







# Volkshochschule Langen

Programm 2023 · 2. Halbjahr



Energie- und Wasserversorgung rund um die Uhr ganz leicht selbst verwalten.

Probieren Sie es einfach mal aus.

Stadtwerke angen

## Vorwort



## Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

Bildung ist die Voraussetzung für gelebte Demokratie, denn nur wer mitreden kann, kann auch mitentscheiden. Allerdings ist Demokratie kein Naturgesetz und Bildung deshalb eine elementare Investition in die Grundwerte und Grundpfeiler der demokratischen Gesellschaft.

Mit der Weimarer Reichsverfassung wurde vor gut 100 Jahren die Förderung der Volkshochschule als Teil der Volksbildung zu einer wichtigen staatlichen Verpflichtung erhoben. Ziel war es, der Arbeiterschicht geistige Weiterbildung zu ermöglichen. Langen verfolgt dieses Ziel – für alle Bevölkerungsschichten – nun seit 75 Jahren mit der kommunalen Volkshochschule, die ihren Sitz an der Darmstädter Straße hat. Hier findet sich auch gleich mit der Musikschule eine weitere Institution, die seit 50 Jahren die musikalische Bildung mit Hingabe betreibt. Zusammen bilden sie das Kulturhaus im historischen Alten Amtsgericht.

Beide Institutionen setzen sich für lebenslanges Lernen ein und eröffnen damit neue Chancen. Sie helfen Menschen, neue Perspektiven für ihr Leben zu entwickeln, die eigene Rolle in der Gesellschaft besser zu erkennen und sich selbst zu emanzipieren – bis ins hohe Alter. Bildung und Weiterbildung, wie sie hier geboten werden, sind der Schlüssel, um Menschen vom Rand der Gesellschaft in die Mitte zu holen. Sie geben allen sozialen Gruppen die Chance, am öffentlichen Leben teilzuhaben.

Die Volkshochschule und die Musikschule Langen investieren in die Zukunftsfähigkeit der Menschen, die hier leben, in die Kultur- und Sozialgemeinschaft und damit auch in unsere Stadt Langen. Zurecht können wir stolz auf das sein, was hier in den vergangenen Jahrzehnten erreicht wurde.

Ich lade Sie herzlich ein, das reichhaltige Kursangebot unserer Volkshochschule in diesem Jubiläumsjahr selbst zu entdecken. Besuchen Sie die Ausstellungen und Veranstaltungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht und genießen Sie das reichhaltige Konzertprogramm unserer Musikschule. Sie werden sehen: Es ist für jeden etwas dabei!

**Prof. Dr. Jan Werner** Bürgermeister der Stadt Langen

## Liebe Interessierte der vhs Langen,

lebenslanges Lernen ist die Antwort auf die Anforderungen der modernen Welt. Weiterbildung gibt Zukunft.

Seit nunmehr 75 Jahren gibt es die Volkshochschule in Langen. Eine Erfolgsgeschichte. Seien Sie ein Teil davon, stöbern Sie im neuen Kursprogramm und sehen, hören und fühlen Sie selbst: lernen macht Spaß.

Ihre Volkshochschule Langen
Uwe Sandvoß, Birgitt Schaaf, Dagmar Seidel





#### **HINWEIS**

Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Den jeweils aktuellen Stand können Sie auf der Internetseite der Volkshochschule nachlesen.

#### Kursprogramm online:

Scannen Sie diesen QR-Code und gelangen so zu unserem Online-Kursprogramm



## Kontakt und Impressum

#### Kontakt:

Geschäftsstelle der vhs Langen Kulturhaus Altes Amtsgericht Darmstädter Straße 27 63225 Langen (Hessen)

Postadresse Magistrat der Stadt Langen Postfach 1640 63206 Langen (Hessen)

Telefon 06103 9104-60 Fax 06103 9104-66 E-Mail vhs@langen.de Internet www.vhs-langen.de

#### Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag: 8 – 12 Uhr Montag bis Donnerstag: 13:30 – 15:30 Uhr

Melden Sie sich für unseren Newsletter an: im Internet unter www.vhs-langen.de

#### Impressum:

Der Magistrat der Stadt Langen Fachdienst Kulturelle Bildung Volkshochschule

Gestaltung und Anzeigen SIEGEL BUCK JANIK Werbeagentur GmbH Bahnstraße 15 63225 Langen

E-Mail: info@siegel-buck.de

Stand: Juni 2023

Das vhs-Programm für das 1. Halb jahr 2024 erscheint am Freitag,

19. Januar 2024.

Bilder:

Archiv, Freelmages, Freepik, Olaf Hermann, Volkshochschule Langen, Stadt Langen, Patrick Liste, picjumbo, pixabay, unsplash, Wikipedia, www.wiki-langen.de

# Inhalt

vhs-Semester 2023  $\cdot$  2. Halbjahr  $\cdot$  4. September 2023 bis 31. Januar 2024

Vorwort Impressum		Gesundheit	
Veranstaltungskalender	6		
•		Yoga, Entspannung und Wohlbefinden	22
Musikschule	8	Fitness und Gymnastik	28
Jazz-Initiative			
Kunst- und Kulturgemeinde Mandolinenorchester			
Harmonikaspielring		Schwimmschule	
		Schwimmkurse für Kinder	31
Kultur		Aqua-Jogging, Aqua-Fitness, Kraulkurse	32
		Triathlon-Schwimmtraining	
Kunst und Gestaltung	. 10		
Historische Druckwerkstatt			
Werkhof im Torbogen	14	Sprachen	
Literatur und Theater	1/1	Sprachen	
Kreative Schreibwerkstatt			
Stadtbücherei		Deutsch	34
Fotografie	. 15	Englisch	36
Stricken	. 16	Französisch	37
		Italienisch	38
Gesellschaft		Spanisch	38
Recht und Finanzen	16	Arbeit und Beruf	
Bildung für nachhaltige Entwicklung			
Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation		EDV	40
Philosophie		Stenografenverein	41
Länder- und Heimatkunde		Computerkurse der Haltestelle	43
Stadtarchiv			
Europa-Union		Sonstiges	
Veranstaltungen des Umweltreferates	22	Veranstaltungen des Frauenbüros	44
		Familienzentrum	44
		Hinweise zur Volkshochschule Egelsbach Hinweise zur Volkshochschule Kreis Offenbach	
		Allaemeine Geschäftsbedingungen	

## Veranstaltungskalender

## Vorträge, Konzerte und Lesungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal)

September	2023 bis Januar 2024	ŀ	
Donnerstag,	28. September 2023,	19 Uhr	Langener Trilogie: Unser Langen und die DreiEych – Sagen und Märchen Vortrag mit Reinhold Werner. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 19.
Donnerstag,	12. Oktober 2023,	19 Uhr	Langener Trilogie: Unser Langen in Schwarz-Weiß – Eine Bilderreise in die Vergangenheit Vortrag mit Reinhold Werner. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 20.
Samstag,	14. Oktober 2023,	16 Uhr	<b>Bühne frei.</b> Schülerinnen und Schüler der Musikschule musizieren gemeinsam auf der Kulturhausbühne.
Donnerstag,	26. Oktober 2023,	19 Uhr	Langener Trilogie: Unser Langen und seine Friedhöfe Vortrag mit Reinhold Werner. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 20.
Freitag,	24. November 2023,	19:30 Uhr	Zeitreise: Langen vor 75 Jahren Vortrag mit Peter Holle und Heribert Gött. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 21.
Samstag,	25. November 2023,	16 Uhr	On Stage. Die Schülerinnen und Schüler der Rock/Pop/Academy rocken die Kulturhausbühne.
Donnerstag,	18. Januar 2024,	19:30 Uhr	Zu Fuß über die Alpen – Vom Königssee zum Gardasee Vortrag mit Steffen Hoppe. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 19.
Freitag,	19. Januar 2024,	19:30 Uhr	Wien an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert Vorbesprechung Exkursion nach Wien mit Professor Frank Oppermann. Nähere Informationen finden Sie unter "Länder- und Heimatkunde", Seite 21.

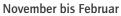
## Ausstellungen im Kulturhaus Altes Amtsgericht



#### September bis Oktober

#### Von der Figürlichkeit zur Abstraktion

Ausstellung der Kunstkurse der Oberstufe an der Dreieichschule





#### Ausstellung zum Vereinsjubiläum

#### Ausstellungseröffnung:

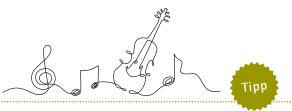
Samstag, 18. November 2023, 16:31 - 19:11 Uhr mit anschließender Erstürmung des LKG-Gardehauptquartiers "Gasthaus zum Treppchen"

75 Jahre 1. Langener Karneval Gesellschaft 1948 e. V.

#### Finissage:

Dienstag, 13. Februar 2024, 18:31 - 20:11 Uhr mit anschließender Fastnachtsbeerdigung im Hof vom Kulturhaus "Altes Amtsgericht" und danach Ausklang im "Gasthaus zum Treppchen"

# Weitere Konzerte der Musikschule Langen



Sonntag,	3. September 2023,	13 Uhr	<b>Langener Markt.</b> Das Musikschulorchester musiziert open air vor dem Petrus-Gemeindehaus.
Sonntag,	4. November 2023,	19 Uhr	Westend Jazz. No Noise, die Big Band der Musikschule, und ihr Leiter Bernd Sallwey verwandeln das Evangelische Martin-Luther-Gemeindehaus in ein Jazz-Lokal. Let's groove!
Sonntag,	12. November 2023,	18 Uhr	Segen. Das vocalensemble der Musikschule unter der bewährten Leitung von Andreas Winckler singt, begleitet von einem Instrumentaltrio, Musik rund um das Thema "Segen". Veranstaltungsort: Evangelische Stadtkirche
Sonntag,	26. November 2023,	17 Uhr	Jahreskonzert Orchesterverein. Unter Beteiligung des Musikschulorchesters mit seinem Dirigenten Bernd Sallwey. Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen
Freitag,	1. Dezember 2023,	19 Uhr	<b>Weihnachtsmarkt.</b> Das Musikschulorchester eröffnet mit seinem Dirigenten Bernd Sallwey den diesjährigen Weihnachtsmarkt. Veranstaltungsort: Evangelische Stadtkirche
Sonntag,	10. Dezember 2023,		Weihnachtsoratorium. Auf Einladung des Lions Clubs Groß-Umstadt singt das vocalensemble langen unter der Leitung von Andreas Winckler und unterstützt durch das Cordis-Ensemble Bachs berühmtes Werk in einem Erzählkonzert für Kinder mit ihren Familien. Anschließend folgt die Aufführung der Kantaten I – III. Veranstaltungsort: Stadthalle Groß-Umstadt
Mittwoch,	13. Dezember 2023,	18:30 Uhr	Adventskonzert der Musikschule. Ensembles und Orchester der Musikschule stimmen in angenehmer Atmosphäre auf die Weihnachtszeit ein. Veranstaltungsort: Neue Stadthalle Langen
Donnerstag,	14. Dezember 2023,	19 Uhr	Adventskonzert der Streichorchester. Die beiden Streichorchester der Musikschule präsentieren unter der Leitung von Johannes Harbich ihr aktuelles Programm. Veranstaltungsort: Evangelische Martin-Luther-Kirche



## Musikschule Langen



## Musizieren macht Spaß!

Musik hat uns Menschen seit jeher begleitet, und das tut sie auch heute noch Tag für Tag: beim Autofahren, Einkaufen, Essen, Feiern, Entspannen ...

Oft lassen wir uns nur berieseln. Um aber die volle Wirkung von Musik erleben zu können, lautet die Devise: Selbermachen!

Wir wissen:

#### "Unmusikalisch" ist nur, wer nichts erforschen will

Musizieren macht einfach Spaß, weil

- Musik wie eine eigene Sprache ist, mit der man sich ausdrücken kann,
- man mit anderen gemeinsam eine Aufgabe bewältigen kann,
- man dabei Kontakte zu anderen Menschen knüpfen kann,
- man anderen damit eine Freude machen kann.

#### Wir bieten ein Programm für jedes Alter und alle Stilrichtungen

Unsere rund 2.200 Schülerinnen und Schüler erhalten wöchentlich 30 oder 45 Minuten qualifizierten Einzel-, Zweier- und Gruppenunterricht. Viele musizieren dazu in den unterschiedlichen Ensembles, Bands, Orchestern und Chören der Musikschule.

In der Elementaren Musikpädagogik mit den Fächern Musik für Mäuse, MiniMusik, Musikalische Früherziehung sowie dem Instrumenten-Karussell bieten wir ein- bis achtjährigen Kindern Kurse zum spielerischen Erlernen von Rhythmus und Musik mit vielen Liedern und kleinen, leicht spielbaren Instrumenten an. Den altersgerechten Unterricht halten qualifizierte Musikpädagoginnen.

Die Musikschule arbeitet eng mit den Langener KiTas, Schulen und vielen anderen Institutionen zusammen.

Unterrichtsräume der Musikschule befinden sich im Kulturhaus Altes Amtsgericht und in den Schulen. Die Angebote für Kinder bis sechs Jahren gibt es vor- und nachmittags überwiegend in den Kindergärten.

Wir bieten ein großes Angebot an Konzerten, Workshops, Projekten, Wettbewerben sowie in den Osterferien unser Musikcamp "Tut-Klong-La".

Informationen und Beratung erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle im Kulturhaus Altes Amtsgericht bei Carsten Vinson, Amleset Solomon-Marshall, Julia Rusche, Dagmar Seidel und Bernd Sallwey. Auch Uwe Sandvoß, Leiter der Musikschule, unsere Fachleiterinnen und Fachleiter sowie alle Lehrkräfte stehen für eine Beratung gern zur Verfügung.

