verbunden sind. Beim gemütlichen Heurigen erleben wir schöne Stunden beim Heurigen. Wie wär's mit einem Besuch im größten historischen Weinkeller Österreichs?

##### 7. Tag: Bequeme Rückreise zum Ausgangspunkt

Nach dem reichhaltigen Genießerfrühstück nehmen wir Abschied vom Retzer Land und fahren durch die Wachau, Herzstück und Keimzelle Österreichs. Für Kenner ist die Wachau der schönste Abschnitt der Donau, die schönsten 35 Kilometer Österreichs. Wir sehen prachtvolle Klöster und trutzige Burgen oberhalb einer lieblichen Flusslandschaft. Eigentlich ist die Wachau so schön, um einfach nur durch zu fahren, doch einmal heißt es Abschied nehmen und so erreichen Sie mit einem Koffer voller schöner Eindrücke, vorbei an Linz, Passau und Regensburg, den Ausgangspunkt.

#### Geringfügige Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

##### Unsere Leistungen:

6 Übernachtungen in 4\*\*\*\*-Hotels im Zentrum von Wien, Budapest und in der Partnergemeinde Retz, im Retzer Land.  
6x Frühstücksbuffet und 5x Abendessen als 3-Gang-Menü.  
Stadtführung in der Walzerstadt Wien, in Begleitung der örtlichen, qualifizierten Gästeführung.  
2x halbtägige Stadtführung in Budapest, in Begleitung der örtlichen Gästeführung.  
Ausflug in die Puszta, Kutschfahrt, mit Pferdevorführung, Puszta-Menü und Wein, im Rahmen der Halbpension.  
Reise-Sicherungsschein. Weitere Eintritte sind nicht enthalten und müssen extra bezahlt werden!

**Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. REISERÜCKTRITTSKOSTENVERSICHERUNG IST NICHT ENTHALTEN; KANN ABER BEI UNSEREM REISEVERANSTALTER FA. MÜLLER TOURS ABGESCHLOSSEN WERDEN!**

#### Gesamtpreis pro Person:

**Im Doppelzimmer €785, Einzelzimmer-Zuschlag: €280,-**

Der Anzahlungsbetrag von € 50,- wird bei Anmeldung fällig. Restzahlung erbitten wir innerhalb 8 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS Hainburg 711 68 33, BLZ 50652124  
Veranstalter Müller Tours, Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

**3.02.28 Bauch, Beine, Po**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin  
 Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.27  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr  
 Beginn: 08.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: 40,-- €

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

Begrenzte Teilnehmerzahl!  
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch**

Leitung: Vittoria Schönthal  
 Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Ein Dehnungsteil am Ende der Std. runden den Kurs ab.  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr  
 Beginn: 10.02.2012 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**3.02.32 Zumba Toning**

Leitung: Anke Koradin  
 Kursinhalt: In relativ kurzer Zeit hilft dieses anspruchsvolle Training Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu verbessern. Bestimmte Muskelgruppen werden mit kleinen Hanteln zusätzlich trainiert um den Körper gezielt zu formen. Zumba Toning macht Spaß und ist auch für Anfänger die noch nie getanzt haben oder eine ZUMBA Stunde besucht haben, eine tolle Möglichkeit einzusteigen!  
 Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, etwas zu Trinken  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr  
 Beginn: 04.02.2012 (10 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,--€  
 Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

**3.02.33 Zumba**

Leitung: Anke Koradin  
 Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leichten und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
 Beginn: 04.02.2012 (10 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,--€  
 Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

**3.02.34 Zumba**

Leitung: Anke Koradin  
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33  
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr  
 Beginn: 07.02.2012 (15 x 60 Minuten),  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
 Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken

**3.02.35 Nordic Walking - Einsteiger**

Leitung: Jürgen Sülzbrück  
 Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.  
 -ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar  
 -entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %  
 -geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen  
 -löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich  
 -ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion  
 -ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke  
 -trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur  
 Beginn: Mittwoch, den 08.02.2012, 19.00 Uhr, Einführungsabend  
 Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburgschule und im Freien. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme .**

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.  
 Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 15.02.2012, 17.30 - 18.30 Uhr (15 x)  
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
 Gebühr: € 40,00  
 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

**3.02.36 Nordic Walking - Fortgeschrittene**

Leitung: Jürgen Sülzbrück Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35  
 Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 15.02.2012, 18.45 - 19.45 Uhr (15 x)  
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
 Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

