



VOLKS-
HOCHSCHULE
HAINBURG

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2016



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue VHS-Programm für das 1. Semester 2016.

Informieren Sie sich und nutzen Sie die vielfältigen Weiterbildungsangebote!

Ob für den Beruf, die Gesundheit oder die persönliche Weiterentwicklung - Sie werden bestimmt ein Angebot finden, dass auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist und Ihnen Spaß bereitet. Auf folgende Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Töpferkurse für Erwachsene
- Stuhl-Yoga
- Wege aus dem Stress
- Ganzkörpergymnastik & Relax
- Bodyfit
- Aroha - Gesundheitsgymnastik
- Rundum fit für Körper und Geist
- neue Tenniskurse
- erweitertes Angebot an Kochkursen in unserer neuen Schulküche
- neue Computerkurse

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

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

VHS-Hinweise

01. Halbjahr 2016

Beginn 15. Februar 2016

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.

VHS-Hinweise

Rückerstattungen der Gebühren:

Sie erhalten die Gebühren zurück, wenn der Kurs ausfallen muß, nicht aber, wenn Sie vorzeitig abbrechen.

Gebührenermäßigung

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, wenn mehrere Familienmitglieder die Kurse besuchen.

Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.

Die Ermäßigung beträgt € 4,00.

Kurse unter € 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.

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

Psychologie

1.07.01 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neuro-linguistisches 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 Führungskräfte-schulung (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: 21.05.2016 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neuro-linguistisches 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: 04.06.2016 (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: 20.02.2016 (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: 20.02.2016 (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-04

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (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-04

Termin: Donnerstag, 16.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 14.04.2016 (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-03

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (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-03

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (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 Fortgeschrittenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

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

Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

2.06.01 Töpferkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Birgit Eissner

Kursinhalt: Etwas mit seinen eigenen Händen herstellen ist eine sehr kreative Arbeit. Sie trägt etwas Magisches und Heilendes zugleich in sich. Es ist Ruhe und Geduld in ihr zu finden, lässt einen tiefer atmen und dem Alltag entrücken. Gleichzeitig können wir etwas herstellen, an dem wir noch lange Freude haben werden. In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Material Ton, lernen die verschiedenen Verarbeitungstechniken und können frei nach Ihren Vorstellungen Schalen, Skulpturen oder Objekte herstellen. Material wie Ton und Glasur sowie Brennofenkosten werden je nach Größe des Objekts separat im Kurs abgerechnet.

Ort: Kurslokal: "Im Wein-Café Selig"

Grosse Maingasse 6, Seligenstadt

Beginn: Mittwoch, 20.04.2016 von 19.00 - 21.00 Uhr

weitere Termine: 27.04./ 04.05./ 18.05.2016 (4 x 2 Stunden)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

Gestalten

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 04-OG-01

Termin: Samstag, 11.00-13.00 Uhr

Beginn: 23.04.2016 (2 Stunden)

Gebühr: € 12,00 €

Buch: "Das Ding" (Ed. Dux)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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 04-OG-01

Termin: Samstag, 11.00-13.00 Uhr

Beginn: 21.05.2016 (2 Stunden)

Gebühr: € 12,00 €

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

2.09.01 Orientalischer Tanz

Leitung: Vasilica Kerkhoff

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

Mitzubringen: Turnschlappchen, körperbetonte Kleidung

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

Termin: Samstag, 13.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 20.02.2015 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: 35,-€ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

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

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

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

Gestalten

2.12.01 Kreatives Gestalten - Keilrahmengestaltung

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: **Farbiger Dreiklang:** Wir spachteln(oder malen)einen Hintergrund, danach malen wir mit einem dünneren Pinsel den Vordergrund: z. B.: Partystimmung (Cocktailgläser), oder schemenhafte Gestalten auf 3 teiliger Bühne, glänzende Lichtspiele auf Glas oder Flasche, himmlische Blütenträume, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.- Dazu brauchen wir 3 Keilrahmen 50/20cm

Farbiger Einklang: Abstrakte Kombinationen geometrischer Strukturen und als Glanzlicht -Blattgold, ruhiges Wasser mit Steinen, Licht und Schatten. Dazu brauchen wir 1 Keilrahmen 50/40cm
Mitzubringen sind: Tischunterlage, Keilrahmen, Acrylfarbe, Pinsel-Glas und Pappteller. Strukturpaste, Blattgold, Spachtel sind bei der Kursleiterin erhältlich.

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

Termin: Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 22.02.2016 (5 x 3 Stunden)

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

2.12.03 Floristik

Leitung: Sabrina Zimmer, Floristin

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

Mitzubringen wenn vorhanden: Gartenschere, Drahtschere, Wickeldraht, Bandschere, Messer, Bux, Koniferengrün. Die Kursleiterin bringt Musterstücke und Einzelmaterial mit.

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

Termin: Donnerstag, 18.30 - 20.45 Uhr

Beginn: 10.05.2016 (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: 29.02.2016 (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: 29.02.2016 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gestalten/Gesundheit

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: 17.02.2016 (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: 15.02.2016 (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. Wier lernen leicht auszuführende Übungen
kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und
Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besse-
res Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu fin-
den. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (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: 16.02.2016 (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: 16.02.2016 (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: 18.02.2016 (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: 18.02.2016 (12 Doppelstunden)

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

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: 19.02.2016 (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: 19.02.2016 (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.

