

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dem neuen Arbeitsplan für das 1. Semester 2014 erhalten Sie eine große Auswahl an Bildungsmöglichkeiten für ihr persönliches und berufliches Weiterkommen. Überzeugen Sie sich von der Vielseitigkeit unseres VHS-Programms. Nutzen Sie die zahlreichen Kursangebote, wir freuen uns auf Sie!

Auf folgende Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Businessknigge für Berufseinsteiger
Auf Englisch bewerben - aber richtig!
Homöopathische Hilfe bei Schlaflosigkeit
Ayurvedischer Wellnessstag und Rückenmassage
Energetisches Heilen
Burn-Out Prävention & Stressbewältigung
Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone
Handykurse für Senioren
Offenes Internet Cafe

Mein Dank gilt allen Dozentinnen und Dozenten und der Leitung der VHS für das große Engagement und die gute Zusammenarbeit.

Ihr

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

Bernhard Bessel
Bürgermeister

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2014

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 Gebührenkurse.

**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, Fastnachtdienstag, am Donnerstag, 13.02.14 und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Osterferien	14.04.2014 bis 26.04.2014
Sommerferien	28.07.2014 bis 06.09.2014

Teilnahmebescheinigungen und

Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war.

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: 17.05.2014 (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: 24.05.2014 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 26,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.04 Business Knigge für Berufseinsteiger

Leitung: Jessica Hufnagel, Personalreferentin

Kursinhalt: Dieses Seminar hilft die ersten Hürden im Berufsleben sicher zu nehmen. Es vermittelt die Grundregeln für erfolgreiches Verhalten und soll den Teilnehmern die Unsicherheit nehmen. Im Alltag lauern viele "Kniggefallen" Dieses Seminar dient dazu, die eigenen Manieren zu überprüfen und heikle Situationen sicher zu umschiffen. Das Konzept beinhaltet alle wichtigen Bestandteile vom ersten Eindruck bis zu modernen Umgangsformen und unterstützt die

Politik-Gesellschaft

persönliche Kompetenzerweiterung.

Weitere Seminarinhalte:

Der erste Eindruck zählt
Erscheinungsbild
Tischmanieren beim Geschäftsessen

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

Termin: Samstag, 10.00 - 15.30 Uhr

Beginn: 29.03.2014 (5 Stunden)

Es ist eine 30 min. Mittagspause vorgesehen.

Mitzubringen: Verpflegung, Getränke, Schreibmaterial

Gebühr: € 17,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.05 Auf Englisch bewerben - aber richtig

Leitung: Adriana Werner, Dipl. Kauffrau

Kursinhalt: Sie möchten sich bei einem englischen oder amerikanischen Unternehmen bewerben und möchten erfahren, worauf es in einem englischen CV ankommt, wie soll dieser strukturiert werden, was für Angaben sind im CV nötig, welchen Umfang und welches Format hat ein anglo-amerikanischer CV? Welche Bestandteile und welche Informationen sollen in einem Cover Letter aufgeführt werden, um hier die persönliche Eignung und Qualifikation hervorzuheben und somit mögliche Jobchancen zu erhöhen? Sollten einer englischen Bewerbung Arbeitszeugnisse beigelegt werden? Wir beschäftigen uns in diesem Kurs ebenfalls mit Schlagwörtern, nach denen in Datenbanken der Firmen und Headhunter häufig in den CVs gesucht wird. Dazu werden Strategien von Headhuntern bzw. Datenläufen erörtert. Zum Schluss wird auf kritische Fragen eingegangen, auf die man für ein Bewerbungsgespräch vorbereitet sein sollte.

Materialkosten von 5,- € sind an die Kursleiterin direkt im Kurs zu entrichten (dieses Material enthält u. a. Muster für englische CVs, Cover Letter, Listen von geeigneten Vokabeln bzw. Schlagwörtern für Bewerbungen, Liste ausländischer Jobsearchquellen)

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

Termin: Montag 03.02./ 10.02.2014, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (2 Termine a 3 UE a 45 Min.)

Mitzubringen: Getränke, Schreibmaterial

Gebühr: € 15,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

1.07.06 Selbstwertstärkung und Ressourcenfindung

Leitung: Lutz Frenzel, 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, Phantasie Reisen 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 Schreibzeug mitbringen.

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

Termin: Donnerstag 13.03./20.03./27.03.2014, 19.00-21.15 Uhr

Beginn: 13.03.2014 (3 Termine= 9 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 23,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Psychologie/Gestalten

1.07.07 Ausweg Stressfalle Burn-Out

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker Psychotherapie

Kursinhalt: Stress und Burn-Out ist in vieler Munde, doch was ist mit Ausbrennen gemeint? Was bedeutet das eigentlich? Welche Auswirkungen kann Stress haben? Welche Auswege gibt es? Was, wenn Entspannung nicht wirklich hilft oder nicht möglich ist? Heute geht man davon aus, dass über die Hälfte aller Menschen Burn-Out gefährdet sind. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Auswege aufgezeigt.

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

Termin: Donnerstag 03.04.2014, 19.00.-21.15 Uhr

Beginn: 03.04.2014 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

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: 08.02.2014 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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: 08.02.2014 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.05.07 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Wir lernen in unterschiedlichen Methoden ein Acrylbild herzustellen. Die Wahl des Bildträgers kann Acryl-Karton, festes Aquarellpapier oder Leinwand sein.

Mitzubringen sind: Acrylfarben (können auch bestellt werden), Pinsel und eine Staffelei für große Leinwände.

Rückfragen: Frau Erben Tel. 06187 991942/ kar.erben@gmx.de

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Gestalten

2.05.08 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 27.03.2014 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Grundbegriffe der natürlichen Darstellung und Variationen der Gestaltung eines Motivs

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

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.10 Aquarellmalerei für Anfänger u. Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.09

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.11 Kalligraphie für Anfänger u. Fortgeschr.