**3.02.37 Nordic Walking - Seniorenkurs**

Leitung: Jürgen Sülzbrück  
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33. Teilnehmerbegrenzung 15 TN  
 Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am Einführungsabend, 08.02.2012, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!  
 Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 09.02.2012, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)  
 Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
 Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

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

**3.02.38 Einführungskurs Tennis für Kinder 5 - 7 Jahre**

Leitung: Matthias Hofmeister, Tennistrainer HTV  
 Kursinhalt: .Kursinhalt: Dieser Kurs wird dem Beginn des koordinativen Lernalters ihres Kindes gerecht. In Verbindung mit dem Tennisspiel werden das Gleichgewicht, die Reaktion, die Geschicklichkeit und die Koordination geschult und gefördert. Der Spaß und die Freude an Bewegung in der Gruppe werden elementar Ihrem Kind nahegebracht. Dieser Einführungskurs soll erste Einblicke gewähren. Tennisschläger werden gestellt.  
 Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
 Termin: Samstag, 26.05.2012 von 10.00 - 13.00 Uhr  
 Sonntag, 27.05.2012 von 10.00 - 13.00 Uhr  
 Beginn: 26.05.2012 (2 x 3 Stunden)  
 Gebühr: € 40,00  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

**3.02.39 Einführungskurs Tennis für Erwachsene**

Leitung: Julia Wemelka, Tennistrainerin HTV  
 Kursinhalt: .Die Vermittlung grundlegender Tennistechniken wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag sind Bestandteile dieses VHS-Kurses. Durch das Lernen in der Gruppe sind soziale Kontakte und das Kennenlernen von Spielpartnern garantiert!  
 Tennisschläger werden gestellt.  
 Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
 Termin: Montag, 04.06.12/ Dienstag, 05.06.12/ Montag, 11.06.12, Dienstag, 12.06.12 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 04.06.2012 (4 x 90 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

**3.02.40 Tennis für Wiedereinsteiger**

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV  
 Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits mehrjährige Erfahrung im Tennisspiel haben und wieder einsteigen möchten. Ziel dieses Kurses ist in erster Linie das Zurückfinden in die Tennistechniken Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Vor- und Rückhandvolley. Die Vermittlung von Spielpartnern ist garantiert!  
 Tennisschläger werden gestellt.  
 Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
 Termin: Montag, 04.06.12/ Dienstag, 05.06.12/ Montag, 11.06.12, Dienstag, 12.06.12 jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 04.06.2012 (4 x 90 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

**3.05.01 Das 5-Minuten Make-Up**

Leitung: Ilka Braun  
 Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
 Termin: Samstag, den 17.03.2012, 10.00 - 13.00 Uhr  
 Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

+ € 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 Wittner

Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Lassen Sie sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Sie erfahren und erleben in diesem Kurs die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss Sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Erkenntnisse aus der Farblehre von Johannes Itten sind Grundlage für den Kurs. Die Teilnehmer/innen sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit bestimmten Hauttypen harmonisieren und dass die äußere Harmonie die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt. Farblehre, Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse incl. Typbestimmung in der Gruppe, Make Up, Frisur, Brillen und Schmuckberatung sind Inhalte des Kurses. Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass für 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, 24.03.2012 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: In diesem Kurs geht es um die innere Schönheit, die sich in unserem Äußeren zeigt. Wir werden uns im theoretischen mit dem Thema Charisma und Schönheit, sowie dem Glück auseinandersetzen. Mit praktischen Übungen und viel Spaß lernen die Kursteilnehmer/Innen wie unsere Körperhaltung auf uns selbst und unseren Mitmenschen wirken kann. Mit der Gesundheit, sowie dem Anti-Aging werden wir uns auf ganzheitlicher Ebene beschäftigen, da diese ebenfalls über unser Äußeres in Erscheinung tritt. Weitere Themen sind Atem- und Mentaltechniken, Ernährung und Entspannungsübungen. Dieser Kurs richtet sich vor allem an jene die Freude an charismatischen Inspirationen, neuen Impulsen und vielleicht sogar Lust auf ein neues Selbstbewusstsein haben.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn: 17.04.2012 (6 Doppelstunden)  
Gebühr: € 30,00 Begrenzte Teilnehmerzahl!