#### Kontakt:

Geschäftsstelle der Musikschule Langen Kulturhaus Altes Amtsgericht Darmstädter Straße 27 63225 Langen Telefon 06103 9104-70 musikschule@langen.de www.musikschule-langen.de





#### Weitere Hinweise im Bereich Musik

lazz Initiativa Langan a V

ve Langen e. V.			:
gsort: rmationen:			
22. Juli 2023,	19:30 Uhr	Open-Air-Jazz – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit <b>Aconcagu</b> a	
23. Juli 2023	11:30 Uhr	Open-Air-Frühschoppen – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit den <b>Ried Stompers</b>	
26. August 2023,	19:30 Uhr	Open-Air-Jazz – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit <b>4 to the Bar</b>	
27. August 2023,	11:30 Uhr	Open-Air-Jazz-Matinée – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit der <b>Friday Night Club Band</b>	
3. September 2023,	20:30 Uhr	Richie Arndt Band feat. Kellie Rucker	************
21. Oktober 2023,	20:30 Uhr	The Sazerac Swingers	
1. November 2023,	20:30 Uhr	Hot Club d´Allemagne	
2. Dezember 2023,	20:30 Uhr	Nicole Metzger Quartett	
	gsort: mationen:	gsort: mationen:  22. Juli 2023, 19:30 Uhr  23. Juli 2023 11:30 Uhr  26. August 2023, 19:30 Uhr  27. August 2023, 11:30 Uhr  3. September 2023, 20:30 Uhr  21. Oktober 2023, 20:30 Uhr  1. November 2023, 20:30 Uhr	gsort: "Alte Ölmühle", Fahrgasse 5, 63225 Langen (wenn nicht anders angegeben)  Carolina Richter, Telefon 06103 303891, E-Mail info@jazz-langen.de, www.jazz-langen.de  22. Juli 2023, 19:30 Uhr Open-Air-Jazz – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen  mit Aconcagua  23. Juli 2023 11:30 Uhr Open-Air-Frühschoppen – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit den Ried Stompers  26. August 2023, 19:30 Uhr Open-Air-Jazz – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen  mit 4 to the Bar  27. August 2023, 11:30 Uhr Open-Air-Jazz-Matinée – 45 Jahre Jazz-Initiative Langen – im Kirchhof der Stadtkirche Langen mit der Friday Night Club Band  3. September 2023, 20:30 Uhr Richie Arndt Band feat. Kellie Rucker  21. Oktober 2023, 20:30 Uhr The Sazerac Swingers  1. November 2023, 20:30 Uhr Hot Club d 'Allemagne

#### Kunst- und Kulturgemeinde Langen e. V.

Veranstaltungsort: Information und Kartenvorbestellung:			Neue Stadthalle Langen, Südliche Ringstraße 77, 63225 Langen Heidi Sonntag, Telefon 06103 43279, E-Mail info@kuk-langen.de, Internet www.kuk-langen.de	
Sonntag,	15. Oktober 2023,	19 Uhr	Caruso. Opera Classica Europa. Dirigent: Prof. Hans Härle	
Sonntag,	12. November 2023,	19 Uhr	Antonio Vivaldi – Die vier Jahreszeiten. Camerata Europeana. Dirigent und Solist: Radoslaw Szulc	
Sonntag,	3. Dezember 2023,	16 Uhr	Weihnachtskonzert. Windsbacher Knabenchor	
Sonntag,	14. Januar 2024,	19 Uhr	Neujahrskonzert. Vogtland Philharmonie Greiz-Reichenbach	

#### 1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V.

Mitglied im Bund Deutscher Zupfmusiker (BDZ) Landesverband Hessen e.V.

Der Verein zählt derzeit 22 aktive Zupferinnen und Zupfer, davon neun Jugendliche, (Mandoline, Mandola, Gitarre, Kontrabass) sowie 15 Fördermitglieder. Zu den Aufgaben des Mandolinenvereins zählen Förderung, Pflege und Erhalt der Zupfmusik im Mandolinenspiel und artverwandter Zupfinstrumente. Das musikalische Spektrum umfasst sowohl klassische als auch zeitgenössische Kompositionen.

Orchesterprobe: mittwochs, 19:45 – 21:45 Uhr, im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 14 (Saal)

Mandolinenunterricht für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Zusammenarbeit mit der Musikschule Langen

Mandolinen-AG für die fünfte bis siebte Klasse in der Albert-Einstein-Schule Langen und für die fünfte und sechste Klasse der Weibelfeldschule in Dreieich (Gefördert vom Kreis Offenbach und der Bürgerstiftung Langen)

Projekt: "Mandolinenspiel für alle" – Die Aktion richtet sich an die Grundschüler der vierten Klassen der Ludwig-Erk-Schule. (In Zusammenarbeit mit der Musikschule Langen, gefördert vom Kreis Offenbach und der Bürgerstiftung Langen)

Informationen und Kontakt: 1. Mandolinen-Orchester 1934 Langen e. V.

Herbert Sauerborn, 1. Vorsitzender Telefon 06103 570153 E-Mail mo-langen@gmx.de

Internet www.mandolinenorchester-langen.de



#### Harmonika Spielring Langen 1937 e. V.

Wir unterrichten: Akkordeon für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersstufen, auch Wiedereinsteiger Melodica für Vorschulkinder und Schulanfänger, Mundharmonika Einzel- und Gruppenunterricht nach Vereinbarung. Probeunterricht jederzeit möglich.

Schauen auch Sie einmal bei uns vorbei – Sie sind herzlich willkommen!

Probentermine:

**1. Orchester** freitags, 20 – 22 Uhr, in der Waldorfschule, An der Vogelhecke 1, Dietzenbach

Schülerorchester montags, 18:15 – 19:30 Uhr, im Kulturhaus Altes Amtsgericht

**Jugendensemble** Proben zur Zeit auf Anfrage

**Spielgruppe 50plus** mittwochs, 19:30 – 21 Uhr, im Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1

**Information und Kontakt:** 1. Vorsitzende Beate Rettig-Horch,

Telefon 06103 977968, Internet www.hsl-langen.de, E-Mail vorstand@hsl-langen.de

Veranstaltungshinweise:

Samstag, 18. November 2023, 17 Uhr Oper – Operette – Musical. Jahreskonzert

Veranstaltungsort: Evangelisches Petrus-Gemeindehaus



## Kultur



## **Kunst und Gestaltung**

#### **Brigitte Orth**

dienstags, 19 – 22 Uhr (10 x 4 UE) ab Dienstag, 26. September 2023 Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 160 Euro/max. 8 Personen

#### Alles geritzt und gedruckt – Die Techniken der Radierung und des Holzschnitts

Die Radierung ist ein exquisites, wirklich besonderes Druckverfahren. Sie ermöglicht sowohl das experimentelle als auch das gegenständliche Arbeiten. Die verschiedenen Techniken lassen unterschiedliche Arten der Umsetzung zu. Wir arbeiten mit Zinkplatten, die entweder nur mit der Kaltnadel oder mit verschiedenen Ätztechniken als Aquatinta-Radierung bearbeitet werden. Lassen Sie sich verzaubern von dieser tollen Drucktechnik.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Musine Uyar

dienstags, 18:30 – 21:30 Uhr (10 x 4 UE) ab Dienstag, 5. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 126 Euro / max. 12 Personen

#### Ornamentmalerei "Tezhip"

Die Kunst der Ornamentmalerei – eine Kunst, die in unseren modernen vier Wänden so nicht bekannt und alltäglich ist. Die Herstellung des Tezhips beherbergt Geduld, Kreativität und ein Stück Seele des Künstlers oder der Künstlerin. In diesem Kurs erlernen Sie die ersten Schritte, um auf diese Art zu malen, bis hin zu einem wunderschönen Stück, das Sie am Ende des Kurses fertig gestellt haben können.

Sie werden staunen, was an malerischem Talent in Ihnen steckt und wie gleichzeitig anregend und entspannend diese Art von Malerei auf Sie wirken wird.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.



#### **Dieter Wystemp**

Samstag, 18. November 2023, und Sonntag, 19. November 2023, jeweils 10 – 17 Uhr (2 x 9 UE) Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 72 Euro / max. 8 Personen

#### Sehnsuchts-Aquarelle: Die Berge

Die Teilnehmer lernen mit dem Medium Aquarell die künstlerische Umsetzung von figürlichen Fotovorlagen und Fotoportraits. Hierbei wird ein impressionistischer Ansatz gewählt, bis hin zur Abstraktion. Zeichnerische Grundkenntnisse sind notwendig, das Malen in Aquarell kann im Kurs erlernt werden

Das Material kann gegen einen Kostenbeitrag von bis zu 30 Euro (für Neueinsteiger) gestellt werden. Zusätzliche Kosten für Aquarellpapier (Blüten/Baumwolle, ca. 10 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Karin Zaiser

Samstag, 27. Januar 2024, und Sonntag, 28. Januar 2024, jeweils 10 – 17:45 Uhr (2 x 10 UE) Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 80 Euro / max. 10 Personen

# Farbe, Strukturen und Oberflächen – Eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der abstrakten Acrylmalerei

Wir stellen auf Basis von Marmormehl und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, spachteln, fließen lassen, alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken.

Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger und Geübte, all diejenigen, die Freude am Experimentieren haben.

Zusätzliche Kosten für Strukturmaterialien (Marmormehl, Binder, etc., 25 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Anca Burlacu

Samstag, 23. September 2023, 10 – 13 Uhr Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 16 Euro / max. 8 Kinder

#### Dekorative Punktmalerei (8 - 14 Jahre)

Die dekorative Punktmalerei ist perfekt für Kinder, die Schwierigkeiten im Umgang mit Stiften haben, oder für Jugendliche, die ihrer Fantasie freien Lauf lassen möchten. Unter Anleitung und Hilfestellung erlernen wir die Grundelemente des Zeichnens, der Farbübertragung auf Leinwand, Farbauftrag, Kompositionskonzepte, Paginierung sowie Licht und Schatten. Auch eigene Textilrucksäcke oder -taschen können mitgebracht und gestaltet werden.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Anca Burlacu

Samstag, 7. Oktober 2023, 10 – 13 Uhr Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 16 Euro / max. 10 Kinder

#### Malen auf Gipsfiguren - Die Katze meiner Seele (6 - 10 Jahre)

Das Bemalen von Katzen-Gipsfiguren in verschiedenen Größen ist zum freien Ausdruck von Emotionen und Gefühlen durch Farbe geeignet. Die Figuren werden mit Acrylfarben bemalt und mit Lack fixiert. Fröhliche Tiere werden so, unter dem von Kindern geduldig behandelten Pinsel, zum Leben erweckt und zum Stolz der kleinen Künstler.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Sibylle Haas-Sellner

Montag, 18. September 2023, Montag, 25. September 2023, und Montag, 9. Oktober 2023, jeweils 15 – 16:30 Uhr (3 x 2 UE) Ideenreich 54 - Keramik-Werkstatt, Frankfurter Straße 54 45,80 Euro/max. 6 Personen

#### Töpferkurs für Kinder (6 bis 10 Jahre) (Kleingruppe)

In diesem Kurs wollen wir Schalen, Figuren, Tiere und Landschaften aus Ton herstellen (Aufbaukeramik). Die Arbeiten werden beim dritten Kurstermin glasiert und anschließend gebrannt.

Zusätzliche Kosten für Material, Glasur und Brennen (ca. 12 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Petra Panitz

Donnerstag, 28. September 2023, 16 – 17:30 Uhr Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 15 Euro / max. 5 Kinder Buchbinden für Kinder (ab 6 Jahren) (Kleingruppe)

Auch Kinder können Bücher binden! Aus schönen Papieren basteln wir Notizbücher, Malbücher oder Freundebücher. Ganz wie die Großen arbeiten wir auch hier mit professionellen Materialien und Werkzeugen. Jedes Kind wird ein festes Buch mit auswechselbaren Papieren und ein kleines Notizbuch für Unterwegs herstellen.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 8 Euro) werden im Kurs abgerechnet.





Frische Fleisch- und Wurstwaren • Käsetheke • Feinkost und Präsentkörbe Grillspezialitäten • Catering und Partyservice

Metzgerei Breidert  $\cdot$  Fahrgasse 22  $\cdot$  63225 Langen Telefon: 06103 23557  $\cdot$  www.metzgerei-breidert.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8:00 bis 18:00 Uhr Samstag 8:00 bis 13:00 Uhr

Breider

METZGEREI

SEIT 1876

Langens älteste Metzgerei mit Hessens bester Fleischwurst!

#### Petra Panitz

Samstag, 30. September 2023, 9 – 13:30 Uhr Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 45 Euro/max. 5 Personen

#### **Buchbinden und Schachtelbau** (Kleingruppe)

Sie wählen selber: ein Buch binden oder eine Schachtel bauen. Wir nehmen uns heute Zeit, um Ihr Wunschprojekt umzusetzen. Eine Musterauswahl erleichtert Ihre Entscheidung. Sowohl die Bausätze als auch alle anderen Verbrauchsmaterialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe übersichtlicher Schablonen werden am Ende auch ungeübte Teilnehmer mit Sicherheit ein besonderes Einzelstück in Händen halten. Zusätzliche Materialkosten (13 bis 25 Euro – je nach gewähltem Projekt) werden im Kurs abgerechnet.



#### Petra Panitz

Donnerstag, 12. Oktober 2023, und Donnerstag, 19. Oktober 2023, jeweils 19 - 20:30 Uhr Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 30 Euro/max. 5 Personen

10

#### Upcycling: Buchbinden aus Resten und "Abfall" (Kleingruppe)

Viele Materialen sind viel zu schön, um sie einfach zu entsorgen: ob aufwändige Pralinenverpackungen, Parfümschachtel oder einfach die Müsliverpackung, hier können wir diesen Dingen neues Leben einhauchen. Wir stellen schöne Notizbücher, Klemmbretter oder Sammelmappen her. Sowohl die Bausätze, als auch alle anderen Verbrauchsmaterialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Gerne können Sie die Verpackung Ihres Lieblingsparfüms mitbringen oder andere Papiere oder Kartons, die Ihnen zu schade zum Entsorgen sind. Unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe übersichtlicher Schablonen werden am Ende auch ungeübte Teilnehmer mit Sicherheit ein besonderes Einzelstück in Händen halten.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 10 Euro - je nach gewähltem Projekt) werden im Kurs abgerechnet.

#### Petra Panitz

Mittwoch, 1. November 2023, Mittwoch, 8. November 2023, und Mittwoch, 15. November 2023, jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE) Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 45 Euro / max. 5 Personen

#### Aufbewahrungsschachteln selbst gemacht (Kleingruppe)

Sie werden aus vorgeschnittenen, stabilen Kartonteilen eine Schachtel zusammenbauen, die Sie anschließend beziehen und mit Leinen auslegen. So entstehen schöne und praktische Aufbewahrungshelfer, die Sie gerne nutzen werden, denn sie sind von Ihnen selber gemacht. Die Bausätze aus stabilem Karton, sowie hochwertige Schmuckpapiere und auch alle weiteren Materialien sowie Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Unter Anleitung und mit Hilfe von übersichtlichen Schablonen können auch Ungeübte ein wunderschönes Unikat herstellen. Zusätzliche Materialkosten (ca. 22 Euro - je nach gewähltem Projekt) werden im Kurs abgerechnet.

