

Wann ist ein Geldinstitut gut für die Region?

Wenn es seit 175 Jahren Menschen zuverlässig, fair und kompetent zur Seite steht.



So wie die Sparkasse Langen-Seligenstadt: Als leistungsfähiger und vertrauter Partner der Menschen, der mittelständischen Wirtschaft und der Kommunen in unserer Region!

„Wenn's um Geld geht“, bieten wir maßgeschneiderte Lösungen vom Zahlungsverkehr über die Vermögensanlage bis zur Finanzierung.

Wir fördern das Ehrenamt und unterstützen viele Aktivitäten in den Bereichen Kunst, Kultur, Sport, Soziales und Bildung.

Auch als wichtiger Arbeitgeber, überzeugter Ausbilder und nachhaltiger Auftraggeber fühlen wir uns der Region verbunden.

Und das wird auch künftig so bleiben!

175
JAHRE
Gut. Für die Region.

 Sparkasse
Langen-Seligenstadt



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die VHS-Hainburg ist eine leistungsstarke Bildungseinrichtung und konnte im vergangenen Jahr erneut den 2. Platz unter allen Volkshochschulen im Kreis Offenbach behaupten. Gerne überreichen wir Ihnen heute das neue VHS-Programm für das 2. Semester 2015.

Das vorliegende Weiterbildungsangebot ist sehr vielfältig und abwechslungsreich. Es wurde nach Ihren Wünschen und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst und erweitert.

Machen Sie einfach mit - ganz gleich, ob Sie sich beruflich oder sprachlich weiterbilden wollen, etwas für die Gesunderhaltung tun oder in Ihre persönliche Entwicklung investieren möchten. Es wird für jede Zielgruppe etwas geboten.

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

Viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse wünscht Ihnen

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

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.

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

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.

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.

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.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Am 22.09.15 findet ein Schulleitersprechtag statt, deshalb finden in der Kreuzburgschule keine VHS-Kurse 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: 19.09.2015 (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: 14.11.2015 (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.

Gestalten

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: 12.09.2015 (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: 12.09.2015 (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: 10.09.2015 (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: 05.11.2015 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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

Gestalten

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: 10.09.2015 (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: 08.09.2015 (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: 07.09.2015 (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: Samstag, 11.00-13.00 Uhr

Beginn: 10.10.2015 (2 Stunden)

Gebühr: € 12,00 €

Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

Gestalten

2.08.02 Gitarre für leicht Fortgeschrittene / Pop - Folk

Leitung: Katharina Klotz, staatl. gepr. Musiklehrerin

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Kursbeschreibung: siehe Kurs 2.08.01

Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg Raum 03-OG-02

Termin: Samstag, 11.00-13.00 Uhr

Beginn: 05.12.2015 (2 Stunden)

Gebühr: € 12,00 €

Buch: "Das Ding" (Ed. Dux) Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.09.01 Orientalischer Tanz

[S]

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Dieser Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen geeignet. Wir üben die grundlegende Bewegungen des Orientalischen Tanzes und versuchen sie als Schrittkombinationen umzusetzen. Durch mehrere erlernte Schrittkombinationen, erreichen wir zum Schluss eine komplette Choreografie, die man selbstständig tanzen kann.

Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

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

Termin: Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 12.09.2015 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

2.12.01 Kreatives Gestalten - Keilrahmgestaltung

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Möchten Sie ihre Wohnung durch kreative Akzente verschönern? Wir experimentieren mit geometrischen Formen und Strukturen und setzen ein zusätzliches Glanzlicht mit Blattgold. Lebendige Formenspiele, 3er Kombinationen mit Struktur und Lichteffekten oder schemenhafte Figuren aus 2-3 Leinwänden, gespachtelt mit Hintergrundzeichnungen.

Mitzubringen: Tischunterlage, Pinsel, Acrylfarbe, Wasserbehälter, Wischtuch, Palette zum Farbe mischen

Material: Keilrahmen, Blattgold, Strukturpaste sind bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Termin: Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 28.09.2015 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Floristik - Advent, Advent

Leitung: Sabrina Zimmer, Floristin

Kursinhalt: Adventliche Werkstücke, z.B. Kränze für Tisch und Tür, Sträuße und Gestecke, Dekoration im Haus und Garten.

Mitzubringen: Gartenschere, Drahtschere, Wickeldraht, Bandschere, Messer, Tanne, Koniferengrün, Kerzen, adventlicher Schmuck (wenn vorh.) 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: 12.11.2015 (3 Std. a 45 min.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (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: 07.09.2015 (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: 09.09.2015 (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: 14.09.2015 (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: 09.09.2015 (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: 08.09.2015 (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: 08.09.2015 (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: 10.09.2015 (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: 10.09.2015 (12 Doppelstunden)

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

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

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Kursinhalt: Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 11.09.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 58,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.07

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2015 (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, 07.09.2015, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 72,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Yoga Sanft

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.01.09

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 07.09.2015, 11.00 - 12.30 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. Nach Atem- und Aufwärmübungen kommen Übungen (Asanas) für die Gelenke und den Rücken, die den Rücken stabil und flexibel machen. 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: 10.09.2015 (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: 10.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Grundkurs

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, 9.00-10.30 Uhr
 Beginn: 18.09.2015 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.14 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Vertiefung

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
 Kursinhalt: In diesem Kurs werden der fünf Elemente-Zyklus, sowie die Übungen und Organ-laute der fünf Elemente vertieft. Die Übungen des Qi-Gong der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) unterstützen und stärken den freien Fluss des Qi im Körper. Sie werden zu den fünf Elementen, das Organstärkende Gehen kennen lernen und vertiefen. Das Qigong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen und auch eine Form der Meditation. Sie lernen hier eine abgewandelte Gehform des Guo-Lin Qigong, die die Windatmung Xixihu (zweimal Ein- und einmal Ausatmen) mit einbezieht, kennen. Dieses meditative Gehen, insbesondere das nierenstärkende Gehen, wirkt organstärkend, regenerierend und unterstützt Heilungsprozesse. Übungen des Qi Gong der fünf Elemente stärken und vermehren den Qi Fluss im Körper und die intensive Konzentration auf unsere Mitte.
 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: 18.09.2015 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
 Kursinhalt: Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Wer kennt das nicht; den verspannten Nacken oder schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Mit Hilfe von aktiven Übungen wird die Entspannung gefördert, dabei werden einzelne Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeiführen können und dadurch die Belastungen des Alltags, Sorgen und Ängste besser bewältigen können.
 Tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mit!
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Samstag, 9.15- 10.45 Uhr
 Beginn: 19.09.2015 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 50,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.