### 3.07.01 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, so daß Ihr sie zu Hause nachkochen könnt. Pro Tag 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, 10.03.2012 von 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.02 Kochkurs am Samstag - Rund um Bärlauch

Leitung: S. Richter

An diesem Samstag möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, den Bärlauch näher kennenzulernen. Um der Gefahr des Fuchsbandwurms zu entgehen, kommt ausschließlich gezüchteter Bärlauch zu Verwendung! Wir werden 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 an Personen mit Kochkenntnissen. 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. In den Umlagen sind auch die Getränke (Wein und Mineralwasser) enthalten sind. Ferner erhalten Sie alle Rezepte in gedruckter Form, so daß Sie sie zu Hause nachkochen können. Es fallen Umlagen von ca. 10.-€ (incl. Getränke) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Samstag, 24.03.2012 von 14.00 - 18.00 Uhr  
Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.03 Kochkurs am Samstag - Kochen mit Whisky

Leitung: S. Richter

Usige beatha - Das Wasser des Lebens, wie man im Gälischen sagt, soll unser Thema des heutigen Kochkurses sein. Ansprechen möchte ich damit alle Liebhaber dieses Getränks. Sie werden überrascht sein, was man mit Whisky alles kochen kann bzw. wie man mit ihm Gerichte verfeinern kann. Wir werden ein Vier-Gänge-Menü zubereiten, wobei in jedem Gang ein anderer Single Malt zum Einsatz kommt. Gerne können die Teilnehmer ein "Nosing Glass" mitbringen, um auch einen "wee dram" zu probieren (diese drams gegen separate Berechnung, wie man es von Whiskymessen her kennt).

Es fallen Umlagen von ca. 20.-€ (incl. der Single Malts im Essen und

Mineralwasser) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.  
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste, ggf. Nosing Glass  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Samstag, 21.04.2012 von 14.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.04 Gesund Kochen im Wok

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Gesund und schnell kochen, das geht im Wok am besten. Wenig Fett und kurze Garzeiten machen diese Gerichte kalorienarm, vitalstoffreich und zudem besonders aromatisch. Das wollen wir Ihnen in diesem Kurs näherbringen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag, 16.02.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.05 Nudel satt

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Pasta - Fans aufgepasst: In diesem Kurs stellen wir Ihnen Nudel - Variationen vor, wobei Sie garantiert Italienische Momente erleben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag 01.03.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.06 Feines aus dem Glas

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Im Glas lässt sich vorzüglich garen, backen, marinieren und vor allem präsentieren. Das ist gut geeignet für Feste mit vielen Gästen. Ob Vorspeise, Hauptspeise oder das Dessert, diese Gläser sorgen für einen bleibenden Eindruck bei Ihren Gästen. In diesem Kurs wollen wir Ihnen das zeigen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag 15.03.2012, 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 Gemeinsam Kochen macht Spass - Leichte Küche für Kinder und Eltern

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Kochen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Sohn/Tochter leckere, leichte Gerichte! (für einen Elternteil und ein 8 bis 12-jähriges Kind  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag, 26.04.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

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

### 3.07.08 Kochen mit Kräutern

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Kochen mit Kräutern das bringt Pepp in die Küche und ist zudem noch gesund. Die Liste der Kräuter ist lang. Für jedes Gericht gibt es Gräser, Blätter und Stengel. In diesem Kurs stellen wir Ihnen Gerichte vor, die mit frischen Kräutern zubereitet werden.

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

Termin: Donnerstag, 10.05.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

### 3.07.09 Rund um den Salat

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Sie lernen köstliche Salatkompositionen kennen und werden feststellen, dass Salate mehr sind als nur Grünzeug. Die pikantesten Marinaden und Dipps warten auf Sie. Die Palette reicht vom zarten Blattsalat als Magenöffner eines feinen bis zu sättigenden Salaten, die eine Mahlzeit ersetzen können.

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

Termin: Donnerstag, 21.06.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

## 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: Lena Drebes

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

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr, Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.01 Englisch A 1.6/ 9. 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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 2, Lektion 17

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.02 Englisch B 1.1 / 8. Semester [S]

English for general usage

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: 06.02.2012 (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: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Face 2 Face Elementary Unit 6 A

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

Leitung: Rhonda Kilb

Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse zu neuem Leben! Anhand von motivierenden Texten und Situationen des alltäglichen Lebens könnte das spielerisch gelingen. Do not only think about it -do it!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



**Bücherstube Klingler**

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

[www.buecherstube.net](http://www.buecherstube.net)

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

Leitung: Denise Ullrich

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

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 6 D

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.06 Englisch Konversation [S]