#### Petra Panitz

Mittwoch, 22. November 2023, Mittwoch, 29. November 2023, und Mittwoch, 6. Dezember 2023, jeweils 19 – 20:30 Uhr (3 x 2 UE) Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 45 Euro / max. 5 Personen

#### Weihnachtskarten selbst gedruckt und gestaltet (Kleingruppe)

Drucken nach Gutenbergs Art - Sie können einen kurzen Text mit alten Bleilettern setzen und an einer historischen Maschine drucken. Diese Drucke werden die Grundlage für schöne, selbstgestaltete Grußkarten. Sie lernen viele alte und neue Gestaltungstechniken kennen. Wir werden Kleben, Falten, Wischen, Klecksen, Stempeln und Stanzen. Bei der großen Auswahl an Farben, Werkzeugen und Materialen wird jeder eine für sich passende Technik finden. Eine Auswahl an Beispielkarten wird Ihre Kreativität anregen und Sie schnell eigene Entwürfe anfertigen lassen. Also, welche Karten brauchen Sie in nächster Zeit? Weihnachtspost, Hochzeit, Taufe, Geburtstag, goldenen Hochzeit? Hier ist alles

Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Petra Panitz

Montag, 11. Dezember 2023, 18:15 – 20:30 Uhr Firma Keim, Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse 19, Eingang Wassergasse 22,50 Euro / max. 5 Personen

#### **Buchfaltkunst** (Kleingruppe)

Jetzt ist noch Zeit, ein selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk herzustellen: ein wirkungsvolles Buchfaltobjekt. Ganz ohne Origamikenntnisse kommt diese Technik aus: in Bücher Motive und Worte falten. Mit einer einfachen Falttechnik, die jeder lernen kann, werden Sie effektvoll Bücher falten. Die Ergebnisse sind immer verblüffend und erstaunen jeden Betrachter. Mit computergestützten Vorlagen machen wir Buchrecycling der besonderen Art. Eine bunte Auswahl an Büchern, in die Sie Motive oder ein Wort falten werden, werden zur Verfügung gestellt. Zusätzliche Materialkosten (ca. 2 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Günter Bozem

Samstag, 27. Januar 2024, 10 – 14 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27 21,32 Euro / max. 10 Personen

#### Upcycling-Workshop: Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu fertigen, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Workshop lernen Sie, aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren Körbe zu flechten, die Sie vielfältig einsetzen oder auch verschenken können.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 2,50 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Elena Kühr

Samstag, 23. September 2023, 10 – 16 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27 32 Euro / max. 8 Personen

#### Seidenblumen basteln

In diesem Kurs werden Sie die traditionellen Arbeitsschritte (Zuschnitt, Färbung, Dublieren, Formen und Montage) der Seidenblumen-Herstellung erlernen. Seidenblumen-Floristik ist ein sehr edles und wenig verbreitetes Kunsthandwerk. Die Herstellung von Blumen zeichnet sich durch filigrane Techniken, detailorientierte Bearbeitung und qualitativ hochwertige Materialien aus. Die Ergebnisse faszinieren und bestechen durch eine perfekte Illusion und lassen sich vielseitig einsetzen - zum einen als für sich selbst stehende Kunstwerke und zum anderen als dekorative, modische Accessoires auf Hüten, Taschen oder edlen Kleidern. Die dazu benötigten Materialien, Werkzeuge, Schnittmuster und Bearbeitungsschema werden zur Verfügung gestellt. Sie bekommen fachkundige Anleitung und Hilfe, so dass alle Anfänger ihr eigenes Kunsthandwerk am Ende des Kurses in der Hand halten können. Zusätzliche Materialkosten (ca. 20 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

## Unsere Tipps aus dem Bereich Kunst und Gestalten



#### Historische Druckwerkstatt im Haus Keim – Historische Drucktechniken, In Kooperation mit der vhs Langen

Die Historische Druckwerkstatt besteht seit 2001 und versteht sich als ein lebendiges Museum. Schüler und interessierte Erwachsene können die alten Drucktechniken kennen lernen und ausprobieren.

Veranstaltungspakete für Erwachsene:

- · Museumsführung mit Fachvortrag, Bleisatz und Buchdruck für alle Teilnehmer
- $\cdot \ \text{Kursangebote von der vhs oder unter www.peppa-lettern.de}$
- · Individuelle Kurse können gebucht werden

Besondere Angebote für Kinder und Schülergruppen:

- · Besuch der Werkstatt als Ausflugsziel
- $\cdot \, \mathsf{Druckprojekte} \,\, \mathsf{im} \,\, \mathsf{Rahmen} \,\, \mathsf{des} \,\, \mathsf{Kunstunterrichts}, \, \mathsf{von} \,\, \mathsf{Arbeitsgruppen} \,\, \mathsf{oder} \,\, \mathsf{Projektwochen}$
- · Kursangebote von der vhs oder unter www.peppa-lettern.de
- · Kindergeburtstage

Anmeldung & Information:

Historische Druckwerkstatt, Fahrgasse, Ecke Wassergasse, 63225 Langen (Hessen)

Ansprechpartnerin:

Petra Panitz, Telefon 0175-9901727,

E-Mail peppa-lettern@t-online.de



#### Werkhof im Torbogen

Veranstaltungen und Kurse in Zusammenarbeit mit der Langener vhs.

**Wichtige Information:** Die Veranstaltungen und Kurse des "Werkhofes im Torbogen" werden jeweils in der örtlichen Presse angekündigt und vorgestellt.

Anmeldung: Werkhof im Torbogen, Fahrgasse 3, 63225 Langen, Telefon 06103 28253, E-Mail werkhof-langen@gmx.de



Glasgestaltung (Glasperlen, Fusing, Mosaik, Tiffany-Glaskunst u. a.)

Anmeldung und Information: Audrey Otterbein, Voltastraße 2, 63225 Langen, Telefon 06103 79993,

E-Mail info@otterbein-glas.de, Internet www.otterbein-glas.de

#### Kunstwerkstatt am Wald

Anmeldung und Information: Brigitta Gerke-Jork, Wilhelmstraße 34, 63225 Langen, Telefon 06103 3720607, 0174 7662720, E-Mail info@kunstwerkstatt-am-wald.de, Internet www.kunstwerkstatt-am-wald.de

## Literatur und Theater

#### Karl Hofmann

donnerstags, 19 – 21:15 Uhr (6 x 3 UE), ab Donnerstag, 2. November 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 56,70 Euro/max. 20 Personen

#### Schauspiel und Komödie

Wer möchte nicht gerne mal in eine andere Rolle schlüpfen? Wäre es nicht toll auf den "Brettern, die die Welt bedeuten" zu stehen und ein Publikum zu unterhalten oder als Schauspieler oder Stand-Up-Comedian zu begeistern? Gemeinsam werden wir Sketche, Szenen und Situationen erarbeiten und spielen. Mit Stehgreifspielen und Improvisationen werden wir Rollen und Charaktere finden, anlegen und mit Leben füllen. Atemübungen und Stimmbildung runden die Abende ab.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur die Lust und viel Spaß am Ausprobieren, Experimentieren und die Offenheit, sich darauf einzulassen.

Zusätzliche Materialkosten (5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Unsere Tipps aus dem Bereich Literatur



#### **Kreative Schreibwerkstatt**

Wunderbar ist Schreiben. Man sagt immer: Wer schreibt, der bleibt! Komm'!

... zur Kreativen Schreibwerkstatt Langen. Derzeit trifft sie sich alle zwei Wochen donnerstags, 19 Uhr, im Kulturhaus Altes Amtsgericht. Für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die Volkshochschule, wir melden uns dann bei Ihnen.

Die Gruppe besteht aus Hobby-Autorinnen und -Autoren, die zusammen die zu Hause geschriebenen Texte besprechen. Daraus ziehen wir unsere Inspiration und Kreativität. Schauen Sie vorbei!

Leitung: Stefanie Umbach

Die Teilnahme ist gebührenfrei.



#### Stadtbücherei Langen

Kontakt: Südliche Ringstraße 77, in der Neuen Stadthalle Langen, Telefon 06103 203-420, E-Mail buecherei@langen.de, Internet: www.stadtbuecherei-langen.de, Youtube: Stadtbücherei Langen Hessen, Instagram: @stadtbuechereilangen

Die Stadtbücherei Langen verfügt über einen Ausleihbestand von ca. 47.000 Medien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Dazu gehören Bücher, Zeitschriften, Hörbücher, Tonies, Konsolenspiele für Kinder, DVDs und eMedien über den OnleiheVerbundHessen. Fach- und Lehrbücher, die nicht in unserem Bestand sind, besorgen wir Ihnen gerne über die Fernleihe aus einer anderen Bücherei.

Zum Ausleihen aller Medienarten benötigt man einen Büchereiausweis, den man ab dem 1. Geburtstag bekommen kann. Dazu ist bei Minderjährigen die Unterschrift eines Erziehungsberechtigten erforderlich. Bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres ist die Ausleihe kostenlos. Ab dem 18. Geburtstag erheben wir ein Jahresausleihentgelt von 15 Euro. Für einen Familienausweis beträgt das Jahresausleihentgelt 20 Euro. Es ist auch möglich, befristet an der Ausleihe teilzunehmen und dann nur ein anteiliges Jahresausleihentgelt zu entrichten.

Für die Anmeldung benötigen wir Ihren Personalausweis oder den Reisepass zusammen mit der Meldebescheinigung.

In der Stadtbücherei stehen Ihnen auch zwei Arbeits-PCs mit Internetzugang und MS-Office und zwei Internet-Computer zur Verfügung. Gegen Vorlage Ihres aktivierten Büchereiausweises können Sie diese Computer kostenlos nutzen. Ausdrucke und Kopien sind kostenpflichtig, ein WLAN-Spot ist in der Stadtbücherei frei zugänglich.

Für Kinder und Erwachsene finden regelmäßig Veranstaltungen statt. Die Termine dafür liegen in der Stadtbücherei aus oder können auf der Internetseite eingesehen werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Das Team der Stadtbücherei

Öffnungszeiten:

Sonntag, Montag: geschlossen Donnerstag: 10 bis 18 Uhr Dienstag: 13 bis 19 Uhr Freitag: 10 bis 18 Uhr Mittwoch: 13 bis 18 Uhr Samstag: 14 bis 17 Uhr



Stadtbücherei Langen

## **Fotografie**

#### Detlef Möbius

Sonntag, 24. September 2023, 10 – 16 Uhr, und Mittwoch, 27. September 2023, 19:30 – 22 Uhr Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 44 Euro / max. 10 Personen

#### Portraitfotografie für Einsteiger

Kaum ein Stil der Fotografie stellt so viele Herausforderungen wie die Portraitfotografie. Hier gilt es, eine Pose oder ein Körperdetail einzufangen und den Menschen mit all seinen Facetten ins richtige Licht zu setzen. Die richtigen Kameraeinstellungen, das passende Objektiv, geeignetes Licht, unser Einfühlungsvermögen dem Menschen gegenüber und ein Gefühl für den richtigen Augenblick sind hier besonders wichtig. Am Praxistag starten wir mit einer Einführung in die Theorie. Anschließend geht es an die Auswahl der richtigen Orte, die wir im Bildaufbau einbinden können. Die Teilnehmenden fotografieren sich hier gegenseitig unter Anleitung des Dozenten. Die Grundlagen der Fotografie, wie Zeit, Blende, ISO und nicht zuletzt die Bildgestaltung sind hierbei der rote Faden. Am zweiten Kurstermin werden wir abschließend gemeinsam die Ergebnisse konstruktiv besprechen.

#### **Detlef Möbius**

Sonntag, 5. November 2023, 18 – 21:30 Uhr, und Mittwoch, 8. November 2023, 19:30 – 22 Uhr Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 34,40 Euro / max. 8 Personen

#### Abendworkshop Fotografie: Beleuchtung mit LED-Dauerlicht

Es werde Licht. Wie können verschiedene Beleuchtungsarten wie LED-Dauerlicht und andere Lichtquellen sinnvoll eingesetzt werden? Es werden gemeinsam in Innen- und Außenaufnahmen verschiedene Beleuchtungsarten und Lichtquellen ausprobiert und gelernt, wie Motive ins richtige Licht gesetzt, der optimale Bildausschnitt gewählt und die richtigen Einstellungen an der Kamera vorgenommen werden können. Der Einsatz von Blende und Belichtungszeit, Bildgestaltung mit richtiger Lichtführung, Bildkontrolle am Display, Tipps und Tricks für Ihre Projekte und das praktische Arbeiten sowie eine Zubehörbesprechung runden den Kursinhalt ab. Dieser Workshop ist auch für Einsteiger geeignet.

#### **Detlef Möbius**

Sonntag, 12. November 2023, 15 - 21 Uhr Treffpunkt: Frankfurt, Eiserner Steg, Sachsenhäuser Seite 34.40 Euro / max. 8 Personen





#### Frankfurter Skyline und Brücken - Fotografie am Tag, zur blauen Stunde und in den Abend hinein

Dieser Praxis-Workshop richtet sich an alle Einsteiger und Hobbyfotografen, die eine Digital-Spiegelreflexkamera besitzen und diese nicht nur tagsüber, sondern auch zur blauen Stunde und abends richtig bedienen möchten. Anfänger sind willkommen. Lernen Sie die vielen kreativen Möglichkeiten und wichtigsten Einstellungen Ihrer digitalen Kamera kennen und nutzen Sie die umfangreichen Automatiken und Einstellungsmöglichkeiten gezielt für bessere Bildergebnisse in der Praxis. Zeit und Blende sowie die Bildgestaltung sind der rote Faden des Workshops. In diesem Praxis-Workshop schulen wir das Sehen und Erkennen von interessanten Motiven und wie diese am besten eingefangen werden. Viele Filter für z.B. Langzeitbelichtung, Verlauf und Natural Night stehen zum Testen vor Ort bereit.



## Stricken

#### Sabine Hochberger

montags, 19:30 - 21 Uhr (6 x 2 UE) ab Montag, 9. Oktober 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27 37.80 Euro / max. 10 Personen

#### Coole Maschen! Stricken ist das neue Yoga

Wie wäre es mit einem selbst gestrickten Weihnachtsgeschenk, wie beispielsweise einem Schal, einer Tasche oder einem Paar warme Socken? Frischen Sie Ihre Strickkenntnisse auf oder lernen Sie das Stricken neu. Hilfestellung ist gewährleistet. Auch für Anfänger gibt es Ideen und Vorschläge, die sich einfach und schnell umsetzen lassen. Zusätzlich werden Muster erklärt, nützliches Strickzubehör vorgeführt, und es gibt allerlei Tipps und Tricks rund

Grundkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Häkelgrundkenntnisse können ebenfalls vermittelt werden.



# Gesellschaft



## Recht und Finanzen

#### Katharina Drechsel

Donnerstag, 23. November 2023, 19 - 21:15 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27 12,60 Euro/max. 12 Personen

#### Ab ins eigene Haus - Immobilienfinanzierung leicht gemacht

Das eigene Haus ist der Traum vieler Familien. Doch dieser Traum wird gerade sehr schwer gemacht. Meldungen über hohe Bau- und Immobilienpreise, Lieferengpässe, hohe Zinsen bei der Finanzierung beherrschen aktuell die Medien. Umso wichtiger ist es, dass Sie wissen, auf was es bei einer Immobilienfinanzierung ankommt.

Welche Zahlen und Fakten interessieren eine Bank? Was bedeuten die unterschiedlichen Fachbegriffe? Wann sind Sie genügend für eine Immobilienfinanzierung vorbereitet? Ziel des Workshops ist es, Sie kompetent zu machen, damit Sie diese schlechten Nachrichten nicht mehr verunsichern können.

## Bildung für nachhaltige Entwicklung

#### Eva Bonk

– 19 Uhi

Unser Wald, ein Alleskönner? Was uns die Natur alles schenkt

Freitag, 15. September 2023, 16:30 – 19 Uhr Langen, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich Die Funktionen des Waldes sind vielseitig und für etliche Waldbesucher unbekannt. Bei einem gemeinsamen Nachmittag im Wald, wollen wir diesen und seine Bewohner näher kennenlernen. Im Fokus steht die nachhaltige Bewirtschaftung unserer heimischen Wälder, die durch kleine Übungen greifbar gemacht werden soll.

In Zusammenarbeit mit HessenForst, Forstamt Langen



#### Eva Bonk

23

Heimliches Treiben im heimischen Wald – Den Wildtieren auf der Spur (für Familien mit Kindern ab 6 Jahren)

Freitag, 13. Oktober 2023, 15:30 – 17:30 Uhr Langen, Treffpunkt wird noch bekannt gegeben, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Bei einem gemeinsamen Spaziergang mit der ganzen Familie wollen wir im Wald auf Spurensuche gehen. Welche Tiere gibt es bei uns, und welche Spuren hinterlassen sie im Wald? Wie bereiten sich eigentlich die Waldtiere auf den kommenden Winter vor? Diese und viele weitere Fragen wollen wir gemeinsam beantworten.

