



**Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2016**



Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue VHS-Programm für das 2. Semester 2016.

Wir haben auch in diesem Semester wieder ein umfangreiches und interessantes Kursangebot für Sie vorbereitet. Neben einem differenzierten Angebot an Sprachkursen, Gesundheitskursen und Lehrgängen für ihre berufliche Weiterbildung bietet die VHS weitere Kurse und Vorträge für Sie, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, an. Machen Sie Gebrauch von unserem Weiterbildungsangebot!

Auf folgende Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Malkurs Encaustic
- Osteoporosegymnastik
- Rundum fit für Körper und Geist
- Eine Vielzahl an Kochkursen in der neuen Schulküche
- Seniorenkurs "Smartphone für Einsteiger"

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

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

# VHS-Hinweise

---

2. Halbjahr 2016

Beginn 05. September 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.

## 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 der Regel finden in den Schulferien keine Kurse statt.  
Ausnahmen: siehe Kursbeschreibung.**

## Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

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

Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Wilhelm-Leuschner-Straße 10, 63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de

Online: www.vhs-hainburg.de

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

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich?

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

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

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 12.11.2016 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 30,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

---

## **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: 10.09.2016 (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: 10.09.2016 (10 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

# Gestalten

---

## 2.05.06 Encaustic für Anfänger

Leitung: Marianne Götting

Unter Encaustic (auch Enkaustik geschrieben) versteht man die Wiederentdeckung der alten ägyptischen und griechischen Wachsmalerei und deren Weiterentwicklung zu einer modernen, kreativen Encaustic Malerei. Hierzu werden spezielle Encaustic Wachsfarben verwendet, bei denen die Farbpigmente in gereinigtem Bienenwachs gebunden sind. Die besonderen Enkaustik Wachsfarben sind ungiftig und werden z. B. mit Hilfe des Encaustic Maleisens, und/oder einer Encaustic Malplatte verflüssigt und auf den Malgrund aufgetragen. Das Malen mit Encaustic Wachs macht nicht nur Spaß, sondern die möglichen Effekte und die Brillanz der Encaustic Farben begeistern einfach. Für feine Strukturen, Linien etc. wird der Encaustic Pen mit seinen verschiedenen Aufsätzen genutzt. Malgründe können z.B. das spezielle Encaustic Papier, die Enkaustik Malkarten sein, aber auch ein Malen auf anderem Papier, Holz, Keilrahmen, Malpappen, Glas, Plexi-Glas, Stein, Schiefer etc. ist möglich.

Mitzubringen: Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Die Materialkosten werden mit ihr abgerechnet.

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

Termin: Montag, 17.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 12.09.2016 (9 x 2 Std. a 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 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: 08.09.2016 (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: 03.11.2016 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: 50,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## **2.05.09 Aquarell + Pastell für Anfänger und Fortgeschr.**

Leitung: Robert Klein

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

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

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 08.09.2016 (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: 06.09.2016 (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: 05.09.2016 (9 x 2 Std.)

Gebühr: 50,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## **2.08.01 Gitarre für leicht Fortgeschrittene / Pop - Folk**

Leitung: Katharina Klotz, staatl. gepr. Musiklehrerin

Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene

Kursbeschreibung: In diesem Kurs erlernen Sie rhythmische Grundlagen, Stimmung der Gitarre, einfache Akkorde und verschiedene Anschlagstechniken, Fingerpicking und das Spielen und Zupfen von Liedern im 3/4- und 4/4-Takt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Stoffplan ist variabel, die Lieder werden den Wünschen der Teilnehmer angepasst.

Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg Raum 04-OG-01

Termin: Donnerstag, 18.00-20.00 Uhr

Beginn: 24.11.2016 (2 Stunden)

Gebühr: € 12,00 €

Buch: "Das Ding" Ed. Dux (sofern vorhanden)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 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: 10.09.2016 (10 x 60 Minuten),

Gebühr: € 35,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**

---

## 2.12.01 Kreatives Gestalten

Leitung: Silvia Mühlhauser

**Acrylfarben als Experimentierfeld** ob als Strand mit Sand oder Muscheln, oder Himmel am Tag bzw. als Abendstimmung.

Bäume im Jahreswandel: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Keilrahmen 40/50cm

**Blumengalerie als Wand-Deko**

Gemalt, gespachtelt oder unifarben, das Hauptthema der Motive und Hintergründe wiederholt sich in unterschiedlichen Varianten. Aus mehreren Keilrahmen entsteht ein Gesamtkunstwerk

Keilrahmen, 20 X 20 als 4er, 6er oder 9er Gruppe

Natürlich können auch eigene Ideen verwirklicht werden.

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

Termin: Montag, 18.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 10.10.2016 (5 x 3 Stunden)

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

---

## 2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen.

Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

**Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54**

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 12.09.2016 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

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

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

---



## 2.14.02 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, 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.2016 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 54,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

---

## 2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

**Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB**

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 18.30 Uhr

Beginn: 05.10.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (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 besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 16.30 Uhr

Beginn: 21.09.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 13.09.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 13.09.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 15.09.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr

Beginn: 15.09.2016 (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 von mir so angeleitet, dass eine Leichtigkeit und Ästhetik im Ausdruck der Bewegung gefördert wird. Es wird eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert. Durch das Interesse zu den Übungen entsteht eine natürliche Aufmerksamkeit, die die Seele belebt.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 09.09.2016 (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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.30 Uhr

Beginn: 09.09.2016 (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 besteht aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga.