Gesundheit

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 15.02.2016, 9.00 - 10.30 Uhr (15 Doppelstunden)

Gebühr: € 72,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Stuhl Yoga

Leitung: Astrid Höner (Yoga-Lehrerin BYV)

Kursinhalt: Diese Art des Hatha-Yoga ist für Menschen geeignet, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr auf einer Matte sitzen oder knien können oder wollen. So gibt es Übungen zur Aktivierung der Füße, der Beine, der Arme und Hände, des Rückens, des Nackenbereiches, ja sogar des Gehirns. Ein Mensch, der in seiner Bewegungsfreiheit eingeschränkt ist, muss also nicht mehr auf Yoga verzichten. Stuhlyoga bedarf keinerlei besonderer Voraussetzung, außer der Freude am Bewegen.

Mitbringen: warme Decke, bequeme Kleidung, und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 15.02.2016, 10.45 - 11.45 Uhr (15 Stunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (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: 18.02.2016 (12 Doppelstunden)

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

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

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

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

3.01.13 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 rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 9.00-10.30 Uhr

Beginn: 26.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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 Organlaute 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 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 rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen und ein Getränk mit!

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.45 -12.15 Uhr

Beginn: 26.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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 Muskelanspannung des Körpers. Durch das Auflösen dieser muskulären

Gesundheit

Spannungszustände erlangt man geistige und körperliche Ruhe und Erholung. Das Prinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht darauf die Muskeln zunächst anzuspannen, die Anspannung kurz zu halten und dann zu entspannen. Das Ziel ist durch aktives Anspannen verschiedener Muskelgruppen und anschließender Lösung der Spannung, das sich die Muskulatur über das Ausgangsniveau hinaus entspannt, dies bewirkt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie lernen sich gezielt zu entspannen. Dadurch werden körperliche und seelische Belastungen gemindert und besonders die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 9.30- 11.00 Uhr

Beginn: 20.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Entspannungs-Mix - Eine kleine Auszeit

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Entspannt und gelöst sein, Kraft für den Tag, wer wünscht sich dies nicht? Dies kann man durch verschiedene

Entspannungsmethoden wie z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Qi-Gong erreichen. An diesem

Schnuppermittag können Sie in gemütlicher Atmosphäre

"Entspannung erleben". Egal welche Entspannungsmethode Sie auch wählen, sie ist immer eine Quelle der inneren Kraft und Ruhe. Durch sie können Sie einen Zustand körperlicher und seelischer

Entspannung erreichen und so die innere Balance wieder herzustellen.

In diesen Zustand sollten wir alle von Zeit zu Zeit kommen, damit unser Energiespeicher nicht leer wird.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Sonntag 05.06.2016, 10.00 - 12.00 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, Phantasiereisen und vieles mehr kennenlernen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30-21.00 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (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 Wege aus dem Stress

Leitung: Eva-Maria-Sell, Business-Coach, Yogalehrerin

Kursinhalt: Stressresistenz und mehr Bewusstsein in unseren bewegten Zeiten sind eine gute Basis für ein zufriedenes und freudvolles Arbeiten und Leben. In diesem Workshop geht es darum, die täglichen Energieräuber zu identifizieren und mehr Gelassenheit und innere Stärke zu entwickeln. Das erwartet Sie:

- Entspannungstechniken
- Energiegewinnungs-Übungen
- Stressanalyse
- Entspannungs-Traumreise

Mitbringen: Isomatte, evtl. Decke, Getränk, Sportkleidung.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Sonntag 06.03.2016, 10.00 - 13.00 Uhr (3 Std.)

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

3.01.19 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, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € /Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

3.01.20 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, 18.30-19.30 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € /Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und 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.

3.01.22 Ganzkörpergymnastik & Relax **[S]**

Leitung: Maren Kammann

Kursinhalt: Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches Training in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur. Wir beginnen mit einem "Warm up" und widmen uns anschließend allen großen und kleinen Muskelgruppen. Die Rückenmuskulatur wird dabei nicht vergessen! Das Training wird zum Schluss mit einem intensiven "Cool down" abgerundet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 21.00-22.00 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 29.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Wegen Urlaub findet am 02.05 + 09.05.16 kein Kurs statt

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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: 15.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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: 16.02.2016 (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: 16.02.2016 (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: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten)

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

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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

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

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: 19.02.2016 (15 x 60 Minuten)

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

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.01.29 Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Anke Koradin

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte, warme Kleidung für die Entspannung. Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.01.32 Homöopathie - Rundum darmgesund Teil I + II Ein Seminar für Frauen und Männer

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher Verdauungsprobleme. In diesem Seminar werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 01

Termin: Donnerstag, 18.02.2016 von 17.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 18,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

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

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 - Haus und Reiseapotheke für die ganze Familie

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Kinderheilpraktikerin
Kursinhalt: Grundlagen der Homöopathie, der richtige und sichere Umgang mit homöopathischen Präparaten, Dosierung und wichtige zu beachtende Dinge sind Bestandteil des Kurses. Darauf aufbauend werden Mittel vorgestellt, die in einer homöopathischen Haus- und Reiseapotheke für den gezielten Einsatz vorhanden sein sollten.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 02