In Zusammenarbeit mit HessenForst, Forstamt Langen

#### **Marion Bredemeier**

24

Heilkräuterspaziergang

Samstag, 21. Oktober 2023, 14:30 – 17:30 Uhr Robert-Bosch-Straße/Ecke Kirchschneise, nahe Achat Hotel 16,80 Euro/max. 15 Personen Schmackhafte Kräuter und Heilpflanzen im Langener Norden kennen lernen Beifuß, Baldrian und Beinwell sind eine wertvolle Bereicherung der Küche oder Hausapotheke. Was hilft zur Verdauung fetter Speisen, stärkt das Immunsystem oder hilft bei Arthrose? Auf einem Spaziergang lernen Sie schmackhafte Wildkräuter und Heilpflanzen mit Hilfe eines Arbeitsblattes anhand eindeutiger Merkmale selbständig zu erkennen. Sie erfahren Nützliches zur Heilwirkung und erhalten Heilkräuterteerezepte und Wildkräuterkochrezepte. So können Sie Wild- und Heilkräuter selber sicher sammeln und sich gesundheitsfördernde Tees, Tinkturen, Speisen u.a. zubereiten. Bitte Lupe und Schreibbrett mitbringen. Das Kursmaterial kann für 2 Euro bei der Kursleiterin erworben werden.



# Persönlichkeitsentwicklung und Kommunikation

#### Gabi Fellner

25

Samstag, 4. November 2023, 12 – 16 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 21,32 Euro/max. 12 Personen

#### Giraffe, Wolf und Co. – Eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Zwischenmenschliche Kommunikation ist häufig ein Balanceakt. In diesem Kurs lernen Sie Marshall Rosenberg, den Entwickler der GFK, kennen. Wir tauchen ein in die von ihm entwickelte "Giraffenwelt", diskutieren über die Grundannahmen, die dieser Kommunikationsform vorangehen, und entdecken den Unterschied zwischen Bedürfnis und Strategie oder Bitte und Forderung. Mithilfe kleiner Übungen machen wir erste Erfahrungen mit der GFK und können so ausprobieren, wie Kommunikation verbindet, statt zu trennen und wie wir unsere eigenen Bedürfnisse erkennen und sie äußern können, ohne unser Gegenüber abzuwerten, zu beschuldigen oder zu verletzen.

#### Diana Reitze

26

Dienstag, 5. September 2023, 18 – 21 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 16 Euro / max. 10 Personen

#### Diana Reitze

Samstag, 9. Dezember 2023, 10 – 13 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27

#### 16 Euro/max. 10 Personen

27

## Streit und Konfliktsituationen – besser verstehen und künftig anders lösen

Ob in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Berufsleben - häufig gibt es immer wieder die gleichen Streitigkeiten und Konflikte. Wie genau entsteht Streit und worum geht es dabei wirklich? Sie erfahren, was das mit Ihnen selbst zu tun hat, wo die apokalyptischen Reiter ins Spiel kommen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation für sich nutzen und wie Sie künftig anders reagieren können. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

#### Diana Reitze

Freitag, 15. September 2023, 17 - 20 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 16 Euro/max. 10 Personen

#### Diana Reitze

Samstag, 18. November 2023, 10 - 13 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 16 Euro/max. 10 Personen

#### Gelungene Kommunikation in der Partnerschaft - Leichter Leben zu Zweit

"Kommunizieren das kann ich – da brauche ich keine Unterstützung." So oder so ähnlich denken viele. Und doch fühlen sie sich oft unverstanden. Wie schnell Missverständnisse und Verletzungen entstehen, kennen Sie vielleicht aus eigener Erfahrung. Dieser Kurs gibt Einblicke über unsere Arten der Kommunikation und gibt konkrete Anregungen für einen harmonischeren Paaralltag. Bringen Sie gerne eigene Fallbeispiele mit.

#### Diana Reitze

Freitag, 22. September 2023, 17 - 19:30 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 13,32 Euro/max. 10 Personen

#### Diana Reitze

Mittwoch, 15. November 2023, 18:30 - 21 Uhr Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 13,32 Euro/max. 10 Personen

#### Wie kann ich ent-stressen in Partnerschaft, Beruf und Alltag

Sie erfahren, was genau hinter der Stressampel steckt, welche Stressarten es gibt und warum manche Menschen stressresistenter als andere sind. Was hat Stress mit mir ganz persönlich zu tun und was kann ich im Alltag tun um resilienter zu werden? Sie erkennen Ihre ganz persönlichen "Krafttankstellen". Bringen Sie gerne Fallbeispiele aus Partnerschaft, Beruf und Alltag mit.

#### Ingrid Rebmann

Freitag, 10. November 2023, 18 - 21 Uhr, und Samstag, 11. November 2023, 10 - 13 Uhr (2 x 4 UE) Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16,

Darmstädter Straße 27

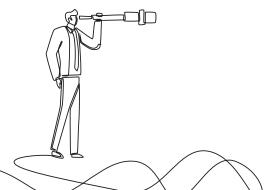
32 Euro/max. 10 Personen

#### Ingrid Rebmann

Freitag, 26. Januar 2024, 18 - 21 Uhr, und Samstag, 27. Januar 2024, 10 - 13 Uhr (2 x 4 UE)

Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27

32 Euro/max. 10 Personen



#### Zeit für Veränderung: Neue Impulse für Ihr (Berufs-)Leben

Sie haben das Gefühl, beruflich auf der Stelle zu treten oder fühlen sich "irgendwie" am falschen Platz? Sie wünschen sich eine Veränderung und sind auf der Suche nach neuen Zielen? Oder es steht ein beruflicher Wechsel an, auf den Sie sich möglichst gut vorbereiten möchten? Der Workshop soll Sie darin unterstützen, sich Ihrer eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewusster zu werden. Im Austausch mit anderen, in Einzelübungen und in Rollenspielen können Sie für sich neue Sichtweisen entwickeln, um dann gestärkt und mit frischem Schwung konkrete Schritte der Veränderung zu planen und anzugehen. Gemeinsam erkunden wir Wege der Veränderung!

## **Philosophie**

### Ingrid Rold-Saez

dienstags, 19 - 20:30 Uhr (10 x 2 UE) ab Dienstag, 24. Oktober 2023 Begegnungszentrum Haltestelle, großer Gruppenraum, Elisabethenstraße 59a 75 Furo / max. 12 Personen

#### Philosophie: Der Spaß am Denken

Philosophie erfährt gerade wieder ein großes Interesse. Sie befasst sich mit dem Blick auf uns selbst, mit der Welt an sich und mit gesellschaftlichen Entwicklungen. So will dieser philosophische Kurs ein Treffpunkt für diejenigen sein, die gerne den Spuren großer Philosophen folgen und auf deren Grundlage Spaß am Denken haben. Der Kurs ist nach philosophisch spannenden Themen, wie beispielsweise Freiheit, Würde, Glück, Macht, aufgebaut und bietet zu Beginn auch eine kurze Einführung in die Philosophiegeschichte an.

## Länder- und Heimatkunde

Samstag,

9. September 2023,

#### 17 Uhr Champagner, Frust und Pulverdampf – Die Tatorte der bewegten Zeit 1848/49

Stadtführung. Der Rundgang durch die Frankfurter City stellt die Orte des Geschehens während der Nationalversammlung vor. Dazu gehören Hotelstandorte, Privatdomizile, Kasernenstandorte und Gaststätten, nebst jenen Straßenabschnitten, in denen die Barrikaden standen. Gutes Schuhwerk wird empfohlen.

Björn Wissenbach, Treffpunkt: Paulskirche, Frankfurt, Teilnahmebeitrag: 12,60 Euro Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV03).

Sonntag.

17. September 2023,

#### 11 Uhr Ruhet in Frieden – Ein Rundgang zu den Gräbern der Protagonisten der Nationalversammlung 1848 auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

In der Frankfurter City erinnern kaum Originalorte an die Nationalversammlung 1848/49. Hingegen sind noch viele Grabstätten der Personen auf dem Hauptfriedhof zu finden, die sich entweder als Bürger zu den Vorgängen in der Paulskirche geäußert haben, oder gar als Abgeordnete eine Rolle in dieser Zeit spielten. Der Rundgang stellt rund zwei Dutzend Personen aus allen Schattierungen der damaligen Gesellschaft vor. Gutes Schuhwerk wird empfohlen.

Björn Wissenbach, Treffpunkt: Altes Portal, Hauptfriedhof, Eckenheimer Landstraße / Ecke Nibelungenallee, Frankfurt, Teilnahmebeitrag: 12,60 Euro

Begrenzte Teilnehmerzahl. Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung bei der Volkshochschule (Kurs-Nr. EV04).

Donnerstag.

#### 18. Januar 2024. 19:30 Uhr Zu Fuß über die Alpen – Vom Königssee zum Gardasee



Vortrag. Für Steffen Hoppe sind die Alpen eine Oase der Ruhe auf dem europäischen Kontinent und die ungezähmte Berglandschaft im Nationalpark Berchtesgaden rings um den Königssee der ideale Einstieg für seine Alpenüberquerung. Kommen Sie mit auf eine visuelle Reise. Über die Kalkwellen des Steinernen Meers, hinauf in die eisigen Tauern bis zum Tor nach Südtirol am Gsieser Törl. Es folgen die bizarren Dolomiten und sanften Judikarien. Und vielleicht sind Sie ja bald selbst unterwegs, der Sonne entgegen. Brauchen tut`s nicht viel: Einen Rucksack, Wanderschuhe und eine Menge Neugier auf wilde Landschaften, spannende Begegnungen, sowie die eigenen "Höhen und Tiefen".

Steffen Hoppe, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27, Eintritt: 5 Euro

## Gemeinsame Veranstaltungen von den Heimatkundigen im VVV und vhs Langen:



Donnerstag, 28. September 2023,

19 Uhr Langener Trilogie: Unser Langen und die DreiEych – Sagen und Märchen

Vortrag. Eine Geisterstunde im ehemaligen Gerichtssaal: bebilderte Geschichten voller Abenteuer, Grusel und Liebe aus der Langener Koberstadt, vom Albanusberg, von der Großen Pforte, der Jakobskirche und dem Michelsteich. Dazu Geheimnisvolles und Schauriges aus den umliegenden Ortschaften: Sprenlinge, Dreieischehoa, Getzehoa, Owwedoahl un Eelschbach. Reinhold Werner, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten.

Samstag, 30. September 2023,

#### 14 Uhr Als der Vierröhrenbrunnen Zentrum Langens war

Stadtrundgang. Das mittelalterliche Langen, weit davon entfernt, als Stadt angesehen werden zu können, war eine in sich geschlossene kleine Welt, die durch binnentopographische Elemente wie die Wasserversorgung durch Bach und Brunnen, aber auch durch den äußeren Rahmen der Stadtbefestigung geprägt war. Auf den Spuren dieses "kleinen Langen" finden sich sowohl sichtbare als auch nur noch erinnerbare Zeichen jener Zeit.

Dr. Jörg Füllgrabe, Treffpunkt: Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro

Sonntag,

8. Oktober 2023,

#### Vom Hegmeister, der Weißen Frau und der Schwalbenlore – Auf den Spuren Langener Sagen

Stadtführung. Was hat es mit dem Golddukaten auf sich, den der Kaiser der verliebten Lore aus dem Sattelhof in der Fahrgasse gab? Wo hat der Hegmeister seinen Schatz vergraben, den er vom Teufel erhielt, als er ihm seine Seele verkaufte? Und warum geht die "Weiße Frau" nachts immer denselben Weg durch die Altstadt? Diese und andere Märchen erzählt Frank Oppermann auf einem Rundgang zu den Orten in Langen, an denen diese Erzählungen spielen, und ergänzt damit den Vortrag von Reinhold Werner. Der Rundgang führt durch die Altstadt, die Kleingärten zwischen Stumpfem und Spitzem Turm und zur Weiherwiese. Er ist nicht nur für Neubürger und Zugezogene gedacht, sondern besonders für "Kinder unter 80 Jahren".

Prof. Frank Oppermann, Treffpunkt: Langen, Museum Altes Rathaus, Haupteingang, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

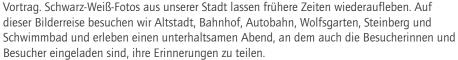
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten. Um vorherige Anmeldung bei der Volkshochschule wird gebeten, damit Sie bei möglichen kurzfristigen Änderungen rechtzeitig erreicht werden können.

Donnerstag,

12. Oktober 2023,

19 Uhr

#### Langener Trilogie: Unser Langen in Schwarz-Weiß – Eine Bilderreise in die Vergangenheit



Reinhold Werner, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten.



Langen, Bahnstraße

Samstag,

14. Oktober 2023,

#### 11 Uhr Von der Steinzeit zum Mittelalter – Frühe Ortsgeschichte

Museumsführung. Das Modell der Langener Altstadt und archäologische Funde und Befunde in der Sammlung zur Stadtgeschichte zeigen die frühe Geschichte Langens bzw. der Langener Gemarkung auf. Eine urkundliche Erwähnung spielt hierbei ebenso eine Rolle wie die Frage nach den ersten Langenern.

Dr. Jörg Füllgrabe, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro

Donnerstag,

26. Oktober 2023,

#### 19 Uhr Langener Trilogie: Unser Langen und seine Friedhöfe



Alte Trauerhalle

Vortrag. In diesem Bildvortrag sind rund 2500 Jahre Geschichte der Begräbnisstätten in der Langener Gemarkung zusammengetragen. Von der Hallstattkultur der Hügelgräber in der Koberstadt, den Grabfunden aus der Römer- und Germanenzeit, dem Kirchhof, dem Friedhof vor der Stadt und der 1826 angelegten jetzigen Anlage mit ihren zwischenzeitlich sechs Abteilungen, dem jüdischen Friedhof und dem muslimischen Grabfeld.

Ein besinnlicher Nachtspaziergang beschließt den Abend.

Reinhold Werner, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten.

Samstag,

11. November 2023, 14 – 16 Uhr Töpfer, Ziegel und Ton



Museumsöffnung. Langen war im 19. Jahrhundert ein Zentrum der Backsteinherstellung mit vielen Tongruben und Brennöfen im Feld. Doch der Ton in anderen Regionen (z.B. Urberach) eignete sich für die Keramikherstellung besser. Das Langener Stadtmuseum beinhaltet Exponate und Hinweise auf den Themenkreis "Töpfer, Ziegel und Ton". Nach einer Einführung in die historischen Gegebenheiten durch den ehrenamtlichen Stadtarchivar Heribert Gött mit bautechnisch-historischen Ergänzungen durch Frank Oppermann ist Gelegenheit, selbst unter Anleitung der Leiterin des Werkhofes, Gertrud Schürrlein, mit dem Material Ton zu arbeiten. Heribert Gött, Gertrud Schürrlein und Prof. Frank Oppermann, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten.

