



Sparkassen-Finanzgruppe

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

Kostenlos Bargeld ziehen.

Mit der SparkassenCard deutschlandweit
an allen 25 700 Sparkassen-Geldautomaten.



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

**Sparkasse
Langen-Seligenstadt**
... mehr als eine Bank



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue VHS-Programm für das 1. Semester 2015. Der Arbeitsplan bietet Ihnen wieder eine breit gefächerte Auswahl an Gesundheitskursen, Sprachen und Seminaren zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung. Die VHS-Hainburg ist eine leistungsstarke Bildungseinrichtung, die im vergangenen Jahr dank den hohen Teilnehmerzahlen den 2. Platz unter allen Volkshochschulen im Kreis Offenbach erzielte.

Bildung kostet viel Geld und wird immer wieder von unserer Gemeinde gefördert. Leider mussten wir aus Kostengründen eine allgemeine Gebührenerhöhung für alle Kurse vornehmen. So kostet die Semesterkarte, mit der sie drei Kurse besuchen können, ab dem neuen Semester 60 Euro. Auch bei allen anderen Kursen und Veranstaltungen wurde eine Gebührenanpassung unumgänglich. Trotz dieser Erhöhung haben wir immer noch die günstigsten Gebühren im ganzen Kreisgebiet.

Machen Sie Gebrauch von unseren umfangreichen Bildungsangeboten - wir freuen uns auf Sie!

Der Leitung unserer VHS und allen Dozenten danke ich für ihre hervorragende Arbeit.

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

01. Halbjahr 2015

Beginn 02. Februar 2015

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 am Veranstaltungsort ein. Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend schriftlich informiert!

Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

Achtung Neue Preise!!!

Mit der Semesterkarte zum Preis von 60,- € 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

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33

BIC HELADEF1SLS

Der Preis für die Semesterkarte beträgt **€ 60,00**

Der ermäßigte Preis beträgt **€ 56,00**

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 Gebührekurse.

Die Ermäßigung beträgt €4,00.

Kurse unter €50,- 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 Wilh.-Leuschner-Str. 50

Hausordnung: Die Hausordnung ist für die Kursteilnehmer verbindlich.

Das Rauchen in den Schulräumen und auf dem Schulgelände ist nicht gestattet.

Am Rosenmontag, Fastnachtdienstag und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Am Donnerstag, den 19.02.2015 findet in der Kreuzburgschule wegen des Schulelternabends kein Unterricht statt!

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: 07.03.2015 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,- €

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: 18.04.2015 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

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

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

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

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

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: 07.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 44,00 + Materialkosten ca. € 30,-

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: 07.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 44,00 + Materialkosten ca. € 30,-

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-03

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.05.08 Acrylmalerei für Erwachsene

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.03.2015 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht

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-01

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,- €

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: 03.02.2015 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,- €

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 Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

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

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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: Montag, 19.45-20.45 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (10 Abende a 60 Min.)

Gebühr: € 55,00

Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Achtung !!! NEUE KURSgebühren!!!

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 selbständig tanzen kann.

Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

Ort: Kreuzburghalle, **Gymnastikraum**, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 14.02.2015 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

2.12.01 Kreatives Gestalten

Keilrahmengestaltung und Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Wer möchte nicht selbst sein eigenes Unikatbild gestalten? Tauchen Sie ein in die Magie der Farben, Formen und Strukturen der Keilrahmengestaltung. Wir experimentieren mit verschiedenen Hintergründen ob mit Acrylfarbe und Sand, verschiedenen Pasten, Wachs- oder Maskierstift, Schablonen, Seidenpapiere, Folien, Kleber und Blattgold. Anfangen werden wir gemeinsam mit einem positiven und einem negativen Bild in der Größe 30 x 40 cm. Lampendesign: Wir werden ovale Lampenschirme malerisch als dekorative Tischlampe gestalten. Die Lampenschirme werden von der Kursleiterin besorgt.

Mitzubringen: Plastikunterlage, verschiedene Acrylpinsel, Acrylfarbe, Spachtel, Wasserbehälter, Schwamm, Küchenrolle.

Alle Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Termin: Dienstag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 24.02.2015 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Osterfloristik

Leitung: Sabrina Zimmer, 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 (wenn vorhanden) 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: 19.03.2015 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 12,00 (Materialkosten werden bei KL abgerechnet!)

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

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: 23.02.2015 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

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: 23.02.2015 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

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: 18.02.2015 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU,

Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

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. Hier lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 18.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 17.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 17.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 19.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 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: 19.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular !!!**

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Ute Keim, heilkundlichorientierte Yogalehrerin

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: 06.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Ute Keim, heilkundlichorientierte Yogalehrerin

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: 06.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Eine Übungsreihe bestehend aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga. Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.

Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 02.02.2015, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 72,00

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 und damit zur Ruhe, um wieder fit für den Alltag zu sein.

Bereits 1 x wöchentlich Yoga führt zu einem gutem Erfolg.

Mitbringen: Matte, Decke, ein Kissen, dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

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: Matte, Decke, ein Kissen, dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00 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.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.45 - 12.15 Uhr

Beginn: 17.04.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 55,00 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.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00 - 10.30 Uhr

Beginn: 17.04.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 55,00 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. Entspannung kann im Alltag eine Quelle der inneren Kraft und Ruhe sein. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren können. Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Mittwoch 11.03.2015, 15.30 - 17.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 12,00

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, Phantasiereisen und vieles mehr können Ihnen helfen Ihr Leben gelassener anzugehen.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: 11.02.2015 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 58,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

DRUCK & MORE

WERBE-BÜRO

FÜR DRUCKMATERIALIEN

BERLINER RING 42 · 63512 HAINBURG/HAINSTADT
FON 061 82/60922 - 69530 · FAX 66453 · E-MAIL: G.KINS@WEB.DE

MEDIENGESTALTUNG
LAYOUTS
TEXT · DRUCK
SPEZIALFALZUNGEN

3.01.18 GripsGymnastik

Demenzprophylaxe & mentale Leistungssteigerung

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Ähnlich wie unser Körper, beginnt auch unser Gehirn bereits mit Mitte 20 zu altern! Aufzuhalten ist dieser Alterungsprozeß leider nicht, aber regelmäßige gezielte Übungen können diesen Prozeß zumindest deutlich verlangsamen.