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenkurs 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: 03.02.2014 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 45,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.06.03 Kaffeeseife sieden

Leitung: Beate Adam, Kosmetikerin

Kursinhalt: Sie lernen das Rühren von kalt gerührten Seifen in der eigenen Küche. Sie sieden einen kleinen Seifenblock, dem Kaffee und Kaffeepulver hinzugefügt werden. Kaffeeseife entfernt Küchengerüche wie Zwiebel oder Knoblauch von den Händen. Außer Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keine chemischen Zusätze hinzu. Die Kaffeeseife 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,

Gestalten

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 - 16.00 Uhr
(Es ist eine Mittagspause von ca. ¼ Std. vorgesehen!)
Beginn: 22.02.2014 (6 Stunden)
Gebühr: € 22,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.08.01 Gitarre für leicht Fortgeschrittene / Pop - 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, Fingerpicking und das Spielen und Zupfen von Liedern im 3/4- und 4/4-Takt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Stoffplan ist variabel, die Lieder werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst.
Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg Raum 03-OG-02
Termin: Donnerstag, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: 20.02.2014 (12 Abende a 2 UE)
Gebühr: € 90,00
Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.09.01 Orientalischer Tanz [S]

Leitung: Vasilica Kerkhoff
Kursinhalt: Dieser Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen geeignet. Wir üben die grundlegende Bewegungen des Orientalischen Tanzes und versuchen sie als Schrittkombinationen umzusetzen. Durch mehrere erlernte Schrittkombinationen, erreichen wir zum Schluss eine komplette Choreografie, die man selbstständig tanzen kann.
Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung
Ort: **Neu:** Kreuzburghalle, **Kleiner Saal**, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 15.02.2014 (10 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

2.12.01 Kreatives Gestalten

Keilrahmengestaltung und Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser
Kursinhalt: Gestalten Sie Ihre individuelle Keilrahmen zu ausdrucksstarken Bildern für ihr Wohnambiente. Hier arbeiten wir mit verschiedenen Techniken und Materialien. Beginnen werden wir gemeinsam mit einer Collage "Tanz der Falter". Dazu benötigen wir einen Keilrahmen 40 x 40 cm, Zeitungsdrucke, Seidenpapier, Binderleim, Acrylfarbe und Pinsel, Titanweiß. Alternativ:
- Geschenke zu jedem Anlass auf Keilrahmen 20 x 20 cm oder 30 x 30 cm malerisch ausgedrückt. (z.B. Engel, Herzen, Schloss mit Schlüsseln) Hier arbeiten wir mit dem Markierstift und Acrylfarbe.
- Tischlampe mit Strohseide oder Servietten gestaltet
- Lampenfuß aus Steinen

Gestalten

Mitzubringen: Keilrahmen, Plastikunterlage, Flachpinsel in verschiedenen Größen, Acrylfarbe, Wasserbehälter.
Alle Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11
Beginn: Dienstag, 11.02. / 18.02. / 25.02.2014 (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: 10.04.2014 (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.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 16.00 Uhr
Beginn: 10.03.2014 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 begrenzte Teilnehmerzahl!
Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve
Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 10.03.2014 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen
Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr
Beginn: 05.02.2014 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gestalten

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: 03.02.2014 (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: 04.02.2014 (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 Woldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 04.02.2014 (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 Woldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
Beginn: 04.02.2014 (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 Woldecke.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr
Beginn: 06.02.2014 (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: 06.02.2014 (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: 07.02.2014 (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 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: 07.02.2014 (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 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, 03.02.2014, 8.30 - 10.00 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

DRUCK & MORE

WERBE-BÜRO

KUNST

FÜR DRUCKMATERIALIEN

MEDINGESTALTUNG
LAYOUTS
TEXT + DRUCK
SPEZIALFALZUNGEN

BERLINER HING 42 · 63512 HAINBURG/HAINSTADT
FON 06182/60922 · 69530 · FAX 66453 · E-MAIL: G.KINS@WEB.DE

3.01.10 Yoga sanft

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.09

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, warme Stümpfe, Decke und eventuell Sitzkissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 03.02.2014, 10.00 - 11.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 65,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 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, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.12 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.11

Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (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 ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, nach der die Lebensenergie, auch das Qi genannt, in einem System von Leitbahnen im Körper strömt. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Übungen des Qi-Gongs der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Funktionen und Organe zugeordnet, die körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen. Die Übungen sind eine harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung. Sie stärken das körperliche und geistige Wohlbefinden auf nachhaltige Weise. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Die Übungen sind für jedes Alter und jeden Gesundheitszustand geeignet, da man sie im Stehen und Sitzen praktizieren kann.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 -10.30 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs 3.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.30 -12.00 Uhr

Beginn: 07.02.2013 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.15 Progressive-Muskelentspannung nach 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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 9.30 - 11.00 Uhr

Beginn: 08.02.2014 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Entspannungs-Mix - Schnuppermittag

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.

Mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Mittwoch 12.03.2014, 16.00 - 18.00 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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, Phantasieereisen 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, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: 19.02.2014 (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 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, 17.30 - 19.00 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2014 (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: 03.02.2014 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 45,-- € 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: 03.02.2014 (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: 05.02.2014 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €
 Begrenzte Teilnehmerzahl! Mitzubringen: 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: 10.02.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte € 45,-- Mitzubringen: Matte, Handtuch
 Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.
 Wegen Urlaub findet kein Kurs vom 16.06. - 27.06.14 statt!

3.01.24 Rückenfitness & Relax

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin
 Kursinhalt: Ein ganzheitliches Training um den Rücken stark, beweglich und schmerzfrei zu halten und zu bekommen. Alle Muskeln und Gelenke des Körpers - speziell auch die des Rumpfes - werden angesprochen. Es werden auch solche Muskelpartien, trainiert die im Alltag und Beruf häufig vernachlässigt werden. Ein Dehnungs- und Entspannungsprogramm ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2014 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe, barfuß
 Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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: 04.02.2014 (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: 18.02.2014 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 45,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte

3.01.27 Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Vittoria Schönthal
 Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs: Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung). Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr

3.01.40 Exkursion und Workshop

Herstellung pflanzlicher Lebensmittel

Leitung: Natascha Jaskula

Auf ausgesuchten Wegen in der Hainburger Umgebung lernen Sie heimische Wildkräuter und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese kennen. Sie erfahren, wie man sie bestimmt, lernen deren Merkmale, Inhaltsstoffe und Wirkweisen kennen sowie deren Anwendung als bewährte Hausmittel bei alltäglichen Beschwerden.

Für den praktischen Teil sammeln wir ausgewählte Pflanzen und verarbeiten sie zu Essenzen, Auszugsölen oder -honig, Medizinalweinen oder Verreibungen und zu kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verzehren werden - je nachdem was die Natur gerade hergibt. Ausführliches Info-Material und Rezepte sind inklusive. Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitzubringen: Zwei 200 ml Gläser mit Schraubverschluss.

Die Materialkosten von 6,- € für die Herstellung der pflanzlichen Arzneimittel sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche

Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 14.06.2014 (4 Stunden)

Gebühr: € 15,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.01.41 Gewichtcoaching - Start in ein leichteres Leben

Leitung: Christiane Casellas, Gewichtcoach, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Dieser Kurs hält Lösungen bereit, wie Sie dauerhaft zu mehr Zufriedenheit und Lebensqualität mit weniger Gewicht gelangen. Körperliche Gesundheit ist Voraussetzung für die Teilnahme! Kursinhalte: Ursachen für Übergewicht, Analyse der eigenen Essgewohnheiten, Steinzeitgene vs. moderne Ernährung, Wie wird der Stoffwechsel angeregt, Einfluss der Hormone, Säure-Basen-Haushalt, Bewegung hilft, Phantasieisen/Visualisierung.