Termin: Montag, 23.05.2016 von 18.00 - 20.00 Uhr

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

3.01.34 Frauengesundheit - Naturheilkunde, Homöopathie, Achtsamkeit

Leitung: Irene Niehoff, Heilpraktikerin, Kinderheilpraktikerin, Therapeutin für Krisensituationen

Kursinhalt: Grundlagen der Homöopathie, richtiger, sicherer Umgang mit den Mitteln ist die Basis, auf der Mittel speziell für Frauengesundheitsthemen vorgestellt werden. Eine weitere Ergänzung stellt verschiedene Möglichkeiten vor, achtsam mit sich und seinen Kräften umzugehen für ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG-02

Termin: Montag, 30.05.2016 von 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 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 Samstag, den 20.02.2016, 15.00 - 16.30 Uhr (2 UE.)

Gebühr: € 15,00 / 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 20.02.2016, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00 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 21.02.2016, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mitzubringen: Isomatte, Kissen, Decke, Socken, bequeme Kleidung

3.01.38 Rundum fit für Körper und Geist

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Ein regelmäßiges Training der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems ist notwendig, um den Körper bis ins hohe Alter fit und gesund zu erhalten. Dabei kann das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden, denn körperliche Aktivität hat unmittelbaren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns. Bewegung bewirkt sofort eine messbare Steigerung der Gehirndurchblutung, und mittelfristig führt schon leichte körperliche Aktivität nachweislich zu einer vermehrten Bildung neuer Blutgefäße im Gehirn. Wir werden uns in unserem zwei-tägigen Seminar mit der Wissensvermittlung zur Funktionsweise unseres Gehirns, mit den 12 Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings in Theorie und Praxis sowie verschiedenen Fitness-Einheiten befassen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-OG-04
und von 14.00 - 15.00 Uhr Training in der
Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag von 10.30 - 15.00 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)

Beginn: 16.04.2016 und 23.04.16 (2 x 6 UE a 45 Min)

Gebühr: € 30,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, Getränk, Handtuch, feste Turnschuhe, Schlappchen oder Noppensocken; Schreibzeug

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: 15.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

3.02.02 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

3.02.03 Callanetics-Pilates

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

Kursinhalt: Nach einem gründlichen "Warm Up" werden wir mit einfachen Schrittkombinationen in stetiger Bewegung bleiben, somit nach und nach unsere Herzfrequenz erhöhen, unsere Fettverbrennung ankurbeln und unsere Ausdauer verbessern. Durch motivierende Musik kommt erst gar keine Langeweile auf und am Ende werden wir mit einem "Cool Down" und abschließendem Stretching wieder zur Ruhe kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (15 x 60 Minuten)

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

3.02.07 Bodystyling

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: eine Matte, Turnschuhe

3.02.08 Functional Training

[S]

Leitung: Bianka Kittler, Physiotherapeutin

Kursinhalt: In einer Trainingseinheit den kompletten Körper trainieren. In Kleingruppen wird ein intensives Bodyweight Training an verschiedenen Stationen absolviert. Zum Training mit dem eigenen Körpergewicht kommen noch verschiedene Tools wie z.B. Step, Widerstandsbänder und Medizinbälle. Die Übungen werden dem individuellen Schwierigkeitsgrad angepasst. Der Spaß kommt in keinem Fall zu kurz: denn keiner trainiert allein, sondern miteinander gegen den "Inneren Schweinehund". Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- € / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt

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

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

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

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: 19.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien 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. Mit 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: 29.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- € / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 02.05. und 09.05.2016 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: 16.02.2016 (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: 16.02.2016 (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: 15.02.2016 (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: 16.02.2016 (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: 18.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.17 Entspannungsgymnastik

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €. / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt!

3.02.18 Bodyfit - Ganzkörperworkout

[S]

Leitung: Susanne Dey

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

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

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (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

Gesundheit

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 29.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- € / Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Wegen Urlaub findet kein Kurs am 02.05. und 09.05.2016.statt!

3.02.20 Pilates **[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.19

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 19.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt.

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

Leitung: H. Bergmann

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (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: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

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

3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

Leitung: H. Bergmann

[S]

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems und beeinflussen den Stoffwechsel positiv. Die nachfolgenden Kraftübungen wirken einem Muskelabbau und der Osteoporose entgegen.

Das gesamte Trainingsprogramm wird auf relativ hohem Schnelligkeitsniveau durchgeführt. Hilfsmittel wie Step, Hantel oder Tubes unterstützen den progressiven Aufbau.

Bitte feste Turnschuhe und Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 19.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

3.02.24 Bauch-Beine-Po

[S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislauffördernden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodass wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!