Sie entspannen und stärken Körper, Geist und Seele.

Die Übungen werden so variiert, dass eventuelle körperliche Einschränkungen nicht am Praktizieren hindern. Sie werden auf das aktuelle Empfinden

entsprechend abgestimmt. Bereits nach kurzer Zeit werden neue Energiequellen des Körpers entdeckt, das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich, Kraft und Ausdauer werden gestärkt.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 05.09.2016, 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, 05.09.2016, 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 machen wir Übungen (Asanas) für die Gelenke und den Rücken, die den Rücken stabil machen. Für die Flexibilität kommen Faszienübungen hinzu. Durch die Atemführung und das Faszientraining lösen sich Verspannungen. In der Endentspannung mit An- und Entspannung sowie Fantasiereise werden die Übungen in den Körper integriert und der Körper kommt zur Ruhe und Entspannung, um wieder fit für den Alltag zu sein.

---

# Gesundheit

---

Bereits 1 x wöchentlich Yoga führt zu gutem Erfolg

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 08.09.2016 (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: 08.09.2016 (12 Doppelstunden)

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

---

## 3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen/ Grundkurs

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Das Qi-Gong der fünf Elemente ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Übungen nach den fünf Elementen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall) 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 sanften, fließenden Bewegungen sind gut zur Erhaltung der Gesundheit und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

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: 09.09.2016 (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: Aufbauend auf den Übungen des "Qi-Gong der fünf Elemente" (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser), werden Sie das Organstärkende Gehen kennenlernen. Das Qi Gong-Gehen ist ein bewusstes, langsames Gehen und auch eine Form von Meditation. Sie lernen hier eine abgewandelte Gehform des Guo-Lin Qi Gong kennen, die die Windatmung "Xixihu" (2x Ein- und 1x Ausatmen) mit einbezieht. Dieses meditative 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: 09.09.2016 (10 Doppelstunden)

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

---

## **3.01.15 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin

Kursinhalt: Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson wird mithilfe von aktiven Übungen die Entspannung gefördert, dabei werden einzelne Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeiführen können, um dadurch die Belastungen des Alltags, Sorgen und Ängste besser zu bewältigen. Körperliche und seelische Belastungen werden gemindert und die Konzentrationsfähigkeit wird 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: 10.09.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 50,00

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: 07.09.2016 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 58,-- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

---

## **3.01.19 Aroha - Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen für Frauen und Männer** **[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: 05.09.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

## **3.01.20 Gesundheitsgymnastik u. Dehnungen [S] für Frauen und Männer**

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: 05.09.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch und feste Turnschuhe

---

## **3.01.21 Osteoporosegymnastik [S] für Frauen und Männer**

Leitung: Petra Himmel

Kursinhalt: Osteoporose ist eine stoffwechselbedingte, mit einem Abbau von Knochensubstanz einhergehende Erkrankung der Knochen, an der immer mehr Menschen leiden. Bewegung spielt in der Vorbeugung von Knochenschwund eine wichtige Rolle und ist ein unverzichtbarer Baustein in der Osteoporosetherapie. Durch optimale Kräftigung der Muskulatur und verschiedene koordinative Übungen wie die allgemeine Beweglichkeit verbessert und die Knochenstruktur systematisch gestärkt. Ergänzend kommen Übungen zum Gleichgewicht, die das Sturzrisiko vermindern, hinzu.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 16:00-17:00 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Isomatte, Getränk

---

## **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: 14.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

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

**Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht.**

---

## 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: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

Mitzubringen: Matte, Handtuch

Es finden keine Kurse am 26.09/03.10/07.11/14.11/ und 19.12. statt!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 06.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

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

---

## 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: 06.09.2016 (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 Schmerzgliederungsübungen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 07.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

## 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: 09.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

---

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

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

---



## **3.01.29 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: 13.09.2016 (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 Herbstferien statt!

---

## **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, 14.11.2016 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, 28.11.2016 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.

---

# Gesundheit

---

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Samstag, den 08.10.2016, 15.00 - 16.30 Uhr (2 Std.)  
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 08.10.2016, 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 09.10.2016, 17.30 - 19.30 Uhr (2 Std.)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

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

---

Medikamente – Diätetika – Kosmetika – Körperpflegemittel



Gila Aufhammer-Ochmann

Königsberger Straße 75 63512 Hainburg

Telefon: 06182 5284 – Fax 6 51 63

[Info@sonnenapotheke.tv](mailto:Info@sonnenapotheke.tv) – [www.Sonnenapotheke.tv](http://www.Sonnenapotheke.tv)

## 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 zweitägigen 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: 17.09.2016 und 24.09.2016 (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

---

## 3.01.40 Exkursion und Workshop

### “Traditionelle Kräuterzubereitungen selbstgemacht”

Leitung: Natascha Jaskula, Gesundheitsberaterin

Rund um Hainburg gibt es fast vergessene Schätze im Wald und auf der Wiese, die darauf warten, wiederentdeckt zu werden: Unsere heimischen Wildkräuter und Heilpflanzen.

Sie erfahren wie man sie erkennt, wie sie wirken und lernen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten kennen.

Während des praktischen Teils verarbeiten wir unser Sammelgut zu traditionellen Kräuterzubereitungen wie Tinkturen, Auszugsöl oder Auszugshonig, Medizinalwein, Tonika und kleinen Leckereien aus der Wildkräuterküche, die wir gemeinsam verkosten.