Leitung: Denise Ullrich

Kursinhalt: Der Konversationskurs richtet sich an Interessenten, die ihre kommunikativen Fähigkeiten trainieren und erweitern wollen. Die Teilnehmer werden aktiv am Unterricht teilnehmen, Gespräche untereinander und mit dem Lehrer führen sowie über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Politik, Tourismus etc. ins Gespräch kommen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der Konversation und der praktischen Anwendung der Sprache. Ziele des Kurses sind die Verbesserung der Aussprache, korrekte Intonation, Sprachtempo und Erweiterung kontextbezogener Konversation.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**MÜLLER TOURS**  
63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407

**Winterzauber in der Olympiaregion Seefeld in Tirol**  
2% Frühbucher-Rabatt bis 5. Februar

6 Tage: 25. Februar - 1. März 2012  
4\*\*\*\*-Falkensteiner Hotel & SPA Royal

Erleben Sie mit uns einen Winterzauber unter der Märzsonne, in der Olympiaregion Seefeld, inmitten wunderbarer Bergkulisse. Klare Bergluft, wunderbare Landschaft, intakte Natur und ein Sportangebot, das keine Wünsche offen lässt, bildet den Rahmen für Ihre Urlaubsträume.

**Unsere Leistungen:** 5 Nächte im Falkensteiner Hotel, 5x reichhaltiges Vital-Frühstücksbuffet, 5x 4-Gang-Verwöhnmenü mit Salatbuffet oder Buffet am Abend. Persönlicher Wellneskorb, Bademantel/-tuch und Badeschuhe stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Nutzung der 3.500 qm Wohlfühlwelt mit Innen- und Außenpool, Saunawelt vom Feinsten. Tagesfahrt in 's Ötztal, mit Kloster Stams und Führung durch die klösterliche Schnapsbrennerei mit Klosterschnapsprobe.  
Pro Person im Doppelzimmer: € 570,-, EZ-Zuschlag: € 125,-

**Ewige Stadt Rom**  
Wo die Apostel ihre Spuren hinterlassen haben

2% Frühbucher-Rabatt bis 28. Februar

8 Tage: 11. - 18.3.2012

Rom ist und bleibt unser klassisches Reiseziel in Italien. Seit mehr als 45 Jahren zeigen wir unseren Gästen auf unseren verschiedenen Rom-Reisen, daß man die Geschichte und Kultur der "Stadt der sieben Hügel" auf eine angenehme und interessante Art kennenlernen und erleben kann. (Fragen Sie nach unserem ausführl. Reiseprogramm).

**Unsere Leistungen:** Sie wohnen im 3\*\*\*-Hotel in Rovereto, während der Anreise, 4x im 4\*\*\*\*-Hotel in Rom und, während der Rückreise, 2x in unserem bewährten 3\*\*\*-Hotel, mit 3 Thermalschwimmbädern, im Thermenort Montegrotto Terme. Hier genießen Sie einen Tag Wellness-Aufenthalt, mit Ruhe und Entspannung und können die Annehmlichkeiten des Hotels nach Herzenslust genießen. 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet u. 6x Abendessen im Hotel. 1x rustikales Abendessen, mit Wein, in einer typischen Trattoria in Frascati. 2x Stadtführung in Rom, mit unserer seit vielen Jahren bewährten und qualifizierten Gästeführerin. 2x Audioguide für Besichtigungen. Karten für Papstaudienz. Einfahrtsgebühren und Stadtsteuer in Rom.  
Pro Person im Doppelzimmer: € 1.080,-, EZ-Zuschlag: € 180,-

Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der PremiumClass! Geräumige Garage und Parkplatz auf unserem Betriebsgelände! Kostengünstiger Hol- und Bring-Service! Müller Tours-Treue-Bonus-System!  
[www.muellertours.de](http://www.muellertours.de) - E-Mail: [info@muellertours.de](mailto:info@muellertours.de)

**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: 09.02.2012 (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: 09.02.2012 (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 besondern Englischkurs begrüßen zu dürfen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Montag, 18.30 Uhr  
Beginn: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 10  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]**  
Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54  
Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr  
Beginn: 08.02.2012  
Inhalt: Would you like to practise and improve your knowledge of the English language? Would you like to discuss and give your opi-

nions about various themes in a relaxed atmosphere? Then we would like to invite you to join one of our conversation classes! We look forward to seeing you!  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

