

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 1. Semester 2013.

"Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück." Mit der VHS-Hainburg haben Sie einen starken Partner für lebenslanges Lernen, der Sie bei Ihrer Weiterbildung unterstützt. Dabei vermitteln unsere hochqualifizierten Kursleiter Motivation und Spaß am Lernen.

Das vorliegende Programm bietet eine breitgefächerte Auswahl an Gesundheitskursen und Seminaren zur beruflichen und allgemeinen Weiterbildung.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:
"Selbstwertstärkung", "Konflikte verstehen",
"Gelassen und sicher im Stress", "Burn-out- Prävention",
"Progressive Muskelentspannung", "Lesetraining",
"Gedächtnistraining", "Chinesische Schriftzeichen",
"Malen mit Ölfarben" und "Gitarre für Anfänger".

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 2013

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 45,- € 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

Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 45,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 41,00

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 €45,- 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 Fastnachtstienstag und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Osterferien	25.03.2013 bis 06.04.2013
Sommerferien	08.07.2013 bis 16.08.2013

Teilnahmebescheinigungen und

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war. Für einen Sportkurs, der mit der Semesterkarte in Kombination mit Sprach- und Kunstkursen gebucht wird, kann keine gesonderte Teilnahmebestätigung ausgestellt werden. Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



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

1.07.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln, es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben. Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wiederzuentdecken. Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräftebildung (auch Coaching) als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar (vor allem auch bei chronischen Erkrankungen). Im Kurs erhalten sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

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

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 16.03.2013 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 26,- €

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: 25.05.2013 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 26,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.03 Heilung der inneren Familie - Tagesworkshop

Leitung: Anne Myriel Rudolph, Karin Mirijana Gieron- Hix

Kursinhalt: Jeder Mensch trägt die Energien der inneren Familie in sich. Sie besteht aus der inneren Frau, dem inneren Mann und dem inneren Kind. Jeder Teil übernimmt innerhalb des Energiesystems bestimmte Aufgabenbereiche. Wenn alle Teile gelebt werden und ihren Platz innerhalb des Systems haben, sind wir in einem ausgeglicheneren Zustand, was die Basis für ein erfülltes Leben darstellt. Wird jedoch ein Teil überbeansprucht, geht dies auch immer auf Kosten

Psychologie

der anderen. Durch die Arbeit mit der Inneren Familie werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und man kommt wieder in seine innere Mitte.

Mitbringen: Yogamatten und Decke; Essen und Getränke

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

Termin: Samstag, von 10.00 - 17.00 Uhr

Es ist ca. eine ½ Std. Mittagspause vorgesehen.

Beginn: 09.03.2013 (7 Stunden)

Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

1.07.04 Einführung in die Meditation - Tagesworkshop

Leitung: Anne Myriel Rudolph, Karin Mirijana Gieron- Hix

Kursinhalt: Meditation bringt mehr Ausgeglichenheit und Freude in unser Leben. Der Kurs ist als praktische Hilfe für den Alltag gedacht, so dass Teilnehmer/innen mit oder ohne Erfahrung vieles gleich zu Hause umsetzen können. Eine kurze Morgenmeditation ist ein gelungener Start in den Tag. Im Kurs werden wir verschiedene Meditationsformen ausprobieren, um den eigenen Weg zu mehr Kraft und Lebensfreude zu finden. Dabei lassen wir uns von energetischen Symbolen (Engelkristallen) unterstützen.

Mitbringen: Yogamatten und Decke; Essen und Getränke

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

Termin: Samstag, von 10.00 - 17.00 Uhr

Es ist ca. eine ½ Std. Mittagspause vorgesehen.

Beginn: 27.04.2013 (7 Stunden)

Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

1.07.05 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 07.03.2013, 19.00-21.15 Uhr

Beginn: 07.03.2013 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

1.07.06 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.

Psychologie

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

Termin: Donnerstag 21.03.2013, 19.00-21.15 Uhr

Beginn: 21.03.2013 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

1.07.07 Selbstwertstärkung und Ressourcenfindung

Leitung: Lutz Frenzel, Sigrid Barthelmes, Heilpraktiker

Kursinhalt: Viele Menschen wünschen sich mehr Selbstbewusstsein. Der Workshop ist eine Entdeckungsreise mit dem Ziel Ihren Selbstwert zu stärken und bisher unbewusste innere Kräfte zu aktivieren. Mit vielen freiwilligen Übungen, Rollenspielen und Selbsterfahrungs-training, Phantasiereisen oder geführten Meditationen u. ä. können sie bald selbst die hilfreiche Wirkung erfahren. Alle Übungen sind garantiert freiwillig und daher auch für sehr vorsichtige Menschen geeignet. Der Kurs richtet sich an alle Menschen von 16 Jahren aufwärts. Bitte Iso-Matte, Kissen, Decke und Schreibzeug mitbringen.

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

Termin: Donnerstag 11.04./18.04./25.04.2013, 19.00-21.15 Uhr

Beginn: 11.04.20.13 (3 Termine= 9 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 23,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.08 Gelassen und sicher im Stress

Leitung: Siegfried Pionteck, Diplom Psychologe

Kursinhalt: Wie können wir mit unserem Stress umgehen? Können wir Stress wirklich reduzieren? Wie können wir den Folgen von Stress begegnen? Was sind unsere persönlichen Antreiber? Wie können wir uns langfristig ändern und mehr Ruhe und Gelassenheit erreichen? Jeder Stressgeplagte kennt diese Fragen nur zu gut. Dieser Kurs hilft Ihnen, ihre ganz persönlichen Antworten zu finden und neue und schonendere Verhaltensweisen im Umgang mit ihren Stressoren zu entwickeln, auszuprobieren und im Alltag zu verankern. Dabei liegt ein Hauptaugenmerk auf der Aufdeckung und Veränderung der eigenen Stressverstärker und der aktiven und nachhaltigen Veränderung typischer, wiederkehrender Stresssituationen. Zusätzlich erlernen Sie die Grundlagen der Progressiven Muskelentspannung und weitere praktische Übungen für den "Stressnotfall". Der Kurs entspricht den Anforderungen der gesetzlichen Krankenkassen und wird als Primärpräventionsmaßnahme bezuschusst.

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

Termin: Dienstag 19.02.2013, 19.00-20.30 Uhr

Beginn: 19.02.2013 (10 Doppelstunden 20 UE a 45 Min.)

Gebühr: € 52,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.09 Konflikte verstehen und konstruktiv lösen

Leitung: Siegfried Pionteck, Diplom Psychologe

Kursinhalt: Bei dem vorliegenden Workshop handelt es sich um den Klassiker unter den Seminaren für Mitarbeiter und Führungskräfte. Im Rahmen von zwei Blockveranstaltungen lernen sie Konflikte besser zu verstehen, anzusprechen und konstruktiv zu lösen. Methodisch wechseln sich Kurzvortrag und praktische Übungen so ab, dass sie als Teilnehmer die Möglichkeit haben, ihr eigenes Verhalten und seine Wirkung auf andere besser zu verstehen und das neu Erlernete praktisch umzusetzen. Der achtsame Umgang mit den eigenen

Literatur

Emotionen, mit Ärger und Wut, spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle wie das selbstbehauptende Verhalten in brenzligen Situationen.

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

Termin: Samstag, 09.03. und 16.03.2013, von 10.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 48,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.10 Lesetraining, das Spaß macht!

Für Erwachsene, die in der Hausaufgabenbetreuung tätig sind und interessierte Eltern Leitung: Elke Lüdecke

Die Kinder sollen Freude am Lesen gewinnen, ihren Wortschatz erweitern und ihre Leseflüssigkeit verbessern. Der Mensch lernt am besten mit Spaß und mit allen Sinnen. Wir lernen leichte kinesiologische Übungen kennen, erproben verschiedene Leseverfahren und -strategien sowie den Einsatz von spielerischen Komponenten.