Teilnehmerinnen, die mehrmals mitlaufen erhalten ein weiterführendes Skript, sodass das Wissen vertieft und die Entwicklung der Pflanzen im Lauf der Jahreszeiten beobachtet werden kann.

Bitte Wetter gerecht anziehen!

Mitzubringen: Zwei 200 ml Gläser mit Schraubverschluss.

Die Materialkosten von 7,- € für die Kräuterzubereitung, Snack und Skript sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.

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

Termin: Samstag, von 10.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 24.09.2016 ( 4 Stunden)

Gebühr: € 18,-

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

---

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

---

## 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: 05.09.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 60,--

---

## 3.02.02 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Irene Pfragner

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 08.09.2016 (12 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: 08.09.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

[S]

Leitung: Irene Pfragner

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlafte 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: 08.09.2016 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 3.02.06 Fatburner - Workout

[S]

Leitung: Sybille Althöhn

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (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: 05.09.2016 (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: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Sport- oder Barfußschuhe oder barfuß.

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt

---

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

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

---

## 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 sowie Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungsübungen sowie Herz-/Kreislauftraining stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 09.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.10 Bodytoning (Ganzkörpertraining)

[S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: 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, Getränk, Handtuch

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 07.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## 3.02.11 Mental Balance

[S]

### Entspannung und Stretching für Sie und Ihn

Leitung: Heike Freund

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

Kraft tanken, die innere Balance finden, zur Ruhe kommen, einfach entspannen und die Seele baumeln lassen - mit sanften Dehn- und Stretchingübungen für eine bessere Flexibilität und Beweglichkeit. 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: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €                      Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe, Socken

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

Es finden keine Kurse am 26.09/03.10/07.11/14.11/ und 19.12. statt!

## **3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer [S]**

Leitung: Leyla von Thümen

Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2016 (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: 06.09.2016 (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: 05.09.2016 (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

---

# Gesundheit

---

Termin: Dienstag, 11.00 - 12.00 Uhr  
Beginn: 06.09.2016 (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: 08.09.2016 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.  
Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk  
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

## **3.02.17 Entspannungsgymnastik** **[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr  
Beginn: 08.09.2016 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.  
Begrenzte Teilnehmerzahl!  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk.  
Der Kurs findet auch in den Herbstferien 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: 08.09.2016 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 60,-- €  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, Turnschuhe

---

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

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

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

---



## 3.02.19 Pilates für Sie und Ihn

[S]

Leitung: Heike Freund

Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Es finden keine Kurse am 26.09/03.10/07.11/14.11/ und 19.12. 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: 09.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

---

## 3.02.21 Pilates für Männer und Frauen

[S]

Leitung: H. Bergmann

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 14.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

---

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

## 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: 14.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

---

## 3.02.23 Power-Aerobic - Ganzkörpertraining mit Musik

[S]

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Ein anspruchsvolles multifunktionales Ganzkörpertraining von überragendem gesundheitlichem Wert basierend auf den Hauptaspekten körperlicher Beanspruchung: Koordination, Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Schnelligkeit. Die Koordinationsübungen umfassen die intensive Wiederholung gegebener Bewegungsabläufe. Sie wirken einer Degeneration der Verschaltungen im Gehirn entgegen. Die Ausdauerübungen steigern die Leistungsfähigkeit des 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: 09.09.2016 (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: 08.09.2016 (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: 13.09.2016 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

---

## 3.02.26 Step & Style

[S]

Leitung: Meike Bergmann

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: 06.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Nach einem "Warm up" Teil werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und 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: 14.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte, Getränk

Dieser Kurs findet in den Herbstferien 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: 14.09.2016 (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 runden den Kurs ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 09.09.2016 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, feste Turnschuhe, Getränk

Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

---

### 3.02.30 Zumba®

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba® ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidenschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness® muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Die Musik bei diesem Kurs wird etwas lauter gespielt !

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 13.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Dieser Kurs findet in den Herbstferien 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: 10.09.2016 (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: 17.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,--€

Der Kurs findet in den Herbstferien statt!

# Trier an der Mosel mit Metz und Großherzogtum Luxemburg

**Entlang der Mosel durch das Tal der Saar  
vom 25. Mai – 28. Mai 2017**

„Ehe Rom war, war Trier“. Diese Stadt an der Mosel ist die älteste im gesamten deutschen Sprachraum. Während dieser 4-Tage-Fahrt führt unser Weg durch Trier und wir sind mit jedem Schritt jenem Rom auf der Spur, das sich vor zweitausend Jahren zu beiden Seiten der Mosel etabliert hat.

### Reise- und Programmverlauf:

#### **1. Tag:**

Anreise nach Trier und Stadtführung Die Autobahn führt durch die waldreiche Gegend des Hunsrück, bis Rheinböllen. Ab dem altertümlichen Bernkastel folgen wir den Moselschleifen Richtung Trier. Besonders lohnend empfinden wir die Fahrt auf der „Mittelmoselstraße“, welche uns, mit seinen von malerischen Burgruinen überragten altertümlichen Städtchen oder Weindörfern, eine der schönsten Touren in Deutschland bietet. Im 4\*\*\*\*-Hotel, nur etwa 10-15 Gehminuten zur Trierer Altstadt, beziehen Sie Ihr Zimmer, bevor sich die Hauptsehenswürdigkeiten von Trier, der ältesten Stadt Deutschlands, im Rahmen einer interessanten Stadtrundfahrt/-rundgang, erschließen. Von der frühen Bedeutung zeugen großartige Römerbauten wie sie sonst kein Ort nördlich der Alpen aufzuweisen hat. Am Nordeingang der Stadt sehen Sie die mächtige Porta Nigra, eine Torburg der römischen Stadtbefestigung vom Ende des 11. Jahrhunderts nach Christus u.v.m. Danach bleibt noch Gelegenheit für eigene Entdeckungen.