Wir bereiten gemeinsam an zwei Abenden frische vegetarische Fitkost in der Küche zu. Mitzubringen: Schreibutensilien.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04 und Küche

Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (8 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00 + Lebensmittelkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.



3.01.42 Burn-out-Prävention & Stressbewältigung

Workshop "Endlich entspannt" - ein Wellness-Nachmittag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, meditative Tiefenentspannung, Body-Scan und mehr erwarten Sie in diesem 2stündigen Workshop, der Ihrer Seele gut tun wird. Mit nach Hause nehmen Sie wertvolle Tipps und ein entspanntes Lächeln!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 15.03.2014 von 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Mitzubringen: Getränk, 2 Decken, bequeme warme Bekleidung, evtl. kleines Kissen oder Nackenrolle

Das Hand-out zum Workshop kann gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 2,50 bei der Referentin erworben werden.

3.01.43 Detoxing mit Hormon-Yoga

Workshop "So fit, so wach, so schön"

Leitung: Kathleen Schwiese

Faszinierendes, geheimnisvolles und Wirksames aus der Welt des Yoga in Praxis und Theorie erwartet Sie in diesem 2 stündigen Workshop. Warum wirkt sich Yoga positiv auf unseren

Hormonhaushalt aus? Welche Yoga-Haltungen unterstützen Entgiftungsprozesse (Detoxing)? Dies und mehr erfahren Sie ganz entspannt als Ihre kleine Auszeit hier im Spiegelsaal der VHS.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 29.03.2014 von 14.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Mitzubringen: Getränk, 2 Decken, bequeme warme Bekleidung, evtl. kleines Kissen oder Nackenrolle

Das Hand-out zum Workshop kann gegen einen Unkostenbeitrag von Euro 2,50 bei der Referentin erworben werden.

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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 45,-

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

3.02.02 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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (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: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: eine Matte

3.02.08 Total Body Workout **[S]**

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: Der Kurs beinhaltet ein Kräftigungsprogramm (u.a. Kraft-Ausdauer) und Übungen zur Verbesserung der Joint Mobility / Gelenkbeweglichkeit.

Das Workout bringt den Körper in Form, verbessert die Beweglichkeit, schult und kräftigt die gesamte Muskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Sportschuhe, gerne auch Barfußschuhe oder barfuß./ Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 07.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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

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

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: 05.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.11 Functional Training **[S]**

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training absolviert. Zum Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen noch verschiedene Tools wie z.B. Step, Widerstandsbänder und Medizinbälle. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad angepasst. Der Spaß kommt in keinem Fall zu kurz: denn keiner trainiert allein, sondern miteinander gegen den "Inneren Schweinehund".

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.02.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sportschuhe, gerne Barfußschuhe oder gleich barfuß

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 04.02.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

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

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

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: 04.02.2014 (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: 03.02.2014 (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 folgt ein ausgiebiges Stretching.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule,

Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.02.16 Bodytoning (Ganzkörpertraining) **[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

7-Tage Reise nach England mit Oxford und Metropole London 29. Mai - 04. Juni 2014

Wir entdecken ein echtes Schmuckkästchen im Dreieck der Regionen Southeast, Southwest und West Midlands. Elegante Städte wie Bath und Oxford, der üppig blühende Landschaftsgarten Stourhead und der gigantische Palast von Blenheim sind Höhepunkte dieser Reise. Ein Ausflug ganz anderer Art ist der nach London. Wir erleben die königliche Atmosphäre um den Buckingham Palace, die gediegene Zurückhaltung des Regierungsviertels und die noble Eleganz des Embankments an der Themse oder die Uraltinstitution des Parlaments.

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: Anreise Hainburg - Calais - Dover - London

Fahrt über Köln und Brüssel zum Fährhafen von Calais. Hier bringt uns die Fähre in etwa 90 Minuten nach Dover. Abendessen und Übernachtung im zentrumsnahen Hotel in London.

2. Tag: London

Heute Vormittag werden wir von der örtlichen Reiseleitung zur ganztägigen Stadtrundfahrt und -rundgang erwartet. Bei der Stadtbesichtigung erleben wir neben den Höhepunkten der britischen Metropole den Reiz der Parks, die Majestät ihrer Bauwerke und das quirlige Leben in den Straßen. Parlament und St. Paul's Kathedrale, Trafalgar Square und Piccadilly Circus gehören ebenso dazu wie die Royal Albert Hall oder das Nobelkaufhaus Harrods und No.10 Downing Street. An den Ufern der Themse wurde aus dem normannischen "White Tower" Britannien regiert. Beeaters hüten noch heute die Kronjuwelen. Sie sehen die Tower Bridge, das Wahrzeichen Londons und technisches Meisterwerk seiner Zeit.

3. Tag: London - Swindon

Am Vormittag besteht die Möglichkeit zu weiteren Besichtigungen in London oder einfach zum gemütlichen Stadtbummel. Am Nachmittag besteht auf dem Weg nach Swindon die Möglichkeit zum Besuch von Windsor, bzw. Windsor Castle., dem "Zuhause" der Queen. Anschließend Weiterfahrt nach Swindon, wo Sie im Blunsdon House Hotel**** für drei Nächte Quartier beziehen.

4. Tag: Blenheim Palace - Universitätsstadt Oxford

Vormittags - Stadtführung in der weltberühmten Universitäts-Stadt Oxford. Unsere Gästeführerin kennt nicht nur die berühmten Colleges, sondern auch viele Geschichten ihrer Bewohner und von später berühmt gewordenen Studenten. Anschließend erwartet uns in dem kleinen Ort Woodstock, das Zuhause von Sir Winston Churchill. Der gigantische Blenheim Palace mit seinen ausgedehnten Gärten ist wirklich eine Klasse für sich. Mehrere Ausstellungen und Filme, die dort gedreht wurden, lassen einen Besuch in Blenheim zu einem Streifzug durch 300 Jahre englische Adelsgeschichte werden.