3.01.16 Entspannungs-Mix - Schnuppermittag

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
 Kursinhalt: Entspannung ist eine universelle Lebenshilfe. Mit Hilfe von Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Qi-Gong, kann das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder hergestellt und somit eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden.
 Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Dieses praktische Kennenlernen, kann Ihnen dabei helfen, die richtige Entspannungstechnik für sich selbst zu finden. 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 09.09.2015, 14.00 - 16.00 Uhr (2 Std.)
 Gebühr: € 12,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.17 Zeit für mich

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin
 Kursinhalt: Zwischen Arbeit und Hektik 90 Minuten Zeit zum Innehalten, zur Ruhe kommen und sich entspannen. In harmonischer Atmosphäre werden Sie lernen, sich wieder bewusster wahrzunehmen und verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen, Phantasieereisen und vieles mehr kennenlernen.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr
 Beginn: 09.09.2015 (12 x 90 Minuten)
 Gebühr: 58,- €
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
 Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

3.01.18 Wing Tsun-Selbstverteidigung für Mann und Frau

Leitung: Karl-Heinz Rupp, Wing Tsun Trainer
 Kursinhalt: Wing Tsun ist eine chinesische Kampfkunst zur Selbstverteidigung für Frau und Mann, die vor über 300 Jahren von einer Frau erfunden worden ist. Wing Tsun ist in jedem Alter erlernbar. Es geht nicht um Kraft, sondern um die natürliche Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Wing Tsun SV fördert geistige und körperliche Fitness, Gesundheit, Sicherheit, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Wing Tsun ist kein Kampfsport sondern vielmehr die Kunst sich gegen einen Angreifer zu wehren. Nicht rohe Gewalt und komplizierte Techniken helfen uns einen Konflikt schadlos zu überstehen, sondern einfache logische und konsequente Selbstverteidigung.
 Mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und ein Handtuch
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
 Termin: Samstag, 11.00 - 12.30 Uhr
 Beginn: 12.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 58,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.19 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Männer und Frauen [S]
Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin
Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfasst körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Dysbalancen im Vordergrund.
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: 14.09.2015 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.20 Aroha - Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Männer und Frauen [S]
Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin
Kursinhalt: Aroha ist ein Mix aus kontrollierten, ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen und Elementen aus der Kampfkunst, die mit einem einfachen Grundschrift, ein ständiges kontrolliertes Beugen und Strecken im Hüft- und Kniegelenk am Platz, nach links, rechts, vorne und hinten verbunden werden. Ein neuer Gesundheitskurs, der den Körper und den Geist trainiert und für ein allgemeines Wohlbefinden sorgt!
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 14.09.2015 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Matte und Handtuch

3.01.21 Gesundheitsgymnastik und Dehnungen für Männer und Frauen [S]
Leitung: Astrid Wolf, Sportlehrerin
Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.19
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 14.09.2015 (12 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Matte und Handtuch

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.

3.01.22 Rückenfitness [S]
Leitung: Sarah Papadopoulos, 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: 09.09.2015 (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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 60,-
Mitzubringen: Matte, Handtuch
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.
Wegen Urlaub findet kein Kurs am 28.09./05.10./14.12./ 21.12.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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 50,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Am 16.11.15 findet kein Kurs statt!
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: 22.09.2015 (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: 08.09.2015 (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: 09.09.2015 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Der Kurs findet auch in den Herbstferien 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 !!!

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: 11.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurs findet in den Herbstferien 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: 08.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte, warme Kleidung für die Entspannung.

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

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

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

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 01

Termin: Donnerstag, 05.11.2015 von 17.30 - 19.30 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.**

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

Info@sonnenapotheke.tv – www.Sonnenapotheke.tv

3.01.33 Homöopathie -Schüßlersalze

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

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

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 01

Termin: Donnerstag, 12.11.2014 von 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr: € 12,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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, 24.11.2015 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 von 6-11 Jahren

Leitung: Irene Niehoff, Kinderheilpraktikerin, Entspannungsmethoden
Kursinhalt: Ein Klangschalen-Workshop nur für Kinder - Zeit zum Experimentieren und kreativen Spielen.

Geführte Entspannungsreisen lassen rasch zur Ruhe und Gelassenheit kommen, fördern die Wahrnehmung und Konzentration.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Sonntag, den 01.11.2015, 15.00 - 16.30 Uhr (2 UE.)

Gebühr: € 10,00 / 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, Psychoonkologische

Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden

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 31.10.2015, 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, Psychoonkologische

Therapeutin, Burn-out-Therapeutin, Entspannungsmethoden

Kursinhalt: siehe Kurs 3.01.36

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Sonntag, den 01.11.2015, 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 Fit im Kopf - Gedächtnistraining

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Fit im Kopf zu sein, das ist gerade in unserer Gesellschaft von immer größerer Bedeutung. Schon lange achten wir auf unseren Körper damit wir gesund und leistungsfähig bleiben. Doch immer mehr Menschen wird bewusst - "Fit im Kopf" zu sein und zu bleiben ist mindestens genauso wichtig.

Damit wir noch bis ins hohe Alter fit, leistungsfähig aber vor allen Dingen selbständig bleiben können, ist es essentiell, sein Gehirn zu trainieren und seine Leistung möglichst lange zu erhalten. Die Übungen eignen sich sowohl für Berufstätige als auch für Senioren.

Gehirntraining steigert Ihre geistige Fitness umfassend und nachhaltig. Es verbessern sich Fähigkeiten wie: Konzentration und Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernfähigkeit und Logik.