**4.06.11 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation- [S]**  
Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54  
Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr  
Beginn: 08.02.2012 (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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)  
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.13 English for Business and International Travel [S]**  
Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.4)  
Leitung: H. Bergmann  
Kursinhalt: Sie brauchen Englisch im Beruf und auf Reisen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Konzept ist es, in angemessenem Lerntempo und mit Spaß Englisch zu lernen, um die englische Sprache sicher anwenden zu können, zuhause, im Ausland oder beruflich. Die verschiedenen Übungen behandeln neben wichtigen Strukturen vor allem praktische Ausdrücke und Kommunikationsmuster, die Sie sofort anwenden können. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04  
Termin: Montag, 19.00 Uhr  
Beginn: 06.02.2012 (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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)  
Buch: September Spotlight Edition  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

## Sprachen - Englisch/Französisch

### 4.06.15 Englisch für den Beruf A2 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ideal für Wiedereinsteiger/innen, die Englischkenntnisse im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang- der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse um berufliche Situationen zu meistern. small talk, Telefonate und einfache Korrespondenz werden verbessert.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2, Lektion 4

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: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 6

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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.08.04 Französisch A 1.2 für Anfänger 4. 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 Wandern 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: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1 Lektion 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht

## Sprachen - Französisch/Italienisch/Spanisch

### 4.08.05 Französisch Conversation [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: En premier lieu, nous parlons de tout ce qui intéresse les élèves. Das Buch dient als Leitfaden zur Wiederholung der Grammatik und zur Festigung der Kenntnisse.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 3 - Lektion 7

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 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: 17.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Allegro 1, Lektion 10

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: 17.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggiamo un libro per poterne par lare e sipassiamo la grammatica.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Da O a 100

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.22.01 Spanisch A 1.5 [S]

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

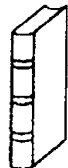
Termin: Montag, 17.15 Uhr

Beginn: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 9 c

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Spanisch

**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
--	---

### 4.22.02 Spanisch A 1.7 [S]

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen

Es geht 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: 06.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" Neu Band 2, 1B

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.22.03 Spanisch A 2 Fortgeschrittene + Conversation [S]

Leitung: Maria Rocandio

Ziel des Kurses ist das Erlernen von praktischer Kommunikation im Alltag. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

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: 07.02.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 6-7

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 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, korrigieren  
Texte und Absätze formatieren  
Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 13.02.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

### 5.01.02 Windows 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: 23.04.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 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 Datenschnel des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich einen Virenschoner - 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 selbstständig 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: 07.02.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

### 5.01.04 Windows XP für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 17.04.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

### 5.01.05 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 sowie 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: 18.04.2012

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

### 5.01.06 Word 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Keine

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit Word. Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten.

Kursinhalt:

Word starten und Dokumente erstellen  
Texte eingeben und korrigieren  
Texte und Absätze formatieren  
Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 19.04.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

### 5.01.07 Fotobuch erstellen mit kostenloser Software

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Die moderne Form des klassischen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen werden und mit Texten beschriftet werden. Themen des Kurses: Download der Software und Installation des Programmes der Firma CEWE, Bilder einfügen, Seitenlayout festlegen, verändern, anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken. Bitte bringen Sie Ihre digitalen Fotos auf einem USB-Stick mit. Grundkenntnisse in Windows (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich. Jeder Teilnehmer erhält einen Bestellschein für ein Fotobuch.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Samstags 25.02/03.03. + 17.03.2012 jew. 14.00 -17.00 Uhr

Beginn: 25.02.2012 (3 x 3 Stunden)

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

### 5.01.08 Einladungen, Gutscheine und Flyer erstellen

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word Einladungen, Gutscheine, Aushänge und Broschüren zu erstellen und gestalten. Hierbei wird das Arbeiten mit Spalten, Einfügen von Bildern und Tabellen, Seiten- und Absatzformatierungen und der Ausdruck intensiver besprochen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich und privat oder auch im Verein vielfältig einsetzen. Grundkenntnisse in Windows Vista (Bedienung der Maus und der Tastatur, Datenverwaltung) und in Word sind erforderlich.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termine: Samstags 10.03. + 24.03.2012 jew. 14.00 -16.15 Uhr  
Beginn: 10.03.2012 (2 x 2 1/4 Stunden)  
Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 5.01.09 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, 11.05.2012 von 16.00 - 19.45 Uhr  
Samstag 12.05.2012 von 10.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 13.05.2012 von 10.00 - 13.45 Uhr  
Gebühr: € 54,00 (18 x 45 Min.) Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begr.