#### **2. Tag:**

Zweitausend Jahre Geschichte in Metz, mit Stadtführung Heute führt unser Ausflug nach Metz. Die Geschichte der Stadt reicht über zwei Jahrtausende zurück. In Begleitung der örtlichen Gästeführung unternehmen wir einen Rundgang durch die Altstadt und werfen einen Blick in die Kathedrale, deren mittelalterlicher Fensterschmuck fast vollständig erhalten ist. Mehr als 6000 qm Fenster lassen den Bau so erstrahlen, dass der Volksmund von der „Lanterne Gottes“ spricht. Das Centre Pompidou in der Nähe des riesigen Bahnhofs, steht auch auf dem Programm. Die „Gebäudeskulptur“ Shigeru Bans mit der filigranen Dachkonstruktion aus Holz und weiß schimmernder Glasfaserhaut ist vom Rohrgeflecht eines chinesischen Hutes inspiriert. Das Kunstzentrum präsentiert alle Formen künstlerischen Schaffens und zeigt meist mehrere interessante Ausstellungen gleichzeitig, die Sie vielleicht individuell besichtigen wollen. Die Rückfahrt führt uns von der Mosel an die Saar, zum berühmten Aussichtspunkt Saarschleife, dem Wahrzeichen des Saarlandes. Von der Cloef genießen wir den besten Blick.

## Städtereise

---

**3. Tag:** Großherzogtum Luxemburg, im Herzen von Europa, zwischen Belgien, Frankreich und Deutschland, mit Stadtführung. Die französisch Luxembourg genannte Hauptstadt vom Großherzogtum, liegt auf einer felsigen Hochebene, die im Osten und Süden von zwei tief eingeschnittenen Tälern umschlossen ist, dem gewundenen Alzettetal, und dem Petrußtal, das die Altstadt vom eher modernen Bahnhofsviertel trennt. Berg und Tal gewähren Ihnen mit den ausgewaschenen Sandsteinfelsen, den Gartenterrassen und großen Viadukten ein Stadtbild von überraschender Schönheit. Unser Bus bringt Sie zum Konstitutionsplatz, wo Sie einen ersten prächtigen Ausblick genießen und von der örtlichen Gästeführung zur interessanten Stadtführung erwartet werden. Wir bummeln gemeinsam durch die Gassen der Altstadt, an deren Südrand sich der breite Boulevard Roosevelt hinzieht und sehen den Wilhelmsplatz mit dem Reiterstandbild des Großherzogs und Königs Wilhelm II., an der Südseite vom stattlichen Rathaus. Östlich vom Wilhelmsplatz, das Großherzogliche Renaissanceschloss. Die Heiligegeiststraße führt südlich am Konservatorium vorbei zum Heiligegeistplatz und an der Ostseite des Platzes betreten Sie eine Aussichtsterrasse, mit schönem Blick auf das untere Alzettetal. Auch für eigene Unternehmungen steht noch Zeit zur Verfügung.

**4. Tag:** Bequeme Rückreise mit Mosel und UNESCO-Welterbe Mittleres Rheintal Heute nehmen wir Abschied von der alten Römerstadt. Bei Wittlich treten wir ein in die liebeliche Mosellandschaft und wechseln, an bekannten Weinlagen entlang, immer wieder von einem zum anderen Ufer. Bei Alf, am Fuß der Marienburg, befinden wir uns an einem der schönsten Punkte im Moseltal, sehen rechts den schroffen Felsen der Brauselei (Mosel-Loreley) und fahren abwärts durch die Moselschlinge des Cochemer Krampens, mit prächtigem Blick auf die Stadt und Burg Cochem. Hier können Sie gemütlich bummeln und die Gelegenheit den kleinen Minizug für eine Stadtrundfahrt durch die engen malerischen Gassen nutzen.

**Leistungen:** Die Reise erfolgt im modernen Fernreisebus der Premiumklasse. Leistungsfähige Klimaanlage, Bordküche, -toilette, Fußrasten, geräumige Hängegarderobe usw. sind selbstverständlich. Sie wohnen 3 Nächte im guten 4\*\*\*\*Hotel, nur etwa 10 Gehminuten zur Altstadt bzw. Porta NigraPlatz. 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet. 3x Abendessen als Moselländisches Buffet. 1x Stadtführung in Trier, 1x Stadtführung in Metz, 1x Stadtführung in Luxemburg, jeweils, in Begleitung der örtlichen Gästeführung.

**Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 446,-**

**Einzelzimmer-Zuschlag: € 75,-**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung

**Veranstalter: Müller Tours Großostheim,**

**Vermittler: VHS-Hainburg**

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

## 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: 17.09.2016 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 60,-€

Der Kurs findet in den Herbstferien 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, 07.09.2016, 18.30 - 19.30 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingstöcke, Walkingschuhe, Wanderschuhe.