Mitzubringen: Block, Bleistift und Farbstifte, Schere

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

Termin: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

3.01.40 Exkursion und Workshop

“Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht”

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin

Auf ausgesuchten Wegen in der Hainburger Umgebung begegnen Sie heimischen Wildkräutern und Heilpflanzen im Wald und auf der Wiese. 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 werden einige Pflanzen gesammelt und verarbeitet. Es werden traditionelle Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöle oder -honig, Medizinalweine oder Verreibungen und kleine Leckereien aus der Wildkräuterküche hergestellt, 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 150 ml Gläser mit Schraubverschluss, kleines Messer oder Schere, ggf. eine 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: 10.10.2015 (4 Stunden)

Gebühr: € 18,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.02.01 Frühsport

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (12 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: 10.09.2015 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

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: 10.09.2015 (12 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: 10.09.2015 (12 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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- € /Mitzubringen: Feste Turnschuhe

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

3.02.07 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: 07.09.2015 (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, Widerstandsbander 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". Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Am 16.11.15 findet kein Kurs statt!

3.02.09 Pilardio

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio. Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: Es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination und begünstigt Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungs-, Herz- und Kreislauftraining sowie gleichzeitiger Fettverbrennung stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 11.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 09.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 28.09./05.10./14.12./ 21.12.statt!

3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]

Leitung: Leyla von Thümen

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: 08.09.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

3.02.13 Bauch-Beine-Po-Workout [S]

Leitung: Leyla von Thümen

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: 08.09.2015 (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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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: 22.09.2015 (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: 10.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.17 Entspannungsgymnastik [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 10.09.2015 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.18 Bodytoning - Ganzkörperworkout [S]

Leitung: Susanne Dey

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

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 10.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe

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: 07.09.2015 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschläppchen

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 28.09./05.10./14.12./ 21.12.statt!

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

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: 11.09.2015 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk
 Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3.02.21 Pilates für Männer und Frauen [S]

Leitung: H. Bergmann
 Kursinhalt: Pilates, das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr
 Beginn: 09.09.2015 (60 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.22 Power-Yoga für Männer und Frauen [S]

Leitung: H. Bergmann
 Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!
 Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. "Sonnengruß" mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.
 Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
 Beginn: 09.09.2015 (15 x 60 Minuten),
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen



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

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: 11.09.2015 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

3.02.24 Bauch-Beine-Po [S]

Leitung: Susanne Dey
 Kursinhalt: Mit einem kreislaufanregenden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodass wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!
 Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt, Schulstraße 5
 Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: 10.09.2015 (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: 22.09.2015 (12 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €
 Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

Irland - Smaragd im Atlantik

vom 25.05. - 31.05.2016

Wir laden Sie ein, die grünste Landschaft der Erde, die geheimnisvolle keltische Kultur, die Geselligkeit der Iren mit ihrer ergreifenden Musik und die Schönheit dieser Insel auf dieser wunderschönen Rundreise mit uns zu erleben!

1. Tag, 25.05.16 Dublin - Clonmacnoise - Galway

Ankunft am Flughafen Dublin gegen Mittag. Fahrt in die grüne Mitte. Mittagessen in einen gemütlichen Pub (Fakultativ)

Besuch Clonmacnoise

Ca. 20 km südlich von Athlone liegen malerisch an den Ufern des Shannon die Klosterriuenen von Clonmacnoise. Um 545 n.Chr. gründete der heilige Ciaran hier ein Kloster, das sich in den nachfolgenden Jahrhunderten zu einem der bedeutendsten geistigen Zentren Irlands entwickeln sollte. Besichtigen kann man heute eine Kathedrale, neun Kirchen und zwei Rundtürme sowie eine ganze Anzahl wunderschöner Grabsteine und Hochkreuze. Nach dem Besuch von Clonmacnoise fahren Sie weiter nach Galway. Übernachtung und Abendessen im Hotel in der Umgebung von Galway

2. Tag, 26.05.16 Galway und Connemara Rundfahrt

Nach dem Frühstück, Besuch und Aufenthalt im sehr hübschen Städtchen Galway, Hafen- und Universitätsstadt, am Atlantik gelegen. Danach Rundfahrt in die wunderschöne Connemara. Connemara ist eine Region im Westen Irlands in der Grafschaft Galway. Auf dieser Rundfahrt durch den Connemara National Park lernen Sie heute eine der typischsten und schönsten irischen Landschaften kennen. Zerklüftete Küsten, Berge, Täler, Seen und Moore bestimmen das Landschaftsbild. Fotostop an der Kylemore Abbey, ein von Benediktinerordensfrauen geleitetes Mädcheninternat. Am späten Nachmittag Rückkehr nach Galway. Abendessen und Übernachtung im Hotel in der Umgebung von Galway.

3. Tag, 27.05.16 Cliffs of Moher - Lahinch - Tralee

Wir verlassen Galway und fahren zu den atemberaubenden Cliffs of Moher. Diese bis zu 210 m hohen Klippen, die fast senkrecht aus dem Atlantik ragen, erstrecken sich über 8 km und zählen zu den meist besuchten Naturwundern an der Küste Wenn es die Zeit erlaubt, Aufenthalt am weitläufigen Strand von Lahinch. Weiter geht es durch County Clare, wo Sie mit der Fähre von Killimer nach Tarbert in County Kerry übersetzen. Spätnachmittags erreichen Sie schließlich Tralee. Übernachtung und Abendessen im Hotel in Tralee oder in Killarney.