Kursinhalte: 1. Lesen im Zentrum unseres Lebens/Lernen mit allen Sinnen/ 2. Lautleseverfahren/ 3. Lesestrategien/ 4. Ideen, Spiele und Anregungen rund um die Buchstaben/ 5. Erfahrungsaustausch

6. Literaturtipps/Büchertisch

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

Termin: Donnerstag 21.02.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (4 UE)

Gebühr: € 10,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk

1.07.11 Lesetraining mit System!

Für Erwachsene, die in der Hausaufgabenbetreuung tätig sind und interessierte Eltern Leitung: Elke Lüdecke

Wir beschäftigen uns mit den Voraussetzungen für Lernen, wie lernen wir überhaupt, was sind die Voraussetzungen, damit sich der Lernerfolg einstellt? Wir lernen Lesestrategien kennen, z.B. die SQ3R-Methode, die 5 primäre Lesetechniken zu einem Ablauf zusammenstellt und wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, die Kinder zum Lesen zu motivieren.

Inhalte: 1. Lernvoraussetzungen: Was beeinflusst das Lernen?

2. Lesestrategien/ 3. Leseanimation/ 4. Erfahrungsaustausch

5. Literaturtipps/Büchertisch

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

Termin: Donnerstag 07.03.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (4 UE)

Gebühr: € 10,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Schreibzeug, Getränk



Ihr DRUCK - unsere SACHE

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

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

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

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 6 - 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. Bei Rückfragen Frau Erben Tel. 06187/991942

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

Termin: Samstag, 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 09.02.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 38,00 + Materialkosten ca. € 30-35

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 6 - 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, 11.30 - 13.00 Uhr

Beginn: 09.02.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 38,00 + Materialkosten ca. € 30-35

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.04 Workshop Acrylmalerei und Kalligraphie

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbintensive Acrylfarbe unterstützt eine expressive und kraftvolle Malerei in allen Stilrichtungen! Acrylfarben sind deckend und erlauben ständige Korrekturen. In diesem Workshop lernen Sie weiterhin 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: 09.02.2013 Material besorgt der Kursleiter

Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.05 Workshop - Einstieg in die Ölmalerei

Leitung: Edmund Seib

Kursinhalt: In lockerer Atmosphäre werden wir ein Motiv erarbeiten, auf den Malgrund skizzieren und dann dem Bild mit den Farben Leben einhauchen. Mit Ölfarben und geruchlosem Verdünnungsmittel können gerade Einsteiger fast jede Idee umsetzen. Den Teilnehmern werden die Grundtechniken des mächtigsten Malmittels vermittelt, wobei diese schnell zu erstaunlichen Ergebnissen kommen. Material wird gestellt, nur der Malgrund (Keilrahmen, Malpappe) kann mitgebracht oder günstig vor Ort erworben werden.

Ort: "Babylon", Kirchstr. 24, OT Kl.Krotzenburg

Termin: Samstag, 02.03. und 09.03.2013 von 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.05.06 Malen mit Ölfarben

Leitung: Edmund Seib

Kursinhalt: In diesem Kurs wird das Malen mit Ölfarben in verschiedenen Techniken vermittelt. Das Motiv können die Kursteilnehmer selbst

bestimmen. Dabei ist die Betreuung sehr individuell. Gerade bei Einsteigern werden die Vorteile der Ölmalerei zum Tragen kommen. Sie werden mit der Nass- in Nass- Technik viel Spaß haben und ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Die Materialkosten von ca. € 10,- werden beim Kursleiter bezahlt. Der Malgrund (Keilrahmen, Malpappe) kann mitgebracht oder günstig vor Ort erworben werden.

Ort: "Babylon", Kirchstr. 24, OT Kl.Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 07.03.2013 (6 x 2 Stunden)

Gebühr: € 42,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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-01

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 14.02.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € 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: 14.02.2013 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.09 Aquarellmalerei f. Anfänger u. Fortgeschr. [S]

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.02.2013 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € 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: 04.02.2013 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

2.05.11 Chinesische Schriftzeichen

Geschichte - Entwicklung Gebrauch

Leitung: André Mato González

Kursinhalt: Dieser Vortrag entführt in die uns fremde und exotische Welt chinesischer Schriftzeichen. Wie entstanden sie, wie schreibt man sie und wo verwendet man sie heute noch? Dieser Vortrag spannt einen Bogen von den Anfängen der Schrift in China bis hin zu dessen Verbreitung in andere Länder, insbesondere Japan, und berichtet von ihren Veränderungen über die Jahrtausende. Wenn Sie schon immer wissen wollten, wie das komplexe System chinesischer Schriftzeichen funktioniert und ob man Deutsch auch mit ihnen schreiben könnte, sind sie hier goldrichtig.

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

Termin: Montag, 18.02.2013 von 18.30 - 20.00 Uhr (2 UE)

Gebühr: € 8,00

2.06.01 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic - bei Rückfragen Tel. 06182/6408300

Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität in 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, Laden

Termin: Samstag, 02.03.2013 von 15.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 14,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.02 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic - bei Rückfragen Tel.06182/6408300

Kursinhalt: siehe Kurs 2.06.01

Ort: 63500 Seligenstadt, Bahnhofstraße 6, Laden

Termin: Samstag, 20.04.2013 von 15.00 - 19.00 Uhr

Gebühr: € 14,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.03 Seife sieden

Leitung: Beate Adam, Kosmetikerin

Kursinhalt: Sie lernen das Rühren von kalt gerührten Seifen in der eigenen Küche. Sie sieden einen kleinen Seifenblock, der mit ätherischen Ölen beduftet wird und dem Sie nach Wahl Rosen- oder Lavendelblüten hinzufügen. Außer Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keine chemischen Zusätze hinzu. Den Seifenblock können Sie mit nach Hause nehmen. Außerdem erhalten Sie ein Skript und auf Wunsch weitere Rezepte. Materialkosten von 5 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Mitzubringen: Gummihandschuhe, Schürze, Kittel, altes Handtuch, alte Klamotten anziehen, die auch mal einen Spritzer Seifenleim abbekommen dürfen, Getränke und Verpflegung!

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

Termin: Samstag, von 10.00 - 17.00 Uhr

(Es ist eine Mittagspause von ca. ¼ Std. vorgesehen!)

Beginn: 09.03.2013 (7 Stunden)

Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig!

2.08.01 Gitarre für Anfänger / Pop - Rock - Folk

Leitung: Katharina Klotz, staatl. gepr. Musiklehrerin
Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene
Kursbeschreibung: In diesem Kurs erlernen Sie rhythmische Grundlagen, Stimmung der Gitarre, einfache Akkorde und verschiedene Anschlagstechniken, einfaches Fingerpicking und das Spielen von Liedern im 3/4- und 4/4-Takt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Stoffplan ist stellenweise variabel, d. h., die Lieder werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst.
Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg Raum 03-OG-02
Termin: Dienstag, 18.00-19.30 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (12 Abende a 2 UE)
Gebühr: € 90,00 (Der Kurs findet 3x dienstags im Monat statt.)
Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Vasilica Kerkhoff
Kursinhalt: Durch weich fließende oder stark rhythmische Bewegungen, hilft uns diese Art von Tanz ein neues Körperbewusstsein zu entdecken. Durch Bewegungen, die von jedem Körperteil isoliert ausgeführt werden, erleben wir einen Wechsel von Spannen, Lösen und Entspannen der Muskulatur. Es werden Tanztechnik, Schrittkombinationen sowie der Umgang mit dem Schleier intensiv geübt und anschließend in eine Choreografie umgesetzt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 18.02.2013 (10 x 60 Minuten)
Gebühr: 35 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitbringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