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

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (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: 16.02.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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

3.02.26 Step & Style

[S]

Leitung: Annette Winter

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Durch verschiedene Übungen werden diese Körperregionen gestrafft und geformt. Abgerundet wird dieser Kurs durch einen Stretchingteil.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Maren Kammann

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.24

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 17.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Handtuch, Getränk

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: 19.02.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

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

Irland - Smaragd im Atlantik

vom 25.05. - 31.06.2016

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 Klosterruinen 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

Flugstudienreise

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 Killkenny, 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 ink.)Flugverkehrssteuer

Flughafenassistenz 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 deutschsprachige 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 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 Fachwerkorgie schwelgen. Bei einem Bummel durch die herrliche Altstadt sehen Sie das Welfenschloss, die ehemalige 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 Hafenrundfahrt ein weiterer Höhepunkt. Diese beginnt bei den St. Pauli-Landungsbrücken. Der Hafenrundfahrts-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 benötigt 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.

Städtereise

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!



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

**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.**

3.02.30 Zumba®

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend. Die Musik in diesem Kurs wird lauter gespielt!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet in den Osterferien statt!

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: 20.02.2016 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

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: 20.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

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

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: 20.02.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Der Kurs findet in den Osterferien statt!

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, 17.02.2016, 18.30 - 19.30 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35

Beginn: Donnerstag, 18.02.2016, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.02.37 Einführungskurs Tennis für Erwachsene (m/w)

Leitung: Christoph Dötzner, Tennistrainer DTB

Kursinhalt: Wir zeigen dir mit den geeigneten Methoden und neuartigsten Materialien, wie du schon in der ersten Trainingseinheit rasche Fortschritte machst. Bereits von Anfang an bekommst du einen Vorgeschmack und ein Gefühl für das, was an Tennis so fasziniert. Im Team geht es einfacher und man findet sofort gleichgesinnte Spielpartner. und danach, gemütlich auf der Clubhausterrasse "abkühlen". Tennisschläger werden gestellt!

Ort: Ort: Clubanlage TC Hainstadt, Außerhalb 7,

Termin: Samstag, 07.05. und 14.05.16 von 15.00 - 16.30 Uhr

Beginn: 07.05.2016 (2 x 90 Minuten)

Gebühr: € 25,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.38 Tennis für Wiedereinsteiger (m/w)

Leitung: Christoph Dötzner, Tennistrainer DTB

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits die Faszination des Sportes kennen und es wieder einmal in der Gruppe und unter professioneller Anleitung ausprobieren wollen. Im Team geht es leichter, man findet sofort gleichgesinnte Spielpartner - und danach, gemütlich auf der Clubhausterrasse "abkühlen". Tennisschläger werden gestellt. Ort: Clubanlage TC Hainstadt, Außerhalb 7,

Termin: Samstag, 07.05. und 14.05.16 von 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 07.05.2016 (2 x 90 Minuten)

Gebühr: € 25,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.39 Einführungskurs Tennis für Erwachsene (m/w)

Leitung: Alexander Wenzel, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Wenn Sie sich mit Freude sportlich betätigen möchten und dabei nicht nur das übliche Fitnessprogramm absolvieren wollen, sind Sie beim Tennis genau richtig. Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Feinheiten kennen. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschlag, Beinarbeit, Koordination, Fitness. Im Vordergrund steht der Spaß am Tennis und diesen Spaß mit anderen zu teilen.

Ort: Clubanlage der Abteilung Turnerschaft Tennis

Kl.-Krotzenburg, Zum Königsee, 63512 Hainburg

Termine: Montag, 09.05.16/ Donnerstag, 12.06.16/ Montag, 16.05.16, Donnerstag, 19.05.16 jeweils von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 09.05.2016 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 50,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.40 Einführungskurs Tennis für Erwachsene (m/w)

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Die Vermittlung grundlegender Tennistechniken wie Vorhand, Rückhand und Aufschlag sind Bestandteile dieses VHS-Kurses. Durch das Lernen in der Gruppe sind soziale Kontakte und das Kennenlernen von Spielpartnern garantiert!

Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termine: Montag, 20.06.16/ Dienstag, 21.06.16/ Montag, 27.06.16, Dienstag, 28.06.16 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 20.06.2016 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 50,00/ Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.41 Tennis für Wiedereinsteiger (m/w)

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits mehrjährige Erfahrung im Tennisspielen haben und wieder einsteigen möchten. Ziel dieses Kurses ist in erster Linie das Zurückfinden in die Tennistechniken Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Vor- und Rückhandvolley. Die Vermittlung von Spielpartnern ist garantiert!

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termine: Montag, 20.06.16/ Dienstag, 21.06.16/ Montag, 27.06.16, Dienstag, 28.06.16 jeweils von 19.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 20.06.2016 (4 x 90 Minuten) Tennisschläger sind vorhanden

Gebühr: € 50,00 / Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

Sommer-VHS

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

3.03.01 Bauch Beine Po & Stretch Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, 22.06.2016, 8.00 - 9.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

3.03.02 Wirbelsäulengymnastik Leitung: Vittoria Schönthal
Beginn: Mittwoch, 22.06.2016, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

3.03.03 Zumba Step Leitung: Anke Koradin
Beginn: Mittwoch, 17.08.2016, 18.00 - 19.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

3.03.04 Zumba Leitung: Anke Koradin
Beginn: Mittwoch, 17.08.2016, 19.00 - 20.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

3.03.05 Zumba Toning Leitung: Anke Koradin
Beginn: Samstag, 20.08.2016, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