---

## 3.02.36 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35

Beginn: Donnerstag, 08.09.2016, 10.00 - 11.00 Uhr (13 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 50,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

---



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

## **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 01.10.2016, 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.

---

## **3.05.02 Das perfekte Abend Make-up**

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie das entscheidende bisschen Mehr kennen : etwas mehr Farbe, etwas mehr Leuchtkraft, etwas mehr Eindringlichkeit. Mit welcher Technik gebe ich dem Glamour-Look die gewünschte Dramatik um sinnlich und anziehend zu wirken.

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

Termin: Samstag, den 24.09.2016, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 20,00

+ € 10,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

---

## **3.05.03 Zauber der Düfte**

Leitung: Beate Engelhardt

Kursinhalt: Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Düfte.

Erfahren Sie mehr über ätherische Öle, deren Bedeutung und Qualitätsunterschiede! Ob anregend, belebend, harmonisierend - Lassen Sie sich inspirieren von praktischen Tipps zur Anwendung und der positiven Stimmung auf unser Wohlbefinden

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

Termin: Samstag, den 12.11.2016, 14.00 - 17.00 Uhr

Gebühr: € 20,00 + € 7,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.

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.**

---



## 3.07.01 Spanien Pur

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Die spanische Küche ist leicht, aromatisch und einfach köstlich. Es gibt nicht nur Tapas und jenes, welches Sie vom Urlaub kennen. Auf unserer spanischen Rundreise werden Sie vieles über die Küche der verschiedenen Regionen erfahren. Von den berühmten Flamenco-Eiern über eine Muschelcremesuppe bis hin zu katalanischen Hähnchenkeulen. Und dies ist nur ein Auszug an Gerichten, die wir in diesem Kurs kochen und verkosten werden. Ole!

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

Termin: Donnerstag, 15.09.2016, 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 Das kommt mir nicht aus der Tüte! Frische Küche von Anfang an!

Leitung: Gabriele Andresen

Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Milch kochen - das kann doch jeder!

Oder nicht? Wie brate ich ein **Schnitzel oder Spiegelei**, wie binde ich eine Soße und womit bereite ich eine echte Fleischbrühe zu?

Freuen Sie sich auch auf leckeres Gemüse als sättigende Mahlzeit oder als Beilage und auf selbstgemachte Pizza, frischen Kartoffelbrei, indisches Curry und Linsen-Bolognese mit Salat. Zum Nachtisch gibt es echten Schokoladenpudding mit Schlagsahne!

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

Termin: Dienstag, 20.09.2016, 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 Rund um den Äquator

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Der Äquator umspannt unsere Erde auf einer Länge von 40.500

Kilometern. Auf diesem Breitengrad liegen die Staaten Kongo,

Uganda, Kenia, Somalia, Kolumbien, Brasilien, Ecuador und

Indonesien. In diesem Kurs werden wir jeweils ein Traditionsgericht

aus diesen Ländern kochen. Wie zum Beispiel ein Konto-mire aus

dem Kongo, Gemüse-Samosas aus Indonesien und einer

Riesenroulade aus Brasilien. Begeben Sie sich mit mir auf eine weltumspannende Reise.

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

Termin: Donnerstag, 29.09.2016, 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 !!!**

---

## 3.07.04 Vegetarische Hauptgerichte

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Es muss nicht immer Fleisch sein! Mit einigen Grundrezepten lässt sich die Vielfalt an Gemüse je nach Saison lecker zubereiten. Wir gestalten ein Menü, bestehend aus herzhafter Gemüsecremesuppe, vegetarischem Chili, überbackenen Gemüsekreationen, sowie süß und herzhaft gefüllten Kartoffelhörnchen.

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

Termin: Dienstag, 04.10.2016, 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 "Süßes oder Saures!" - Kürbis nicht nur zu Halloween - schnitzen Sie mit!

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Kürbis lässt sich in vielen Varianten zubereiten, ob roh oder gegart, süß oder herzhaft. Freuen Sie sich auf Steirische Kürbiscremesuppe, herbstlichen Feldsalat mit gebratenem Kürbis, Schweizer Kürbis-Raclettekuchen und Kürbis-Mangold-Quiche zum Kürbis-Zucchini-Salat, Putenbrust-Rouladen mit Kürbis-Kohlrabi-Füllung und "Kür-Frites". Als Nachspeise bereiten wir einen Kürbis-Gewürzkuchen und fruchtigen Kürbis-Orangen-Apfel-Smoothie zu.

Termin: Dienstag, 11.10.2016, 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 Asian-Highway-No 1

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Ursprünglich diente diese Route als Verbindung zwischen Asien und Europa auf einer Länge von 20.557 Kilometern. Der Highway zieht sich durch die Türkei, Iran, Afghanistan, Pakistan, Bangladesh, Indien, Burma, Thailand, Kambodsha, Vietnam, China, Korea bis nach Japan. Das wir an diesem Abend nicht alle Länder kulinarisch bereisen können, erklärt sich von selbst. Auf jeden Fall werden Sie in diesem Kurs Indische Fleischbällchen, Istanbul-Pilaw, Rindfleischspießchen in Erdnuss-Soße und ein afghanisches Hackfleisch-Reisgericht kennenlernen.

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

Termin: Donnerstag, 13.10.2016, 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.