2.12.01 Kreatives Gestalten Keilrahmengestaltung und Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser
Kursinhalt: Gestalten Sie ihre individuelle Keilrahmen zu ausdrucksvollen Bildern für ihr Wohnambiente ob als Collage oder gespachtelt! Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien wie MDF-Formen und Figuren, Strukturpaste und Sand, Magickleber und Transferfolien, Alufolie, Küchenpapier, Blattmetall und Modellierpaste. Beginnen werden wir gemeinsam mit einer handgespachtelten Landschaft 50x40 oder 60x50. Beim Lampendesign haben Sie die Möglichkeit eine leuchtende Acrylkugel, Folienkugel aus mehreren Teilen, selbstklebende Creapopfolien oder einen Lampenschirm mit Fuß und Serviette zu gestalten. Mitzubringen: Plastikunterlage, Serviettenkleber, Lappen, Schwamm, Spachtel, Wasserglas, Teller, flache Acrylpinsel 1cm und 3 cm breit und Acrylfarbe, wenn vorhanden. Alle Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11
Beginn: Montag, 18.02. / 25.02. / 04.03.2013 (3 X 3 Stunden)
Termin: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: € 22,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.02 Kreatives Gestalten - 3 D Papierkunst

Leitung: Silvia Mühlhauser
Kursinhalt: Hier lernen Sie die 3 D-Technik in ihrer Vielfalt kennen. Ob als Grußkarte, Bild, beleuchtetes Bild, Lichterbogen oder Laterne. Dazu schneiden wir die gewünschten Motive mit dem Cutter aus, entgraden und formen sie und kleben sie so übereinander, dass ein 3-D-Effekt entsteht. Mitzubringen: eine spitze Nagelschere, Cutter, Cuttermatte, Plastikunterlage und ein grauer und beiger Filzstift von Stabilo. Das Material ist auch bei der Kursleiterin erhältlich!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11
Beginn: Donnerstag, 28.02./ 07.03./ 14.03.2013 (3 x 3 Stunden)
Termin: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: € 22,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Osterfloristik

Leitung: Patricia Greiner, Floristin
Kursinhalt: Österliche Werkstücke, z.B. Kränze für Tisch und Tür, Sträuße und Gestecke, Dekoration im Haus und Garten.
Mitzubringen: Gartenschere, Drahtschere, Wickeldraht, Bandschere, Messer, Bux, Koniferengrün, Eierschalen, Osterschmuck.
Die Kursleiterin bringt Musterstücke und Einzelmaterial mit.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13
Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 21.03.2013 (3 Std. a 45 min.)
Gebühr: € 10,00 (Materialkosten werden bei KL abgerechnet!)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve
Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.
Achtung Neu: Ort Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 18.02.2013 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 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
Achtung Neu: Ort Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 16.00 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden!

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen
Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01
Achtung Neu: Ort Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr
Beginn: 20.02.2013 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 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. Der Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Filzvorgang mit den Naturmaterialien ist ein entspannendes und sinnliches Erlebnis, bei welchem individuelle Lieblingsstücke entstehen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Mitzubringen sind: alte Handtücher, ein Bambusrollo oder Noppenfolie als Unterlage sowie einen Wäscheprenkler
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1
Termin: Freitag, 08.03.2013 von 18.30 - 21.30 Uhr
Samstag, 09.03.2013 von 10.00 - 17.00 Uhr
Beginn: 08.03.2013 (10 Stunden a 60 Minuten)
Gebühr: € 36,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt!
Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich und wird nach Verbrauch abgerechnet!

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 19.45 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,00
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: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr
Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr
Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 17.00 Uhr
Beginn: 08.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 18.30 Uhr
Beginn: 08.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 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, 04.02.2013, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV
Kursinhalt: Anfangsentspannung um vom Alltag abzuschalten. Übungen (Asanas) für die Gelenke und den Rücken machen stabil und flexibel zugleich. Durch die Atemführung lösen sich Verspannungen. In der Endentspannung werden die Übungen in den Körper integriert und Körper, Geist und Seele finden zur Einheit, um wieder fit für den Alltag zu sein. Bereits 1 x wöchentlich Yoga führt zu gutem Erfolg.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 Hatha-Yoga (Rishikesh-Reihe)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV
Kursinhalt: Die Stunde beginnt mit einer Entspannung und Atemübung um vom Alltag abzuschalten. Die Rishikesh-Reihe ist eine spezielle Übungsabfolge welche sich gegenseitig ergänzen, um den Körper gleichzeitig flexibel und stabil werden zu lassen und durch die Atemlenkung zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch die Endentspannung werden die Übungen (Asanas) in den Körper integriert und Körper, Geist und Seele finden zu Einheit um wieder fit für den Alltag zu sein.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.12 Entspannen und Aufladen

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Viele Menschen haben unter den fordernden Bedingungen der heutigen Zeit verlernt, sich zu entspannen. Schlafstörungen, Verspannungen, Schmerzen, psychische Probleme, Erschöpfung sind die Folge. Mit verschiedenen Methoden aus dem Yoga, dem Mentalen Training und der systemischen Theorie können sie ihrem Körper und sich selbst näher kommen und wieder zu einem erholsamen Schlaf und innerer Ruhe finden, zu Gelassenheit im Alltag. Wir werden jede Stunde eine Tiefenentspannung ausführen und uns danach mit anderen Aspekten und Hintergründen von Anspannung, Stress und Erschöpfung in Theorie und Praxis beschäftigen, es wird auch Zeit sein, auf persönliche Situationen einzugehen. So werden Sie in die Lage versetzt, sich selbst wieder die Quellen der Erholung in Ihnen zu erschließen.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, warme Stümpfe, Decke und eventuell Sitzkissen.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Montag, 04.02.2013, 10.30 -12.00 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Qi-Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übungen des Qi-Gong, der Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Organe zugeordnet, die nach der Vorstellweise der TCM körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen, die für ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgen. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie Übungen nach den Fünf-Elementen. Diese Übungen helfen Ihnen dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen und Sie allgemein zu stärken, damit Sie besser mit den Belastungen des Lebens und dem alltäglichen Stress umgehen können. Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Freitag, 08.03.2013, 10.30 -11.00 Uhr (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.14 Progressive-Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Wer kennt das nicht; den verspannten Nacken oder schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Mit Hilfe von aktiven Übungen wird die Entspannung gefördert, dabei werden einzelne Muskelpartien des

Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeiführen können und dadurch die Belastungen des Alltags, Sorgen und Ängste besser bewältigen können.

Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Freitag, 08.03.2013, 9.00 - 10.30 Uhr (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.15 Entspannungs-Mix - Entspannung kennenlernen

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Entspannung ist eine universelle Lebenshilfe. Mit Hilfe von Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Qi-Gong, kann das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder hergestellt und somit eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden.

Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Dieses praktische Kennenlernen, kann Ihnen dabei helfen, die richtige Entspannungstechnik für sich selbst zu finden. Entspannungsmethoden wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Qi-Gong, können Sie im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe nutzen. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren können. Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kl. Kissen mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Mittwoch 27.02.2013, 16.00 - 18.00 Uhr (2 Std.)
Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Ganzheitliches Gedächtnistraining für Jung und Alt "Glüh-Birne"

Leitung: Susanne Dey
Kursinhalt: Dafür bin ich noch viel zu jung" - so oder ähnlich lautet die übliche Reaktion auf dieses Angebot - weit gefehlt! Ähnlich wie unser Körper beginnt auch unser Gehirn bereits mit Mitte 20 zu altern! Natürlich können wir diesen Alterungsprozess nicht stoppen aber ebenso wie regelmäßiges Training die Muskeln kräftigt und den Körper fit hält, können gezielte Übungen für den Kopf diesen Prozess zumindest deutlich verlangsamen. Für zwölf klar definierte Trainingsziele wie Konzentration, Wortfindung oder Merkfähigkeit haben wir effektive wie auch unterhaltsame Übungen.

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 19.02.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 50,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden!

3.01.17 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, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: 06.02.2013 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

3.01.18 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.17
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 06.02.2013 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- € begrenzte Teilnehmerzahl!
Mitzubringen: siehe Kurs 3.01.17

3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz
Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.20 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.19
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr ,Gebühr:Semesterkarte 45,- €
Beginn: 04.02.2013 (12 x 60 Minuten)
Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.21 Gesundheitsgymnastik und Dehnungen [S]

Leitung: Tina Ritz
Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfasst körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.22 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. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 21.00-21.45 Uhr
Beginn: 08.02.2012 (15 x 45 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Begrenzte Teilnehmerzahl! Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.01.23 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 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
!Beginn: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 45,- Mitzubringen: Matte, Handtuch
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.01.24 Rückenfitness & Stretch

Leitung: Meike Bergmann
Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbautraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben. Gezielte Dehnübungen runden den Kurs ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 21.45 Uhr
Beginn: 18.02.2013 (15 x 45 Minuten)
Gebühr: € 35,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.01.25 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: 19.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.26 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: 05.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 45,00 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: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!, Mitzubringen: 1 Matte

3.01.28 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik

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. !
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Freitag, 08.02.2013 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte
Der Kurs findet in den Osterferien statt!