4. Tag, 28.05.16 Rund um den Ring of Kerry

Diese Landzunge, in Irland auch als Iveragh Halbinsel bezeichnet, ragt weit in den Atlantik und wird von vielen Besuchern als die schönste Landschaft Irlands bezeichnet. Besonders in den Monaten Mai und Juni, säumen üppige Rhododendronbüsche und prächtige Fuchsienhecken die Wegstrecke. Auf dieser Fahrt werden wir Orte mit klangvollen Namen wie Waterville, Cahirciveen und Caherdaniel passieren. Rückfahrt durch den Killarney National Park. Hier besuchen Sie Franziskaner-Abtei Muckross Abbey und den Muckross See. Abendessen und Übernachtung im Hotel in Tralee oder in Killarney

5.Tag, 29.05.16 Cashel -Kilkenny- Dublin

Eine der großen kulturhistorischen Erben Irlands ist der Rock of Cashel, ein bis zu 100 Meter aufsteigender Kalkfelsen. Im 4. Jh. ließen sich die Könige von Munster hier nieder. Im Laufe der Jahrhunderte war der Felsen Sitz mächtiger Könige. Einige interessante Überbleibsel aus der damaligen Zeit wie z.B. Silberschmuck und das Hochkreuz, unter dem die Könige von Munster gekrönt wurden, sind in einem Museum ausgestellt. Danach Einkehr in Kilkenny, mit seinem Labyrinth aus engen normannischen Gassen und wunderschönen Gärten. Besuchen Sie eine der zahlreichen Bars und urigen Pubs. Weiterfahrt nach Dublin. Übernachtung und Abendessen im Hotel in Dublin.

6. Tag 30.05.16 Dublin

Panoramafahrt durch Irlands Hauptstadt Dublin. Die Stadt blickt auf eine mehr als 1000 jährige Stadtgeschichte zurück und ist Anziehungspunkt für Studenten aus aller Welt. Besuch der Christ Church Kathedrale, Weiterfahrt zur Trinity College, der bekanntesten Universität Landes. Im Long Room ist das berühmte "Book of Kells" ausgestellt. Danach Besuch der Jamesons Whisky Destilliere mit Führung und Probe. Freizeit in Dublin. Besuchen Sie die Temple Bar Area mit vielen Kneipen, kleinen Läden, Kunst- und Kultureinrichtungen, den Phoenix Park oder der Botanischen Garten. Die bekannteste Einkaufsstraße im Norden Dublins ist die Henry Street oder die Moore Street.

Abendessen im Hotel*** in Dublin.

7.Tag 31.05.16 Heimreise

Vormittag zur freien Verfügung. Nachmittag Transfer zum Flughafen Dublin und Abendflug nach Frankfurt.

Änderungen vorbehalten

Eingeschlossene Leistungen:

Linienflüge mit Lufthansa FRA- Dublin-FRA/
Flughafensteuern -Gebühren (ca €150 inkl.)Flugverkehrssteuer
Flughafenassistentz bei Ankunft in Dublin/ Transfers Flughafen
Dublin - Hotel - Flughafen Dublin
6 x Übernachtungen in 3*** und 4**** Hotels,
6 x irisches Frühstück/ 6 x Abendessen in den Hotels (3 Gang
Menu) Komfortabler Bus für die Rundreise, qualifizierte deutsch-
sprachige Reiseleitung Tag 1 bis Tag 6 ganztags
Rundreise und ausführliche Ausflüge laut Programm
Eintritte Rundreise: Clonmacnoise/Cliffs of Moher/Rock of Cashel
Eintritte in Dublin: Christ Church/Trinity College/ Jamesons
Destillerie/ Gebühren Shannon Fähre Killimer-Tarbert am 27.05.16

Im Preis nicht eingeschlossene Leistungen:*Alle Eintritte und alles was im Programm hier nicht speziell genannt ist.

Gesamtpreis im DZ: **€ 1.279,- pro Person**

Gesamtpreis im EZ: **€ 1.449,-** (Achtung nur 4 EZ zu diesem Preis)
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

Veranstalter: ttp-travel, tourism & promotions, Doreen Mifsud

Vermittler: VHS-Hainburg

Der Anzahlungsbetrag von € 100,00 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!

Hansestädte Hamburg, Celle & Lüneburg vom 01. - 03.07.2016 mit Musical König der Löwen

Reiseverlauf:

1. Tag: Abfahrt Seligenstadt: 6.45 Uhr, Klein-Krotzenburg
Feuerwehrhaus: 7.00 Uhr, Hainburg Feuerwehrhaus: 7.15 Uhr
Über die Autobahn Hannover erreichen wir die alte Herzogstadt
Celle, am südlichen Rand der Lüneburger Heide. Hier können wir
in einer wahren Fachwerkgorgie schwelgen. Bei einem Bummel
durch die herrliche Altstadt sehen Sie das Welfenschloss, die ehe-
malige Residenz der Herzöge von Braunschweig und Lüneburg
und mehr als 400 Fachwerkhäuser aus dem 16. und 17.
Jahrhundert. Danach beziehen Sie das für Sie reservierte Zimmer
im leger-eleganten 4****-Hotel Lindner Am Michel, in bester Lage
von Hamburg, dem Tor zur Welt, zwischen dem Hamburger
Michel, der lebendigen HafenCity, der berühmten Speicherstadt
und den beeindruckenden St.Pauli-Landungsbrücken.

2. Tag: Hamburg: Stolze Hansestadt am Elbestrom

Heute lernen Sie, in Begleitung unserer bewährten Gästeführung,
die bekannten Sehenswürdigkeiten der Elbmetropole kennen: das
Rathaus und die St. Michaelskirche, dessen Turm das
Wahrzeichen von Hamburg ist. Eine besondere Attraktion ist der
Hafen und die Speicherstadt, der größte zusammenhängende
Lagerkomplex der Welt, welcher mittlerweile zum UNESCO-
Weltkulturerbe zählt. Wie alle Millionenstädte der Welt, besitzt auch
Hamburg sein Vergnügungsviertel, rund um die Reeperbahn und
die Große Freiheit auf St. Pauli, doch Hamburg ist auch
Elbchaussee und Jungfernstieg. Hier bietet sich ein Bummel durch
eine der vielen Shopping-Passagen an: ein Schlaraffenland für
jedermann, angefüllt mit Köstlichem und Kostbarem, Exklusivem
und Erlesenem. In Hamburg pulsiert die Welt der Musicals. Wir
empfehlen am Abend Disneys Top-Musical König der Löwen! Das
erfolgreichste Musical in Hamburg.