---

**Eine freundliche Bitte:  
sollten Sie dieses Programm nicht mehr benötigen,  
geben Sie es an Freunde und Bekannte weiter!**

## **3.07.07 "Low Carb" - Leicht und gesund genießen!**

Leitung: Gabriele Andresen

Hier erleben Sie Koch-Genuss pur! Freuen Sie sich auf kohlehydrat-arme Gerichte wie Harzerkäse-Salat mit Quark-Brot zur Rote-Bete-Suppe, Zucchini-Carpaccio an Fenchel-Himbeer-Salat, Lachsspieße mit Püree auf buntem Herbstgemüse, eine indische Curry-Gemüse-Pfanne, Flammkuchen und Orangen-Spargel mit Feta-Dip. Zum süßen Abschluss erwartet Sie ein besonderer Schokoladenkuchen zum grünen Smoothie. Schlemmen Sie mit!

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

Termin: Dienstag, 08.11.2016, 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 Kochen mit Whiskey**

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Überall auf der Welt kennt man Whiskey als Getränk. Aber das man mit diesem Alkohol, welcher nur 30% in den Speisen verbleibt auch kochen kann, erschließt sich nur den Wenigsten. Lassen Sie sich von der Vielfältigkeit, dem einzigartigen, rauchigem Geschmack unserer Gerichte umschmeicheln.

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

Termin: Donnerstag, den 17.11.2016, 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 Ich lade Sie herzlich ein - Alkoholfreie Getränke, Fingerfood, Antipasti und besondere Partysnacks**

Leitung: Gabriele Andresen

Kursinhalt: Mini-Flammküchle, Tortilla mit Aioli und frittierte Gemüsebällchen eignen sich hervorragend für ein kalt-warmes Partybüffet. Spinat-Kürbis-Quiche und Spargelarte lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche farbenfroh bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt sind sie besonders lecker! Spritzige farbenfrohe Cocktails der alkoholfreien Art runden den Abend ab. Lassen Sie sich inspirieren!

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

Termin: Dienstag, den 29.11.2016, 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.

---

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!  
Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.**

---

## 3.07.10 Küche der Ägäis

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Kursinhalt: Unter den Ägäis versteht man die Inseln der Griechen und einen Teil des türkischen Festlands. Auch hier gilt die mediterrane Leichtigkeit, passend zum Klima. Kleine Gerichte, wenig Soße. Dafür gutes Olivenöl und viele Kräuter. An diesem Abend lernen Sie Mussaka, Schafskäse im Blätterteig, Weißkohl, Hackfleisch-Auflauf, Auberginen, Fleisch-Pfanne und Baklava kennen.

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

Termin: Donnerstag, den 01.12.2016, 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.

---

## 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.

**A 1** 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.

**A 2** 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.

**A 1** 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. \_

# Sprachen - Deutsch/Englisch

---

## 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: 06.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Erste Schritte plus

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 4.04.02 Deutsch als Fremdsprache/Fortgeschrittene B1

Leitung: Lena Drebes

Kursinhalt: Sie können sich gut auf Deutsch verständigen, aber Sie möchten gerne weiter kommen - dann sind Sie hier richtig! Zusammen wollen wir lernen in angenehmer Atmosphäre alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spiele, Texte und Übungen laden zum Sprechen, Diskutieren und "Ausprobieren" neuer Wörter ein. Wir arbeiten an Wortschatz, Lese- und Hörverstehen, Grammatik und Aussprache. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

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

Beginn: 06.09.2016 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Gebühr: 50,-- €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

---

## 4.06.01 Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: Nun haben wir 2 - 3 Semester Englisch gekonnt gemeistert und besitzen bereits Vorkenntnisse. Möchten Sie Englisch erneut lernen aber trauen sich nicht? 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: 05.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Starter Book

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 4.06.03 Englisch 6. Semester A 2 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda

Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate, Second Edition Unit 5c

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## Sprachen - Englisch

### 4.06.04 Englisch B 1

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

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

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 06.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Upper Intermediate

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

### 4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.7

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

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: wird im Kurs bekanntgegeben.

Beginn: 08.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



**Bücherstube Klingler**

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

[www.buecherstube.net](http://www.buecherstube.net)

## 4.06.08 Englisch B 1.4

[S]

Leitung: Rhonda Kilb

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: wird im Kurs bekanntgegeben!

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 08.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

---

## 4.06.09 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation- [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr

Beginn: 07.09.2016 (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

Beginn: 05.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Key B 2/1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020814-2

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: 05.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

# Sprachen - Englisch/Französisch

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

Leitung: Rhonda Kilb

Kursinhalt: 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: 06.09.2016 (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: 05.09.2016 (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 sûr !

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

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 06.09.2016 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## **4.08.03 Französisch Conversation f. Fortgeschrittene [S]**

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Le cours reprend avec beaucoup de nouvelles idées de conversation. Le groupe est sympathique et ouvert aux nouveaux venus.

Passons ensemble un moment agréable à parler français...

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

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

---



# Sprachen - Italienisch/Spanisch

---

## 4.09.01 Italienisch 5. Semester A 1

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Sie haben schon einmal Italienisch gelernt, haben bereits einige Kenntnisse in Italienisch und möchten diese erweitern.

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

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr

Beginn: 15.09.2016 (12 Doppelstunden)

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

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

## 4.09.02 Italienisch B 1

[S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

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

Termin: Donnerstag, 19.00 Uhr

Buch: Allegro B 1 Lektion 6

Beginn: 15.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 4.09.03 Italienisch B 1

[S]

Leggiamo il libro da racconti, ne parliamo e ripassiamo la grammatica.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 13.09.2016 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 4.22.01 Spanisch 7. Semester A 1.7

[S]

Alltagssituationen stehen hier im Vordergrund. Ideal auch für Wiedereinsteiger!