3.01.29 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: 05.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte.

3.01.30 Yoga für den Rücken

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, 12.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 09.02.2013 (8 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€ Der Kurs findet in den Osterferien statt!. Kein Kurs am 23.02. und Ostersonntag!

3.01.31 Taiji Qigong am Samstag

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.



ROSEN APOTHEKE

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

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, 13.00 - 14.00 Uhr
Beginn: 09.02.2013 (8 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Der Kurs findet in den Osterferien statt! Kein Kurs am 23.02. und am Ostersonntag!

3.01.32 Workshop "Burn-out-Prävention"

Leitung: Kathleen Schwiese
BURN-OUT! Alles bloß Hysterie? Wohl kaum. Psychische Überlastung zählt zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Schlafstörungen, Gereiztheit, Grübeln und Erschöpfung sind ernstzunehmende Alarmsignale. Dieser Workshop zur Burn-out-Prävention richtet sich an Interessierte, die Entspannungstechniken erlernen und mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit erhalten wollen. Auch Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen, die oft im Büro auftreten, kann man mit Entspannungsmethoden (u. a. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, QiGong, Yoga) wirkungsvoll begegnen. Auf fachtheoretischen Grundlagen behandeln wir gemeinsam den Umgang mit Stress und belastenden Situationen - stets mit dem Ziel, im Einklang zu sein von Körper, Geist und Seele.
Mitzubringen: Bequeme Bekleidung, Gymnastikmatte und / oder warme Decke, evtl. dicke Socken, Getränke / Verpflegung.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Sonntag, 17.03.2013 von 16.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: € 12,00

3.01.33 Homöopathie - "Rundum Darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 2

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Das Seminar ist die Fortsetzung und Ergänzung von Teil 1. Hier werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.
Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03
Termin: Donnerstag, 14.03.2013 von 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.01.34 Volkskrankheit Osteoporose

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Osteoporose ist eine der häufigsten Stoffwechselerkrankungen des Knochens. Gesunde Knochen befinden sich in einem Gleichgewicht von ständigem Auf- und Abbau. Ist dieses Wechselspiel gestört und der Knochenabbau überwiegt,



WOLFGANG OCHMANN

Apotheker für Offizin-Pharmazie

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

Unsere Service-Leistungen:

Blutdruckmessung,
Verleih von Babywaagen und Milchpumpen
Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst
gute Parkmöglichkeiten

wird die Struktur des Knochens geschwächt - Osteoporose entsteht. Erfahren Sie in diesem Workshop etwas über die Entstehung, die Risikofaktoren der Osteoporose und erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um das Risiko einer Erkrankung und die damit verbundenen Komplikationen zu verringern.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 09.04.2013 von 18.00 - 19.30 Uhr,

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.35 Sportverletzungen

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin

Kursinhalt: In Deutschland gibt es jährlich 1,5 Mio Sportverletzungen oder anders gesagt, 20 % aller Unfälle in Deutschland sind Sportverletzungen. Ob auf dem Spielfeld, im Wald oder einfach zuhause: eine Verletzung am Bewegungsapparat passiert immer plötzlich, ist super schmerzhaft und wenn man Pech hat, auch noch langwierig.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Ursachen der häufigsten Sportverletzungen. Der Schwerpunkt des Vortrags liegt aber im Bereich der Therapie: Welche Erste Hilfe Maßnahmen sind angezeigt? Welche Möglichkeiten der Selbstbehandlung haben Sie?

Was kann man bei länger bestehenden Beschwerden tun?

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 23.04.2013 von 18.00 - 19.30 Uhr,

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.36 Kinderhomöopathie

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Alles, was Sie schon immer über Klassische Homöopathie wissen wollten - angefangen mit den Grundlagen der klassischen Homöopathie über die sichere Anwendung der wichtigsten Mittel für Kinder. Was sollte man in der Notfallapotheke haben?

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 16.04.2013 von 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.37 Diabetes Typ II

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Muss das sein?

Fast jeder kennt heute einen Diabetiker in seinem näheren Umfeld, denn in Deutschland leidet jeder 10. an der Zuckerkrankheit.

Selbst Kinder erkranken heute am "Altersdiabetes"

Ursache ist meist Übergewicht durch falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Dieser Kurs möchte Ihnen aufzeigen, warum es sich lohnt, seine Ernährung umzustellen.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 30.04.2013 von 18.00 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.38 Homöopathische Hilfe bei Heuschnupfen

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Kaum ist die Natur zu neuem Leben erwacht, sind sie auch schon wieder da: Die ersten Allergiezeichen.....Niesen, Augenjucken, juckender Gaumen usw. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Mittel zum Thema Heuschnupfen kennen und gezielt anzuwenden.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 14.05.2013 von 18.00 - 20.00 Uhr,

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.02.01 Frühsport

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 45,-

3.02.02 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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

Ort: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: Kreuzburgschule, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: eine Matte

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

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: 18.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht 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: 08.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur. Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.11 Business-Workout für Frauen und Männer

[S]

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: 18.02.2013 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer

[S]

Leitung: Sarah Papadopoulou

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: 05.02.2013 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

3.02.13 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining

[S]

Leitung: Sarah Papadopoulou

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: 05.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00 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: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

6-Tage-Reise der Volkshochschule Hainburg Danzig - Ostsee

Die Hanse und der Deutsche Ritterorden

Fronleichnam: vom 30. Mai - 4. Juni 2013

Sie wohnen in schönen 4*-Hotels in Stettin, Danzig und Posen**

Die diesjährige Rundreise durch das ehemalige Pommern und Ostpreußen verspricht viel Geschichte und unverfälschte Natur. Das herausragendste Kulturereignis ist die Hansestadt Danzig, mit dem Kurbad Zoppot und die moderne Hafenstadt Gdingen, mit ihrem großen Ostseehafen. Jede der drei Städte kann auf ihre eigene Geschichte stolz sein. Danzig ist Bewerberin für die Kulturhauptstadt 2016. Hier erleben Sie architektonische Meisterwerke einer glanzvollen Vergangenheit und haben die Qual der Wahl, was wir zu alledem noch unternehmen wollen: Bummeln, entlang der Ostseepromenade oder auf der berühmten Mole oder eine Schiffspartie? Kunst und Kultur? Oder auf der Suche gehen nach Souvenirs, wie eine Flasche Danziger Goldwasser oder einem besonders schönen Stück Bernstein? Fordern Sie das ausführliche Programm bei uns an!

Reise- und Programmverlauf (Kurzform):

1. Tag: Von Hessen nach Pommern
2. Tag: Entlang der Pommerschen Ostseeküste nach Danzig
3. Tag: Danzig - Oliwa - Zoppot
4. Tag: Deutscher Ritterorden mit Marienburg und Marienwerder
5. Tag: Danzig - Thorn und Posen
6. Tag: Über Chemnitz und Bamberg zum Ausgangspunkt

Unsere Leistungen:

5 Übernachtungen in 4****-Hotels im Zentrum von Stettin, Danzig und Posen.

Alle Zimmer mit Dusche/Bad-WC

5x Frühstücksbuffet und Abendessen. Stadtbesichtigung in Stettin, Dreistadtbesichtigung Danzig, Gdingen und Zoppot.

Eintritt Marienkirche in Danzig. Eintritt Oliwakathedrale in Danzig inkl.

Orgelkonzert. Eintritt Mole Zoppot. Eintritt und Führung in der Marienburg.