3. Tag: Steigen Sie ein...

Bevor wir von der Hansestadt Abschied nehmen, wartet mit der
interessanten Hafenundfahrt ein weiterer Höhepunkt. Diese
beginnt bei den St. Pauli-Landungsbrücken. Der Hafenundfahrts-
führer bringt Sie mit seiner Barkasse auf Tuchfühlung mit den
Ozeanriesen aus aller Welt und Sie erfahren sehr viel
Interessantes und Wissenswertes über den Hamburger Hafen. Die
anschließende Rückfahrt führt uns nach Lüneburg. Vor den Toren
von Lüneburg sehen Sie die Stiftskirche Peter und Paul, auch als
Dom von Bardowick bekannt. Unsere Mittagspause verbringen wir
in der jung gebliebenen Hanse- und Salzstadt Lüneburg. 54
Siedereien erzeugten im Mittelalter pro Jahr etwa 30.000 Tonnen
des weißen Goldes, das europaweit als Konservierungsmittel benö-
tigt wurde. Vom einstigen Boom zeugen das große mittelalterliche
Rathaus, die gotischen Kirchen und die schönen Giebelhäuser aus
Backstein - besonders viele stehen am Sande, dem schönsten
Platz der Stadt. Die Lokale im Wasserviertel laden Sie zum
Verweilen ein. Danach bequeme Rückreise zum Ausgangspunkt.

Leistungen zu dieser Reise:

Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der
Premium-Kategorie.
2 Übernachtungen im 4****-Hotel, nur unweit zur
Reeperbahn und den Landungsbrücken.
2x reichhaltiges Frühstücksbuffet,
örtl. Kultur- und Tourismustaxe
1x 2 Stunden interessante Stadtrundfahrt/-rundgang, in
Begleitung der örtlichen Gästeführung.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: **€ 287,-**
Einzelzimmer-Zuschlag: **€ 73,-**

Zusatzkosten: Musical König der Löwen: Sa, 02.07.2016
20 Uhr, I. Kategorie € 135,-, II. Kategorie € 121,-
Hinweis: Pro gebuchter Karte wird eine Systemgebühr von € 5,-
berechnet. (Stand 2015)

Veranstalter: Müller Tours Großostheim,
Vermittler: VHS-Hainburg

Informationen bei: **VHS-Hainburg,**

Birgit Hofmeister Tel. 06182 898551

Der Anzahlungsbetrag von € 50,- 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!

3.02.26 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 opti-
mal 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: 22.09.2015 (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 ver-
schiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und
geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einen Stretchingteil.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 09.09.2015 (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: 09.09.2015 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal
Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur - besonders der von Bauch, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Ein Dehnungsteil am Ende der Std. runden den Kurs ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 11.09.2015 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.30 Zumba ®

[S]

Leitung: Anke Koradin
Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leistungsfähigen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Die Musik in diesem Kurs wird lauter gespielt!
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 08.09.2015 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 60,- €
Mitzubringen: Sportschuhe, 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: 12.09.2015 (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: 12.09.2015 (15 x 60 Minuten),
Gebühr: Semesterkarte 60,-€

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: 12.09.2015 (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, 09.09.2015, 18.30 - 19.30 Uhr (13 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
Beginn: Donnerstag, 10.09.2015, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 50,00 /Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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 21.11.2015, 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.

3.05.02 Zauber der Düfte

Leitung: Beate Engelhardt
Kursinhalt: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Düfte. Erfahren Sie mehr über ätherische Öle, deren Bedeutung und Qualitätsunterschiede! Ob anregend, belebend, harmonisierend - Lassen Sie sich inspirieren von praktischen Tipps zur Anwendung und der positiven Stimmung auf unser Wohlbefinden
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Samstag, den 23.01.2016, 14.00 - 17.00 Uhr
Gebühr: € 18,00 + € 7,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.01 Reise durch den Orient

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Kursinhalt: 1001 Nacht. Der Duft von Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Nelken und Zimt weht durch die Küche. Kochen mit Mandeln, Rosinen, Datteln und Feigen. Zaubhafte Gerichte Gerichte wie gefüllte Hefebrötchen, Spinatsuppe mit Fleischbällchen, des Derwischs Rosenbeet oder Hackfleisch-Reis-Pfanne dürfen hier natürlich nicht fehlen. Lassen Sie sich entführen in eine Welt die zum Träumen einlädt.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 01.10.2015, 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 Französische Küche im Länder-Dreieck Elsass-Lothringen-Burgund

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder
Die französische Küche ist berühmt für ihre Vielfalt. Man unterscheidet dreizehn verschiedene Regionalküchen. Vom leichten Flair der französischen Mittelmeerküche über exquisite Rezepturen aus dem Perigord, zur herzhaftdeftigen Küche Ostfrankreichs. Mit den landestypischen Gerichten aus dem Elsass, Lothringen und Burgund möchte ich Sie an diesem Abend vertraut machen. Aufgrund meiner Aufenthalte in Frankreich über mehrere Monate habe ich gerade diese Region schätzen und lieben gelernt. Durch leichte Rezepturen,

das Nachkochen und einem gemeinsamen Essen werden Sie sich genauso verführen lassen wie ich seinerzeit.

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

Termin: Donnerstag, 15.10.2015, 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 Wildgerichte International

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Begeben Sie sich gemeinsam mit mir auf eine wilde Reise rund um den Erdball. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten und ausgefallensten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer.

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

Termin: Donnerstag, 05.11.2015, 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 Tapas und Fingerfood

Neue 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 werde ich Ihnen an diesem Abend beantworten. Natürlich anhand von leicht nach zu vollziehenden, praktischen Beispielen mit anschließender Verkostung.

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

Termin: Donnerstag, 19.11.2015, 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 Route 66 - Amerikanische Küche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

In der amerikanischen Küche gibt es nur Burger, Spareribs und Chickenwings? Weit gefehlt. In diesem Kurs möchte ich Ihnen zeigen wie vielfältig die Küche der USA wirklich sein kann. Unsere kulinarische Reise geht aber nicht nur von San Francisco nach Chicago, sondern auch in den Süden. Sie werden anhand von leicht nach zu kochenden Rezepturen erfahren, aus was ein Bostoner Eintopf besteht oder wie man im Süden eine Jambolaya bereitet, die zu jedem festlichen Anlass dazu gehört. Für die ganz Süßen unter Ihnen werden wir ein paar Black and white Muffins in den Ofen schieben. Zu der anschließenden Genuss-Party mit small or more talk lade ich Sie ganz herzlich ein.