Inzwischen ist die Relevanz geistiger Aktivität bis ins hohe Alter für die geistige Leistungsfähigkeit ebenso bekannt wie ein Workout oder körperliche Betätigung für einen bewegungsfähigen und weitgehend schmerzfreien Körper. Als zertifizierte Gedächtnis- und Fitnesstrainerin biete ich eine Kombination aus den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings und leichter körperlicher Betätigung wie Reaktions- und Koordinationsübungen, verhaltene Dehnungs- und Kräftigungsübungen an! Auf Absprache können wir je nach Wetterlage unser Trainingsprogramm in die freie Natur verlagern!

Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug

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

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 03.03.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.20 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen

Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin

[S]

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, Schulumhalle, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.21 Gesundheitsgymnastik und Dehnungen

[S]

Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.19

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

Termin: Montag, 19.30-20.30 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte und Handtuch

***Mit der Semesterkarte zum Preis von 60,- €
können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.
Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet.
Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!***

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: 04.02.2015 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 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 Begrenzte Teilnehmerzahl!
 Beginn: 09.03.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte € 60,-
 Mitzubringen: Matte, Handtuch
 Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.
 Wegen Urlaub findet kein Kurs am 23.02./02.03./04.05./11.05.15 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 Mobilisations- und Entspannungsprogramm ist fester Bestandteil jeder Trainingseinheit.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
 Beginn: 02.02.2015 (15 x 45 Minuten)
 Gebühr: € 50,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, Sport-oder Barfußschuhe oder barfuß

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: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 50,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 50,00
 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
 Beginn: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
 Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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

3.01.28 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik**[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal
 Kursinhalt: Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung aller Muskeln, die für die Stabilität unserer Wirbelsäule verantwortlich sind. Hierfür werden verschiedene Geräte wie Fitball, Theraband und Step eingesetzt. Spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training optimal ab.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr
 Beginn: 06.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Der Kurs findet in den Osterferien statt!
 Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.01.29 Wirbelsäulengymnastik**[S]**

Leitung: Anke Koradin
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
 Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte, warme Kleidung für die Entspannung.

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

Leitung: Simone Matiasovskii
 Kursinhalt: Immer mehr Menschen unterliegen heute einer starken Dauerbelastung, sei es beruflich oder familiär bedingt. Entspannt sich die Situation nicht wieder, kommt es zu Stresssymptomen, die dann früher oder später in einen Erschöpfungszustand führen können. In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, die die Betroffenen unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Behandelt werden folgende Themen: Ernährung, Entsäuerung, richtige Atemtechnik, spezielle Entspannungsübungen, das Einsetzen homöopathischer Arzneimittel zur Stärkung.
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 01
 Termin: Donnerstag, 05.03.2015 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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

3.01.34 Kinderhomöopathie

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Alles, was Sie schon immer über Klassische Homöopathie wissen wollten - angefangen mit den Grundlagen der klassischen Homöopathie über die sichere Anwendung der wichtigsten Mittel für Kinder. Was sollte man in der Notfallapotheke haben?
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG-01
 Termin: Dienstag, 10.03.2015 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.32 Homöopathie - Schüssler-Salze für Kinder

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin
 Kursinhalt: Wie unterstützt man sein Kind mit den Schüssler-Salzen? Was kann man alles damit behandeln? Wo sind die Grenzen? Erfahren Sie die wichtigsten Dinge über die 12 Salze mit Schwerpunkt auf Erkältungskrankheiten
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG-01
 Termin: Dienstag, 24.03.2015 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.35 Workshop Klangschalen - mit allen Sinnen spielen, lernen, entspannen für Kinder im Grundschulalter

Leitung: Irene Niehoff, Kinderheilpraktikerin, Burn-out-Therapeutin
 Kursinhalt: Klangschalen laden zum Experimentieren und zum kreativen Spielen ein und fördern die Wahrnehmung. Kinder finden in geführten Entspannungsreisen rasch zu Ruhe, Konzentration, Sicherheit und Gelassenheit.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Sonntag, den 15.03.2015, 10.00 - 12.00 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
 Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

3.01.36 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Burn-out-Therapeutin und Stressmanagement
 Kursinhalt: Klangreisen sind geführte Entspannungsübungen, in denen die Sprache mit Klängen verbunden wird. Durch Kombination von Klang, Schwingung und Wort sprechen sie den ganzen Menschen an. Körper, Seele, Geist und auch die Sinne werden gleichermaßen berührt. Sie sind ein wertvoller Baustein in der Stressprävention, helfen beim Abschalten und Loslassen und führen zu innerer Gelassenheit und Ruhe. Klangreisen stellen ein unmittelbares intensives Erleben dar, steigern so Lebensqualität und Lebensfreude.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Samstag, den 14.03.2015, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
 Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

3.01.37 Workshop Klangreise- Entspannung mit Klangschalen für Erwachsene

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Burn-out-Therapeutin
 Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.36
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Beginn: Sonntag, den 15.03.2015, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.
 Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