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

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin  
Kursinhalt: In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens (alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen der Tastatur) am PC erlernt. Außerdem werden die Grundkenntnisse der Textgestaltung nach DIN 5008 vermittelt. Arbeitsunterlagen können im Kurs erworben werden.  
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,  
Termin: Montag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: 27.02.2012 (10 x 90 Minuten)  
Buch: "Tastschreiben direkt" - Winklers Verlag (ca. € 11,00)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

## Risiko Pflegefall - und die finanziellen Folgen

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 05.03.2011.  
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.  
Referent: Stefan Hohmann, Vermögensberater DVAG

Termin: Dienstag, 06.03.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00  
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

### BEWUSST GESUND

Was ist das WICHTIGSTE in meinem Leben? Bewusst gesund mit den 3 großen E ! Keine Zeit mehr haben, die Folgen sind z.B. Bournout. Fremdbestimmt funktionieren Wie finde ich meine innere Führung wieder?. Der wichtigste Mensch in meinem Leben.  
Anmeldung unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 / 898549.  
Anmeldeschluss Montag 06.02.2012  
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.  
Referent: Bernd Krammig  
Termin: Dienstag, 07.02.2011, 19.00 Uhr / Gebühr € 3,00  
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

### Regenerative Energien im Überblick

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg.  
Regenerative Energien, sind Energien aus Quellen, die sich entweder kurzfristig von selbst erneuern oder deren Nutzung nicht zur Erschöpfung der Quelle beiträgt. Es sind nachhaltig zur Verfügung stehende Energieressourcen, zu denen unter anderem Biomasse, Geothermie, Photovoltaik, Solarthermie, Wasserkraft und Windenergie zählen. Die Energieberater der Energieversorgung Offenbach geben einen Überblick über die verschiedenen regenerativen Energien und informieren zu den einzelnen Energiearten.  
Anmeldung unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.  
Anmeldeschluss Montag 23.04.2012.  
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 24.04.2012 von 19.30 -21.30 Uhr

### Georgien, Teil 2

#### Abenteuerliches Swanetien im Wilden Kaukasus

Die swanische Bergwelt ist eine der majestätischsten ganz Europas, unberührt vom Massentourismus und in den Hochlagen der Vier- bis Fünftausender-Gipfel von kaum einem Menschen betreten. In den unzugänglichen Bergketten lebt das kriegerische und stolze Volk der Swanen. Noch heute führen sie ein entbehrungsreiches Leben auf kargen Feldern, in großer Hitze im Sommer und Lawinengefahr im schneereichen Winter. Ihre größten Feinde sind von je her die nordkaukasischen Stämme, die immer wieder die Bergdörfer plünderten. Deshalb entwickelten die Swanen eine massive Verteidigungsstrategie:

Riesige - weltweit einzigartige - Wehrtürme ! Besonders exotisch wirkt das weit abgelegene Dorf Uschguli auf 2200 m Höhe: hier gibt es allein 46 solcher Wehrtürme. Der Vortrag zeigt auch Eindrücke von den mediterran wirkenden Küsten des schwarzen Meeres bei Batumi, sowie dem abgelegenen Nationalpark Vashlovani an der Grenze zu Aserbaidschan. Nur wenige kleine Länder haben dem Besucher so viel zu bieten wie Georgien. Besonders für den Naturfreund bietet sich zwischen den Urwäldern und Sümpfen der Kolchis an der Schwarzmeerküste und den Höhen der kaukasischen Gebirge eine atemberaubende Naturvielfalt. 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, 14.02.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00  
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