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

Termin: Donnerstag, 03.12.2015, 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 Afrikanische Küche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Die afrikanische Küche ist genauso abwechslungsreich wie die einzelnen Staaten und Dialekte. Davon gibt es übrigens 123. Starten werden wir in Ostafrika mit einem Kariba-Schinken und einem Nudleintopf. Danach geht es weiter nach Südafrika. Hier backen wir Aprikosen im Blätterteig. Auf unserer Rückreise lernen wir ein Kontomire (Eintopf aus der Kolonialzeit) kennen; und noch Vieles mehr.

Also schnell anmelden und entdecken.

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

Termin: Donnerstag, den 17.12.2015, 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.

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.

A1 die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

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

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

4.04.01 Deutsch als Fremdsprache - Anfänger A 1

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: 08.09.2015 (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: 08.09.2015 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: 50,- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

4.06.01 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse **[S]**

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Möchten Sie Englisch lernen und warten auf den richtigen Einstieg? Wir beginnen ganz von vorne, sie benötigen keine Vorkenntnisse und Sie bestimmen das Tempo - kein Druck, kein Stress nur Ihr Interesse: Versuchen Sie es!

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face elementary Student's Book

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: 08.09.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Lesson 3 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! It is more fun in a group so don't think twice - just give it a try!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 08.09.2015 (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 8

Beginn: 10.09.2015 (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 8

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 10.09.2015 (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: 09.09.2015

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: 09.09.2015 (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: 07.09.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag

Gebühr: Semesterkarte 60,- €



Sprachen - Englisch - Französisch

4.06.14 English Conversation [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Englisch ist heutzutage nicht mehr wegzudenken. Wir sprechen und üben gemeinsam anhand von Bildern, Texten, und Situationen. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf die Konversation. Grammatik und Wortschatzübungen kommen aber auch nicht zu kurz. Let us learn and laugh together!

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

Termin: Montag, 20.00 Uhr

Beginn: 07.09.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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

Leitung: Rhonda Kilb

Do you need English in the office? Together we will work on your expression, grammar, and self-confidence. Phone calls or small talk with business partners will no longer be a problem - you will be able to talk to them!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.2015 (12 Doppelstunden)

Buch: Basis for Business B 1/Cornelsen 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: 07.09.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.08.02 Französisch A 2 [S]

Leitung: Christine Klotz

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: 08.09.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

BUCHHANDLUNG



VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

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

4.08.04 Französisch A 1.4 für leicht Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemarie Luksch
 Kursinhalt: Richtig für alle Schüler, die irgendwann mal Französisch gelernt haben und "alles vergessen haben" Das Rezept: Viel Konversation zur Steigerung der Sprachkompetenz, dazu die notwendige Grammatik. Wir gehen im Buch langsam vor, weil wir viel Konversation auf einfachem Niveau und ständige Wiederholungen machen. Keiner soll sich überfordert fühlen! Nous faisons beaucoup de conversation à un niveau simple, un peu de grammaire et quelques exercices écrits du livre. Mais surtout ! Nous avons beaucoup de plaisir à apprendre et exercer le français ensemble. Le groupe est très ouvert, les nouveaux sont les bienvenus !
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
 Beginn: 08.09.2015 (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: 08.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.09.01 Italienisch 4. Semester A 1.4 [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: 15.10.2015 (10 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: 15.10.2015 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Leggiamo un libro, ne parliamo e ripassiamo la grammatica.
 Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 15.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

4.22.01 Spanisch 5. Semester A 1.5 [S]

für Anfänger mit Vorkenntnissen. 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: 07.09.15 (12 Doppelstunden)
 Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 9
 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: 07.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Buch: "Caminos Neu 2" Band 2, Lektion 11
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

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

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2 [S]

Leitung: Maria Rocandio
 Kursinhalt: Wir üben und festigen unsere Kenntnisse mit interessanten und alltagstauglichen Übungen.
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
 Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
 Beginn: 15.09.2015 (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: 15.09.2015 (12 Doppelstunden)
 Buch: Caminos II Band 1 Lektion 4
 Gebühr: Semesterkarte 60,- €

RHONE/SAONE A-Rosa

Flussfahrt 09.04. - 16.04.2016

die Landschaft der Provence, des Burgunds und der Camargue - die Städte Lyon, Arles, Avignon, Dijon und Beaune - das Weinanbaugebiet Beaujolais Lavendelanbau, Schluchten und Grotten der Ardeche

Eingeschlossene Leistungen:

<ul style="list-style-type: none"> • gemeinsame Anreise nach Lyon (ca. € 300 p. P.) • 8-tägige Flussfahrt A-Rosa PREMIUM - Hafensteuern, alle Gebühren INKLUSIVE • Kabinen Kategorie C mit französischem Balkon • Vollpension in Buffetform • ganztags alkoholische und nichtalkoholische Getränke an Bord INKLUSIVE 	<ul style="list-style-type: none"> • Ausflugspaket mit 4 Ausflügen INKLUSIVE (ca. € 200 pro Person) • Nutzung der Saunabereiche und 15 % SPA-Ermäßigung • täglich Mineralwasser in der Kabine INKLUSIVE • deutschsprachige Reiseleitung bei den Ausflügen • Begleitung und Betreuung durch Doreen Mifsud
--	---

Preis pro Person Kabine Kat. C: € 1955

Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei:

TTP, 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
All-In-One Geräten ausgestattet
und befindet sich in der Kreuzburghalle.
Es gibt 8 Computerarbeitsplätze,
für jeden Kursteilnehmer steht 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: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 13.10.2015 (3 Abende je 4 Std.)

Gebühr: € 50,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.02 Windows 8 für Anfänger- Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 07.09.2015 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 63,00

5.01.04 Power Point für Anfänger

Leitung: Monika Lenhart

PowerPoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie PowerPoint zu mehr als nur zur Folienherstellung nutzen können.