3.03.06 Zumba Leitung: Anke Koradin
Beginn: Samstag, 20.08.2016, 11.00 - 12.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 18,00

wortimbild-druckerei.de

Ihr Druckpartner in Altstadt/Waldsiedlung
sichert Arbeitsplätze in der Region



Veranstaltungsposter
A 1 / 59,2x84 cm
135 gr, Bilderdruck, glänzend
vierfarbig bedruckt
bis 100 Ex. 98,- €
Inkl. MWST. und Lieferung

Weitere Formate 4/0 farbig:
bis 100 Ex. Poster A2 89,- €
Inkl. MWST. und Lieferung

100 Ex. Poster A3 69,- €
Inkl. MWST. und Lieferung
oder 25/47 € 50/53 €
75/63 € 150/83 €
200/96 € 300/108 €



Flyer A4

Stück	Preis inkl. MWST.
100	54,00 €
250	64,00 €
500	93,00 €
1.000	131,00 €
2.000	143,00 €
3.000	155,00 €
4.000	167,00 €
5.000	179,00 €
6.000	190,00 €
7.000	202,00 €
8.000	214,00 €
9.000	226,00 €

Wir drucken (fast) alles!
Fragen Sie uns:
06047/9646-0

Wort im Bild-Druckerei
Eichbaumstr. 17b
Altstadt-Waldsiedlung
email: info@wortimbild.de

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 12.03.2016, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 20,00

+ € 5,-- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.01 Schnitzelwelten

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Schnitzel! Nach dem Lieblingskind der Deutschen, nämlich den Soßen, steht das Schnitzel in der Gunst auf Rang 2. Nicht ganz zu unrecht. Denn es gibt in etwa 375 verschiedene Schnitzel-Zubereitungsarten. Einige werden Sie in diesem Kurs kennenlernen. Unter anderem Schnitzelröllchen-Bombay oder Schnitzel mit Schinken-Gorgonzola-Füllung und Parmesan-Schnitzel. Ihrer persönlichen Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt.

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

Termin: Donnerstag, 25.02.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.02 Junge Alltagsküche für Jugendliche, Studenten und Singles - Crashkurs

Leitung: Gabriele Andresen

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagern den Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht - es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Reis, Kartoffeln und Nudeln werden mit frischen Zutaten aufgepeppt. Suppe, Salat und fruchtige Nachspeisen machen Lust auf mehr...

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

Termin: Dienstag, 08.03.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.03 Pasta & Co.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Es muss nicht immer Spaghetti-Bolognese sein. Unter diesem Motto werden Sie in diesem Kurs viele Gerichte aus der internationalen Nudelküche kennenlernen. Natürlich dürfen hier die entsprechenden Nudelsonnen nicht fehlen. Oder auch die Kombination aus Nudeln und Fleisch. Wie zum Beispiel der korsische Fleischtopf oder die klassi-

Kochen

sche Spinat-Lachs-Lasagne

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

Termin: Donnerstag, 10.03.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.04 Tapas und Fingerfood

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: 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, 14.04.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.05 Vegetarisch mediterran - luftig und leicht verwöhnen

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Frisch zubereitetes Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Fisch kennt man. Aber Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Wir werden verschiedene Zubereitungsmethoden kennenlernen und dabei Klassiker und pep-pige Neukreationen ausprobieren. Freuen Sie sich auf Ungarische Paprikasuppe, pikante griechische Käsepastete, italienische Focaccia mit Tomaten, Ricotta-Puffer mit Fenchel-Erdbeer-Salat, Orangenspargel mit Mandeln und Feta-Dip und zum Dessert ein delikates Erdbeer-Tiramisu - das sind die Zutaten für ein mediterranes vegetarisches Verwöhn-Menü. Lassen Sie sich überraschen!

Termin: Dienstag, 26.04.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.06 Tonis feine Geflügelküche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: An diesem Abend dreht sich alles ums Geflügel. Einfach wunderbar. Ich liebe Knusper-Keulchen. Oder soll ich doch lieber meine scharfen Tandoori-Spieße verkosten. Aber wie fülle ich eine Hähnchenbrust und mit was? All diese Fragen haben Sie vielleicht auch schon einmal gestellt. Seien Sie mit mir kreativ.

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

Termin: Donnerstag, 28.04.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

Kochen/Sprachen

3.07.07 Israelische Küche

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Keine Sorge. Wir kochen hier nicht koscher. An diesem Abend möchte ich Ihnen nur aufzeigen, dass es auch in Israel wunderschöne Gerichte gibt, die sich durch ihre Gewürz-Nuancen und Zubereitungsarten als einzigartig auf der Welt auszeichnen. In diesem Kurs gibt es also Kreplach, Leber im Topf und gefilte Fisch. Natürlich darf ein Cholent ebenso wenig fehlen wie ein Kichen fin Veisseriben. Massel-tow.

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

Termin: Donnerstag, 12.05.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.08 Burger selbst gemacht

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Hamburger, Cheeseburger, Chiliberger, Burgerbrötchen. Gurken, Salat, Käse, Zwiebeln. Es wird gebraten, gebacken und geschnipselt. Fleischscheiben aus Rind, Schwein und Geflügel. Alles selbst gemacht. Hier wissen wir genau was drin ist. Und Spaß macht es auch. Zur anschließenden Genussparty sind Sie eingeladen!