Samstag,

18. November 2023,

11 Uhr Wirtschaftsstandort Langen



Museumsführung. Topographische Aspekte und Werkzeuge aus einer früheren Zeit, in der das Wirtschaften grundsätzlich vor allen Dingen handwerklich geprägt war, zeigen die entsprechenden Aspekte hier in Langen vor allem für die Zeit vor der Industrialisierung auf. Dabei hilft auch ein Blick auf Werkzeuge, die einerseits fremd, andererseits aber durchaus

Dr. Jörg Füllgrabe, Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3, Eintritt: 5 Euro

Freitag

24. November 2023, 19:30 Uhr Zeitreise: Langen vor 75 Jahren

Vortrag. Die militärische und politische Lage in Deutschland von 1945 bis 1948 stellte auch Langen und seine Einwohner vor große Herausforderungen. Hinzu kam ein massiver Zuzug von Heimatvertriebenen. Mit welchen Problemen sah sich die Verwaltung konfrontiert, die unter der Aufsicht der amerikanischen Besatzung stand? Welche neuen kulturellen Entwicklungen gab es? Hier soll ein Schwerpunkt auf die Neugründung der Volkshochschule in Langen und auf das Wirken des VVV gelegt werden.

Peter Holle und Heribert Gött, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine Spende für die Arbeit der Heimatkundigen wird gebeten.

Freitag

19. Januar 2024,

19:30 Uhr Wien an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert

Vorbesprechung Exkursion. Aus der Reihe Bau- und Kunstgeschichte.

26. APRIL - 1. MAI 2024

Eintrag auf die Interessentenliste per E-Mail an vhs@langen.de möglich Von Freitag, 26. April, bis Mittwoch, 1. Mai 2024, ist ein "Volkshochschulkurs vor Ort" zum Thema "Wien an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert" geplant, der von Professor Frank Oppermann dort gehalten wird. Als pensionierter Hochschullehrer für Baugeschichte und Architektur hat er bereits mehrere Exkursionen nach Wien veranstaltet und vor Ort über die Architektur referiert. Es ist vorgesehen, dass die Teilnehmenden eigenverantwortlich ihre An- und Rückreise organisieren und auch selbst das Hotel buchen. Ein gewisses Kontingent in einem zentral gelegenen Hotel wird von der Volkshochschule vorreserviert und kann bis Ende Januar 2024 gehalten werden. Zur Klärung organisatorischer Fragen findet an diesem Abend eine Vorbesprechung statt, an dem neben inhaltlichen Hinweisen zur Exkursion mittels PowerPoint auf die Fahrt eingestimmt wird.

Prof. Frank Oppermann, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27

#### Unsere Tipps aus dem Bereich Gesellschaft

Samstag,

21. Oktober 2023,

14 bis 16 Uhr

Alternativer Stadtrundgang



"Langen in der Nazizeit" ist das Thema des alternativen Stadtrundganges zu Häusern und Plätzen, an denen NS-Täter, NS-Gegner und NS-Opfer Geschichte machten. Dabei werden auch die Stellen, an denen bisher Stolpersteine verlegt wurden, besucht.

Die etwa zweistündige kostenlose Führung mit Rosi Steffens, Rainer Elsinger und Herbert Walter beschränkt sich auf den Altstadtbereich.

Anmeldung erforderlich: Herbert Walter, Telefon 06103 51873, E-Mail herbert\_walter@hotmail.com

Treffpunkt: Museum Altes Rathaus, Wilhelm-Leuschner-Platz 3



#### Stadtarchiv Langen - mehr als ein Ort der Aufbewahrung

Haben Sie Fragen zur Lokalgeschichte, oder wünschen Sie Auskünfte in familiengeschichtlichen Angelegenheiten? Der ehrenamtliche Stadtarchivar Heribert Gött hilft Ihnen weiter. Das Stadtarchiv Langen befindet sich im

Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Zimmer 4

Telefon 06103 9104-75 / -62, Fax 06103 9104-66, E-Mail stadtarchiv@langen.de

Es verfügt über eine umfangreiche Sammlung heimatkundlicher und regionalgeschichtlicher Literatur, die allen Interessierten zur Verfügung steht. Das Stadtarchiv ist dienstags von 9 bis 12 Uhr sowie nach Vereinbarung geöffnet.

Wenn Sie Interesse an Gruppenführungen zum Besuch der Mahn- und Gedenkstätte für die jüdischen Opfer des Nationalsozialismus, der Mikwe und des jüdischen Friedhofs haben, melden Sie sich bitte telefonisch an.

#### Europa-Union, Stadt und Kreis Offenbach

Kontakt und Anmeldung: Christel Germer, Telefon 06074 26913, E-Mail hcgermer@t-online.de, Internet: offenbach.europa-union.de

Reisen und Tagesfahrten nach Brüssel, Straßburg und Luxemburg im 2. Halbjahr 2023 werden im Internet bekannt gegeben.



Die Umweltberatung der Stadt Langen präsentiert 2023 gemeinsam mit der Stadtbücherei wieder verschiedene Ausstellungen rund um die Themen Umwelt- und Naturschutz.

Die Termine sowie weitere Informationen können der aktuellen Tagespresse oder der städtischen Internetseite unter www.langen.de entnommen werden. Bei Fragen und für weitere Informationen ist die Umweltberatung gerne behilflich.

Ansprechpartnerin: Sandra Trinkaus, Telefon 06103 203-391





## Gesundheit



## Yoga, Entspannung und Wohlbefinden

#### Stephanie Deveaux

dienstags, 18:30 – 20 Uhr (10 x 2 UE) ab Dienstag, 10. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 84 Euro/max. 12 Personen

#### Yoga – Anfänger

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele und will uns helfen, zur Harmonie mit uns selbst zu kommen. Der ideale Einstieg ist das Hatha Yoga. Im Anfängerkurs werden Sie in der geschützten Atmosphäre einer festen Gruppe in das klassische Hatha-Yoga eingewiesen.

Sie erlernen Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation. Neben besserer Laune und mehr Energie berichten Yoga-Übende von geistiger Klarheit und erhöhter Konzentration. Auch fördert Yoga Gelassenheit und innere Ruhe. Erfahren Sie selbst wie Yoga wirkt, und probieren Sie es für sich aus.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

#### Stephanie Deveaux

samstags und sonntags, jeweils 10:30 - 12 Uhr (10 x 2 UE) ab Samstag, 7. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 84 Euro/max. 12 Personen

#### **Yoqa** – **Die fünf Elemente**, *Kompaktkurs an fünf Wochenenden*

Die Lehre der fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metal) entstammt der chinesischen Philosophie und bildet eine ganzheitliche Sicht auf die Natur und den menschlichen Körper. Jedem Element sind Meridiane zugeordnet und spiegelt eine Jahreszeit, ein Organ, ein Gewebe und vieles mehr. In diesen fünf Einheiten verbinden wir uns mit der Energie der jeweiligen Elemente und erfahren, welche Qualitäten jedes Element mit sich bringt und wie man sich mit Bewegungen mit dem Zyklus der Elemente und des Lebens verbinden kann. Anhand von Bewegungen, Momenten der Stille, Entspannung, Atemübungen und Meditationen bringen wir Ruhe und Achtsamkeit in unseren Körper und Klarheit in unseren Geist.

#### Sylvia Nahrendorf

mittwochs, 11 - 12:30 Uhr (14 x 2 UE) ab Mittwoch, 6. September 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 126 Euro/max. 10 Personen

#### Sanftes Yoga im Sitzen und Stehen (vormittags)

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Dieser Kurs bietet eine tolle Möglichkeit Yoga zu üben, denn die Übungen werden zum größten Teil im Sitzen (auf einem Stuhl) und im Stehen ausgeführt. Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. In der sanften Yogastunde geht es vor allem um Entspannung, sanfte Dehnung und behutsame Kräftigung der Muskulatur. Mit sanften und wohltuenden Übungen werden Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln angenehm gedehnt. Ergänzt werden die körperlichen Übungen mit Atemtechniken, entspannenden Haltungen und einer Tiefenregeneration zum Abschluss.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 1. November und 6. Dezember 2023.

#### Sylvia Nahrendorf

montags, 9:30 - 11 Uhr (14 x 2 UE) ab Montag, 4. September 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 126 Euro/max. 10 Personen

#### Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene (vormittags)

Durch körperlichen, aber auch emotionalen Stress entstehen die meisten Rücken- und sonstigen Beschwerden. In der Sanften Yogastunde geht es vor allem um Entspannung, sanfte Dehnung und behutsame Kräftigung der Muskulatur. Mit sanften und wohltuenden Übungen werden Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln angenehm gedehnt. Ergänzt werden die körperlichen Übungen mit Atemtechniken, entspannenden Haltungen und einer Tiefenregeneration zum Abschluss. Die Yogastunde steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Fühlen der körperlichen und seelischen Empfindungen. Sanftes Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 30. Oktober und 4. Dezember 2023.



#### Margaretha Möllmann

montags, 16:45 - 18 Uhr (13 x 75 Min.) ab Montag, 11. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal

97,51 Euro/max. 10 Personen

#### Yoga – Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Kurs, der die Yoga-Grundlagen in Thema und Praxis lehrt: Vorwärts- und Rückwärtsbeugen, Dreh- und Gleichgewichtsübungen, Standübungen, Umkehrhaltungen, Atemübungen und Meditation. Dabei werden die Körperwahrnehmung und Achtsamkeit geschult. Jede Stunde schließt mit einer Tiefenentspannung ab.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 16. Oktober 2023.

#### Margaretha Möllmann

montags, 18 - 19:30 Uhr (13 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1,

109,20 Euro/max. 12 Personen

#### Yoga - Anfänger und Fortgeschrittene

In den Kurs-Einheiten werden die Grundlagen der yogischen Übungspraxis vermittelt: Körperwahrnehmung, liebevoller Umgang mit sich selbst, Atmung und Entspannung sowie die Philosophie des Yoga. In diesem Kurs vertiefen wir die erlernten Körperübungen. Durch Atemübungen und abschließende Tiefenentspannung erfahren Körper, Seele und Geist ein angenehmes Wohlempfinden.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 16. Oktober 2023.

#### Stephanie Deveaux

mittwochs, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 126 Euro / max. 12 Personen

#### Stephanie Deveaux

mittwochs, 18:30 – 20 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 126 Euro/max. 12 Personen



#### Sanftes Yoga – Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

In der sanften Yogastunde geht es vor allem um Entspannung, sanfte Dehnung und behutsame Kräftigung der Muskulatur. Mit sanften und wohltuenden Übungen werden Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Gleichzeitig werden verspannte Muskeln angenehm gedehnt. Ergänzt werden die körperlichen Übungen mit Atemtechniken, entspannenden Haltungen und einer Tiefenregeneration zum Abschluss. Die Yogastunde steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Fühlen der körperlichen und seelischen Empfindungen. Sanftes Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Bitte beachten: Die Kurde finden teilweise in den Ferien statt.

#### Stephanie Deveaux

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 5. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 126 Euro / max. 12 Personen

#### Dynamisches und kraftvolles Yoga – Für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Zeit für sich nehmen. Durch achtsam ausgeführte Bewegungen und Körperhaltungen stärken wir Muskeln und Skelett, gleichzeitig fördern wir durch die Bewegungen das Körperbewusstsein. Entspannungsphasen geben die Möglichkeit, aus dem Alltag auszusteigen und zu entspannen. Weiterhin bringen wir den Geist durch Atemübungen und Meditation zur Ruhe und fördern somit einen ausgeglichenen Zustand unseres Selbst.

Bitte beachten: Der Kurs findet teilweise in den Ferien statt.

#### Margaretha Möllmann

montags, 19:30 – 21 Uhr (13 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal 109,20 Euro / max. 12 Personen

#### Yoga - Fortgeschrittene

Durch die Schulung der Körperwahrnehmung erzielen wir eine stabile Körperhaltung, beruhigen unser vegetatives Nervensystem und bringen Körper, Seele und Geist in Balance. Dynamische und statische Übungen kräftigen die gesamte Körpermuskulatur, Atemübungen vervollkommnen die Atemqualität, unser Geist kommt zur Ruhe, wir nehmen Abstand von Stress und Hektik, erfahren Wohlgefühl und Ausgeglichenheit und äußere wie innere Stärke.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 16. Oktober 2023

#### Margaretha Möllmann

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (13 x 2 UE) ab Donnerstag, 14. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal

117 Euro/max. 10 Personen

#### Yoga – Fortgeschrittene und Geübte

Durch die Schulung der Körperwahrnehmung erzielen wir eine stabile Körperhaltung, beruhigen unser vegetatives Nervensystem und bringen Körper, Seele und Geist in Balance. Dynamische und statische Übungen kräftigen die gesamte Körpermuskulatur, Atemübungen vervollkommnen die Atemqualität, unser Geist kommt zur Ruhe, wir nehmen Abstand von Stress und Hektik, erfahren Wohlgefühl und Ausgeglichenheit und äußere wie innere Stärke.

Bitte beachten: kein Kurstermin am 19. Oktober 2023.

#### Wahjudin Wangsadinata

Sonntag, 5. November 2023, 9 – 15 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Atelier 26,25 Euro/max. 12 Personen – Kompaktkurs –

#### Wahjudin Wangsadinata

mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr (9 x 2 UE) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Atelier 56,70 Euro/max. 12 Personen

#### Tai-Chi-Chuan (Peking-Form)

Tai-Chi-Chuan ist eine millionenfach für die Gesundheit bewährte heilgymnastische Meditation in Bewegung und ist taoistischen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atmungskontrolle, steigern das Wohlbefinden und helfen, Krankheiten zu vermeiden.

#### Annette Vogelgesang

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (14 x 2 UE) ab Donnerstag, 5. Oktober 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27 88,20 Euro / max. 12 Personen

#### Qigong - Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Die 15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong nach Prof. Jiao Guorui gründen auf dem jahrhundertealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Die Kombination aus sanften, fließenden Bewegungen, Atem und geistiger Vorstellungskraft bewirkt eine bessere körperliche Beweglichkeit und aufrechtere Haltung. Der freie Fluss unserer Lebensenergie (Qi) wird gestärkt, zugleich sorgt die meditative Form dieser gesundheitsfördernden Übungen für eine größere innere Balance. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erfahren, wie sie einen Ausgleich zu Stress und Belastungen des Alltags schaffen und den Herausforderungen des täglichen Lebens kraftvoller begegnen können. Für das Erlernen der Übungen sind keine besonderen Kenntnisse oder körperliche Voraussetzungen notwendig. Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und unterschiedlicher Konstitution, die Freude an achtsamen Bewegungen haben und zur Ruhe kommen möchten.



#### Gudrun Kieselbach

Freitag, 20. Oktober 2023, 18 – 21 Uhr, und Samstag, 21. Oktober 2023, 9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr

Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal

45 Euro/max. 12 Personen

#### Qi-Akupressur nach Jahreszeiten – Herbst

In diesem Kurs stimulieren wir die Selbstheilungskräfte unseres Körpers und unser Immunsystem mit Fingern und Händen (Akupressur). Wir drücken, reiben, streichen und klopfen bestimmte Gebiete und auch punktweise bestimmte Akupunkturpunkte. Diese Vorgehensweise basiert zum Teil auf der Tuina Massage, wie sie in der Traditionellen Chinesischen Medizin bekannt ist. Qigong-Übungen rahmen die Akupressur ein, begleitet von Atmung und Vorstellungskraft. Ziel ist es, den dynamischen Fluss in unserem Leitbahnsystem anzuregen und zu regulieren. Dazu erfahren Sie einiges über die vier Jahreszeiten und fünf Wandlungsphasen und die Wirkung ausgewählter Akupunkturpunkte zur Selbstbehandlung.