Eintritt und Führung in der Ordensburg Kwidzyn, inklusive Kathedrale

Stadtbesichtigung in Thorn, mit einem Stadtführer in mittelalterlicher Tracht.

Stadtbesichtigung in Posen. Durchgehende Reiseleitung ab Stettin bis einschließlich Posen. Reise-Sicherungsschein.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

Reiserücktrittsversicherung ist im Preis nicht enthalten, diese kann aber bei unserem Reiseveranstalter Fa. Müller Tours abgeschlossen werden.

Gesamtpreis pro Person:

Im Doppelzimmer €775,- Einzelzimmer-Zuschlag: €148,-

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

3.02.16 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: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.17 Entspannungsgymnastik**[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal
 Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr
 Beginn: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.
 Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 19.02.2013 (15 x 60 Min.)
 Gebühr: Semesterkarte 45,-€
 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: 04.02.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 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 3.02.19
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr
 Beginn: 08.02.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß
 Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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

Leitung: H. Bergmann
 Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 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: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 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: 08.02.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 07.02.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 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: 05.02.2013 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 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 Kraffteil Oberkörper-Po- Bauch gekräftigt werden.
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Beginn: 05.02.2013 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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

Leitung: Anke Koradin
 Kursinhalt: Nach einem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Durch verschiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einen intensiven Stretchingteil.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr
 Beginn: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.24
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, 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: 08.02.2013 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.31 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leistungsfähigen 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: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

3.02.32 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.31
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr
Beginn: 06.02.2013 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

3.02.33 Zumba Toning

[S]

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, Getränk
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 09.02.2013 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€ kein Kurs am Ostersonntag!

3.02.34 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs Zumba 3.02.31
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 09.02.2013 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€
kein Kurs am Ostersonntag, 30.03.2013

3.02.35 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Klaus Pannek
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: **Kurs:** Mittwoch, 06.02.2012, 18.00 - 19.00 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingstöcke, (wenn vorhanden), Walkingschuhe, Wanderschuhe. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.36 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35
Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 06.02.2013, 19.15 - 20.15 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walking-Stöcke
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.37 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 07.02.2013, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden!

3.02.39 Einführungskurs Tennis für Erwachsene

Leitung: Julia und Roland Wemelka, Tennistrainer 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, 24.06.13/ Dienstag, 25.06.13/ Montag, 01.07.13,
Dienstag, 02.07.13 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 24.06.2013 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.40 Tennis für Wiedereinsteiger

Leitung: Julia und 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, 24.06.13/ Dienstag, 25.06.13/ Montag, 01.07.13,
Dienstag, 02.07.13 jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 24.06.2013 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

Sommer-VHS-Workshops

alle Sportkurse finden in der Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg statt.

Leitung: Vittoria Schönthal

3.03.01 Pilates

Beginn: Mittwoch, 07.08.2013, 8.00 - 9.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

3.03.02 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mittwoch, 07.08.2013, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

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 09.03.2013, 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: € 15,00 + € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.
Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.02 Naturkosmetik - selbst herstellen

Leitung: Ingrid Baiertl

Kursinhalt: Wir stellen zusammen an 2 Abenden sanfte, pflegende Kosmetik aus hochwertigen Rohstoffen wie Mandelöl, Aloe Vera, Sheabutter Vitaminen und ätherischen Ölen selbst her. Sie bestimmen selbst, was sich in Ihren Pflegeprodukten befinden soll und so können Allergielebender gemieden werden. Wir bereiten Gesichtscremes, Handcremes, Bodylotions, Duschgels, Shampoos und Haarkuren zu.

Mitzubringen: Leere, gut ausgewaschene Cremedöschen sowie ein feuerfestes Glas.

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

Termin: Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr (2 Abende)

Beginn: 14.03.2013 und am 21.03.2013

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Gebühr: € 22, Zuzüglich Materialkosten von ca. 3 - 5 € je Pflegeprodukt, die bei der Kursleiterin bezahlt werden!

3.07.01 Pasta - Pasta

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Sie lernen verschiedene Pastasaucen kennen, die von den üblich bekannten Saucen abweichen und leicht zuzubereiten sind, die Palette reicht von einfach bis raffiniert.

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

Termin: Donnerstag, 21.02.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

3.07.02 Kochen in ca. 30 Minuten

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: So gelingen Ihnen leckere und schnelle Gerichte. Für Sie ist entscheidend, dass Kochen vor allem schnell und einfach geht? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Es muss nicht immer ein 3-Gänge Menü sein - aber dennoch lecker. Das zeigen wir in diesem Kurs.

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

Termin: Donnerstag 28.02.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

3.07.03 Vegetarische Küche

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Es muss nicht immer Fleisch oder Fisch sein. Haben Sie schon einmal ein Kohlrabischnitzel gegessen oder mit Pilzen gefüllte Rahmkräuterkartoffeln? Wir bereiten vegetarische Gerichte zu, die gut schmecken und leicht zu kochen sind. Gemüse, Kräuter, Obst, Nüsse sind wichtige Bestandteile der Gerichte. Neugierig geworden?

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

Termin: Donnerstag, 07.03.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung fällig!

3.07.04 Das kommt nicht aus der Tüte

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Lecker, frisch und trotzdem blitzschnell zubereitet sind die Gerichte, die Sie an diesem Abend gemeinsam kochen und verspeisen werden. Für Alle, die nicht viel Zeit in der Küche verbringen möchten.

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

Termin: Donnerstag 11.04.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

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

3.07.05 Willkommen auf der Kinderparty

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Feiern macht hungrig. Kinder lieben es, sich an einem abwechslungsreichen Buffet zu stärken. Süße und herzhaft Fingerfood-Ideen, nicht nur für das nächste Geburtstagsfest werden in diesem Kurs für Kinder von 8 - 12 Jahren mit einem Elternteil gezeigt.

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

Termin: Samstag, 04.05.2013, 16.00 - 20.00 Uhr (4 Stunden)

Gebühr: € 15,00 pro Person (zuzüglich Lebensmittelkosten von 12 Euro pro Person, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.06 Bento - Japanische Lunchpakete

Leitung: André Mato González

Kursinhalt: Bento bezeichnet das Mittagessen, dass man in Japan mit in die Schule, Arbeitsplatz oder zum Picknick nimmt. Erlernen Sie in diesem Kurs die kunstvolle Gestaltung dieser Lunch-Pakete, welche Gerichte sich dazu eignen und wie man spielend leicht viel Spaß mit lustigen Verzierungen haben kann. Bei Bento isst das Auge mit und typisch japanisch sind sie sehr verspielt und niedlich anzuschauen. Bento-Rezepte sind sehr simpel und man braucht kein Profi-Koch zu sein, um mit wenig Aufwand eindrucksvolle Ergebnisse zu erzielen. Ein perfekter Kurs für Japan-Liebhaber!

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

Termin: Donnerstag, 18.04.2013, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- 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

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A1 **[S]**

Leitung: Lena Drebes

Kursinhalt: In diesem Kurs sind keine großen Vorkenntnisse notwendig. Wir beginnen ganz am Anfang und versuchen gemeinsam die Deutsche Sprache kennenzulernen. Das Lehrbuch bietet die Möglichkeit auch über das Hörverstehen sich der Sprache vertraut zu machen und ist somit die optimale Starthilfe für jeden, der noch Schwierigkeiten hat.

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

Beginn: 19.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1 **[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: 19.02.2013 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.01 Englisch 2. Semester A 1.2 **[S]**

Leitung: Jürgen Gerlach

Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil!

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: "face2face, Elementary Course", Unit 3

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Sprachen - Englisch

4.06.02 English Course for Intermediates **[S]**

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Großbritannien und die englische Sprache sind bereits zu unserem Hobby geworden. Wir freuen uns schon jetzt auf unsere Reise nach Kent in diesem Jahr.

Im Vordergrund stehen in diesem Kurs Konversation, Grammatik, Hörverständnis und schriftliche Übungen.