3.01.38 Gesunde Ernährung für Hund und Katze

Leitung: Janine Keller, Tierheilpraktikerin
 Kursinhalt: Viele von uns kennen den Streit der Experten welche Fütterungsart die richtige für unseren Liebling (Hund/ Katze) zu Hause ist. In diesem Kurs lernen Sie, worauf es bei den unterschiedlichen Fütterungsarten (BARFen, Kochen, Fertigfutter) ankommt. Wir sprechen über die optimale Zusammenstellung und Menge beim BARFen und Kochen, so wie die Fütterung mit einem Fertigfutter. Lernen Sie das Etikett des Futtermittels richtig zu lesen, damit Sie in Zukunft auf den ersten Blick erkennen, was wirklich nahrhaft ist. Die Kursleiterin informiert über die Fütterung von Jungen, Alten, Kranken und Allergikern. Gerne können Sie Ihren derzeitigen Futterplan/ Futtermittel mitbringen und wir sprechen darüber.
 Ort: Kreuzburgschule Raum 03-EG-04
 Termin: Montag, den 02.03.2015 von 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 15,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.39 Naturheilverfahren für Tiere/ Hund, Katze Pferd

Leitung: Janine Keller, Tierheilpraktikerin
 Kursinhalt: Was steckt hinter den Naturheilverfahren wie Homöopathie, Schüsslersalze, Akupunktur, Cranio und Co.? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die am häufigsten angewandten Naturheilverfahren bei Tieren. Erfahren Sie mehr über Theorien und Gedanken, die dahinter stecken und welche Erkrankungen behandelt und geheilt werden können. Dazu gehören nicht nur die kleinen Weh-Wehchen. Außerdem lernen sie, wie Sie an kleinen, oft unbemerkten Symptomen erkennen, dass Ihr Tier eine Krankheit ausbrütet. So haben Sie die Möglichkeit frühzeitig gegenzusteuern bevor sich daraus etwas Ernstes entwickelt.
 Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG-01
 Termin: Donnerstag, 12.03.2015 von 18.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.40 Exkursion und Workshop "Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht"

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin
 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 Tinkturen, 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, kleines Messer oder Schere, evtl. Lupe.
 Die Materialkosten von 7,- € für die Herstellung der Zubereitungen 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: 18.04.2015 (4 Stunden)
 Gebühr: € 18,-
 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.01.41 Exkursion und Workshop "Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht"

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin
 Kursbeschreibung: siehe Kurs 3.01.40
 Treffpunkt: Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg und nach der Exkursion Kreuzburg-Schule, Küche
 Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr
 Beginn: 30.05.2015 (4 Stunden)
 Gebühr: € 18,-
 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



**Sonnen
 APOTHEKE
 &
 DROGERIE**

Gila Aufhammer-Ochmann
 Königsberger Straße 75 63512 Hainburg
 Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63
 Info@sonnenapotheke.tv – www.Sonnenapotheke.tv

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: 02.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

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: 05.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

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: 05.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

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: 05.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

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: 02.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

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: 02.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: eine Matte, Turnschuhe

3.02.08 Functional Training**[S]**

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training an verschiedenen Stationen 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, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 02.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

**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.**

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: 06.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

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

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

**3.02.11 Mental Balance
Entspannung und Stretching für Sie und Ihn****[S]**

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Finde zur Achtsamkeit - sanfte Übungen für Körper & Geist zum Beispiel aus dem Qigong, Tai Chi und der Zen Gymnastik, kombiniert mit bewusster Atmung helfen für sich selbst und das eigene Umfeld zu sensibilisieren, aufmerksamer durch die Welt zu gehen und sie vielleicht sogar neu zu entdecken, den Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen - mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für eine bessere Flexibilität und Beweglichkeit. Einer Tiefenentspannung mit Hilfe von Körper- oder Traumreisen wird die Stunde abgerundet

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 09.03.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 23.02./02.03./04.05./11.05.15 statt!

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]

Leitung: Anja Brandt

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: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- € Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

3.02.13 Bauch-Beine-Po-Workout [S]

Leitung: Anja Brandt

Kursinhalt: Der nächste Sommer kommt und wir werden kräftig an den Problemzonen arbeiten. Gezielte Übungen für Bauch, Beine und Po werden hier angeboten, allerdings wird auch der Rücken nicht außer Acht gelassen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 02.02.2015 (15 x 60 Minuten)

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

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!



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

3.02.15 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: 03.02.2015 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

Mitzubringen.: Feste Turnschuhe/ Matte

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: 05.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.17 Entspannungsgymnastik [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.18 Powerpilates [S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Powerpilates ist ein intensives Training, das die Kraft und Beweglichkeit verbessert, zu einem stabilen Körperzentrum führt, Haltungsschwächen korrigiert, das Körperbewusstsein stärkt, den Geist erfrischt und Stress und Verspannung abbaut. Ein abgerundetes Übungsprogramm mit einem üblichen Fitness-Warm-up, um mit voller Konzentration die Übungen beginnen zu können, einem Haupttrainingsteil und im Anschluss einem Ausklang der Stunde in Form von Dehnungs- und Atmungsübungen. Die Teilnehmer lernen, ihren Körper zu beherrschen und die Übungen durch den Einsatz der Atmung zu intensivieren. Pilates-Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule,

Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 05.03.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-€ /Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, Turnschläppchen oder Noppensocken

3.02.19 Pilates für Sie und Ihn [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: 09.03.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 23.02./02.03./04.05./11.05.15 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: 06.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 04.02.2015 (60 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen

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: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 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 Herzkreislaufsystems 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: 06.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

3.02.24 Bauch-Beine-Po [S]

Leitung: Susanne Dey
 Kursinhalt: Mit einem kreislauffördernden 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: 05.03.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 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: 03.02.2015 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 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: 03.02.2015 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

3.02.28 Bauch, Beine, Po [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin
 Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.24
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr
 Beginn: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

**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.**

Städtereise Amsterdam mit Delft und Scheveningen vom 04.-07.Juni 2015

Auf, am und vom Wasser, leben die Amsterdamer – und unter dem Meeresspiegel! 100 kleine Inseln und Kanäle, tausende schmale Grachtenhäuser und Wohnboote machen den besonderen Reiz der niederländischen Haupt- und Hafenstadt an der Amstelmündung aus. In einem weiten Halbkreis umschließt der Grachtengürtel die Altstadt und erinnert an das „Goldene Zeitalter“, als Amsterdamer Kaufleute das kleine Holland zur führenden Seehandelsnation machten. So viele Baudenkmäler liegen hier eng beieinander, dass Amsterdam die größte historische Innenstadt Europas hat! Entdecken Sie diese faszinierende Stadt und ihre Höhepunkte der niederländischen Malerei und ihre weltberühmten Museen.