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (10 Doppelstunden)

Buch: Con Gusto A 1, Klett-Verlag, Band 1, Lektion 11

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €

---

## 4.22.02 Spanisch für Anfänger mit geringen

[S]

### Vorkenntnissen

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 05.09.2016 (10 Doppelstunden)

Buch: "Con Gusto" Band 1, Lektion 3

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

---

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

---

## Sprachen - Spanisch - EDV

### 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: 13.09.2016 (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: 13.09.2016 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos II Band 1 Lektion 9/10

Gebühr: Semesterkarte 60,-- €.

## wortimbild-druckerei.de

Ihr Druckpartner in Altstadt/Waldsiedlung  
sichert Arbeitsplätze in der Region



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

### 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

## EDV - Arbeit - Beruf

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 10 und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann

Leitung: Sebastian Brehm

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10, können Programme starten und beherrschen die Hantierung mit Fenstern. Sie können Dateien erzeugen, öffnen und speichern und in Ordnern organisieren. Sie wissen, wie Dateien gedruckt, umbenannt, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten. Mit Excel Tabellen erstellen und bearbeiten.

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: 06.09.2016, 13.09.2016 u. 20.09.2016 (3 Abende je 4 Std.)

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

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



**Unsere Leistungen:** Sie reisen im mod. Fernreisebus der Premiumklasse und wohnen 4 Nächte im sorgfältig ausgesuchten **Vitalpina-Majestic-Hotel & SPA 4\*\*\*\*S**, mit traumhaft schönen Kuschelzimmern, in Reischach, im Südtiroler Pustertal, mit 1.200 qm Poolbereich und Hallen-Freibad mit 33°. Persönlicher Wellnesskorb mit Sauna- und Badetüchern mit Wohlfühl-Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes. Zum Abendessen verwöhnt Sie der Global Master Chief Karl Volgger, mit haubenverdächtigen 4-Gang-Wahlmenüs. Mit Dolomiten-Rundfahrt und Ausflug nach Brixen sowie 1 Tag zur freien Verfügung. Reise-Sicherungsschein. Pro Pers. Doppelz.: € 540,-, EZ-Zuschlag: € 100,-

[www.muellertours.de](http://www.muellertours.de) - E-Mail: [info@muellertours.de](mailto:info@muellertours.de)

## 5.01.02 Windows 10 und Office 2013 /Fortgeschrittene

Leitung: Sebastian Brehm

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows 8/10 und Word 2013 oder Windows Vista/7 und Word 2007/2010 - Fortsetzung von Kurs "Windows und Office 2013 Grundkenntnisse für Jedermann" und "Windows 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  
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: 15.11.2016, 22.11.2016 u. 29.11.2016 (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: 15.09.2016

Gebühr: € 50,00

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

---

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

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

---

## 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: 12.09.2016 u. 19.09.2016 (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: 31.10.2016 u. 07.11.2016 (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: Florian Brehm

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

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 21.00 Uhr

Beginn: 21.11.2016 u. 28.11.2016 (2 x 4 Stunden)

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

---

## 5.01.09 Windows 10 Anfänger 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: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 07.09.2016 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

## Toskanische Villen und die Kamelienblüte

### Reise vom 14. – 20.03.2017

Toskana: Nomen est Omen, sanfte Hügel, Zypressenalleen, Weinberge und idyllische Landgüter  
**-Florenz-** Stadt der Medici, prächtige Bauten und Villen der Renaissance, Kunst und Kulinarik

#### Eingeschlossene Leistungen:

- Linienflüge Fra-Florenz-Fra
- Steuern und Gebühren ca. € 130 inklusive!
- 6 Übernachtungen im Hotel **Una Palazzo Mannaioni**
- Transfers vor Ort und qualifizierte Reiseführer
- 6 x Frühstück
- 4 x Abendessen im Hotel
- 1 x mittags Pasta Gerichte
- 1 x Toskanische Spezialitäten der Chianti Region
- Besuch einer Käserei/Imbiss
- Kamelien-Ausstellung in **St. Andrea di Compito**, in der **Villa Orsi** und der **Villa Torregiano** und ausgiebige Ausflüge, Ganztagesausflug nach **Florenz**, Ausflüge nach **Lucca, Siena, Pistoia** und nach **Pienza** (Renaissancestädtchen und UNESCO Weltkulturerbe)
- Begleitung durch D. Mifsud

#### Preis pro Person im DZ: 1499 €

Ausführliche Informationen und das Jahresprogramm können Sie anfordern bei: **Doreen Mifsud**

Eichenstraße 1, 63512 Hainburg, Tel.: 06182-68776

www.ttp-travel.de, e-mail: doreen.mifsud@msis.de

*ttp-travel, tourism & promotions*

### **5.01.10 Smartphone für Einsteiger - Senioren/innen**

Leitung: Michael Och

Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die schon ein Tablet oder ein Smartphone besitzen und möchten die wichtigsten Funktionen Ihres Gerätes kennen lernen. Ein Smartphone verbindet Begriffe wie Apps, Fotografieren, Email, Adressbuch und Terminkalender, Routenplanung, WhatsApp, Spracheingabe mit einem Handy. Im Sprachgebrauch der jüngeren Generation sind diese Begriffe Alltag. Für sie noch nicht? Dann sind sie in diesem Kurs richtig. Wir haben 6 Termine lang Zeit um ihr Gerät kennenzulernen und um Stück für Stück davon mehr zu beherrschen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.45 - 21.15 Uhr