### Val Grande Nationalpark - Wildnis am Lago Maggiore im italienischen Piemont

Der Parco Nazionale "Val Grande" gilt als das größte Wildnisgebiet Italiens und des gesamten Alpenbogens.  
Das ist deshalb erstaunlich, weil nur 20 Kilometern entfernt von seiner östlichen Grenze die Touristenzentren am Ufer des Lago Maggiore pulsieren. Im Nordzipfel der Provinz Piemont gelegen, bildet hier eine wild zerklüftete, weitgehend menschenleere Bergkette das Herzstück dieses 146 Quadratkilometer großen Nationalparks, der 1992 gegründet wurde. Dieser Gebirgsraum wurde früher zwar über viele Jahrhunderte traditionell von bis zu 8000 Bergbauern land- und forstwirtschaftlich genutzt, in höheren Regionen bis auf 2000 Meter Höhe gab es viele Almbetriebe. Doch diese Bauernkultur wurde zum Ende des zweiten Weltkrieges gewaltsam beseitigt: In den unwegsamen Tälern hatte sich ein Zentrum italienischer Widerstandskämpfer gegen das faschistische Hitler-Mussolini-Regime gebildet. Diese Partisanen und auch fast alle Gebirgsbauernhöfe wurden im Juni 1944 von Kampftruppen der nationalsozialistischen Schutzstaffel (SS) in einer "Säuberungsaktion" brutal vernichtet. Nach dem Ende des Krieges übernahm in den jetzt menschenleeren Region die Natur wieder die Oberherrschaft: der Wald rückte auf Bergwiesen vor und überwuchs auch die zerstörten Dörfer. Auf diese Weise entstand die heutige Wildnis, in der noch immer die Spuren der Partisanen auf einsamen Wegen und atemberaubenden Gratwanderungen zu entdecken sind. Der Naturfreund findet hier - gute Kondition und eigene Verpflegung vorausgesetzt - echte Bergeinsamkeit, fantastische Wasserfälle mit Trinkwasserqualität und paradiesische Badeplätze, an denen ihm nur noch Forelle und Wasseramsel Gesellschaft leisten. Bergbahnen, die Touristenmassen auf die Gipfel schaffen, gibt es nicht, dafür beglücken wilde Paradieslilien, Trollblumen und Prachtnelken, Gämssen und seltene Schmetterlinge....  
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth  
Termin: Dienstag, 28.02.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00  
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

## Allgemeine Hinweise

### Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 0176 38485598

#### Was bedeutet christliches Menschenbild?

Termin: 21.03.2012, 20:00 Uhr, Pfarrsaal

Referent: Pfarrer Ulrich Engel

#### Familienwochenende, Michaelshof (Rhön)

Termin: 08. - 10. Juni 2012.

#### 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

14. Jan. 17.30 Uhr Neujahrsempfang  
HI.Messe und anschl.Umtrunk
20. Jan. 20.00 Uhr Sozialkritischer Vortrag  
"Geld regiert die Welt - wer regiert das Geld?"  
Ref.:Dr. Wolfgang Kessler  
Jugendheim St. Nikolaus, Steinheim
3. Mrz. 10.00 Uhr Vorstandetag  
Jugendheim St. Nikolaus, Steinheim
- 19.00 Uhr 25. April  
Abendmesse am Gründonnerstag  
danach Betstunde in der Barbarakapelle  
anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum
13. Mai 12.00 Uhr "Männer kochen für Frauen  
im Pfarrzentrum, Kirchplatz  
Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika
- 28.5.- 8.Jun. Studienfahrt nach Süd-Schweden
- 15.+ 16. Jun. Fotobuch - Kurs
15. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide  
" Ein Tag unterwegs mit Gott "

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

### Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Uhlandstraße 1

#### Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 24.- 5 x 2 Stunden

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

22.2. / 28.03. / 25.04. / 23.05. / 20.06. 2012

Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und

Angelika Merz Tel. 06182/60927

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

Gebühr: € 33.-

Termin: Samstag 21.04.2012 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

#### Fasten für Gesunde Methode; Dr. Lützner

Gebühr: € 39.- für 5 Treffen

Termine: 09.03. / 12.03. / 15.03. / 19.03.2012 von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr und am 17.03. von 9:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927,

## Allgemeine Hinweise

Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Iris Klemz-Henrich

#### Entspannende Methoden für die Arbeit mit Kindern

Gebühr: € 45.- für 8 x 1 Stunde

Termine: 18.04.2012 von 18 bis 19 Uhr (weitere Termine wöchentlich mittwochs) Leitung: Renate Koser

Anmeldung: Familienbildung 06103/3007825


#### Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

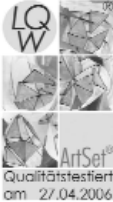
Termine: 23.01.2012 (weitere Termine 14tägig) jeweils montags

von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



Kreis Offenbach  
**vhs**



ArtSei®  
Qualitätstestiert  
am 27.04.2006

**Kreisvolkshochschule  
Offenbach**

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

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

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

**Wir bieten zertifizierte Bildung!**

**Vielfalt der Bildung!**