Reise- und Programmverlauf:
1. Tag: Anreise nach Amsterdam mit Seebad Scheveningen
 Die Strecke führt durch Nordrhein-Westfalen, wo wir die niederländische Grenze erreichen, weiter an Arnheim vorbei an Utrecht, erreichen wir das Nordseebad Scheveningen, den größten und elegantesten Badeort Hollands. Der Strand hat internationales Gepräge. Der kulturelle Mittelpunkt ist das Kurhaus. Die 3 km lange Strandpromenade bietet ihnen einen ungehinderten Ausblick auf die See mit dem 400 m weit in's Meer ragende Pier. Vielleicht interessieren Sie sich im benachbarten SeaLife-Aquarium für die spektakuläre Welt unter den Wellen. Im Amazonia entdecken Sie die Unterwasserwelt mit einem der größten Flüsse der Welt. In Amsterdam beziehen Sie das für Sie reservierte Zimmer. Anschließend gemeinsames Abendessen.
2. Tag: Kunst, Kultur & Dinnercruise
 Den Verlauf der heutigen Stadtrundfahrt/-rundgang überlassen wir der örtlichen, qualifizierten Gästeführung. Diese zeigt Ihnen u.a. den Königspalast, die Zuiderkerk, das Rembrandthaus, sowie prachtvolle Patrizierhäuser an romantischen Grachten. Am Dam, dem historischen Marktplatz, schlägt das Herz der Stadt. Der klassische Königspalast wird nur für repräsentative Zwecke genutzt. In der Nieuwe Kerk, der Krönungskirche legte Wilhelm Alexander im Frühjahr 2013 seinen Amtseid ab. Durch die schmale Kalverstraat, erste Einkaufsadresse der Stadt, kommen Sie zum idyllischen mittelalterlichen Begijnenhof. Auch sehen Sie den schlossähnlichen Hauptbahnhof und vieles mehr. Am Nachmittag entdecken Sie Amsterdam individuell. Besuchen Sie den einzigartigen schwimmenden Blumenmarkt, Chinatown oder den berühmten Flohmarkt auf dem Waterlooplein. Holland's „kleine Weltstadt“ ist ebenso ein wahres Einkaufsparadies. Von dem Kaufhaus Bijenkorf bis zu den zahlreichen Designerläden ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lohnenswert ist auch ein Besuch des weltberühmten Rijksmuseums. Hier tauchen Sie in das „Goldene Jahrhundert“ der niederländischen Malerei ein – mit Rembrandt van Rijn, Frans Hals und Jan Vermeer. Mehr als 5000 Meisterwerke aller Epochen umfasst die einzigartige Sammlung. Vielleicht entschließen Sie sich stattdessen für einen Besuch des Van Gogh Museums. Hier sehen Sie Gemälde und Zeichnungen die Entwicklung des genialen

Malers. Am Abend können Sie Amsterdam bei einer Grachtenfahrt mit einem 3-Gang-Menü und Getränken serviert, erleben! Gleiten Sie mit dem Boot entspannt durch den kleinen Hafen und auf den Kanälen. (fakultativ)

3. Tag: Ausflug nach Volendam

Heute unternehmen wir einen Ausflug nach Volendam, zu einer der Perlen des Markermeeres, mit dem Besuch in einer Käserei. In diesem typisch holländischen Fischerdorf mit seinen Holzhäusern, Grachten und Zugbrücken, werden Sie in längst vergangene Zeiten zurückversetzt. Auch haben Sie von hier Gelegenheit zur kleinen Schifffahrt auf die Insel Marken. Von den typischen Häusern sind viele auf Stelzen und auf Erdhügeln gebaut Rückfahrt nach Amsterdam. Danach freie Verfügung. Am Abend gemeinsames Abendessen

4. Tag: Bequeme Rückreise mit Aufenthalt in Delft

Im Verlauf der Rückreise besuchen wir mit Delft eine der schönsten Städte der Niederlande. Diese romantische Grachtenstadt war Residenz der Oranier und Sitz der Ostindischen Handelskompanie, die das Porzellan nach Holland brachte. Die Stadt Delft ist reich an Bauwerken aus diesem „Goldenen Jahrhundert“ (17.Jh.). Prachtvolle Kirchen und Stadtpaläste bilden zusammen mit Grachten, Brücken und Gassen ein märchenhaftes Ensemble. Die Heimreise führt vorbei an Rotterdam über Breda, Eindhoven und Venlo, Kerpen, Koblenz zum Ausgangspunkt.

Leistungen zu dieser Reise:

Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der Premium-Kategorie.

3 Nächte im 4****-Hotel Holiday Inn Boelelaan in Amsterdam

3x holländisches Frühstücksbuffet.

2x gemeinsames Abendessen im Hotel, als 3-Gang-Menü oder vom Buffet.

Halbtages-Stadtrundfahrt/-rundgang, in Begleitung der örtlichen, qualifizierten Gästeführung.

Tagesausflug zum Fischerdorf Vollandam

Fahrt zum Nordseebad Scheveningen mit Aufenthalt
Fahrt nach Delft in Südholland.

Der Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer € 487,-

Einzelzimmerzuschlag € 158,-

Zusatzleistung (nicht im Reisepreis enthalten): Stimmungsvolle abendliche Grachten-Rundfahrt, mit 3-Gänge-Menü und Getränken. € 72,-

Veranstalter: Müller Tours Großostheim,

Vermittler: VHS-Hainburg, Tel. 06182 898551

Der Anzahlungsbetrag von € 100,- wird bei Anmeldung fällig.