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Intermediate Student's Book - Kapitel 3 c

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.03 Englisch 4. Semester A 1.4 **[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: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Elementary Unit 9 A

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.04 Englisch B 1 **[S]**

Leitung: Rhonda Kilb

Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse. Anhand von Texten, Situationen und Grammatikübungen werden Sie wieder FIT! Newcomers welcome - give it a try!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Face 2 Face, intermediate Workbook, Band 1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.4 **[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.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

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

Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.2 **[S]**

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir arbeiten mit einem neuen Buch, das uns die Wiederholung der

Sprachen - Englisch

grammatischen Strukturen ermöglicht. Wenn Sie stressfrei Englisch lernen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Buch: Global Intermediate Coursebook Unit 4

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € 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. Dafür wird nicht nur die Grammatik geübt sondern der Schwerpunkt des Kurses beinhaltet die vielen Ausdrücke, die im alltäglichen Sprachgebrauch immer wieder vorkommen. Es ist spannend zu lernen, wie "the man on the street" wirklich spricht. Wir würden uns freuen, Sie in diesem ganz besonderen Englischkurs begrüßen zu dürfen.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 12

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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

Leitung: Doreen Mifsud

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

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 06.02.2013

Gebühr: Semesterkarte 45,- € 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: 06.02.2013 (12 Doppelstunden)

Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10

Gebühr: Semesterkarte 45,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.12 English Conversation **[S]**

Leitung: Doreen Mifsud

Inhalt: We invite those of you who wish to practise their spoken English and improve their knowledge of English vocabulary to join one of our conversation classes. In a relaxed and friendly atmosphere we discuss themes which range from aspects of daily life to current and foreign affairs. If you would like to share your ideas and listen to

Sprachen - Englisch

the opinions of others then this is the right course for you. Come in and find out for yourself!

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

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.14 English Conversation - **[S]**

We speak about fascinating topics

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift gehören heutzutage in vielen Branchen zu den Mindestanforderungen. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das Wort und somit auf die Konversation. Grammatik und Wortschatzübungen kommen aber auch nicht zu kurz. Jeder Kursteilnehmer darf gerne eigene Ideen mitbringen. In diesem Jahr freuen wir uns auf unsere Reise nach Kent. Vielleicht sind Sie ja mit dabei?

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Magazin: Spotlight vom Februar 2013

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /A2 **[S]**

Leitung: Rhonda Kilb

Ideal für Wiedereinsteiger, die Englisch im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - wir werden es meistern! Do not be afraid if the phone rings or if you have business visitors from overseas - you will be able to talk to them!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Business start-up 2

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Die Kursgebühr wird mit Anmeldung fällig!

MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407

Wintersonne über der Steiermark

4***S-Verwöhnhotel Dilly in Windischgarsten

6 Tage: vom 10.-15. März 2013

Unsere Leistungen: Ihr Zimmer verfügt über jeglichen Komfort. 5x Großes Frühstücksbuffet mit Bioecke, Eiergerichten und Sekt. Zum Abendessen, 5-Gangwahlmenü oder Themenbuffet. Begrüßungssekt. 1x Kaffee- und Kuchenbuffet am Nachmittag. Täglich kostenlose Saftbar an der Rezeption und im Vitalbereich. 3.000 m² Wellness und Spa-Bereich. 2 Hallenbäder ca. 32°. 12 versch. Sauna-Relaxkabinen. Z.B.: Finn. Sauna 90°, Kräuterdampfbad, Rittersauna, Griechische Sauna, Kristallsauna, Römische Sauna, Solegrotte, Infrarotkabine, "Windischgarstner Schwitzstube". Beheiztes Romantik-Freischwimmbad, ca. 30°C-34°C. 3 Außenpools. Top-Wellness-Bodyabteilung und Top-Fitnessstudio, Gymnastikprogramm Wassergymnastik. Wohlfühlbademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes. Diaabend und Tanzabend mit Musik. 1x Fackelwanderung mit Glühmost. Tagesausflug nach Bad Aussee im Salzkammergut, mit Besuch der Ausseer Lebzelterei, der Heimat der weltberühmten Ausseer Lebkuchen. Pro Person im Doppelzimmer: € 570,-, EZ-Zuschlag: € 75,-


Irlands blühender Süden

Gartenräume und Küstenzauber!
Entdecken Sie mit uns
Irlands schönste Seiten
mit Halbinsel Dingle.

12 Tage: vom 16.-27. August 2013

Unsere Leistungen: Fährpassage Rotterdam/Zeebrügge nach Hull und zurück, mit P&O und Fährpassage Holyhead-DunLaoghaire. 9 Übernachtungen in 3***- und 4****-Hotels in Dublin, Carlow, Nähe Cork und Tralee, mit irischem Frühstück und Abendessen, teilw. Buffet. Fährüberfahrt und Eintritt für Garnish Island. Eintritte zu Powerscourt Gardens, Kilkenny Castle, Rock of Cashel, Gallarus Oratory, Bunratty Castle and Folk Park, St. Patrick's Cathedral (oder Christchurch). Besuch der Whiskey-Destillerie von Midleton (Jameson). Aufführung mit irischem Tanz und Gesang im Irish National Folk Theatre Siamia Tire. Reiseleitung während des gesamten Irlandaufenthaltes. Stadtführung in Dublin. Ganztagesfahrt Ring of Kerry. Ganztagesfahrt Dingle-Halbinsel. Speisekartenübersetzung zum Abendessen. Sicherungsschein. Pro Person im Doppelzimmer: € 1.650,- EZ-Zuschlag: € 320,-

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

BUCHHANDLUNG 

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

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

4.08.01 Französisch 2. Semester A 1.2 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Montag 19.30 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (10 Doppelstunden)
Buch: Voyages 1, Lektion 2
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.02 Französisch A 2.4 [S]

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Termin: Dienstag 19.00 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (10 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 04.02.2013 (10 Doppelstunden)
Buch: Voyages 2 Lektion 12
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.04 Französisch A 1.4 [S]

Leitung: Rosemarie Luksch
Kursinhalt: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verstehen. Für Wiedereinsteiger geeignet! La conversation libre joue un grand rôle pendant le cours.
Chacun participe comme il peut, à son niveau: une phrase, une

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

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

information, un petit texte préparé à la maison. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les textes et les exercices de voyages 1 permettent de (re)découvrir la grammaire ou de fixer les connaissances.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)
Buch: Voyages 1 ab Lektion 7
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.05 Französisch Conversation [S]

Leitung: Rosemary Luksch
Kursinhalt: Nous parlons de tout et de rien dans le but d'approfondir nos connaissances dans tous les domaines. Conversation "À bâtons rompus", appuyée de quelques révisions de grammaire. Le groupe est ouvert à tous et très sympathique. Vous y êtes bienvenu(e).
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.01 Italienisch A 2.1 [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: Donnerstag, 17.30 Uhr
Beginn: 14.02.2013 (12 Doppelstunden)
Buch: Allegro 2, Lektion 2/4
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Sprachen - Italienisch/Spanisch

4.09.02 Italienisch B 1

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen, Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen? Dann sind Sie hier genau richtig!

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

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr Buch: Allegro 3", Lektion 3/1

Beginn: 14.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Leggiamo un libro per poterne parlare e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 19.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.01 Spanisch A 2 für Fortgeschrittene

[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: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos Neu Band 2, Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.02 Spanisch A 2 und Konversation

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

Grammatik und Konversation sind wichtige Aspekte in diesem Kurs!

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

Termin: Montag, 18.45 Uhr

Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" Neu Band 2, Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Wir üben und festigen unsere Kenntnisse von Caminos I + II mit interessanten, alltagstauglichen Übungen.

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

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 19.02.2013 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 19.02.2013 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 8

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Arbeit/Beruf

Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet und befindet sich in der Kreuzburghalle.

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.

5.01.01 Windows und Word 2007 - Anfänger

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows Vista, können Programme starten und beherrschen die Handierung mit Fenstern. Sie können Dateien erzeugen, öffnen und speichern und in Ordnern organisieren. Sie wissen, wie Dateien gedruckt, umbenannt, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. 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

Menüs und Symbolleisten

Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2007

Der Windows Explorer

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Texte und Absätze formatieren

Aufzählungen und Nummerierungen

Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 18.02.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.04 EXCEL 2007 für Anfänger

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows Vista

Seminarziele: Möchten Sie den Überblick über Ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben behalten und immer den aktuellen Kassenbestand sehen? Oder wollen Sie die Mitgliedsdaten Ihres Vereins in einer Excel-Tabelle pflegen und darin auch die Beitragseingänge vermerken? Excel ist ein universell einsetzbares Tabellenkalkulationsprogramm.