Vorkenntnisse: Windows-Grundlagen

Inhalte:

- " Was ist PowerPoint, Fenster, Ansicht, Befehle
- " Arbeit mit Folien und Präsentationslayouts
- " Arbeit mit Objekten
- " Gestaltung mit Texten und Schriften
- " Grafiken, Cliparts und Diagramme
- " Bildschirmpräsentation, Erstellen, Anpassen, Blendeffekte, Animation

Literatur: PowerPoint für Windows Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12 EUR

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 18.09./25.09./02.10.10.2015 (3 Abende je 3 Std.)

Gebühr: € 40,00

5.01.05 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Einsteiger

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: Mittwoch, 9.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 04.11./11.11.2015 (2 x 4 Stunden)

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

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,

5.01.06 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Einsteiger

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 24.11./01.12.2015 (2 x 4 Stunden)

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

5.01.07 Arbeiten mit iPad, iPhone, Tablet, Smartphone für Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone Besitzer, die Ihre Kenntnisse vertiefen und ausbauen wollen. Sie festigen Ihr Wissen, bauen es aus und lernen weitere Einsatzmöglichkeiten, die über die Grundkenntnisse hinausgehen. Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät zum Kurs mit. Eine Internetverbindung ist vorhanden.

Voraussetzung: Arbeiten mit dem iPad, iPhone, Tablet oder Smartphone - Einstieg leicht gemacht oder Grundlagenkenntnisse im Bereich des Endgerätes

Seminarziele: Sie bauen die Bedienung mit Ihrem Endgerät aus. Sie können erweiterte Einstellungen vornehmen und lernen neue Apps und Anwendungen kennen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 19.01./26.01.2016 (2 x 4 Stunden)

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

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: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 02.11.2015 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 63,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

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: Dienstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.09./15.09./22.09./29.09./06.10.2015 (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: 08.09.2015 (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: 08.09.2015 (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. Vorableistungen in der Buchhaltung leisten wollen, um Kosten zu sparen. Kursinhalte: Inventur/Inventar/Bilanz, Buchung von Bestandskonten/Buchung von Erfolgskonten, Rechtliche und betriebswirtschaftliche Anforderungen an die Buchführung, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB), Buchungspflichten

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

Termin: Dienstag, von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 08.09.2015 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,-

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

€ 5,- Materialkosten werden direkt beim Dozenten bezahlt!

Historischer Ortsrundgang I Vom Gerstenkorn und Hopfendolde - Ein Rundgang durch die Klein-Krotzenburger Gastronomiegeschichte

Die Teilnehmer lernen alte, längst nicht mehr existierende Gaststätten kennen. Aber auch die heutige Gastronomie kommt nicht zu kurz. Es gibt Geschichten und Anekdoten über die Wirtshäuser und ihre Gäste. Im Anschluss an die rund 90minütige Führung erwartet Sie ein deftiger Imbiss in einer rustikalen Umgebung. Lassen Sie sich überraschen!!!

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 18.09.2015, 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 15.09.2015 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

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.**

Historischer Ortsrundgang II Ein Bauerndorf verändert sich

Klein-Krotzenburg in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts Fahrstrasse, Hauptstrasse, Kirchstrasse und der Haag, das waren bis weit in das 19. Jahrhundert die Grenzen unseres Dorfes. Aber nach 1850 nahm die Entwicklung, ausgelöst durch die Ansiedlung der ersten Zigarrenfabriken, einen rasanten Verlauf. Der Ort sprengte seine jahrhundertealten Grenzen innerhalb weniger Jahrzehnte.

Die Teilnehmer werden auf eine historische Reise mitgenommen. Im Anschluss an den Rundgang gibt es einen rustikalen Imbiss in den Räumen des Klein-Krotzenburger Heimatvereins.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 30.10.2015, 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 27.10.2015 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang III 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 27.11.2015, 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 23.11.2015 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

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

Guerre et Liberté - Krieg und Freiheit**Deutsch-französisches Gespräch auch für Anfänger**

Die Zeit der napoleonischen Besatzung hat bis heute ihre Spuren hinterlassen. A propos: Zahlreiche Begriffe in der deutschen Sprache, wie "Adresse" oder "Etagé", sind für uns heute selbstverständlich. Die abendliche Konversation bringt die deutsch-französische Geschichte in der Region vor 200 Jahren ebenso wie Beispiele für Gallizismen und die deutsch-französische Freundschaft zur Sprache. Sie findet im Rahmen der Ausstellung "Krieg und Freiheit. Franzosenzeit und Befreiungskriege in der Rhein-Main-Region 1792-1815" statt und richtet sich an alle, die Interesse an der französischen Sprache und an der Geschichte der Region mitbringen. In Kooperation mit dem Geschichtsverein Hainburg, der VHS-Hainburg und dem Kreis Offenbach/ Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursort: Heimat- und Geschichtsverein Hainburg, Elisabethenstr.8
Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2015, 19.30 -21.00 Uhr
Dozentinnen: Magdalena Zeller, Projektleiterin bei der KulturRegion FrankfurtRheinMain und Kuratorin der Ausstellung
Karin Steinkamp, Europäischer Freundeskreis Hainburg
Keine Kursgebühren/ Anmeldung bei der vhs Kreis Offenbach, Tel. 06103 3131-1313, vhs@kreis-offenbach.de

Zu diesem Thema findet in den Räumen des Heimat- und Geschichtsvereins Hainburg Elisabethenstr. 8, eine **Wanderausstellung "Geist der Freiheit"** in der Zeit **vom 02. bis 25.10.2015** statt. Jeden Samstag und Sonntag von 14.00 bis 17.00Uhr ist geöffnet. Auch hier ist der Eintritt frei.

Energieausweis und Thermographie

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg.

Energieausweis: 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.

Thermografie: Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an Gebäudeinnenflächen vermieden werden. Das reduziert die Schimmelbildung erheblich - und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken. Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.