Restzahlung: Innerhalb 8 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS Hainburg - Sparkasse Langen-Seligenstadt

IBAN DE80 5065 2124 0007 1168 33 BIC HELADEF1SLS

Das detaillierte Reiseprogramm erhalten Sie auf Wunsch!

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: 06.02.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 03.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

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

Von Stralsund nach Rügen & Usedom mit Insel Hiddensee
8 Tage Pfingsten: 25. Mai - 1. Juni 2015

Sie wohnen 7 Nächte im feinen 4****-Arcona-Baltic-Hotel, ehemals Steigenberger, in der schönen alten Hansestadt Stralsund.
Viele Inklusiv-Leistungen! Z.B. Stadtführung in der Hansestadt Greifswald und Stralsund, mit örtl. Gästeführung. Tagesfahrt Halbinsel Fischland, Darß-Zingst. Kutterfahrt vom Hafen Saßnitz, entlang der Kreidefelsen bis Lohme/zurück. Kap-Arkona-Bahn von Putgarten zum Fischerort Vitt/zurück. Schiffsfahrt von Stralsund nach Vitte auf Hiddensee/zurück. Mit der Pferdekutsche nach Kloster auf Hiddensee, mit Gelegenheit zum Besuch von Heimatmuseum, Gerhart Hauptmann-Haus und Inselkirche. Ortsübliche Kurtaxen und Versicherungsschein.
7x Frühst.-Buffet, 3x Abendessen vom Buffet. Pro Person DZ: € 845,-

www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

3.02.31 Power Yoga [S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Das moderne Power Yoga unterscheidet sich in einem Punkt vom "klassischen" Yoga. Im Power Yoga werden Position, Bewegungsabläufe und Atemtechnik den Praktizierenden angepasst, während die Bewegungsabläufe und Positionen im "klassischen" Yoga immer dieselben bleiben. Power Yoga ist eine Sportart, in der sowohl Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist trainiert werden. Durch die Kombination von Posen, welche zu dynamischen Bewegungsabläufen verbunden werden, mit der richtigen Atemtechnik werden Körper und Geist trainiert und gestärkt. Die mentale Ruhe und die innere Balance werden gefördert.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk, etwas Warmes zum Überziehen, dicke Socken für die Entspannung und eventuell eine Decke.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr

Beginn: 04.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

3.02.32 Zumba Gold® [S]

Leitung: Vasilika Kerkhoff, Instruktor für Zumba Fitness, Zumba Gold

Kursinhalt: Zumba® Gold ist die einfachste Form von Zumba® Fitness und eignet sich daher sehr gut für Neueinsteiger und ältere aktive Menschen, 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: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 14.02.2015 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 07.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

Achtung !!! NEUE KURS GEBÜHREN !!!

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: 07.02.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

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: Mittwoch, 04.02.2015, 18.30 - 19.30 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN

Beginn: Donnerstag, 05.02.2015, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00

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, 22.06.15/ Dienstag, 23.06.15/ Montag, 29.06.15,

Dienstag, 30.06.2015 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 22.06.2015 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

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

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, 22.06.15/ Dienstag, 23.06.15/ Montag, 29.06.15,

Dienstag, 30.06.2015 jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.06.2015 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 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, 01.07.2015, 8.00 - 9.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 18,00

3.03.02 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Vittoria Schönthal

Beginn: Mittwoch, 01.07.2015, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 18,00

3.03.03 Zumba

Leitung: Anke Koradin

Beginn: Samstag, 20.06.2015, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 18,00

3.03.04 Power Yoga

Leitung: Anke Koradin

Beginn: Samstag, 20.06.2015, 11.00 - 12.00 Uhr (4 x 60 Min.)

Gebühr: € 18,00

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 14.03.2015, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 18,00 + € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.01 Tapas und Fingerfood - 25 kleine Köstlichkeiten

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Was bereite ich aus dem Stand, wenn plötzlich Gäste kommen? Was gehört auf ein klassisches Buffet? Wie sehen heute kalte Platten aus? Diese Fragen und Vieles mehr erfahren Sie an diesem Abend anhand von leicht nachzuvollziehenden, praktischen Beispielen mit anschließender Verkostung.

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

Termin: Donnerstag, 19.02.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.02 Ostermenü International

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Ostern - das höchste Fest der Katholiken. Entsprechend festlich und anspruchsvoll sind auch die Gerichte unserer Brüder und Schwestern auf dem Globus. Deshalb möchte ich Ihnen an diesem Abend vermitteln, wieviel Tradition und Sorgfalt in den internationalen Rezepturen steckt.

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

Termin: Donnerstag, 05.03.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.03 Internationale Suppenküche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: 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. Reisen Sie mit mir um die Welt.

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

Termin: Donnerstag, 19.03.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.04 Tonis schmackhafte Geflügelküche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel. Einfach wunderbar. Lieben Sie Knusper-Keulchen? Oder möchten sie lieber scharfe Tandoori-Spieße verkosten? Wie fülle ich eine Hähnchenbrust und mit was? Alle diese Fragen werden Ihnen an diesem Abend von einem Kochprofi beantwortet. Seien Sie einfach neugierig und kreativ!

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

Termin: Donnerstag, 23.04.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.05 Panamerika oder die Reise durch Südamerika

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Die Panamerikana ist mehrere tausend Kilometer lang. Sie führt unter anderem durch Kolumbien, Chile, Argentinien, Bolivien, Brasilien und Feuerland. Begleiten Sie uns auf einem Streifzug durch die Küche dieser Länder. Wir werden entdecken, dass es hier Gerichte gibt, von denen wir noch nie gehört haben. Mantambre in Argentinien, Champolaya in Venezuela oder Feyoada in Bolivien.