Kursinhalt: Die Arbeitsoberfläche von Excel 2007

Grundlegende Tabellenbearbeitung

Tabellen formatieren und drucken

Tabellenstruktur ändern

Formeln und Funktionen verwenden

Arbeitsblätter verschieben kopieren und löschen

Arbeitsmappen und Arbeitsblätter schützen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 15.04.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden!

Arbeit - Beruf

5.01.05 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, 19.00-21.30 Uhr

Beginn: 05.02.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.06 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 Datenschlingel des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich einen Virens scanner - Kann ich dort überfallen werden? Diese Fragen und viele mehr bekommen Sie, in aller Ruhe für ihre ersten Schritte im Internet beigebracht. Jeder Teilnehmer arbeitet selbständig an einem PC mit direktem Internetanschluss. Es werden die wichtigsten Begriffe aus dem Internet erläutert, Gefahren werden geklärt und es wird natürlich auch gesurft. Zielgruppe: Senioren, die das Internet entdecken wollen. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-21.30 Uhr

Beginn: 09.04.2013 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.07 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Aber was passiert nach dem Drücken des Auslösers mit den Aufnahmen in der Kamera? Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto. Gezeigt werden Tipps und Tricks für den Privatbereich. Dies ist kein Fotografielkurs! Kursinhalte: Vertraut machen mit der Kamera - Strom? Speicher? Kamera Anschluß am Computer oder Auslesen über Kartenleser? Diskussion Fotos selbst drucken oder ins Labor?

Tintenstrahl-, Laser- oder Fotodrucker für zuhause?
Verwendung von Software zur Manipulation von Standardwerten wie Kontrast, Helligkeit, Schärfe, Beseitigung des "Rot-Augen-Effekt" Größe der Dateien, Veränderungen zwecks Datenversand eMail Übermitteln von Bildern an ein Entwicklungslabor
Mitbringen: Eine Kamera mit Anschlusskabel (meist USB)
Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 15.02.20 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.
Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.08 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker
Beschreibung: s. Kurs 5.01.07
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Donnerstag, 19.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 20.06.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)
Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.09 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 Bestellgutschein für ein Fotobuch.
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Samstags 20.04./04.05. + 18.05.2013 jew. 13.30 -16.30 Uhr
Beginn: 20.04.2013 (3 x 3 Stunden)
Gebühr: € 36,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.11 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, 26.04.2013 von 16.00 - 19.45 Uhr
Samstag 27.04.2013 von 10.00 - 16.00 Uhr
Sonntag, 28.04.2013 von 10.00 - 13.45 Uhr
Gebühr: € 54,00 (18 x 45 Min.) Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begr..

5.01.12 Workshop - EBAY 1 Grundlagenkurs

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker
Kursbeschreibung: In einem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY.
Kursinhalte: Kurzgeschichte ebay, struktureller Aufbau des ebay-Portals, Anlegen einer Mitgliedschaft, Grundlagen des Ersteigerns, Suchen von Artikeln, Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern, Mitsteigern bei Angeboten, 3-2-1 meins - und wie geht's weiter? Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks. Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf hilfreiche Zusatzsoftware.
Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Donnerstag, 19.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 14.03.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)
Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.13 Workshop - EBAY 1 Grundlagenkurs

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker
Beschreibung: s. 5.01.12
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 24.05.2013 (1 Abend mit 4 x 45 Minuten)
Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -
Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin
Kursinhalt: Ob im Studium, Schule, Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen.
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,
Termin: Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 09.04.2013 (5 x 2 Std.)
Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin besorgt. Kosten ca. € 14,50
Gebühr: € 35,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.
Mitbringen: Farbstift in rot, blau, grün, gelb

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht!
Sie bekommen jedoch Nachricht wenn der Kurs ausgebucht ist.**

5.04.02 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Hauptschule

Leitung: Andrea Becker
Kursinhalt: Keine Angst mehr vor der Mathematik-Abschlussprüfung. Alles ist schwer, wenn man es nicht kann. Alles ist einfach, wenn man es verstanden hat. Fachlehrerin mit 9 Jahren Prüfungserfahrung zeigt den Weg durch die Abschlussprüfung. Gearbeitet wird mit dem Stark Heft - Prüfungsaufgaben mit Trainingsteil (Kosten ca. 8,- €)
Die Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung für die Weiterführung in der Prüfungsphase im Frühjahr 2013
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg Raum 03-EG-01
Termin: Montag, von 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.03 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Realschule

Leitung: Andrea Becker
Kursinhalt: Keine Angst mehr vor der Mathematik-Abschlussprüfung. Alles ist schwer, wenn man es nicht kann
Alles ist einfach, wenn man es verstanden hat.
Fachlehrerin mit 10 Jahren Prüfungserfahrung zeigt den Weg durch die Abschlussprüfung.
Gearbeitet wird mit dem Stark Heft - Prüfungsaufgaben mit Trainingsteil (Kosten ca. 8,- €)
Die Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung für die Weiterführung in der Prüfungsphase im Frühjahr 2013
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg Raum 03-EG-01
Termin: Montag, von 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 04.02.2013 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.04 Buchhaltung

Leitung: Michael Becker-Vetter
Dieser Kurs wendet sich an alle Menschen aus dem kaufmännischen Bereich, die eine vorbereitende Buchhaltungstätigkeit ausüben möchten, für alle Selbständigen, die ihre Buchhaltung selbst erledigen möchten, bzw. Vorleistungen in der Buchhaltung leisten wollen, um Kosten zu sparen.
Kursinhalte:
- Inventur/Inventar/Bilanz/Buchung von Bestandskonten/Buchung von Erfolgskonten/Rechtliche und betriebswirtschaftliche Anforderungen an die Buchführung/Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB) - Buchungspflichten
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg Raum 02.EG-03
Termin: Dienstag, von 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 05.02.2013 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,-
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden

Historischer Ortsrundgang I

Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg

In einem Rundgang wird das alte Dorf, so wie es bis zum Ende des 18. Jahrhunderts existierte, zum Leben erweckt. Zwischen Kirche und Haag, zwischen Fahrstrasse und Main, hier spielte sich das Leben der alten Krotzenburger ab. Von diesem Leben und seinen Freuden und Nöten soll bei diesem Rundgang berichtet werden. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Mitbürger sowie Neubürger, die sich über die Geschichte ihres Wohnortes informieren möchten. Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel

Termin: Samstag, den 23.03.2013, 15.00 - 16.30 Uhr
Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 21.03.2013 unter vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang II

Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 12.04.2013, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 10.04.2013 unter vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang III

Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel

Termin: Mittwoch, den 08.05.2013, 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 06.05.2013 unter vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Energieausweis und Schimmelpilz

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg.
Allergien sind für viele Menschen mittlerweile ein Gesundheitsproblem. Diese werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Über die Entstehung von Schimmelpilzen in Wohnräumen gibt es die unterschiedlichsten Ansichten. Gerade im Verhältnis von Mieter zu Vermieter kommt es in diesem Bereich häufig zu Streitigkeiten. Dies ergibt sich nicht zuletzt aus der Unkenntnis der Entstehung des Pilzes. Ein chemisches

Abtöten ohne die Ursachen zu beseitigen kann nur kurze Zeit Erfolg haben. In dieser Zeit ist die Raumluft mit entsprechenden Giften belastet. In diesem Vortragsteil soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.
Der Referent von der EVO, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss Freitag, 01.03.2013/ Mindestteilnehmerzahl 8
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Dienstag, den 05.03.2013 von 19.30 -21.30 Uhr

Stress vorbeugen, Burnout verhindern

Wann reagieren wir mit Stress? Was passiert in unserem Körper und wie macht uns andauernder Stress krank? Hängen Stress und Burnout wirklich zusammen? Was können wir gegen Stress tun? Im Rahmen dieses Vortrages erhalten Sie Einblicke in die spannenden Vorgänge des Stressgeschehens und der körperlichen und psychischen Abläufe der Stressreaktion. Welche Maßnahmen zur Stressbewältigung helfen wirklich - welche Angebote sind unseriös? Welche Verpflichtungen hat der Arbeitgeber? Dieser Vortrag gibt Antworten und ermöglicht die Orientierung in einem topaktuellen Thema, das unseren Alltag und unsere Gesundheit betrifft.