Beginn: 02.11.2016 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

---

### **Historischer Ortsrundgang I Wein - Bier - Apfelwein**

Die Teilnehmer erfahren etwas über den Weinanbau in Klein-Klein-Krotzenburg, über die ältesten Wirtshäuser und Brauereien, und wie der Apfelwein in unsere Gegend kam. Dazu werden die entsprechenden Örtlichkeiten aufgesucht. Der Abschluss des rund 90minütigen Rundganges ist der Gewölbekeller unter dem Pfarrhaus von Sankt Nikolaus, wo ein deftiges Büfett auf die Teilnehmer wartet.

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 16.09.2016, 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 09.09.2016 unter vhs@hainburg.de, Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

**!!!!!!Achtung!!!!!!**

**Ortsrundgänge und Vorträge müssen vorab  
angemeldet werden.**

Anmeldungen immer bis spätestens eine Woche vor der  
Veranstaltung unter vhs@hainburg.de,  
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

## Vorträge

---

### **Historischer Ortsrundgang II Vom Gerstenkorn zur Hopfendolde**

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

Lassen Sie sich überraschen!!!

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 28.10.2016, 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 muß bis zum 13.10.2016 wegen den Herbstferien erfolgen unter vhs@hainburg.de, Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---

### **Historischer Ortsrundgang III Mit dem Nachtwächter unterwegs**

#### **Eine Nachtwanderung durch das alte Klein-Krotzenburg**

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

Im Anschluss gibt es ein deftiges "Nachtwächtermahl".

Treffpunkt: Bücherei St. Nikolaus, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag, den 18.11.2016, 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 11.11.2016 unter vhs@hainburg.de, Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

---



# Vorträge - Allgemeine Hinweise

---

## Teneriffa

Teneriffa ist die größte Insel der spanischen Kanaren. Neben normalem Strandurlaub gibt es auch fantastische Wandermöglichkeiten, um eine unverwechselbare Natur zu bestaunen. Etwa 60 % der Pflanzen Teneriffas sind endemisch und leben durch das ganzjährig frühlingshafte Klima und die Wasserversorgung der Passatwolken wie im Paradies. Holen Sie sich bei diesem Vortrag geeignete Wandertipps zum Entdecken der einzigartigen Landschaften und Naturphänomene auf der Insel des ewigen Frühlings.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 01.11.2016, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

---

## El Hierro - die vergessene Insel

Hierro, die kleinste der kanarischen Inseln ist - gemessen an den Besucherzahlen - wahrlich das "touristische Aschenputtel" der Kanaren. Aber gerade aufgrund der wenigen Touristen blieb hier eine unverfälschte paradiesische Ursprünglichkeit erhalten.

Für Wanderer und Naturfreunde wird Aschenputtel deshalb zur schönen Prinzessin. Die kleine Insel zeigt eine einzigartige vulkanische Gebirgswelt mit den größten noch lebenden Rieseneidechsen Europas, mit knorrigen Wacholderbäumen und dem schönsten Kiefernwald des kanarischen Archipels.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 24.01.2017, 20.00 Uhr / Gebühr € 4,00

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

---

## Hinweis

**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.**

---

## **Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg**

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reiner Bauer, Südring 21, 63512 Hainburg Telefon: 65875

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:  
Vorträge und Veranstaltungen der Katholischen Erwachsenenbildung sind geplant und werden rechtzeitig im Kirchenzettel und in der Tagespresse veröffentlicht.

---

### **KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2016**

- |               |           |  |
|---------------|-----------|--|
| 10. Juli      |           | Frühstückswallfahrt zur Liebfrauenheide<br>Pfr. Dieter Bockholt  |
| 28. Aug.      | 10.00 Uhr | Bibelwanderung   |
| 18.-21. Sept. |           | Studenttage im Harz<br>Wernigerode, Quedlinburg, Halberstadt   |
| 21. -23. Okt. |           | Wochenende des Bezirkes in Brachtal  |
| 26. Nov.      | 16.00 Uhr | Advents Betrachtung auf der Liebfrauenheide<br>sowie an den 3 folgenden Samstagen 3. Dez., 10. Dez. 17. Dez. |
| 22.-31. Dez.  |           | Weihnachtsferien   |

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

---

### **Evangelische Familienbildung**

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Gartenstraße/Ecke Uhlandstraße

#### **Gestecke im Lauf der Jahreszeiten**

Gebühr: € 15.- 3 x 2 Stunden

Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr  
19.10. / 23.11. / 14.12. 2016

Leitung + Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797  
Angelika Merz Tel. 06182/60927

#### **Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)**

Gebühr: € 33.-

Termin: Samstag 05.11. 2016 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

#### **Folklore- und Meditationstänze**

Gebühr: € 2,50 je Treff

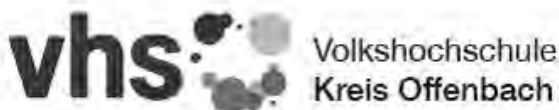
Termine: 12.09.2016 (weitere Termine 14tägig  
(jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr)

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

---



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



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

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](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



Kreis Offenbach