5. Tag: Ausflug Bath und Stourhead Gardens

Heute führt Sie der Weg zunächst in die alte Kurstadt Bath. In den heißen Quellen planschten vor 2000 Jahren schon römische Legionäre, um ihr Rheuma zu lindern. Im Zuge ihrer Renaissance als Kurstadt im 18. Jh., erhielt sie ein so charakteristisches Aussehen, dass Ihre Architektur noch heute jedes Jahr Tausende von Besuchern anzieht. Aus dieser Zeit stammen auch die mit gelbem Sandstein verblendeten Crescents, die bis heute architektonisch einzigartig sind. Anschließend steht einer der schönsten Gärten Englands auf dem Programm. Stourhead ist ein landschaftlicher Paukenschlag, dessen Schönheiten sich dem Besucher erst auf den zweiten Blick erschließen. Malerisch um einen kleinen See angelegt sind kleine Tempelchen, Grotten und "Follies" geschickt in die Landschaft platziert mit dem einzigen Ziel, das Auge der Herrschaften zu erfreuen.

6. Tag: Swindon - Salisbury - Raum Brighton

Heute morgen haben wir die Möglichkeit zu einem Stopp am Steinkreis von Avebury. Danach Fahrt nach Salisbury. Die Stadt selbst gehört zu den besonders reizvollen, mittelalterlichen Städten mit viel Fachwerk und vielen Pubs und Cafés. Die beeindruckende Kathedrale gilt, als die stilreinste Großbritanniens und kann mit einem der schönsten Kapitelhäuser überhaupt aufwarten. Besonders stolz ist man auf das besterhaltene Exemplar der Magna Charta Libertatum. Wie wäre es am Nachmittag mit einem kleinen Spaziergang am Strand? Brighton ist der Inbegriff eines englischen Seebades. Abendessen und Übernachtung im Raum Brighton.

7. Tag: Kent - Dover - Calais - Heimreise

Nach dem Frühstück treten Sie die Heimreise nach Hainburg an.

Unsere Leistungen:

- 6 x Übernachtung/Halbpension incl. Englisches Frühstück in den folgenden Hotels:
- 2 x Raum London***
- 3 x Swindon, Blunsdon House Hotel****
- 1 x Sussex, Nähe Brighton
- Fährüberfahrten Calais - Dover - Calais
- Stadtrundgänge in Oxford und Bath
- 2x halbtägige Stadtrundfahrt in London (je ca. 4 Std.)
- 1x Fish & Chips oder High Tea statt Halbpension in London
- Powerpoint Präsentation der Englandreise

Gesamtpreis im DZ incl. durchgehende Reiseleitung: **€ 825,00**

Einzelzimmerzuschlag: **€ 185,00**

Programmänderung vorbehalten!

Sonstige Eintritte müssen vor Ort extra gezahlt werden und sind nicht im Reisepreis erhalten!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Der Zahlungsbetrag von € 100,00 wird bei Anmeldung fällig.

Restzahlung erbitten wir innerhalb 8 Wochen vor der Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg 711 6833 BLZ 50652124

Veranstalter Müller Tours, Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Wunsch.

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: 06.02.2014 (15 x 60 Minuten),

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

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

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: 04.02.2014 (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: 10.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Vom 16.06. - 27.06.14 findet wegen Urlaub kein Kurs 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: 07.02.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

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: 05.02.2014 (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: 05.02.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik **[S]**

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen. Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Hilfsmittel wie Step, Hantel oder Tubes unterstützen den progressiven Aufbau.

Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 07.02.2014 (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, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (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: 04.02.2014 (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 Kraftteil Oberkörper-Po- Bauch gekräftigt werden. Dieser Kurs ist für Stepanfänger nicht geeignet!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (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: 05.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,**3.02.28 Bauch, Beine, Po** **[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Saal. 3.02.24

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 05.02.2014 (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: 07.02.2014 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.30 Zumba® **[S]**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen 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. Die Musik in diesem Kurs wird lauter gespielt!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

3.02.31 Zumba Gold® **[S]**

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba® Fitness und eignet sich daher sehr gut für Neueinsteiger. Zumba Gold® ist zudem für ältere, aktive Menschen entwickelt worden, die sich noch nie oder länger nicht sportlich betätigt haben, Menschen mit Rücken oder Knieproblemen, Menschen mit Übergewicht oder nach einer Rehabilitation. Für Zumba-Fitness muss man nicht unbedingt tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Energiegeladene und motivierende Musik mit einzigartigen Bewegungen und einfachen Schrittkombinationen, die dem ZUMBA Gold Teilnehmer ermöglichen zu tanzen und langsam wieder in sportliche Aktivitäten hinein zu finden.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.00 Uhr

Beginn: 05.02.2014 (15 x 45 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

3.02.32 Zumba Gold® [S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff, Instruktor für Zumba Fitness, Zumba Gold
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.31
Ort: **NEU!** Kreuzburghalle, **Gymnastikraum**, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr
Beginn: 15.02.2014 (10 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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: 08.02.2014 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€

3.02.34 Zumba® [S]

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs Zumba 3.02.30
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr
Beginn: 08.02.2014 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 45,-€

3.02.35 Nordic Walking - Einsteiger und Fortgeschrittene

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, 05.02.2014, 18.30 - 19.30 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt
Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 06.02.2014, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.02.37 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, 23.06.14/ Dienstag, 24.06.14/ Montag, 30.06.14, Dienstag, 01.07.14 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 23.06.2014 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.38 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, 23.06.14/ Dienstag, 24.06.14/ Montag, 30.06.14, Dienstag, 01.07.14 jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 23.06.2014 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.)

3.02.39 Tennis für Erwachsene - Einsteiger

Leitung: Mareike Wilz, Tennistrainerin HTV
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.37
Ort: Clubanlage TC Hainstadt, Außerhalb 7, <http://tc-hainstadt.de/anfahrt.html>
Termin: Samstag, 31.05. und 07.06.14 jeweils von 15.00 - 16.30 Uhr
Beginn: 31.05.2014 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

3.02.40 Tennis für Erwachsene - Wiedereinsteiger

Leitung: Mareike Wilz, Tennistrainerin HTV
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.38
Ort: Clubanlage TC Hainstadt, Außerhalb 7
Termin: Samstag, 31.05. und 07.06.14 jeweils von 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 31.05.2014 (4 x 90 Minuten)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

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

3.03.01 Pilates Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, 02.07.2014, 8.00 - 9.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

3.03.02 Wirbelsäulengymnastik Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, 02.07.2014, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

3.03.03 Zumba Leitung: Anke Koradin
Beginn: Samstag, 05.07.2014, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

3.03.04 Zumba Toning Leitung: Anke Koradin
Beginn: Samstag, 05.07.2014, 11.00 - 12.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 15,00

3.05.01 Das perfekte Make-up

Leitung: Beate Engelhardt
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 28.06.2014, 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: € 17,00 + € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden. Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme. /Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.01 Internationale Suppenküche