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 15.09.2015 von 19.30 -21.30 Uhr
Anmeldung bis zum 10.09.2015 unter vhs@hainburg.de, Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

**Jakobswege in Spanien
Camino Francés und Via de la Plata**

Die Kursteilnehmer erfahren anhand einer Fotodokumentation die Faszination der Jakobswege Camino Francés (Saint-Jean-Pied-de-Port bis Santiago de Compostela) und des Via de la Plata (Sevilla bis Santiago). Der Referent wanderte 2004, 2007 und 2012 in Teiletappen den durch Harpe Kerkeling bekannt gewordenen nordspanischen Jakobsweg durch die Provinzen Navarra, La Rioja, Burgos, Kastilien bis Galizien (Camino Francés, ca. 800 km). Im Mai 2014 erlebte er auf dem Via de la Plata (ca. 1000 km) mit dem Fahrrad die Kontraste der sengenden Hitze der Estremadura zum kantabrischen Schiefergebirge.

Die Motivation der Reisen für den Referenten ist weniger religiöser oder spiritueller Natur, sondern mehr der interkulturelle Austausch, die spanische Landschaft und Kultur. Neben den Eindrücken von den Pilgerwegen (und der einzigartigen Infrastruktur der "refugios") erhalten die Teilnehmer gezielte Tipps zur Planung, Voraussetzung und Durchführung der Touren. Der Referent plant übrigens, sich im Mai 2016 erneut von Burgos nach Santiago "auf den Weg zu machen"... "

Referent: Cliff Hollmann
Termin: Dienstag, 13.10.2015, 19.30 Uhr / Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula
Anmeldung bis zum 08.10.2015 im VHS-Büro Tel. 06182 / 898551

Portugal die Algarve für Naturfreunde

Der Süden Portugals hat wunderschöne sonnenreiche Strände an der Algarve und in deren Hinterland eine Fülle von verlockenden Reisezielen aufzuweisen. Der Vortrag führt von der südlichen Küste in die dünn besiedelten Gebirgsregionen der Serra de Monchique bis zum südwestlichsten Punkt Europas, dem berühmten Cabo Vicente. Gezeigt werden neben malerischen Städten und Dörfern auch Aspekte der traditionellen Kultur der Landbevölkerung und viele farbenprächtige botanische und zoologische Kostbarkeiten. Kommen Sie mit auf eine Bilderreise durch eine sehr spannende Region im Süden Europas !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 01.12.2015, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Madagaskar - Land der Lemuren und Waldgeister

"In Madagaskar scheint sich die Natur in ein besonderes Heiligtum zurückgezogen zu haben, um nach anderen Maßstäben zu wirken, als sie sonst üblich sind. Hier trifft man auf die ungewöhnlichsten, wunderbarsten Gestalten." Dies schrieb der französische Naturforscher Commerson schon im Jahre 1771. Tatsächlich trifft dies auch heute noch für die Nationalparks Madagaskars zu, in denen eine weltweit einzigartige Fauna und Flora anzutreffen ist. Berühmt ist die Vielfalt von Lemuren (Halbaffen) und der vielen endemischen Chamäleons und Vögel. So war die Insel die Heimat des sagenhaften "Vogel Rock", eines 4 m großen Riesenstraußes, dessen Eier noch heute zu finden sind.

Der Diavortrag zeigt viele spannende Facetten der Natur und von Land und Leuten der viertgrößten Insel der Erde.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 12.01.2015, 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:**Das zweite Vatikanische Konzil - fünfzig Jahre und kein Ende**

Referent: Stephan Bedel, Heusenstamm
Donnerstag, den 24.09.2015 um 20:00 Uhr, Pfarrsaal der Katholischen Kirchengemeinde Sankt Nikolaus, Kirchstraße 25
Bischof Wilhelm Immanuel von Ketteler - Ein streitbarer Bischof in seiner Zeit

Referent: Stephan Bedel, Heusenstamm
Donnerstag, den 19.11.2015 um 20:00 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 2. Halbjahr 2015

30. Aug 10.00 Uhr Bibelwanderung
3. Okt. Tagesausflug nach Fritzlär
17. Okt. Bezirkstag in Steinheim Jugendhaus. 18 Uhr Gedenkgottesdienst St. Nikolaus zum 15. Todestag Monsign. M. Gärtner
23. -25. Okt. Wochenende des Bezirkes in Brachtal Hexen Wochenende "Altes Wissen neu entdeckt." Heilpraktikerin Birgit Grebe
19. Nov. 20.00 Uhr Hospizarbeit mit Frau Monika Schulz
9. - 13. Dez. Von Weihnachtsmarkt zu Weihnachtsmarkt im Erzgebirge Olbernhau, Saigerhütte
28. Nov. 16.00 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide sowie an den 3 folgenden Samstagen 5. Dez./12. Dez./ 19. Dez.
Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

Allgemeine Hinweise

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Uhlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 15,- 3 x 2 Stunden

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

21.10. / 25.11. / 16.12. 2015 / Leitung + Anmeldung: Marlis Halbritter
Tel. 06182/5797 und Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33,-/Termin: Samstag 07.11. 2015 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff/ Termine: 21.09.2015

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

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



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

Faszination Burgund
8 Tage: 6.-13. September 2015

Kirchen, Klöster und Keller des Burgund
Eine Reise für Genießer!

Sie reisen im modernen Fernreisebus der Premiumklasse und wohnen 3 Nächte im Zentrum von Autun, 2x im hübschen Landhotel in Avallon und 2x im rustikalen, traditionsreichen Stadthotel im Herzen von Dijon. 7x französisches Frühstücksbuffet, 4x Halbpension in Autun u. Avallon. 1x Abschluss-Abendessen im Restaurant in Dijon. Teilnahme an drei Ausflügen. Eintrittsgebühren und Führungen. Besuch im Weingut mit Mittagessen. Chablis-Weinprobe. Besuch einer Käserei mit Verkostung. Durchgehende Reiseleitung: Lillian Kapraun. Reise-Sicherungsschein. Pro Person im Doppelzimmer: € 1.345,-, EZ-Zuschlag: € 230,

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

Allgemeine Hinweise



Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm
in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur |
Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |

Bildung für alle!

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



Kreis Offenbach