Referent: Siegfried Pionteck, Diplom-Psychologe
Termin: Dienstag, 05.02.2013, 19.30 Uhr / Gebühr € 3,00
Anmeldung bis zum 01.02.2013 erforderlich!
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Durch das Reich der Inkas mit Machu Picchu und Titicacasee

Der Referent des Reisevortrages Erich Wejwoda hat mit seiner Frau Birgit im Sommer 2012 das südamerikanische Hochland (Höhe über NN. 2.600 m - 4.338 m) Peru bereist. Über diese interessante Reise wird er mit vielen fantastischen Fotos berichten. Besondere Höhepunkte sind die hoch in den Anden liegende und weltberühmte Inka-Fluchtburg "Machu Picchu", die Hauptstadt und das Zentrum des Inkareiches "Cuzco" und die im Titicacasee schwimmenden "Uros-Inseln". Die Inseln und die Hütten darauf, auf denen die Indios heute noch wie vor beinahe 1.000 Jahren leben sowie deren Boote, bestehen vollständig aus Schilf. Weitere Ziele waren die Hautstadt Perus

"Lima", "Ollantaytambo" (eine der bedeutendsten Ruinenstädte der Inkas) und die Insel der strickenden Männer "Taquile" im Titicacasee. Der Titicacasee ist mit 3.812 m ü. NN. der höchstgelegene See der Erde. Exotische und bunte Indianer-Märkte, die Begegnung mit Lamas und Alpakas sowie die Erlebnisse bei der Fahrt mit der Eisenbahn durch das wildromantische Urubambatal (Quellfluss des Amazonas) stehen ebenso auf dem Programm wie weitere bedeutende Ruinen von Verteidigungsanlagen und Tempeln der Inkas. Nach der Peru-Rundreise führte sie der Weg über einen kurzen Zwischenstopp in San Jose (Hauptstadt Costa Ricas) nach Panama. Bevor es zur Erholung für einige Tage in Panama an den Strand am Pazifik ging, wird noch mit einigen Bildern über Panamas Hauptstadt "Panama-City" und den Panama-Kanal berichtet.

Referent: Erich Wejwoda
Musikalische Untermalung: Birgit Wejwoda
Termin: Dienstag, 19.02.2013, 19.30 Uhr / Gebühr € 3,00
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

Natur in Brasilien - Amazonas Urwald

Natur in Brasilien verbinden Naturfreunde unmittelbar mit dem größten zusammen hängenden Wald der Erde: dem Amazonas-Urwald. Auch wenn dieser Wald durch den Menschen permanent verkleinert wird, gibt es noch immer riesige unzerstörte Regionen. Eine gute Möglichkeit, dieses überwältigende Ökosystem hautnah zu erleben bietet die Cristalino Jungle Lodge in der Provinz Mato Grosso. Hier lebt man in hölzernen Bungalows mitten im Primärwald, kann über schmalen Dschungel-Pfaden pirschen und sogar die Baumkronenregion von 50 Meter hohen Türmen überschauen. Orchideen, Affen, bunte Pfeilgiftfrösche und Papageien und sogar der seltenste und weltweit größte Greifvogel, die Harpyie können gesichtet werden. Erleben Sie einen spannenden Bildbericht aus diesem abgelegenen Naturparadies, das nur über eine Jeep- Piste und eine anschließende Bootspassage zu erreichen ist.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 26.02.2013, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Der Nationalpark "Sächsische Schweiz"

Beiderseits des Elbtales, grenzüberschreitend in Sachsen und Böhmen liegt eine einzigartige Landschaft aus Stein: Das Elbsandsteingebirge. Wuchtige Tafelberge, schroff-bizarre Felsreviere, weite Ebenen und tiefe Schluchten verleihen diesem "Sandsteinland" seine faszinierende Einmaligkeit. Die Elbe durchbricht in einem tiefen Canon das 500 Millionen alte Gebirge, das in seinen abgelegenen Teilen viele Raritäten aus der Vogelwelt beherbergt. Wanderfalke, Uhu und Schwarzstorch sind hier wieder anzutreffen. Auch Luchs und Wildkatze leben wieder hier. Anspruchsvolle Wanderwege aller Schwierigkeitsgrade führen ins Herz des Nationalparks. Freuen Sie sich auf diese beeindruckenden einzigartigen Landschaften!

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 12.03.2013, 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

Das II. Vatikanische Konzil

Referent: Stephan Bedel

Termin: 20.02.2013 um 20 Uhr im Pfarrsaal

Die Liturgie der Karwoche und der Osternacht

Referent: Ulrich Engel

Termin: 27.02.2013 um 20.00 Uhr im Pfarrsaal

Das Jahr des Glaubens

Referent Pfr. Thomas Weiß/ Termin wird noch bekanntgegeben

Wochenende mit Familien

Termin: 10 - 12.05.2013 mit Pfr. Thomas Weiß

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 Termine werden bekanntgegeben.

KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2013

12. Jan. 17.30 Uhr Neujahrsempfang
HI.Messe und anschl.Umtrunk
2. März 10.00 Uhr Studientag mit Prof. Dr.Gerd Bosbach
wer später stirbt ist länger arm! Steuern wir alle in die Altersarmut
Jugendheim St. Nikolaus, Steinheim
28. Mrz. 19.00 Uhr Abendmesse am Gründonnerstag
danach Betstunde in der Barbarakapelle anschl. Agapefeier
11. April 19.30 Uhr Vortrag "Im Reich der Inkas" Ref. Erich Wejwoda
13. April 14.00 Uhr Besichtigung des Auto-, Möbel sowie des Rolls
Roys - Museums in Mühlheim
28. April 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet
Pfarrkirche St. Wendelinus
12. Mai 12.00 Uhr "Männer kochen für Frauen"
im Pfarrzentrum, Kirchplatz Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika
25. Mai. 10.00 Uhr Studientag mit Prof. Dr.Gerd Bosbach
Wer später stirbt ist länger arm! Steuern wir alle in die Altersarmut
Jugendheim St. Nikolaus, Steinheim
- 12.-22. Juni Studienfahrt in die Provence.
14. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide

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

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Gartenstraße/Ecke Uhlandstraße

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20.- 4 x 2 Stunden

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

20.03. / 17.04. / 15.05. / 12.06.2013

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

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33.-

Termin: Samstag 20.04.2013 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Allgemeine Hinweise

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde Methode: Dr. Lützner

Gebühr: € 39.- für 5 Treffen

Termine: 14.02. / 18.02. / 21.02. / 25.02.2013 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr und am 23.02. von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr


Leitung: Angelika Merz, Marlis Halbritter und Iris Klemz-Henrich

Folklore- und Meditationstänze


Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 14.01.2013 (weitere Termine 14tägig jeweils montags von

19:00 - 21:00 Uhr) Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



Kreis Offenbach
vhs



ArtSei®
Qualitätsfestiert
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!



Sparkassen-Finanzgruppe

Immer die nächste Sparkasse finden:
mit dem Filialfinder auf www.sls-direkt.de
oder als App auf www.sls-direkt.de/apps

Kostenlos Bargeld ziehen.

Mit der SparkassenCard deutschlandweit
an allen 25700 Sparkassen-Geldautomaten.



Teletext
Kontokonto
[www]

**Sparkasse
Langen-Seligenstadt**

www.sls-direkt.de ...mehr als eine Bank

Telefon: 06103 919-1020
Telefon: 06182 925-1020