Leitung: Toni Gödde
Kursinhalt: Internationale Suppenküche – In diesem Kurs werfen wir ein Auge in die Suppentöpfe dieser Erde. Von einer „Mulligatawny-Indische Spezialsuppe“ über eine Fischsuppe aus Bergen bis hin zu einer selbst zubereiteten Wan-Tan Suppe aus Indonesien. Natürlich ließe sich das Spiel der Suppen und Eintöpfe unendlich fortsetzen. Reisen Sie mit mir um die Welt!
Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Dienstag, 11.02.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.07.02 Kochen mit Apfelwein

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: Kochen mit Apfelwein – Unser „Hessisch-Stöfche“ ist einmalig. In diesem Kurs möchte ich Ihnen nicht nur die hessische Küche näher bringen, sondern auch aufzeigen, was man mit dem süß-sauren Aroma des Apfelweins sonst noch anstellen kann.
 Aber was ist ein mexikanisches Apfelweinflane?
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Donnerstag, 27.02.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.03 Mediteraner Kochabend/ fit für den Frühling

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: Mediterrane Küche – Die Küche rund ums Mittelmeer ist leicht, aromatisch und einfach köstlich. Bei der Verwendung von Olivenöl und Kräutern wie zum Beispiel Rosmarin, Thymian und Basilikum darf es auch ruhig etwas mehr sein. Keine dicken Sahnesoßen und fettes Schweinefleisch, sondern ein „Saltimbocca a la Romana“, eine „Genieser-Fischsuppe“ oder eines der berühmtesten spanischen Gerichte, die „Flamenco-Eier“ runden das Programm zum ab.
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Dienstag, 18.03.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

3.07.04 Schätze aus dem Meer

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen wie man einen Fischfond zubereitet, Fisch filetiert und was ein Hummer „Termidor“ ist. Schwimmen Sie mit mir in der Vielfalt der Fische und Krustentiere.
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Donnerstag, 27.03.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.05 Ostermenü International

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: Ostern - das höchste Fest der Katholiken. Entsprechend festlich und anspruchsvoll sind auch die Gerichte unserer Brüder und Schwestern. Deshalb möchte ich Ihnen an diesem Abend vermitteln, wie viel Tradition und Sorgfalt in den wunderschönen Rezepturen steckt.
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Dienstag, 01.04.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

3.07.06 “Roasted Beef”/ der richtige Umgang mit Fleisch

Leitung: Toni Gödde
 Kursinhalt: Der Umgang mit Fleisch ist ein weites Feld. Lagerung, Vorbereitung, Zubereitung. Deshalb ist es nur selbstverständlich, dass hier viele Fragen auftauchen, welche ich Ihnen gerne beantworten werde. Auf den fachtheoretischen Teil zur Fleischbestimmung, Einkauf und Lagerung folgt der praktische Teil. In diesem werden wir anhand leichter Rezepte einfache Fleischgerichte zubereiten. Auch ist es erwünscht, dass jeder Kursteilnehmer sein Steak auf den Punkt brät. Anschließend kommen wir zum „angenehmen Teil“ des Kurses. Dem Essen und Austausch des neu erworbenen Wissens.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
 Termin: Dienstag, den 26.06.2014, 17.30 - 21.30 Uhr (4 Stunden)
 Gebühr: € 14,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)
 Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen.

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

Weisse Nächte in St. Petersburg
Studienreise 03. – 09.06.2014
 die Pracht der nördlichsten Millionenstadt der Welt, das **“Venedig des Nordens”** zur Zeit der **Weißer Nächte** und das unverfälschte Russland auf dem Lande - **Nowgorod**, eine der ältesten Städte

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit **Lufthansa** Fra-St.Petersburg-Fra
- Flughafensteuer und Gebühren
- 6 Übernachtungen im **** **Superior Crowne Plaza** Ligovsky in zentraler Lage
- 6x Frühstück im Hotel
- 5x Halbpension Abend- bzw. Mittagessen im Hotel oder in ausgesuchten Restaurants
- 1x Abendessen im **PODVORJE** durch **Doreen Mifsud**
- Besichtigungen und Eintritte (ca. 120,-€) inklusive
- Sondereintritt in die **Eremitage**
- Peter-und Paul-Festung
- Newskikloster, Jussupow-Palast, Katharinenpalast und Bernsteinzimmer
- Tagesausflug **Nowgorod**
- Begleitung und Betreuung durch **Doreen Mifsud**

Preis pro Person im DZ: 1729,- €
 Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei: **Doreen Mifsud**
 Eichenstraße 1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182-68776
 www.ttp-travel.de, e-mail: doreen.mifsud@msis.de

ttp-travel, tourism & promotions

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 A 1 [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: 04.02.2014 (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: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Sprachen - Englisch

4.06.01 Englisch 4. Semester A 1.4 [S]

Leitung: Jürgen Gerlach
Dialogisches Einüben von Alltagssituationen.
Geringe Vorkenntnisse sind von Vorteil!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 03.02.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: "face2face, Elementary Course", Band 1, Lektion 8
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.02 English Course for Intermediates B 1 [S]

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Großbritannien und die englische Sprache sind bereits zu unserem Hobby geworden. 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: 03.02.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: face2face Intermediate Student's Book - Kapitel 7 C
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.03 Englisch 5. Semester A 1.5 [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: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: face2face Elementary Band I, Unit 11 D
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: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Face 2 Face, intermediate Workbook, Band 1
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.5 [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

Sprachen - Englisch

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: A Taste of English
Beginn: 06.02.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.3 [S]

Leitung: Doreen Mifsud
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir arbeiten mit einem neuen Buch, das uns die Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht. Wenn Sie stressfrei Englisch lernen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.
Buch: Global Intermediate Coursebook Unit 8
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
Beginn: 06.02.2014 (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: 03.02.2014 (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: 05.02.2014
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: 05.02.2014 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 45,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Sprachen - Englisch

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 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: 03.02.2014 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.13 English - 4 - YOU [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B 1)
Leitung: H. Bergmann
Kursinhalt: Der Unterricht ist darauf ausgerichtet, in einem angemessenen Lerntempo und mit Spaß die englische Sprache zu üben und zu verbessern. Die verschiedenen Sprachanlässe und Übungen sind dem realen Alltag entnommen und behandeln wesentliche Strukturen, den richtigen Wortschatz sowie praktische Ausdrücke und Redewendungen, so dass Sie sich sicher der englischen Sprache bedienen können - privat, beruflich und im Ausland.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
Termin: Montag, 19.00 Uhr
Beginn: 03.02.2014 (12 Doppelstunden)
Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



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

BUCHHANDLUNG



VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

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

4.06.14 English Conversation

[S]