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

Termin: Donnerstag, 07.05.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.06 Mediterran - Rund ums Mittelmeer

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: 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 Fleisch, sondern ein „Saltimbocca a la Romana, eine „Genueser-Fischsuppe“ oder eines der berühmtesten spanischen Gerichte, die „Flamenco-Eier“ runden das Programm zum fit werden und bleiben ab.

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

Termin: Donnerstag, den 21.05.2015, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.07 Schätze des Meeres

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: An diesem Abend möchte ich Ihnen zeigen wie man einen Fischfond zubereitet, Fisch filetiert und was ein Hummer „Termidor“ ist. Schwimmen Sie mit unserem Kochprofi in der Vielfalt der Fische und Krustentiere.

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

Termin: Dienstag, den 02.06.2015, 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 18,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

Mit der Semesterkarte zum Preis von 60,- € können 3 Semesterkursen besucht werden. Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet. Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

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

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

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

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

Kursveranstaltungen 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.

Bitte die Kursgebühr spätestens 3 Tage vor Kursbeginn überweisen.

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1

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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: 50,- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1

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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: 50,- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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: 02.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Intermediate Student's Book - Unit 12

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.06.03 Englisch 6. Semester A 2 [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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Lesson 2 B

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Sprachen - Englisch

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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face, intermediate Workbook, Band 1

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.6 [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die nur ein wenig Englisch in der Schule hatten und sich im Ausland besser zurecht finden möchten. Es werden z.B. Situationen wie am Flughafen, an der Hotelrezeption, im Reisebüro oder im Restaurant behandelt. Der Kurs vermittelt außerdem die notwendigen grammatikalischen Kenntnisse. Das Sprechen steht im Vordergrund. Wir versuchen Redehemmungen abzubauen und Vokabeln wieder aufzufrischen.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: Hooray for Holidays Unit 4

Beginn: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.4 [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 7

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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 (12 Doppelstunden)

Beginn: 04.02.2015

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Sprachen - Englisch

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: 04.02.2015 (12 Doppelstunden)

Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

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: 02.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag

Gebühr: Semesterkarte 60,- €



Sprachen - Englisch - Französisch

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: 02.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Magazin: Spotlight vom Februar 2015

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /B1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

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

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Basis for Business B 1 ISBN 978306 5210058

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 02.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.08.02 Französisch A 2 [S]

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01
Kursinhalt: Avec Voyages 1 et 2 nous avons appris les bases du français. Nous faisons maintenant une pause pour lire des articles (faciles) sur des thèmes actuels parus dans la presse française, faire des exercices de révision de grammaire et...parler, parler, parler en français bien sur!

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

Termin: Dienstag 19.00 Uhr

Beginn: 03.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

BUCHHANDLUNG

Viel



SEITIG

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
--	---

4.08.04 Französisch A 1.4 für leicht Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemarie Luksch
 Kursinhalt: Richtig für alle Schüler, die irgendwann mal Französisch gelernt haben und "vieles vergessen haben" Das Rezept: Viel Konversation zur Steigerung der Sprachkompetenz, dazu die notwendige Grammatik. Et maintenant, en français! Nous faisons de la conversation, un peu de grammaire et quelques exercices écrits. Mais surtout ! Nous avons beaucoup de plaisir à apprendre et exercer le français ensemble. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les nouveaux venus sont les bienvenus !
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Buch: Voyages 2 neu Lektion 2 Klettverlag
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.08.05 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [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. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les nouveaux venus sont les bienvenus !
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.09.01 Italienisch 3. Semester A 1.3 [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: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Buch: Chiaro A 1, Hueber-Verlag, Band 1 Lektion 7
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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 Lektion 4
 Beginn: 05.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggiamo un libro, ne parliamo e ripassiamo la grammatica.
 Leitung: Paola Alberta Vidi-Cortelli
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.22.01 Spanisch 4. Semester A 1.4 [S]

für Anfänger mit Vorkenntnissen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch lernen möchten. Alltagssituationen stehen hier im Vordergrund.
 Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
 Termin: Montag, 17.30 Uhr
 Beginn: 09.02.15 (12 Doppelstunden)
 Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 5
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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: 09.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos Neu 2" Band 2, Lektion 10
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio
 Kursinhalt: Wir üben und festigen unsere Kenntnisse von Caminos I + II mit interessanten, alltagstauglichen Übungen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
 Beginn: 10.02.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio
 Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Dienstag, 19.45 Uhr
 Beginn: 10.02.2014 (12 Doppelstunden)
 Buch: Caminos II Band 1 Lektion 2/3
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Venetien Kultur, Genuss, Prosecco

Reise von 18. – 24.09.2015

Dolce Vita bei Pasta und Prosecco in Bella Italia, die Sehnsuchtsstadt **Venedig**, die wunderschönen Städte **Padova, Treviso** und **Vicenza** und die Landschaften Venetiens, die Proseccohügel, Bassano del Grappa...

Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge mit **Lufthansa** mit Weinprobe und nach ab/bis Frankfurt inkl. Gebühren
- **Bassano** mit Grappaprobe
- Transfers und Ausflüge im • Besuch der Riviera del Brenta komfortablen Reisebus
- Besuch der Städte **Treviso, Padua, Vicenza**
- 2 Übernachtungen im Hotel in Venedig, 4 Übernachtungen im Landhotel **Relais Monaco**
- **Venedig:** Schifffahrt, Stadtführung, Galleria del Accademia, Gondelwerft, Maskenatelier, **Murano** und **Burano**
- 6x Frühstück, 6x Mittag/Abendessen in ausgesuchten Lokalen
- Begleitung und Betreuung durch **Doreen Mifsud**
- Ausflüge zu den Weinbergen

Preis pro Person im DZ: 1599 €

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

**Der Computerraum ist mit
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 Handhabung 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.

Kursinhalt: Windows starten und beenden

Mit der Maus und der Tastatur arbeiten
Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien
Menüs und Symbolleisten
Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2013
Der Windows Explorer
Word starten und Dokumente erstellen
Texte eingeben und korrigieren
Dokumente drucken und speichern
Excel Tabellen erstellen und bearbeiten
Grafische Aufbereitung von Dokumenten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 05.03./12.03./19.03.2015 (3 Vormittage je 4 Std.)