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

Termin: Donnerstag, den 02.06.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

3.07.09 Türkei und Anatolien

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Wer Döner oder Kebap erwartet, sollte lieber zum Türken um die Ecke gehen. Die türkische Küche zeichnet sich durch Leichtigkeit und Frische aus. Lorbeer, Zimt und Mandeln. Auberginen, Zucchini und andere Gemüse stehen auf dem Einkaufszettel.

Hauptgerichte aus Lamm, Rind und Geflügel bereichern diese Vielfalt.

An diesem Abend gibt es unter anderem Lahana-Firinda (Weißkohl-Hackfleisch-Auflauf), Imam Bayaldi (Auberginen) und Istanbul-Pilaw.

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

Termin: Donnerstag, den 23.06.2016, 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

Mitzubringen: Schürze, Behälter zum Mitnehmen und Getränke.

**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.**

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.

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: 15.03.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Sprachen - Deutsch - Englisch

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: 15.03.2016 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

4.06.01 Englisch für Anfänger A 1/ 2. Semester **[S]**

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Möchten Sie Englisch lernen und warten auf den richtigen Einstieg? Wir beginnen ganz am Anfang 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: 15.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face elementary Student's Book

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

Sprachen - Englisch

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: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Unit 4 B

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.06.04 Englisch B 1

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

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

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.



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

Slowenien & Makarskariviera
8 Tage: 16.-23. Mai 2016

Erholung in komfortablen 4*-Wellnesshotels!

Genießen Sie die beiden programmfreie Tage zur Nutzung der großzügigen Wellnesseinrichtungen oder zu geselliger Bootsausflügen! Fragen Sie nach unserem ausführlichen Reisekatalog!

Sie reisen im modernen Fernreisebus der Premiumklasse und wohnen 1 Nacht in der Kurstadt Bled, 5x in Tucepi an der Makarska-Riviera, direkt am Meer und 1x bei Zagreb. Die Hotels verfügen allesamt über einen großzügigen Wellnessbereich. 7x reichhaltiges Frühstücksbuffet und Abendessen als 3-Gang-Menü oder vom Buffet. Teilnahme an der Ausflügen, mit Führungen in den UNESCO-Welterbestätten Hafentaa Split und Mostar, mit Derwischkloster Blagaj, jeweils mit örtlicher Gästeführung. Besuch der Plitvicer Seen. Kurtaxe inklusive, Reise Versicherungsschein. Eventuelle Eintrittsgebühren sind nicht inklusive!

Pro Person im Doppelzimmer: € 875,- , EZ-Zuschlag: € 85,-

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

Sprachen - Englisch

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: 18.02.2016 (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 10

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €. /Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 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: 17.02.2016 (12 Doppelstunden)

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!

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

Sprachen - Englisch - Französisch

Beginn: 15.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Key B 1, Cornelsen Verlag

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.06.14 English Conversation

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Englisch ist heutzutage nicht mehr wegzudenken.

Business trips, meetings, or the planned telephone conference will no longer be a problem. One small step can change so much so let us laugh and learn together!

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

Termin: Montag, 20.00 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.06.15 Englisch für den Beruf/Konversation-Mix /B1

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ideal für Wiedereinsteiger, die Englisch im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - wir werden es meistern!

Do not be afraid if the phone rings or if you have business visitors from overseas - you will be able to talk to them!

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (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: 15.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.08.02 Französisch A 2

[S]

Leitung: Christine Klotz

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

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

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

Termin: Dienstag 19.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.08.03 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Vous aimez parler français ? Alors, on y va ! Des révisions de grammaire ou des apports de vocabulaire vous donneront de l'assurance et permettront de consolider votre compétence linguistique. Le groupe est très ouvert et sympathique. Les nouveaux sont les bienvenus

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €.

4.09.01 Italienisch 5.Semester A 1.5 [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-OG-03

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr

Beginn: 18.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Chiaro A 1, Hueber-Verlag, Band 1 Lektion 9

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:

- 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**
- 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

Sprachen - Italienisch - Spanisch

4.09.02 Italienisch B 1

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

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

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

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr

Buch: Allegro B 1 Lektion 5

Beginn: 18.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Leggiamo il libro "Io non ho paura" di Ammaniti, ne parliamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Paola Alberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

4.22.01 Spanisch 6. Semester A 1.6

[S]

Dieser Kurs ist ideal für Wiedereinsteiger. 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: 15.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 10

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

4.22.02 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

[S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: "Con Gusto" Band 1, Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 3

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 18.15 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene B 1

[S]

Leitung: Maria Rocandio

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos II Band 1 Lektion 8/Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

**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: 23.02.2016 (3 Abende je 4 Std.)

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

5.01.02 Windows 8 und Office 2013 /Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010 - Fortsetzung von Kurs "Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann" und "Windows 8 und Office 2013 Grundkenntnisse für Senioren".

Teilnehmer mit Grundkenntnissen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können. Sie lernen die wichtigsten Systemprogramme kennen und wie man den PC vor Viren schützt.

Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen erzeugen und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt: Verknüpfungen erstellen

Ordneransichten und Ordneroptionen

Funktionen des Windows Explorer

Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen

Arbeit - Beruf

Datensicherung und -wiederherstellung
Software und Drucker installieren und deinstallieren
Computerviren, Tabstopps, Zeileneinzüge
Rahmen + Linien /Grafiken und andere Objekte einfügen
Tabellen in Word 2013
Kopf- und Fußzeilen/ Dokumentvorlagen erstellen
Rechnen in Excel/ Erweiterte Funktionen in Excel
Diagramme, Bilder, Kopf- und Fußzeile in Excel

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 31.05.2016 (3 Abende je 4 Std.)
Gebühr: € 50,00/+ € 5,- für Unterlagen, die beim KL bezahlt werden

5.01.03 Excel 2013 für Anfänger

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2013 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, Formeln erstellen anhand einfacher Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows.

Literatur: Literatur: Excel 2013 für Windows - Grundlagen, Herdt-Verlag. Buch kann im Unterricht erworben werden. Preis ca. 12,00 €

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.15 Uhr (5 x 3 UE je 45 Min.)
Beginn: 02.06./ 09.06./ 16.06./ 23.06./30.06.2016
Gebühr: € 50,00

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 Folienerstellung 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: Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 14.04./ 21.04./ 28.04.2016 (3 Abende je 3 Std.)
Gebühr: € 40,00

Arbeit - Beruf

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

Leitung: Florian Brehm

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 11.04./18.04.2016 (2 x 4 Stunden)

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

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

Leitung: Florian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 09.05./ 23.05.2016 (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 Einsteiger

Leitung: Florian Brehm

Kursinhalt: siehe Kurs 5.01.05

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.06./ 13.06.2016 (2 x 4 Stunden)

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

5.01.08 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

Arbeit - Beruf

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: 12.04.2016 (2 x 4 Stunden)

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

5.01.09 Internet Grundlagen für Senioren

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, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 15.02.2016 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

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: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 13.04.2016 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

Arbeit - Beruf - Vorträge

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. Mitbringen: Farbstift in rot, blau, grün, gelb

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Donnerstag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 18.02./ 25.02./ 03.03./ 10.03./ 17.03.2016 (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.

5.04.04 Buchhaltung

Leitung: Michael Becker-Vetter

Dieser Kurs wendet sich an alle Menschen aus dem kaufmännischen

Bereich, die eine vorbereitende Buchhaltungstätigkeit ausüben möchten,

für alle Selbständigen, die ihre Buchhaltung selbst erledigen

möchten, bzw. Vorleistungen in der Buchhaltung leisten wollen, um

Kosten zu sparen. Kursinhalte: Inventur/Inventar/Bilanz, Buchung von

Bestandskonten/Buchung von Erfolgskonten, Rechtliche und betriebs-

wirtschaftliche Anforderungen an die Buchführung, Grundsätze ord-

nungsgemäßer Buchführung (GoB), Buchungspflichten

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

Termin: Dienstag, von 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 16.02.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,- /Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

€ 5,- Materialkosten werden direkt beim Dozenten bezahlt!

Historischer Ortsrundgang I Mit dem Nachtwächter unterwegs

Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg

In früherer Zeit gab es fast überall einen Nachtwächter. Er sagte die

Uhrzeit an, da ja kaum jemand eine Uhr hatte, und er erlebte auch

Dinge die den braven, weil schlafenden, Bürgern verborgen blieben.

Die Teilnehmer werden mitgenommen auf eine Tour zu den dunklen

Orten von Klein-Krotzenburg.

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl".

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 26.02.2016, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

Vorträge

(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 23.02.2016 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang II Mit dem Nachtwächter unterwegs

Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg

Kursbeschreibung: siehe Historischer Ortsrundgang I

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl".

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 08.04.2016, 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 24.03.2016 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Historischer Ortsrundgang III Unterm Krummstab ist gut lebe

Klein Krotzenburg und die Benediktinerabtei Seligenstadt

Bis zum Reichsdeputationshauptschluss im Jahre 1803 gehörte Klein-Krotzenburg zur sogenannten Cent Seligenstadt und war praktisch Eigentum des Klosters. Welche Vor- und Nachteile dies für die Krotzenburger hatte und wie das Zusammenleben funktionierte, darüber werden die Teilnehmer einiges erfahren. Den Abschluss der 90 minütigen Führung bildet ein Gang durch den Weingarten der Pfarrei mit anschließendem Besuch des Gewölbekellers.

Hier ist bei einem deftigen Imbiss und einem Glas Wein noch Zeit genug für Informationen, Geselligkeit und ein nette Gespräche.-

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 20.05.2016, 19.00 Uhr

Gebühr € 16,00 Die Kosten beinhalten die Führung und einen deftigen Imbiss mit Weinkostprobe im Gewölbekeller des Katholischen Pfarrhauses./ Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Die Gebühr wird auf das Konto der VHS überwiesen

(siehe Seite 4) und nicht bar vor Ort bezahlt!

Anmeldung bis zum 17.05.2016 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Vorträge - Allgemeine Hinweise

Seealpen

Traumberge zwischen Italien und Frankreich

Die Seealpen, im äußersten Südwesten des Alpenbogens gelegen, gehören zu den großartigsten und zugleich einsamsten Regionen des gesamten Alpenraums. Nur wenige Bergwanderer haben bisher diese wunderschöne Region entdeckt.