Leitung: Beate Münch
 Kursinhalt: We speak about fascinating topics - 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.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 03.02.2014(12 Doppelstunden)
 Buch: Magazin: Spotlight
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /A2

[S]

Leitung: Rhonda Kilb
 Do you need English in the office? Together we will improve your expression, grammar, and self-confidence. Do not be afraid if the phone rings or if you have business visitors from overseas - you will be able to talk to them! Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - wir werden es meistern
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: Business start-up 2 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.01 Französisch A 2/ leichte Konversation

[S]

Leitung: Christine Klotz
 Kursinhalt: Nous cimentons les connaissances acquises avec Voyages 1 + 2 en travaillant sur des articles (faciles) parus dans les journaux français, en faisant des exercices de révision de grammaire et en nous entretenant sur des sujets actuels afin d'améliorer l'aptitude à participer à une conversation.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
 Termin: Montag, 18.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2014 (10 Doppelstunden)
 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: 04.02.2014 (10 Doppelstunden)
 Buch: Voyages 2 Lektion 10
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.04 Französisch A 1.4 für leicht Fortgeschrittene

[S]

Leitung: Rosemarie Luksch
 Kursinhalt: Richtig für alle Schüler, die irgendwann mal Französisch gelernt haben und "viele vergessen haben" Das Rezept: Viel Konversation zur Steigerung der Sprachkompetenz, dazu die notwendige Grammatik. Nous faisons beaucoup de conversation, un peu de grammaire et quelques exercices écrits. Mais surtout ! Nous avons beaucoup de plaisir à apprendre le français ensemble
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: Voyages 1 ab Lektion 9
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.05 Französisch Conversation Niveau Avancé

[S]

Leitung: Rosemary Luksch
 Kursinhalt: Tout ce qui intéresse les participants est sujet à conversation, absolument tout. Des révisions ou des apports de grammaire donnent de l'assurance et permettent de consolider la compétence linguistique. Mais le principal, c'est le plaisir de communiquer en français : parler, écouter, réagir.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.01 Italienisch 2. Semester A 1.2

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti
 Kursinhalt: Wenn Sie wenig Vorkenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische Sprache stehen wichtige Alltagssituationen im Vordergrund
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr
 Beginn: 06.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: Chiaro A 1, Hueber-Verlag, Band 1 Lektion 3
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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 B 1/2
 Beginn: 06.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Leggiamo dei racconti, ne parliamo e ripassiamo la grammatica
 Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.01 Spanisch 2. Semester A 1.2

[S]

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch lernen möchten, mit Alltagssituationen im Vordergrund - hier sind Sie richtig!
 Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
 Termin: Montag, 17.30 Uhr
 Beginn: 10.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 3
 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, 19.00 Uhr
 Beginn: 10.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Camino Neu 2" Band 2, Lektion 7
 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. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
 Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Wir beenden und üben Caminos I

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Computerraum ist mit neuen AllInOne Geräten ausgestattet und befindet sich in der Kreuzburghalle.

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.

5.01.01 Windows 8 und Office 2013

Grundkenntnisse für Jedermann

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem

Windows 8, können Programme starten und beherrschen die Hantierung 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. Mit Excel Tabellen erstellen und bearbeiten.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 25.03./03.04.2014 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.02 Windows 8 und Office 2013

Grundkenntnisse für Senioren

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem

Windows 8, können Programme starten und beherrschen die Hantierung 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.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 05.06./12.06.2014 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.03 Windows und Word/Excel 2013 - Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010 - Fortsetzung von Kurs "Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann". Auch als Aufbaukurs für Teilnehmer des MS-Windows und Word

Kurses im 2.Semester 2013. Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können. Sie lernen die wichtigsten Systemprogramme kennen und wie man den PC vor Viren schützt. Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Dokumentvorlagen erstellen. Sichereres Arbeiten mit allen Standard Excel Formeln und Funktionen, sowie das Erstellen von Diagrammen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 06.02./13.02.2014 (2 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.04 MS-Powerpoint für Jedermann

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie können verschiedene Arten von Präsentationen kinderleicht und schnell erstellen. Egal ob für Projektpräsentation, Abschlussprüfungen oder die Präsentation von Urlaubsbildern schön aufbereitet und mit Text verziert. Mit Powerpoint können alle Medien in einer Präsentation eingearbeitet, ansprechend gestaltet und anschließend präsentiert werden. Kursinhalt:

Grundlagen von Powerpoint, Funktionen, Präsentationsbeispiele, Umgang mit Powerpoint, Erstellen von Präsentationen, Hinzufügen von Bildern, Videos, Diagrammen, Sound und sonstigen Inhalten

Animierte Darstellungen, Bearbeitung von Bildern und Videos

Drucken von Präsentation und Handouts, Präsentationstechniken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 03.04./ 10.04.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.05 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone

Leitung: Sebastian Brehm

Dieser Kurs richtet sich an alle iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone Besitzer, die sich mit ihrem Gerät vertraut machen wollen und im Alltag oder dienstlich verwenden wollen. Die Kursinhalte sind: Grundlagen des Bedienens und die Einrichtung des drahtlosen Internetzugangs und E-Mail-Konten. Des Weiteren wird das Nutzen von Programmen (APP's) von der Installation bis zum Bedienen erklärt und geübt. Wie lese ich meine Zeitung auf meinem Endgerät? Wie funktioniert Online-Banking usw. Das Verwalten und Präsentieren von Fotos und Videos wird zum Kinderspiel. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Eine Internetverbindung ist vorhanden. Seminarziele: Sie beherrschen den Umgang mit Ihrem iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone. Sie können Einstellungen vornehmen, E-Mails schreiben, Bilder verwalten und das Endgerät optimal nutzen. Sie bedienen Apps und nutzen die Vorteile solcher Endgeräte.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 11.03./ 18.03.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.06 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 15.05./ 22.05.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.07 Handkurs für Senioren

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: Dieser Kurs ist für alle Senioren die den Umgang mit dem Handy erlernen wollen gedacht. Es werden Grundlagen über die Nutzung des Handy's vermittelt. Hier wird das Aufbauen von Gesprächen, das Schreiben von Kurznachrichten (SMS) und das Absetzen eines Notrufes erlernt. Das eigene Handy ist zu den Kursen mitzubringen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 18.02./ 25.02.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.08 Handkurs für Senioren

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.07

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 17.06./ 24.06.2014 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 30,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.09 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 Datenschwung des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich einen Virenschoner - Kann ich dort überfallen werden? Diese Fragen und viele mehr bekommen Sie, in aller Ruhe für ihre ersten Schritte im Internet beigebracht. Jeder Teilnehmer arbeitet 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: 04.02.2014 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden.
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

5.01.10 Bildbearbeitung Adobe Photoshop Elements 11

Leitung: Michael Och

Das Bildbearbeitungsprogramm Photoshop Elements von Adobe ist das perfekte Werkzeug, wenn Sie auf einfache Art Ihre Bilder aus der Digitalkamera bearbeiten und verwalten wollen. Dazu bietet Ihnen das Programm eine Vielzahl an Funktionen. Das Kopieren der Bilder von der Kamera auf den PC wird vereinfacht, das Organisieren und Verwalten des Bilderbestandes eröffnet neue Wege des Suchens und Findens. Für Korrekturen am Foto gibt es vielfältige Möglichkeiten, die sich von grundlegender Bearbeitung bis hin in den semiprofessionellen Bereich erstrecken. Der Kursleiter erklärt in diesem Kurs grundlegende Funktionen des Programmes und richtet sich an Einsteiger in der Bildbearbeitung, die digital fotografieren.