BETREUUNG
 BEGLEITUNG

GESELLSCHAFT mit Vund Zeit

# Seniorenbetreuung AlSenioS

seit 2006 an Ihrer Seite Stephanie Fischer und Team www.alsenios.de

ZUHAUSE einfach gut umsorgt

**6**06103/280297

Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

#### Annette Vogelgesang

Samstag, 18. November 2023, und Sonntag, 19. November 2023, jeweils 10 – 11:30 Uhr (2 x 2 UE) Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 15 Euro/max. 12 Personen

#### Entspannen und Kraft tanken mit Qigong

Die meditativen Übungen des Qigong basieren auf dem jahrhundertealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch ihren ganzheitlichen Ansatz werden Körper, Seele und Geist in Einklang gebracht. Qigong richtet sich an alle, die auf entspannte Art etwas für ihre Gesundheit und Beweglichkeit tun möchten. Auf einfache, aber effektive Weise werden der freie Fluss der Lebensenergie gefördert, Blockaden gelöst und neue Kräfte freigesetzt.

An diesem Wochenende haben wir Gelegenheit, anhand ausgewählter Übungen einen Eindruck von der Vielfalt und den positiven Auswirkungen des Qigong zu gewinnen. Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters und unterschiedlicher Konstitution, die Freude an achtsamen Bewegungen haben und etwas für Ihr Wohlbefinden tun möchten.

#### Gudrun Kieselbach

Freitag, 8. Dezember 2023, 18 – 21 Uhr, und Samstag, 9. Dezember 2023, 9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr

Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 45 Euro/max. 12 Personen

#### Zhineng Qigong

Zhineng Qigong ist eine offene Form des Qigong, die auf alten traditionellen Qigong-Formen beruht. Begründer dieser Methode ist Dr. Pang Ming. Sie erlernen in diesem Kurs die Basis dieser Methode mit dem Namen "Lift Chi Up Pour Chi Down", bei der es darum geht, inneres Qi aufzufüllen, äußeres Qi aufzunehmen, den Körper zu stärken, blockierte Bereiche zu lösen und eine Balance zwischen Körper, Geist und Emotionen zu finden. Im Kurs wird dies mit Taiji-Ball-Übungen kombiniert, die besonders geeignet sind, die Wirbelsäule beweglich und stark zu halten oder wieder stärker und beweglicher werden zu lassen.

#### Gudrun Kieselbach

Freitag, 12. Januar 2024, 18 – 21 Uhr, Samstag, 13. Januar 2024, 9 – 12 Uhr und 14 – 17 Uhr

Kulturhaus Altes Amtsgericht, Atelier, Darmstädter Straße 27

45 Euro/max. 12 Personen

#### Qigong im Winter

Sie sind neugierig, welche Qigong-Übungen im Winter sinnvoll sind und was sie bewirken? Sie erlernen eine Qi Gong-Übungsfolge, diese entspannt und achtsam zugleich auszuführen und gleichzeitig Körper und Geist zu stärken. Grundlage der Übungen ist die Traditionelle Chinesische Medizin. Somit erfahren Sie außerdem etwas über Yin und Yang, die fünf Wandlungsphasen und Organstrukturen, die dieser Jahreszeit zugeordnet sind und auch die eine oder andere Qigong-Übung zur Selbstbehandlung in dieser Jahreszeit.

#### Stephanie Deveaux

dienstags, 17:30 – 18:30 Uhr (10 x 60 Min.) ab Dienstag, 10. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3 49,99 Euro / max. 12 Personen

#### **Entspannung durch sanfte Bewegung und Atmung**

Nach den Anforderungen des Alltags bietet dieser Kurs die Möglichkeit, durch sanfte Bewegungen und ausgewählte Atemübungen in die aktive Erholungsphase zu treten. Durch gezieltes Fokussieren und gleichzeitiges Entspannen des Geistes mittels Meditation dürfen sich Verspannungen im Körper im Liegen auf der Matte über einen wohldosierten Zeitraum lösen.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

#### Karin Heinemann

Samstag, 16. September 2023, und Sonntag, 17. September 2023, jeweils 10 – 17:45 Uhr (2 x 9 UE) Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal

67,50 Euro/max. 12 Personen

Die Teilnahme von Anfängern ist nach Rücksprache möglich.

#### Heike Schindler

Sonntag, 15. Oktober 2023, Sonntag, 12. November 2023, Sonntag, 10. Dezember 2023, und Sonntag, 28. Januar 2024, jeweils 11 – 15:45 Uhr (4 x 5 UE) Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Str. 1, Saal

75 Euro / max. 12 Personen Übungskurs für Fortgeschrittene Anmeldung nach Teilnahme eines Wochenendkurses oder nach Rücksprache mit der Kursleiterin möglich

## Meditativer Tanz - Vajra-Tanz für Fortgeschrittene

Der Vajra-Tanz (sprich Vadschra-Tanz) ist eine Meditation mit Klang und Bewegung und wird auf einem großen fünffarbigen Mandala ausgeführt. Die Bewegungen der Choreografie sind natürlich und einfach, wiederholen sich zyklisch und werden von Musik und einem gesungenen Mantra begleitet. Durch den Vajra-Tanz werden die drei Aspekte unseres Daseins, Körper, Energie und Geist, tief entspannt und harmonisiert. Der tibetische Dzogchen-Meister Chögyal Namkhai Norbu überliefert diese Methode für Männer und Frauen jeder Altersstufe.

#### Claudia Dittrich

Mittwoch, 11. Oktober 2023, Mittwoch, 18. Oktober 2023, und Mittwoch, 25. Oktober 2023, jeweils 20 - 21:30 Uhr (3 x 2 UE) Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 24 Euro / max. 10 Personen Ätherische Öle – Wirkung und Anwendung

Drei entspannende Wohlfühlabende

Lassen Sie sich verwöhnen und entspannen Sie mit dem Duft und der Wirkung von natürlichen Pflanzenessenzen. Diese drei Wohlfühlabende mit gezielten Anwendungen sind aufeinander abgestimmt und versprechen Leichtigkeit, Spaß und Entspannung.

Abend 1: Relax - entspannende Lavendelkompresse, erfrischendes Gesichtsdampfbad mit Zitrone, pflegende Gesichtsmaske

Abend 2: Feel - wohltuendes Gesichtsbad, reinigendes Gesichtsscrub, entgiftende Gesichtsmaske, Anwendung für die Hände

Abend 3: Enjoy - aktive Entspannung, Hormonübungen mit ätherischen Ölen Zusätzliche Materialkosten (ca. 15 Euro pro Termin) werden im Kurs abgerechnet.

Susanne Näser

Samstag, 18. November 2023, 9:15 – 15:45 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27 32 Euro / max. 8 Personen

#### Aromapflege für Frauen

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten im sicheren Umgang und der Anwendung von ätherischen Ölen und Pflanzenölen, wie Qualitätsmerkmale beispielsweise beim Einkauf, die richtige Lagerung, Haltbarkeit und Dosierung. Dazu gibt es Rezepte und Mischungen nach Bedarf: wohlriechend, hautpflegend, seelisch ausgleichend, aufmunternd, entspannend, konzentrationsfördernd sowie für die Hausapotheke. Auch Duft-Kreationen für die Winterund Adventszeit sind möglich.

Zusätzliche Materialkosten (ca. 25 Euro) werden im Kurs abgerechnet.



#### Nicole Kurpiela

Samstag, 9. September 2023, 13:30 – 16:30 Uhr Treffpunkt: Parkplatz VPS Langen 1912 e. V., Oberer Steinberg 100 15 Euro / max. 12 Personen

#### Waldbaden

Der Wald ist durch seine ruhige Atmosphäre und die frische Luft ein Ort, an dem man Kraft und Energie schöpfen kann. Im Japanischen heißt das "Shinrinyoku", "Baden in der Waldluft". Waldbaden bedeutet das achtsame Schlendern und Verweilen im Wald, wobei alle Sinne aktiviert werden. Einer der wichtigsten Sinne ist der Sehsinn. Durch die Farbe Grün und die unterschiedlichen Lichtwechsel – Licht, Schatten, Sonnenschein, Glitzern – hat der Wald automatisch eine beruhigende Wirkung. Auch auf das allgemeine Wohlbefinden und bei gesundheitlichen Beschwerden hat er positive Auswirkungen. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stressabbau gefördert.

## Atelier de la danse Ballettstudio I. & S. Rodin

#### Kurse ab 2023

Für Erwachsene: Klassisches Ballett Fit und Gesund (WSG, Fitness) Modern Dance (Erw.) Jazz Dance (für Anfänger) **Für Kinder:**Tänzerische Früherziehung (ab 3 J.)
Klassisches Ballett

Musical Jazz Dance Spitzentanz (ab 12 J.)

Willhelm-Leuschner-Platz 4 | 63225 Langen Tel: 06103 52766 | Mobil: 0178 63 73 35 1 | sarah@ballettstudiorodin.

## Fitness und Gymnastik

#### Marianne Schäfer

samstags, 13 – 14 Uhr (6 x 60 Min.) ab Samstag, 18. November 2023 Mörfelder Landstraße, Übergang Aschaffenburger Straße (Ecke Steubenstraße) 30 Euro / max. 12 Personen Marianne Schäfer

samstags, 13 – 14 Uhr (6 x 60 Min.) ab Samstag, 6. Januar 2024 Mörfelder Landstraße, Übergang Aschaffenburger Straße (Ecke Steubenstraße) 30 Euro / max. 12 Personen Nordic Walking

Nordic Walking trainiert nahezu jeden Muskel in unserem Körper, ist ein sanfter Einstieg zu mehr Fitness für jedes Alter und zugleich eine natürliche Frischzellenkur. Durch Bewegung an der frischen Luft können Sie zu mehr Gesundheit und Energie beitragen, Müdigkeit und Trägheit vertreiben, das Immunsystem stärken. Aufwärmen – Walken – Dehnen.

#### Marianne Schäfer

samstags, 10:30 – 11:30 Uhr (6 x 60 Min.) ab Samstag, 18. November 2023 Mörfelder Landstraße, Übergang Aschaffenburger Straße (Ecke Steubenstraße) 30 Euro / max. 12 Personen Marianne Schäfer

samstags, 10:30 – 11:30 Uhr (6 x 60 Min.) ab Samstag, 6. Januar 2024 Mörfelder Landstraße, Übergang Aschaffenburger Straße (Ecke Steubenstraße) 30 Euro / max. 12 Personen

Slow-Jogging

Eine Art des Joggens, die bereits viele Jahre in Japan erforscht und praktiziert wird. Bei dieser Technik wird mit einer hohen Trittfrequenz gelaufen, wobei das Tempo eher angenehm und moderat bleibt. Es schont somit die Gelenke und sorgt für ein positives Gefühl, da es wenig anstrengend ist, dennoch aber die Fettverbrennung ankurbelt, die Muskeln kräftigt und die Ausdauer verbessert, wenn es regelmäßig durchgeführt wird. Geeignet für jedes Alter und jeden Fitnessstand.

#### Irina Kitzmann

dienstags, 17:45 – 18:45 Uhr (12 x 60 Min.) ab Dienstag, 5. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1, Saal 50,40 Euro / max. 15 Personen

Irina Kitzmann

dienstags, 18:55 - 19:55 Uhr (12 x 60 Min.) ab Dienstag, 5. September 2023 Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1, Saal 50.40 Euro/max. 15 Personen

65 B

**Body-Fit** 

Nach einem den Kreislauf anregenden Aerobic-Warm-up wird nur mit Einsatz des eigenen Körpers ein effektives Kräftigungsprogramm durchgeführt. Der Schwerpunkt der Übungen liegt auf dem Bereich Bauch-Beine-Po (BBP). Koordinationsübungen lassen jedoch den ganzen Körper von Kopf bis Fuß arbeiten. Der Rücken wird bis hin zu den kleinsten Muskeln gestärkt, und somit werden die Körperhaltung und -stabilität verbessert. Anschließende Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab und geben uns ein entspanntes Körpergefühl. Bei trockenem Wetter gehen wir auch mal zur Erwärmung walken.



Elvira Knatz

mittwochs, 18:30 – 19:45 Uhr (10 x 75 Min.) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Sportzentrum Nord, Hans-Kreiling-Allee 15, OG 52,51 Euro / max. 12 Personen

Fitness-Mix

In diesem Kurs kräftigen, stabilisieren und bewegen Sie Ihren kompletten Körper. Dieses Workout bietet sich wunderbar dazu an, die körperliche Fitness, Koordination und Kondition zu trainieren. Es ist ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken, die in Bewegung zu fetziger Musik durchgeführt werden. Hierbei kommen Kleingeräte wie Hanteln und Therabänder zum Einsatz. Zum Schluss machen wir noch Bauch- und Rückenübungen am Boden.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

#### Elvira Knatz

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (10 x 60 Min.) ab Montag, 9. Oktober 2023 Museum Altes Rathaus, Saal, Wilhelm-Leuschner-Platz 3

49,99 Euro/max. 12 Personen

#### Latin Fitness

Fühl die Musik und lass los! Wer Spaß daran hat, sich zu Musik zu bewegen, und sich mit lateinamerikanischen Rhythmen in Form bringen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Er ist geeignet für jedermann und für alle, die ihre Pfunde ohne großen Aufwand wegtanzen möchten.

#### Ralph Sturm

mittwochs, 20 – 21 Uhr (10 x 60 Min.) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Wallschule, Wallstraße 25, Turnhalle 49,99 Euro / max. 15 Personen

## Ralph Sturm

mittwochs, 19 – 20 Uhr (10 x 60 Min.) ab Mittwoch, 4. Oktober 2023 Wallschule, Wallstraße 25, Turnhalle 41,99 Euro / max. 15 Personen

#### Zumba® Fitness

Heiße, überwiegend lateinamerikanische Rhythmen, kombiniert mit Fitness-Elementen (Cardio, Muskeltraining und Flexibilität) sorgen für ein umfassendes Workout, mit dem man jede Menge Kalorien verbrennen kann. Zumba® Fitness ist leicht nachzumachen, aber sehr effektiv und aufregend. Der Spaß am Bewegen und der Musik steht im Vordergrund. Es ist Ausdruck purer Lebensfreude. Also, nicht lange nachdenken, sondern mitmachen.

#### Zumba® Gold

Zumba Gold® ist ein Tanz- und Fitness-Programm für Neu- und Wiedereinsteiger jeden Alters. Es kommt ohne Sprünge und Drehungen aus und ist daher gelenkschonender und grundsätzlich etwas langsamer.

Damit ist es auch für wenig Trainierte gut zu bewältigen und geeignet für aktive ältere Erwachsene sowie Teilnehmer mit Gelenkproblemen, die nach einem passenden Kurs suchen, der die beliebten Originalbewegungen mit geringerer Intensität anbietet. Die Kondition und Koordination werden gesteigert. Latino-Rhythmen ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha sorgen für viel Spaß und eine ausgelassene Stimmung im Kursraum.