Adler, Steinbock, Gams und sogar der Wolf sind wieder heimisch. Seltene Pflanzen und prächtige Schmetterlinge beleben die alpinen Matten. Bizarre Felsschluchten harren der teilweise atemberaubenden Entdeckung..... Kommen Sie mit zu einer begeisternden Tour durch diese Bergwelt. Im Grenzgebiet von Italien und Frankreich und holen Sie sich Tipps für eigene Urlaubspläne.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 23.02.2016, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

Tropenparadies Kuba

Noch immer haben die Kubaner trotz vieler wirtschaftlicher Engpässe ihre patriotische Treue zur Revolution Fidel Castros und auch ihre Lebensfreude nicht verloren.

Das macht ein Bummel durch die Altstadt Havannas mit seinen alten Villen und den uralten Straßenkreuzern zu einem großen Erlebnis. Auch die Natur könnte kaum bunter sein: Mangrovensümpfe und Palmenwälder wechseln mit Regenwäldern ab. Es gibt riesige Krokodile und die berühmte Bienenelfe, den kleinsten Vogel der Welt. Entdecken Sie ein Tropenparadies, das möglicherweise kurz vor einem Wandel steht...

"Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 08.03.2016, 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:

Diese finden alle im im Pfarrsaal der Katholischen Kirchengemeinde Sankt Nikolaus, Kirchstraße 25 statt.

Jesus spricht in Gleichnissen - Gleichnisse verstehen

Referent: Stephan Bedel , Heusenstamm

Mittwoch, den 09.03.2016 um 19:30 Uhr

"Die katholische Kirche im dritten Reich" Zwischen Anpassung und Widerstand Referent: Stephan Bedel, Heusenstamm

Mittwoch, den 08.06.2016 um 19:30 Uhr

Besinnungstag mit Pfarrer Thomas Weiß

am Samstag, den 16.04.2016 von 09:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

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

Allgemeine Hinweise

KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2016

16. Jan. 17.30 Uhr Neujahrsempfang Hl. Messe
St. Wendelinus anschl. im Pfarrzentrum Neujahrsempfang
03. März 20.00 Uhr Vortrag zum Thema "Demenz"
19. März Studientag in Klein Auheim, Orientierung für die
Lebensgestaltung/Einer Welt im Umbruch Pater Alexander Lefrank SJ
24. März 19.00 Uhr Abendmesse am Gründonnerstag
danach Betstunde in der Barbarakapelle
anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum
24. April 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet
Pfarrkirche St. Wendelinus
21. 05. Besuch der Grube Messel - Führung Renate Rabenstein
29. 05.- 07.06. Studienreise nach Friaul und Oberitalien
10. Juli Frühstückswallfahrt zur Liebfrauenheide Pfr. Dieter Bockholt
28. Aug.. 10.00 Uhr Bibelwanderung

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

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Uhlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20.- 4 x 2 Stunden

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

16.03. / 20.04. / 25.05. / 22.06.2016

Leitung + Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33.-/Termin: Samstag 16.04.2016 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde Methode: Dr. Lützner

Gebühr: € 39.- für 5 Treffen

Termine: 11.02. / 15.02. / 18.02. / 23.02.2016 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr und am 20.02.2016 von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

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

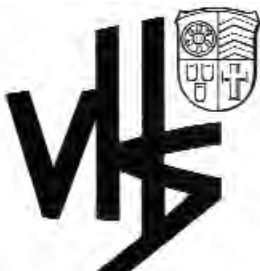
Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Iris Klemz-Henrich

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff/ Termine: 11.01.2016 (weitere Termine

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

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



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



VHS-Hainburg
Wilhelm-Leuschner-
Straße 10
63512 Hainburg

Tel.: 06182 / 898551
Fax: 06182 / 898549

Bankverbindung:

Sparkasse Langen-
Seligenstadt
Konto Nr. 7116833
BLZ 506 521 24
IBAN: DE80 5065 2124
0007 1168 33
BIC: HELADEF1SLS

Die Kursgebühr ist spätestens bis
8 Tage vor Kursbeginn fällig !!

ABSENDER/IN (in Blockbuchstaben ausfüllen)

NAME

VORNAME

STRASSE/HAUSNUMMER

PLZ/WOHNORT

TELEFON

EMAIL

An die
Volkshochschule Hainburg
Wilhelm-Leuschner-Str. 10
63512 Hainburg



Anmeldung bitte in Blockschrift ausfüllen!

Hiermit melde ich mich für folgende Kurse verbindlich an:

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Kursus: _____ Kurs-Nr. _____ Beginn: _____

Alter: bis 18, 18-25, 25-35, 35-50, 50-65, über 65 Jahre (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten)

**Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule Hainburg anerkannt.
Die Anmeldung ist verbindlich. Es erfolgt keine Bestätigung durch die VHS.**

Kontrollabschnitt

Zum Verbleib bei Ihnen

Bitte notieren Sie hier, zu welchen Kursen Sie sich angemeldet haben, bevor Sie die Anmeldung absenden:

Kurs-Nr.: _____

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Nach der Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit im Programm ausgeschrieben ist.