Themen: Was sind Pixel, Kameragrundlagen, Bildarchivierung und -verwaltung, grundlegende Bildbearbeitung, die Beseitigung kleinerer Mängel (z.B. rote Augen, Kratzer,...) Bilder beschneiden/geraderichten, Farbkorrekturen, Filtereffekte. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 29.04.2014 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

5.01.11 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 Fotografiemarkkurs!
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: Sofern vorhanden kann eine Kamera mit Anschlußkabel (meist USB) mitgebracht werden. Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 11.06.2014 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.12 Workshop - EBAY 1 Grundlagen

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: Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 09.04.2014 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.13 Offenes Internet CAFE

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Das Internet bietet vielfältige Chancen den Alltag zu erleichtern, Kontakte zu pflegen, Informationen zu sammeln, Reisen zu buchen, Bankgeschäfte abzuwickeln oder aber auch einzukaufen. Der Kurs richtet sich an Personen die bereits das Internet benutzen aber in der ein oder anderen „Spezialanwendung“ verunsichert sind. Themen u.a.: Einkaufen im Internet, Sinn und Unsinn von Verbaucherportalen/Preissuchmaschinen, Onlinebanking - wie funktioniert das, eMail über Webmail, Dateianhänge, Adressbücher, Suchen über Suchmaschinen verbessern, Lesen am bzw. mittels PC - epaper und ebook, Soziale Netzwerke, hinter den Kulissen der Portale (z.B. Facebook, Wer-kennt-wen), Stellenangebote, Jobportale, Chatten in Webseiten, Messengerprogramme, Skype, Speichern von Informationen, Download, PDF Erstellung, News Feed, Podcast
Wegen der Planung können Sie bei der Anmeldung Themenwünsche nennen, die von unserem Kursleiter für den Kurs vorbereitet werden. Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur. Geschult wird auf Basis von Windows 8

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.02.2014 (1 Abend mit 2 x 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

5.01.14 Offenes Internet CAFE

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Kursbeschreibung: siehe Kurs 5.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Freitag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 23.05.2014 (1 Abend mit 2 x 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin
Kursinhalte: 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 effekti-

ves 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: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 05.06.2014 (5 x 2 Std.)

Buch: "Tastschreiben in 5 Stunden", Herdt-Verlag, wird bei der Kursleiterin erworben, Kosten ca. € 15,50

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Mitbringen: Farbstift in rot, blau, grün, gelb

5.04.02 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Hauptschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Auf geduldige, verständnisvolle und einfühlsame Weise werden Sie hier auf Ihre bevorstehende Abschlussprüfung in Mathematik vorbereitet. Hier können Sie die Fragen stellen, für die in der Schule nie Zeit bleibt oder die so einfach scheinen, dass man sich nicht zu fragen traut. Sie sind damit nicht allein. Vielen Schülern geht es so. In diesem Kurs können in freundlicher und offener Atmosphäre die uralten Lücken geschlossen und Unsicherheiten aufgearbeitet werden. Vor dieser Prüfung kann und soll man aufgeregt sein, aber man muss davor keine Angst mehr haben.

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

Termin: Dienstag, von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.03 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Realschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: siehe Kurs 5.04.02

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

Termin: Dienstag, von 19.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 04.02.2014 (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. Vorableistungen 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: 04.02.2014 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
€ 5,- Materialkosten werden direkt beim Dozenten bezahlt!

Historischer Ortsrundgang I Von der Dreifelderwirtschaft zu Mais-Monokulturen Landwirtschaft einst und heute.

Die Teilnehmer erfahren wie die Bauern früher wirtschafteten und sich plagen mussten und trotzdem jedes Jahr aufs Neue bangten, ob die Ernte auch erfolgreich sein würde. Der Weg führt dieses Mal hinaus in die Feldmarkung entlang des Mittelweges. Zum Abschluss der rund 90minütigen Führung gibt es eine Einkehr mit einem deftigen Bauernschmaus.

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

Termin: Freitag, den 28.05.2014, 19.00 Uhr

Gebühr € 15,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr und werden vor Ort beim Kursleiter bezahlt! Getränke müssen separat bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 25.05.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang II Zigarrenindustrie und Gastronomie - Umwälzende Veränderungen im 19. Jahrhundert

Bei der rund 90minütigen Führung lernen die Teilnehmer die Standorte der Zigarrenfabriken, aber auch die Adressen der zahlreichen neuen Wirtshäuser des 19. Jahrhunderts kennen. Beide Entwicklungen stehen in einem oft sehr engen Zusammenhang. Im Anschluss an den Rundgang gibt es einen deftigen Imbiss in einer rustikalen Umgebung. Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 20.06.2014, 19.00 Uhr

Gebühr € 15,00 Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr und werden vor Ort beim Kursleiter bezahlt! Getränke müssen separat bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 17.06.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang III Wein - Bier - Apfelwein Die Volksgetränke im Wandel der Zeiten

Die Teilnehmer erfahren etwas über den Weinanbau in Klein-Klein-Krotzenburg, über die ältesten Wirtshäuser und Brauereien, und wie der Apfelwein in unsere Gegend kam. Dazu werden die entsprechenden Örtlichkeiten aufgesucht. Der Abschluss des rund 90minütigen

Rundganges ist der Gewölbekeller unter dem Pfarrhaus von Sankt Nikolaus, wo ein deftiges Büfett auf die Teilnehmer wartet.
Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel
Termin: Samstag, den 19.07.2014, 19.00 Uhr
Gebühr € 15,00 Die Kosten beinhalten die Führung und Imbiss mit Begrüßungsgetränk bei der anschließenden Einkehr und werden vor Ort beim Kursleiter bezahlt! Getränke müssen separat bezahlt werden. Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 15.07.2014 unter vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Das ABC des Energiesparens im Haushalt

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg. Die Energieberater der EVO führen Sie bei der Vortragsveranstaltung "A B C des Energiesparens im Haushalt" ausführlich durch die komplette Thematik. Betrachtet werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen. Sie informieren über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik. Sie geben nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen. Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnet sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsveranstaltung. Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.