Gebühr: € 50,00/+ € 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 Kurse im 1.Semester 2014. 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. Sicheres Arbeiten mit allen Standard Excel Formeln und Funktionen

sowie das Erstellen von Diagrammen.
Kursinhalt: Verknüpfungen erstellen, Ordneransichten und Ordneroptionen/ Funktionen des Windows Explorer Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen
Datensicherung und -wiederherstellung
Software und Drucker installieren und deinstallieren
Computerviren/ Tabstopps, Zeileneinzüge, Rahmen und Linien
Grafiken und andere Objekte einfügen/Tabellen in Word 2013
Kopf- und Fußzeilen/ Dokumentvorlagen erstellen,
Tabellen formatieren und drucken/ Tabellenstruktur ändern,
Diagramme in Excel 2013/ Formeln und Funktionen verwenden
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 9.00 - 13.00 Uhr
Beginn: 16.04./23.04.2015 (2 Vormittage je 4 Std.)
Gebühr: € 35,00/+ € 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: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.05./18.05.2015 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 35,00/+ € 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: Mittwoch, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 10.06./17.06.2015 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 35,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

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

5.01.09 Internet Aufbaukurs für Senioren

Leitung: Michael Och

Einkaufen und soziale Netzwerke im Internet? - Warum nicht...Alle diejenigen, die schon die ersten Schritte im Internet hinter sich haben, stellen folgendes fest: Die jüngeren im Familien- und Freundeskreis benutzen das Internet nahezu alltäglich. Sie kaufen über das Internet ein, Ersteigern sich gebrauchte Gegenstände, nutzen selbstverständlich Homebanking, benutzen soziale Netzwerke usw. Und sie selbst? Unsicherheit, Angst, Bedenken? Einkaufen, Homebanking und soziale Netze werden bei den Älteren eher kritisch begutachtet. Diese kritische Grundhaltung soll mit der Teilnahme an dem Kurs relativiert werden. Diese Dienste werden natürlich erläutert und demonstriert. Dieser Kurs ist als Ergänzung für den Internet Grundlagenkurs gedacht, der die Teilnehmerinnen in die tiefere Nutzung des Internets begleiten soll. Zielgruppe: Senioren, die das Internet verstärkt nutzen wollen. Voraussetzungen: EDV - und Internet Grundkenntnisse
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 18.45 - 21.15 Uhr
Beginn: 03.02.2015 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 66,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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.

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: 14.04.2015 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 66,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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

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 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: Donnerstag, 19.00-22.00 Uhr (1 Abend 4 x 45 Min.)

Beginn: 05.02.2015 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Gebühr: € 20,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.12 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Kursbeschreibung: siehe Kurs 5.01.11

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Donnerstag, 19.00-22.00 Uhr (1 Abend 4 x 45 Min.)

Beginn: 28.05.2015

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Gebühr: € 20,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.13 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: Samstag, 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 14.03.2015 (1 Vormittag 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 20,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.01.14 Workshop - EBAY 1 Grundlagen

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Kursbeschreibung: siehe Kurs 5.01.13

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 12.06.2015 (1 Abend 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 20,00 (+ € 5,- für Unterlagen beim Kursleiter bezahlen)

5.04.01 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

- geeignet auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr -

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: Ob im Studium, Schule, Beruf oder privat - ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken in Kombination wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 26.02.2015 (5 x 2 Std.)

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

Gebühr: € 45,00

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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,-

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: 03.02.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.04 Buchhaltung

Leitung: Michael Becker-Vetter

Dieser Kurs wendet sich an alle Menschen aus dem kaufmännischen Bereich, die eine vorbereitende Buchhaltungstätigkeit ausüben möchten, für alle Selbständigen, die ihre Buchhaltung selbst erledigen möchten, bzw. Vorleistungen in der Buchhaltung leisten wollen, um Kosten zu sparen. Kursinhalte: Inventur/Inventar/Bilanz, Buchung von Bestandskonten/Buchung von Erfolgskonten, Rechtliche und betriebswirtschaftliche Anforderungen an die Buchführung, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB), Buchungspflichten

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

Termin: Dienstag, von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 03.02.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,-

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

€ 5,- Materialkosten werden direkt beim Dozenten bezahlt!

Historischer Ortsrundgang I Mit dem Nachtwächter unterwegs

Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg

In früherer Zeit gab es fast überall einen Nachtwächter. Er sagte die Uhrzeit an, da ja kaum jemand eine Uhr hatte, und er erlebte auch Dinge die den braven, weil schlafenden, Bürgern verborgen blieben. Die Teilnehmer werden mitgenommen auf eine Tour zu den dunklen Orten von Klein-Krotzenburg.

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl".

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 27.03.2015, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00 **Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**

Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.

Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 23.03.2015 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

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

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 29.05.2015, 19.00 Uhr
Gebühr € 16,00 **Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**
Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden.
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 26.05.2015 beim VHS-Büro Tel. 898551

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: Freitag, den 26.06.2015, 19.00 Uhr
Gebühr € 16,00 **Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen (siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!**
Die Kosten beinhalten die Führung und die Speisen bei der anschließenden Einkehr. Getränke müssen separat vor Ort bezahlt werden. .
Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 22.06.2015 beim VHS-Büro Tel. 898551

Mit der Semesterkarte zum Preis von 60.-- € können 3 Semesterkartenkurse besucht werden. Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet.

Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

In einem Rundgang wird das alte Dorf, so wie es bis zum Ende des 18. Jahrhunderts existierte, zum Leben erweckt. Zwischen Kirche und Haag, zwischen Fahrstrasse und Main, hier spielte sich das Leben der alten Krotzenburger ab. Von diesem Leben und seinen Freuden und Nöten soll bei diesem Rundgang berichtet werden. Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Mitbürger sowie Neubürger, die sich über die Geschichte ihres Wohnortes informieren möchten.
Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg
Referent: Dieter Distel
Termin: Freitag, den 17.07.2015, 19.00 Uhr
Gebühr € 4,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!
Anmeldung bis zum 13.07.2015 beim VHS-Büro Tel. 898551

Der neue Energieausweis im Überblick

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg.
Verschaffen Sie sich einen Überblick zu den wichtigsten Änderungen gemäß der EnEV 2014. Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Der Energieausweis muss vom Verkäufer/Vermieter im Falle eines geplanten Verkaufs/einer Vermietung den potenziellen Käufern/Mietern vorgelegt werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Energieausweis als Information, als Entscheidungshilfe für Käufer oder Neumieter und nicht zuletzt als rechtsverbindliches Dokument.
Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos. Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Dienstag, den 10.03.2015 von 19.30 -21.30 Uhr
Anmeldung bis zum 05.03.2015 beim VHS-Büro Tel. 898551

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen. Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

Naturparadies Okavango-Delta Afrikanische Wildnis und einzigartige Tierwelt

Im südlichen Afrika ist das Dreiländer-Eck von Botswana, Namibia und Zimbabwe ist mit einmalig schönen Naturlandschaften gesegnet. Sei es beim Besuch der gigantischen Victoriafälle des Sambesi-Flusses, des berühmten Chobe-Nationalparks oder des einzigartigen Okavango-Binnendeltas in der Kalahari-Wüste -- unvergessliche Großtier-Erlebnisse mit Elefantenherden, Flusspferden, Büffeln und Krokodilen sind absolut garantiert.
Der Vortrag dokumentiert eine abenteuerliche Rundreise durch die tierreichen Nationalparks rund um das Okavango-Delta und zeigt neben den Tieren auch Land und Leute dieser Region. Natürlich kommen auch spezielle Reiseanekdoten nicht zu kurz, denn: Wer hatte schon mal ein schnaubendes Nilpferd vor seinem Zelt ?
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 10.02.2015, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Durch Mecklenburg zur Ostsee

Der Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Die Halbinsel Fischland - Darß - Zingst ist ein begehrtes Urlaubsziel. Bei Naturfreunden, Kunstinteressierten, Wassersportlern und Familien steht idyllischen diese reizvolle Küste hoch im Kurs. Hinter feinsandigen Stränden beginnt ein geheimnisvoller Wald, der deutschlandweit einzigartig ist: Der Darßer Urwald. Heute werden 805 Quadratkilometer Ostsee-Küstenzonen durch einen Nationalpark geschützt und beherbergen eine ganz besondere Flora und Fauna. Seeadler und Kraniche, kapitale Hirsche und Wildschweine gehören genauso wie auch der kürzlich eingewanderte Marderhund zu den Besonderheiten, denen man auf Wanderungen oder Radtouren begegnen kann. Zeugen riesiger Naturkräfte sind das Kliff von Ahrenshoop, der Darßer Weststrand oder das neue Anlandungsgebiet am Darßer Ort, genauso wie die "Hohe Düne" der Halbinsel Zingst. Lassen Sie sich entführen in diesen ganz besonderen Teil Deutschlands. Schon auf der Anreise durch die herrlichen Seenlandschaften Mecklenburgs wird eine Menge zu erleben sein./ Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 24.03.2015, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320
Bildungsbeauftragter:
Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

Religiös-philosophischer Gesprächskreis

Der religiös- philosophische Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat um 19:00 Uhr auf der Orgelempore der Pfarrkirche

Vorträge der Katholischen Erwachsenenbildung Klein -Krotzenburg:
Kreuz und Auferstehung - Der Isenheimer Altar als theologisches Werk

Referent: Stephan Bedel , Heusenstamm

Allgemeine Hinweise

Mittwoch, den 11.03.2015 um 19:30 Uhr, Pfarrsaal der Katholischen Kirchengemeinde Sankt Nikolaus, Kirchstraße 25

Pfingsten - Das Fest des Heiligen Geistes - Geburtstag der Kirche ?

Was feiern wir eigentlich an Pfingsten?

Referent: Stephan Bedel, Heusenstamm

Mittwoch, den 29.04.2015 um 19:30 Uhr, Pfarrsaal der Katholischen Kirchengemeinde Sankt Nikolaus, Kirchstraße 25

Weitere Vorträge und Veranstaltungen sind geplant und werden kurzfristig in der Tagespresse bekannt gegeben!

KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2015

17. Jan. 17.30 Uhr Hl.Messe St. Nikolaus Kl.Krotzenburg
anschl. im Pfarrzentrum Hainstadt Neujahrsempfang
21. März Besinnungstag Dekan Pfr. Bockholt
2. April 19.00 Uhr Abendmesse am Gründonnerstag danach
Betstunde in der Barbarakapelle anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum
- im April 20.00 Uhr Lichtbildervortrag
26. April 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet
Pfarrkirche St. Wendelinus
10. Mai 12.00 Uhr "Männer kochen" im Pfarrzentrum, Kirchplatz
Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika
14. -24. Juni Studienfahrt Nord Polen
- 13.Juni Soziale Netzwerke in Kl. Auheim Referent Stephan Heuser
12. Juli Frühstückswallfahrt zur Liebfrauenheide
30. Aug. 9.00 Uhr Gottesdienst für Lebende und Verstorbene
10.00 Uhr Bibelwanderung

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

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Umlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20.- 4 x 2 Stunden

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

25.03. / 22.04. / 13.05. / 24.06.2015

Leitung + Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33.-/Termin: Samstag 25.04.2015 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde Methode: Dr. Lütznert

Gebühr: € 39.- für 5 Treffen

Termine: 05.03. / 09.03. / 12.03. / 16.03.2015 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr und am 14.03. 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: 12.01.2015

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

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

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 bilden Zukunft!



Kreis Offenbach