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

Termin: Dienstag, den 20.05.2014 von 19.30 -21.30 Uhr

Anmeldung bis zum 16.05.2014 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Unser Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Im April 2012 sind wir den Jakobsweg von der französischen Grenze nach Santiago de Compostela gegangen. Wir starteten vom französischen Pilgerort Saint Jean Pied de Port in den Pyrenäen zu einer 6-wöchigen Tour auf den mehr als 800 km langen Weg. Bei schlechten Wetterbedingungen war es nicht einfach mit schwerem Gepäck den ersten Gebirgspass zu überwinden. Über Pamplona, der Stierkampfstadt ging es über Logrono weiter nach Burgos mit der großen Kathedrale, von hier aus in das sehr schöne Leon und über Astorga, der Gaudi Stadt nach Ponferrada mit seiner Templerburg und weiter durch die Eukalyptuswälder von Galicien nach Santiago de Compostela. Auf dem Weg über einige Pässe in Nordspanien, eine trockene Hochebene und durch viele kleine Orte hatten wir viele Pilgerfreunde gewonnen. Nach 36 Tagen hatten wir unser Ziel erreicht und konnten endlich den Kathedralenplatz von Santiago de

Compostela betreten. Die Freundlichkeit der Spanier und die vielen Pilgerfreunde aus allen möglichen Nationen werden uns immer im Gedächtnis bleiben. Diese Eindrücke und die kleinen Geschichten, die wir auf dem Weg erlebten, möchten wir gerne mit Ihnen teilen.
Referenten: Margit und Klaus Breitenbach
Termin: Dienstag, 11.02.2014, 19.30 Uhr / Gebühr € 3,00
Anmeldung bis zum Freitag, den 07.02.2014 erforderlich!
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Die Hochseeinsel Helgoland

Helgoland ist die einzige Hochseeinsel Deutschlands, 70 Kilometer vor der schleswig-holsteinischen Nordseeküste gelegen. Trotz ihrer geringen Größe von nur einem Quadratkilometer besitzt Helgoland eine einmalige Flora und Fauna, die durch die Kraft des Meeres und das milde Golfstromklima geprägt ist. Mit 1600 Sonnenstunden zählt Helgoland zu den sonnigsten Orten in Deutschland. Die 60 Meter hohen roten Sandsteinfelsen und die benachbarte Düneninsel stellen einen einzigartigen spektakulären Lebensraum für 380 (!) Vogelarten, für Seehunde und Kegelrobben dar. Es gibt keinen anderen Platz in Europa, an dem man so unglaublich nahe an diese Tiere heran kommt. Das umliegende Felswatt ist Heimat der berühmten Helgoländer Hummer und die großen Unterwasser-Tangwälder sind die Kinderstube vieler Fischarten - eine wichtige Nahrungsgrundlage für die einzigartigen Seevogelkolonien des legendären "Lummenfelsens" und der "Langen Anna". Trottellummen, Basstölpel und Dreizehnmöwen finden hier ihren einzigen gemeinsamen Brutplatz in Deutschland und können zu Tausenden aus allernächster Nähe bei einem Rundgang auf dem Klippenrandweg beobachtet werden. Kommen Sie mit zu einem Streifzug quer über die Insel und entdecken Sie die unverwechselbare Schönheit dieses Eilandes in der Nordsee.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 04.02.2014, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Der Französische Jura für Wanderer und Naturfreunde

Ein Geheimtipp für Naturfreunde und Wanderer ist der Französische Jura, unmittelbar westlich der Schweizer Grenze etwa zwischen den großen Städten Genf, Lyon und Besancon gelegen. Der sogenannte Ketten-Jura bildet den nordwestlichen Abschluss des Alpenbogens mit einer Länge von 250 km und einer Breite von 60 km. Großartige Steinfelsen wechseln hier mit sanft gewellten Plateaus und großen Wäldern und malerischen Seen, mit fantastischen Karstquellen, Höhlen und Wasserfällen ab. Diese urigen Lebensräume beherbergen eine seltene Tier- und Pflanzenwelt: Auf unglaublich bunten Blumenwiesen gaukeln seltene Schmetterlinge und der Wanderfalke findet hier noch paradiesische Brutplätze und Jagdreviere. Gehen Sie auf Entdeckungsreise in die wunderbare Welt des Französischen Juras !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 25.02.2014, 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

Wer glaubt, wer nicht glaubt

Die neuen Gemeinschaften des Atheismus und deren These vom Gottensohn

Referent: Stephan Bedel (Heusenstamm)

Termin: 09.04.2014 um 19 Uhr im Pfarrsaal

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2013

01. Febr 17.30 Uhr Neujahrsempfang Hl.Messe, anschließend

im Pfarrzentrum Neujahrsempfang und 50 Jahre KAB Hainstadt

22.März Besinnungsnachmittag

14.-26.4. Osterferien

18.-28.5. Studienfahrt Polen

13.6. Soziale Netzwerke in Kl. Auheim/ Referent Stephan Heuser

12.7. 45 Jahre KAB Main Rodgau

28.7.-6.9. Sommerferien

1.-5.Okt. Fahrt Mecklenburgische Seenplatte

29. Nov. 16.00 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide

sowie an den 3 folgenden Samstagen 6. Dez., 13. Dez., 20. Dez.

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

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Uhlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20,- 4 x 2 Stunden

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

12.03. / 09.04. / 14.05. / 11.06.2014

Leitung + Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

und Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33,-

Termin: Samstag 29.03.2014 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde nach der Methode Dr. Lützner

Gebühr: € 39,- für 5 Treffen

Termine: 13.03. / 17.03. / 20.03. / 24.03.2014 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr und am 22.03. von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

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

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff/ Termine: 13.01.2014

weitere Termine 14-tägig jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

Gymnastik auf dem Stuhl

Gebühr: € 29,- 8 x 1 Stunde

Termine: 17.01.2014 - weitere Termine immer freitags 10-11 Uhr

Leitung: Ursula Jänes

Anmeldung: Ev. Familienbildung Tel. 06103/3007825

Allgemeine Hinweise

Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:

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



vhs Kreis Offenbach

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.vhs-kreis-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Wir bilden Zukunft!


Kreis Offenbach



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: 06103 919-1020
Telefon: 06182 925-1020
www.sls-direkt.de

Sparkasse Langen-Seligenstadt

...mehr als eine Bank