#### Sven Steinebach

dienstags, 20 – 21:30 Uhr (12 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Ludwig-Erk-Schule, Turnhalle, Bahnstraße 40 75,60 Euro/max. 15 Personen

#### Salvatore Gallo

Samstag, 23. September 2023, und Sonntag, 24. September 2023, jeweils 9:30 – 16 Uhr (2 x 8 UE) Albert-Einstein-Schule, Turnhalle, Berliner Allee 90 60 Euro / max. 15 Personen Wochenendkurs

#### Salvatore Gallo

Samstag, 25. November 2023, und Sonntag, 26. November 2023, jeweils 9:30 – 16 Uhr (2 x 8 UE) Siedlerheim, Joseph-von-Eichendorff-Straße 1, Saal 60 Euro / max. 15 Personen Wochenendkurs

#### Sarah Weigl

montags, 10 - 11:30 Uhr (16 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Sportzentrum Nord, Hans-Kreiling-Allee 15, OG 100,80 Euro / max. 13 Personen

#### Mittelalterlicher Schwertschaukampf (ab 14 Jahren)

Das Mittelalter begeistert. Ob auf Mittelalter-Märkten wie dem "Hayner Burgfest" oder in Kinofilmen: Im Zentrum steht meist der Ritter mit einem Schwert. Es freut mich immer wieder, neuen Leuten diesen Sport näher zu bringen und ein ganz neues, aufregendes Gefühl zu vermitteln.

Dieser Kurs will einen ersten Einblick in die Kunst des Schaukampfes geben, der sowohl die Kämpfer wie auch die Zuschauer fesselt. Es wird die Fähigkeit vermittelt, einen 1,5-Händer sicher zu führen und, darauf aufbauend, mit einem Partner eine Choreografie zu gestalten und dem Zuschauer den Eindruck zu vermitteln, dass es sich um einen "echten" Kampf handelt. Die Sicherheit der Kursteilnehmer steht neben dem Spaß im Vordergrund. Hier werden Ausdauer, Hand-Augen-Koordination, das Vertrauen in sich selbst und andere und das perfekte Zusammenspiel mit dem Trainingspartner besonders trainiert.



#### 73

#### Wirbelsäulengymnastik – Rücken-fit (vormittags)

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Probleme mit dem Schultergürtel, dem Rücken und der Wirbelsäule haben. Eine falsche Haltung kann zu Haltungsschwächen, langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden bis hin zur starken Minderung der Beweglichkeit führen. Zur Vorbeugung und Vermeidung fortgeschrittener Schäden werden speziell auf den Rücken abgestimmte Übungen durchgeführt für die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Darüber hinaus erfolgt eine Mobilisierung der gesamten Wirbelsäule.

Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert.

#### Elvira Knatz

dienstags, 9:30 – 10:45 Uhr (10 x 75 Min.) ab Dienstag, 10. Oktober 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 14 (Saal), Darmstädter Straße 27 62.51 Euro / max. 10 Personen

#### Wirbelsäulengymnastik – Rücken-fit (vormittags)

Dieser Kurs bietet Ihnen spezielle Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung der Wirbelsäule. Darüber hinaus werden das Gleichgewicht geschult, die Stabilisierung einer aufrechten Haltung gefördert sowie erweiternd ein rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

#### Sarah Weigl

montags, 18:30 – 19:30 Uhr (16 x 60 Min.) ab Montag, 11. September 2023 Geschwister-Scholl-Schule, Gymnastikraum, Vor der Höhe 14 67,19 Euro / max. 14 Personen

#### Funktionsgymnastik - Bewegung - Stretching - Entspannen

Angeboten wird eine Ganzkörperkräftigung und -dehnung mit anschließender Bauchmuskelund Wirbelsäulengymnastik. Natürlich alles mit Musik (kein Aerobic).

#### Elvira Knatz

freitags, 9:45 – 10:45 Uhr (11 x 60 Min.) ab Freitag, 6. Oktober 2023 StartPunkt, Veranstaltungsraum, Westendstraße 53 58.68 Euro / max. 8 Personen

#### Fit und mobil im Alter (vormittags)

Fehlende Beweglichkeit hat Auswirkungen auf den gesamten Körper. Ein regelmäßiges Training reduziert muskuläre Verspannung und verbessert die Koordination. In diesem Kurs geht es um spezielle Gymnastik zum Aufbau der Halte- und Stützmuskulatur. Die Übungen tragen dazu bei, weiteren Knochensubstanzabbau zu verzögern, die Muskulatur zu kräftigen und Gelenkversteifungen vorzubeugen. Beweglichkeitstraining zur Mobilisation und Stabilisation.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

## **Unsere Tipps im Bereich Gesundheit:**

Tipps

#### Turnverein 1862 Langen e. V.

Anmeldung und Information: Geschäftsste

Geschäftsstelle Turnverein 1862 Langen e. V., Friedrich-Ludwig-Jahn-Platz 1, 63225 Langen Telefon 06103 26400, E-Mail info@tv1862-langen.de, Internet www.tv1862-langen.de

Ansprechpartner für Angebote im Bereich Fitness und Gesundheit:

Lars Hauser



#### Kraftsportverein 1959 Langen e. V.

Anmeldung und Information:

Kraftsportverein 1959 Langen e. V., Zimmerstraße 1, 63225 Langen, Internet: www.ksv-langen.de





# Für Menschen, die richtig schwimmen wollen. EBAHAMA J-BRIDGER TREFFEN MENSCHEN Südliche Ringstraße 75 • 63225 Langen • Telefon 06103 203-456 www.langen.de/de/hallenbad.html



## Schwimmschule



Die vhs Langen bietet gemeinsam mit der Bäder Langen GmbH im Hallenbad Schwimmkurse für Kinder, Aqua-Fitness, Aqua-Jogging, Kraulkurse und Triathlon-Trainingskurse an: Schwimmen in der Gruppe macht Spaß, fördert die Gesundheit und das Wohlbefinden und unterstützt vor allem bei Kindern die Sicherheit bei der Bewegung im Wasser.



#### Nicole Eggestein

montags, mittwochs und freitags, jeweils 15 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 16. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Markus Gerbig

montags, mittwochs und freitags, jeweils 15 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 30. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Nicole Eggestein

montags, mittwochs und freitags, jeweils 15 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 27. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Markus Gerbig

montags, mittwochs und freitags, jeweils 15 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 8. Januar 2024 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Nicole Eggestein

montags, mittwochs und freitags, jeweils 16 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 16. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Markus Gerbig

montags, mittwochs und freitags, jeweils 16 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 30. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Nicole Eggestein

montags, mittwochs und freitags, jeweils 16 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 27. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Markus Gerbig

montags, mittwochs und freitags, jeweils 16 Uhr (10 x 1 UE) ab Montag, 8. Januar 2024 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 60 Euro/max. 8 Kinder Der Kurs findet dreimal in der Woche statt.

#### Schwimmen für Kinder

Kinder ab 5 Jahren können in den Schwimmkursen die Grundlagen des Brustschwimmens erlernen; die Kinder sollten bereits mit dem Element Wasser vertraut sein.

Die Lehrmethodik baut sich wie folgt auf:

- spielerisches Erlernen des Tauchens,
- Erlernen der Arm- und Beinbewegung,
- Koordination der Arme und Beine (mit Schwimmhilfen).

Anschließend geht es vom Lehrbecken in das Sportbecken, die nächste Hürde steht an: tiefes Wasser! Hier lernen die Kinder das Vertrauen zum Wasser - weitere Koordinationsmethoden folgen, bis die Kinder stufenweise auf die Schwimmhilfen verzichten können. Ziel des Kurses ist es, sich ohne Schwimmhilfen sicher im Wasser fortzubewegen.

Bitte beachten: Die Kurse finden teilweise in den Ferien statt.

Es wird darum gebeten, dass während der Kurszeit eine Ansprechperson in der Halle anwesend ist.

Der Eintritt ins Hallenbad, auch für die Begleitperson, wird vor Ort bezahlt.

In Absprache ist ein Anfänger-Schwimmkurs - sowohl Kinder und Erwachsene - auch im Einzelunterricht möglich. Anfragen hierfür nimmt die Volkshochschule entgegen.



#### Angelika Stadel

montags, 18 - 18:45 Uhr (11 x 1 UE) ab Montag, 23. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken

99 Euro/max. 10 Personen Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Angelika Stadel

dienstags, 19 - 19:45 Uhr (12 x 1 UE) ab Dienstag, 17. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 108 Euro/max. 10 Personen

Bitte beachten: Der Unterricht findet

teilweise auch in den Ferien statt.

#### Angelika Stadel

montags, 19 - 19:45 Uhr (11 x 1 UE) ab Montag, 23. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 99 Euro/max. 10 Personen Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Angelika Stadel

mittwochs, 18:30 - 19:15 Uhr (12 x 1 UE) ab Mittwoch, 18. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Lehrschwimmbecken 108 Euro/max. 10 Personen Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Aqua-Fitness für jedes Alter

Ein Bewegungsangebot in vorwiegend senkrechter Körperlage im flachen Wasser. Gerade dort lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als auf dem Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert. Ein Herz-Kreislauf-Training, das durch dosierte Intensität zur Mehrverbrennung von Kalorien geeignet ist. Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort hezahlt.

#### Heike Lange

donnerstags, 19 - 19:45 Uhr (9 x 1 UE) ab Donnerstag, 21. September 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Sprungbecken

81 Euro/max. 14 Personen Bitte beachten: kein Kurstermin am 12. Oktober 2023. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

#### Heike Lange

ab Donnerstag, 21. September 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Sprungbecken 81 Euro/max. 14 Personen

donnerstags, 20 - 20:45 Uhr (9 x 1 UE)

Bitte beachten: kein Kurstermin am 12. Oktober 2023. Der Unterricht findet auch in den Ferien statt.

#### Alice Höhnisch

sonntags, 10 - 10:45 Uhr (10 x 1 UE) ab Sonntag, 24. September 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Sprungbecken 90 Euro/max. 12 Personen

#### Heike Lange

donnerstags, 19 - 19:45 Uhr (9 x 1 UE) ab Donnerstag, 30. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Sprungbecken

81 Euro/max. 14 Personen Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Heike Lange

donnerstags, 20 - 20:45 Uhr (9 x 1 UE) ab Donnerstag, 30. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Sprungbecken 81 Euro/max. 14 Personen Bitte beachten: Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Aqua-Jogging

Es wird mit geringem Aufwand der gesamte Körper trainiert. Die Bänder und Gelenke werden geschont, die Wirbelsäule entlastet und die Muskulatur trainiert. Aqua-Jogqing verbessert Ausdauer und Atmung, schult Gleichgewichtssinn und Konzentration, regt die Durchblutung von Haut und Bindegewebe an und reduziert außerdem das Körperfett.

Die Übungen werden teilweise mit Geräten durchgeführt.

Sicheres Schwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.

Der Eintritt ins Hallenbad wird vor Ort hezahlt

Alice Höhnisch sonntags, 11 – 11:45 Uhr (10 x 1 UE) Sprungbecken 90 Euro/max. 12 Personen

ab Sonntag, 24. September 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75,

#### Angelika Stadel (Basis I)

donnerstags, 19 - 19:45 Uhr (10 x 1 UE) ab Donnerstag, 2. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken 90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 12 Personen Bitte beachten: kein Kurstermin am 23. November 2023. Der Unterricht findet

teilweise auch in den Ferien statt.

#### Angelika Stadel (Basis I)

sonntags, 15:15 - 16 Uhr (10 x 1 UE) ab Sonntag, 5. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken

130 Euro (inkl. Eintritt) / max. 12 Personen Bitte beachten: Der Kurs findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Kraulkurse Basis I

Technikkurse für erwachsene Freizeitschwimmer, die bereits schwimmen können und nun gerne einen neuen Stil erlernen oder ihre Technik verbessern möchten.

Der zehnstündige Kraulkurs umfasst Atemtechnik, Grundlagen der Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition.

Sicheres Schwimmen wird in diesen Kursen vorausgesetzt.

#### Angelika Stadel (Basis II)

donnerstags, 20 – 20:45 Uhr (10 x 1 UE) ab Donnerstag, 2. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken

90 Euro (zzgl. Eintritt) / max. 12 Personen Bitte beachten: kein Kurstermin am 23. November 2023. Der Unterricht findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Angelika Stadel (Basis II)

sonntags, 16:15 – 17 Uhr (10 x 1 UE) ab Sonntag, 5. November 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken

130 Euro (inkl. Eintritt) / max. 12 Personen Bitte beachten: Der Kurs findet teilweise auch in den Ferien statt.

#### Kraulkurse Basis II – Aufbaukurs

Für Teilnehmende, die bereits den Kraulkurs Basis I besucht haben.

Der zehnstündige Kraulkurs umfasst Atemtechnik, Grundlagen der Arm- und Beinarbeit sowie Koordination und Kondition.

#### Alexander Laloi

sonntags, 15:15 – 16:45 Uhr (10 x 2 UE) ab Sonntag, 1. Oktober 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken 120 Euro / max. 15 Personen

#### Alexander Laloi

sonntags, 15:15 – 16:45 Uhr (10 x 2 UE) ab Sonntag, 10. Dezember 2023 Hallenbad, Südliche Ringstraße 75, Schwimmerbecken 120 Euro / max. 15 Personen

#### Schwimmtraining für Triathleten

Kenntnisse in der Technik des Kraulschwimmens werden vorausgesetzt

- präzise Erläuterung zur Verbesserung von Techniken
- Ausdauer und Kraft beim Kraulen
- Tipps für den ersten Wettkampf



# Sprachen



## Sprachen

#### Deutsch-Kurse

Voraussetzung für den Besuch der Kurse "Deutsch als Fremdsprache" ist die Kenntnis des lateinischen Alphabets in Wort und Schrift!

#### Beratung und Anmeldung:

Wenn Sie sich zum ersten Mal für einen Deutsch-Kurs bei der Volkshochschule Langen anmelden, dann sollten Sie unbedingt an einem **Beratungsgespräch** teilnehmen, damit Sie sich für den richtigen Kurs entscheiden!

**Termine:** Montag, 28. August 2023, und Montag, 4. September 2023, jeweils zwischen 19 und 21 Uhr, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27 Um Anmeldung wird gebeten.

Deutschkurse-Beratungsgespräche:

28. August und 4. September 2023



vhs-Lernstufen nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen"

#### Am Ende dieser Stufe können Sie

Mögliche Prüfungen



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

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Türkisch



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

Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch, Tschechisch



die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache ver¬wendet 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.

Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch

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 Diskussio¬nen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch

C1

längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Spanisch

C2

gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

## Deutsch



dienstags und donnerstags, jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 1 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen

#### 101

#### Deutsch als Fremdsprache - Anfängerkurs A 1.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Sprachkenntnisse geeignet. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze. Wie stellt man sich vor, und wie kann man sich im alltäglichen Gespräch verständigen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Vera Lehnert

montags und mittwochs, jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 3 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen



#### Deutsch als Fremdsprache – Anfängerkurs A 1.2

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit geringen Sprachkenntnissen. Sie lernen alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze. Sie können sich vorstellen und sich im alltäglichen Gespräch verständigen. Neu- und Seiteneinsteiger sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Erika Strobel

montags und mittwochs, jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 1 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen

#### 103

#### Deutsch als Fremdsprache mit geringen Vorkenntnissen A 2.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben. Aufbauend auf die Grundkurse A 1 erwerben die Teilnehmenden weitere Kenntnisse in der deutschen Grammatik und erweitern ihren Wortschatz. Neu- und Seiteneinsteiger sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Vera Lehnert

montags und mittwochs, jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 3 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen 104

#### Deutsch als Fremdsprache mit geringen Vorkenntnissen A 2.1/A 2.2

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Wiederholung der Kurse A 2.1 und A 2.2 sowie Vorbereitung auf die Stufe B 1 Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkompetenzen auf den Niveaus A 2.1 und A 2.2 festigen wollen, sowie diejenigen, die zwischen den Stufen liegen. Der Fokus des Kurses liegt auf der aktiven Anwendung der bekannten Grammatik, der Wiederholung und Vertiefung und dem Aufbau von neuem Wortschatz. Es werden ausgewählte Themen aus dem Alltags- und Berufsleben nach den Bedürfnissen der Teilnehmer trainiert, so kann auf spontane Reaktionen aus dem Kreis der Teilnehmer eingegangen werden. Wiedereinsteiger und Neuanmeldungen sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

## **Dozent/in** wird noch bekannt gegeben

dienstags und donnerstags, jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 3 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen 105

#### Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen B 1.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Der Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits über Vorkenntnisse auf Niveau A 2.2 verfügen. Wiedereinsteiger und neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Das Ziel dieses Kurses sind Deutschkenntnisse, die zum Zertifikat Deutsch B 1 vorbereiten.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Erika Strobel

dienstags und donnerstags, jeweils 19:30 – 21 Uhr (30 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 1 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen 106

#### Deutsch als Fremdsprache mit Vorkenntnissen B 1.2

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die sich auf die Prüfung zum Zertifikat Deutsch B1 vorbereiten möchten. Wiedereinsteiger und neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### Erika Strobel

montags und mittwochs, jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 1 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen 107

#### Deutsch als Fremdsprache mit guten Vorkenntnissen B 2.1

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Dieser Kurs richtet sich an Deutschlernende, die bereits das Zertifikat Deutsch B 1 haben oder über vergleichbare Vorkenntnisse im Deutschen verfügen. Wiedereinsteiger und Neuanmeldungen sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

# **Dozent/in** wird noch bekannt gegeben

dienstags und donnerstags, jeweils 18 – 19:30 Uhr (30 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 1 147 Euro (ermäßigt: 110,25 Euro) max. 15 Personen 108

#### Deutsch als Fremdsprache mit guten Vorkenntnissen B 2.2

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkompetenzen erweitern möchten. Ausgerichtet an das Niveau B 2-Mittelstufe werden ausgewählte Themen aus dem Alltags und Berufsleben nach den Bedürfnissen der Teilnehmer trainiert. Wiedereinsteiger und Neuanmeldungen sind willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Zusätzliche Kosten für Kopien (ca. 5 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

Vera Lehnert

freitags, 17:30 – 19:45 Uhr (13 x 3 UE) ab Freitag, 15. September 2023 Onlinekurs: Die Zugangsdaten werden separat mitgeteilt.
95,55 Euro (ermäßigt: 71,66 Euro) max. 15 Personen

109

#### Deutsch als Fremdsprache mit sehr guten Vorkenntnissen C 1 (Online)

Bitte Beratungsgespräch beachten!

Der Kurs richtet sich an Lernende, die ihre Sprachkompetenzen erweitern möchten. Ausgerichtet an das Niveau C 1-Oberstufe werden ausgewählte Themen aus dem Alltags- und Berufsleben nach den Bedürfnissen der Teilnehmer trainiert. Der Kurs findet online statt.

## **Englisch**



#### Sabrina Mirza

donnerstags, 17 – 18:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 7. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

#### Frank Gottschling

.....

dienstags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Dienstag, 5. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

#### Sabrina Mirza

donnerstags, 18:30 – 20 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 7. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

#### Gisela Bender

dienstags, 9:30 – 11 Uhr (12 x 2 UE) ab Dienstag, 19. September 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27 75,60 Euro (ermäßigt: 56,70 Euro) max. 12 Personen

114

#### Gisela Bender

montags, 9 – 10:30 Uhr (12 x 2 UE) ab Montag, 18. September 2023 Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 16, Darmstädter Straße 27 80,60 Euro (ermäßigt: 61,70 Euro) max. 12 Personen

#### Englisch für Anfänger A1 – Let's enjoy English

Englischkenntnisse sind heutzutage in vielen Lebensbereichen nützlich und werden auch im Berufsleben mehr und mehr vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit dem Lernen der Sprache beginnen möchten bzw. deren Englischunterricht schon sehr lange zurückliegt. Hier wird Ihnen eine Basis für Ihre Englischkenntnisse vermittelt.

Lehrbuch: Great! A1 (ISBN: 978-3-12-501480-0), Klett, ab Lektion 1

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Unterricht im Dezember.

#### Englisch mit Vorkenntnissen B1 – Talking about Topics (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 97 v. Semester 2023/1

Together we select and discuss articles from "Read on". In addition, we talk about interessting things we did and positive experiences we made. New participants are always welcome. Lektüre: Read On - News and reports from Britain and America in easy English, Sprachzeitung Die Kosten (6,50 Euro) werden im Kurs abgerechnet.

#### **English Conversation mit Vorkenntnissen**

Englischkenntnisse sind heutzutage in vielen Lebensbereichen nützlich und werden auch im Berufsleben mehr und mehr vorausgesetzt. Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die bereits über Vorkenntnisse verfügen und nun das flüssige Sprechen verbessern möchten. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt. Kein Unterricht im Dezember.

#### **Englisch** – **Fortgeschrittene B2 Refresher** (*vormittags*)

Fortsetzung Kurs-Nr. 98 v. Semester 2023/1

Communicative, with a touch of grammar. We are on our way to conversation.

Das Lehrbuch wird im Kurs besprochen.

Bitte beachten: Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.

#### **Englisch Konversation C1** (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 99 v. Semester 2023/1

How about putting your English into action? With focus on communication, reading and fluency in a nice group, you and your contributions will be very welcome. New participants are always welcome.

Kein Lehrbuch erforderlich, das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für Kopien (5 Euro).

Bitte beachten: Der Unterricht findet auch in den Herbstferien statt.







### Französisch



### Françoise Siegel

donnerstags, 9 – 10:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 14. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Françoise Siegel

mittwochs, 11 – 12:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 13. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Françoise Siegel

donnerstags, 10:45 – 12:15 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 14. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Françoise Siegel

mittwochs, 9:30 - 11 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 13. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Französisch – Fortgeschrittene III B1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 100 v. Semester 2023/1

Bonjour. Wollen Sie Ihr Französisch entspannt und in einer netten Gruppe auffrischen? Dann kommen Sie zu uns. Wir sprechen viel, wiederholen die Grammatik und haben viel Spaß. Seiteneinsteiger mit guten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Reprise B1 (Neubearbeitung, ISBN 978-3-19-003380-5), Hueber Verlag, ab Lektion 1 (4)

### Französisch - Fortgeschrittene IV B1 - B2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 101 v. Semester 2023/1

Möchten Sie Ihre Französischkenntnisse reaktivieren? Dann kommen Sie zu uns! Mit aktuellen Themen, Texten und Übungen machen wir die ersten Schritte in die französische Konversation.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

### Französisch – Konversation B 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 102 v. Semester 2023/1

Wollen Sie Ihre Französischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Wir unterhalten uns über Alltagssituationen, aktuelle Themen und wiederholen die französische Grammatik. Soyez les bienvenus.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

### Französisch – Konversation B 2 – C 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 103 v. Semester 2023/1

Sie verfügen über gute Vorkenntnisse und wollen diese in netter Atmosphäre mit aktuellen Themen, Texten und grammatischen Übungen pflegen und erweitern? Soyez les bienvenus. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

### **Italienisch**



### Ornella Neumann

montags, 11 – 12:30 Uhr (13 x 2 UE) ab Montag, 4. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 81,90 Euro (ermäßigt: 61,44 Euro) max. 12 Personen 119

Italienisch – für Anfänger mit Vorkenntnissen A 2 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 104 v. Semester 2023/1

Cari corsisti e nuovi studenti, appassionati dell'Italia e della lingua italiana continuiamo con lo studio di comunicazione e della grammatica. Nel quarto capitolo del libro Nuovo Espresso A2 impareremo a stabilire un appuntamento e ordinare biglietti per uno spettacolo. Nel quinto capitolo parleremo di viaggi e vacanze. Alla fine di ogni capitolo segue un video spesso divertente che aiuta a memorizzare il nuovo vocabolario e la grammatica. Una storia avvincente della letteratura italiana arricchirà la conoscenza di vocaboli e darà

stimolo al piacere di leggere in italiano. Lehrbuch: Nuovo Espresso 2, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD (ISBN 978-3-19-205439-6), Hueber Verlag, ab Lektion 4

Ornella Neumann

montags, 9:30 – 11 Uhr (13 x 2 UE) ab Montag, 4. September 2023 Altes Rathaus, Haus A, EG, Wilhelm-Leuschner-Platz 81,90 Euro (ermäßigt: 61,44 Euro) max. 12 Personen 120

Italienisch für Fortgeschrittene B 1 (vormittags)

Fortsetzung Kurs-Nr. 105 v. Semester 2023/1

Cari corsisti e nuovi studenti, con il libro "Con Piacere B1" vi invito a proseguire la vostra scoperta della lingua e della cultura italiana. Nel sesto capitolo parleremo del proprio lavoro, abilità necessarie per svolgere una professione. Nel settimo capitolo parleremo di minoranze linguistiche e dialetti. Un romanzo della letteratura italiana accompagnerà le lezioni. Lehrbuch: Con piacere B1 (ISBN 978-3-12-525186-1), Klett, ab Lektion 6 Die Lektüre wird im Unterricht besprochen.

Das bunte Örtchen Bosa ist eine italienische Gemeinde in der Provinz Oristano im Westen Sardiniens und gehört zu den schönsten Dörfern Italiens.





Cancun, Mexiko. Der Name can cún bedeutet in der Sprache der Maya "Schlangennest".

Die Stadt an der Küste der Halbinsel Yucatán ist das Zentrum des Urlaubsgebiets Riviera Maya und belegte 2016 Platz 27 unter den meistbesuchten Städten der Welt.

# Spanisch



### Marco Acosta

donnerstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 14. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

121

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A 1

Hola, Sie waren schon immer interessiert daran, eine neue Sprache zu lernen und finden Spanisch interessant? Sie wollen nicht nur die Sprache selbst, sondern auch etwas über die Kultur kennen lernen? Sie wollen in Ihrem zukünftigen Urlaub in Spanien mit den Leuten in ihrer Sprache kommunizieren oder in einem Restaurant auf Spanisch bestellen? Dann ist dieser Kurs ideal für Sie. Hier brauchen Sie keine Vorkenntnisse, wir fangen bei "Cero" an. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 1

### Marco Acosta

donnerstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Donnerstag, 14. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

122

123

124

### Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen A 1

Fortsetzung Kurs-Nr. 106 v. Semester 2023/1

Sie haben bereits einen ersten Einstieg in die spanische Sprache gemacht und die Gegenwartsform kennen gelernt. Sie möchten gerne einen Schritt weiter gehen und Ihre Kenntnisse erweitern und ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Bienvenidos a este curso de español. Seiteneinsteiger sind immer herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A 1 - Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 4

### Marco Acosta

mittwochs, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 13. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A1 – A2

Fortsetzung Kurs-Nr. 107 v. Semester 2023/1

In diesem Kurs vertiefen wir Ihre Spanisch-Vorkenntnisse. Sie kennen bereits die Gegenwartsform und die erste Vergangenheit und können sich selbst und Ihre Familie auf Spanisch vorstellen, Ihre Hobbys nennen und im Restaurant Essen bestellen? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Seiteneinsteiger sind immer herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514671-6), Klett, ab Lektion 8

### Marco Acosta

dienstags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2

Fortsetzung Kurs-Nr. 108 v. Semester 2023/1

Usted ya conoce casí toda la grámatica básica del español. Puede dar informaciones sobre sus aficiones, rutina y comentar sus experiencias en el pasado. El curso será casí solo en español, pero la gramática será explicada en alemán. Tambien leeremos algunas historias cortas en clase. Nuevos alumnos siempre son bienvenidos.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 - Kurs- und Übungsbuch (ISBN 978-3-12-514677-8), Klett, ab Lektion 1

### Marco Acosta

mittwochs, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE) ab Mittwoch, 13. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Spanisch für Fortgeschrittene B1

Fortsetzung Kurs-Nr. 109 v. Semester 2023/1

Hola bueonos días! Usted ya conoce lo básico del español. Este curso será solamente en español, solo la grámatica, el temido "subjuntivo" será explicado en alemán. Tambien leeremos algunas historias cortas en clase. Nuevos alumnos son siempre bienvenidos.

Lehrbuch: Perspectivas iYa - B1 - Kurs- und Übungsbuch mit Vokabeltaschenbuch und Lösungsheft (ISBN 978-3-464-20491-7), Cornelsen, ab Lektion 1

### Marco Acosta

dienstags, 19:30 – 21 Uhr (15 x 2 UE) ab Dienstag, 12. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

### Spanisch für Fortgeschrittene B2

Fortsetzung Kurs-Nr. 110 v. Semester 2023/1

Curso de conversación en español. Leeremos y analizaremos textos de dificultad alta. Comentaremos acerca de la actualidad, española, latinoamericana, europea, y mundial. El objetivo de este curso es de que los alumnos hablen, naturalmente sin descuidar a la señora grámatica. Alumnos nuevos que quieran refrescar sus conocimientos en el español serán siempre bienvenidos.

Todavía no esta decidido que texto utilizaremos en el semestre. De todas maneras trabajremos con hojas de trabajo, que os proporcionara el docente.

### Gema Bernal Cansado

montags, 18 – 19:30 Uhr (15 x 2 UE) ab Montag, 11. September 2023 Adolf-Reichwein-Schule, Zimmerstraße 60, Pavillon P 2 94,50 Euro (ermäßigt: 70,88 Euro) max. 12 Personen

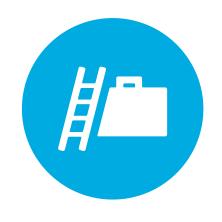
### Spanisch – Konversation B2 – C1

Fortsetzung Kurs-Nr. 111 v. Semester 2023/1

Conversación solo en español.

Leeremos y analizaremos textos de dificultad alta, comentaremos la actualidad española, jugaremos a juegos y haremos diversas dinámicas con el objetivo de hablar, hablar y hablar, pero sin olvidar los aspectos gramaticales. Siempre serán bienvenidos nuevos participantes que quieran practicar su español.

No se utilizará ningún libro. Los materiales les serán proporcionados a los alumnos en función del tema de las sesiones.



# Arbeit und Beruf



### **EDV**

### **Uwe Daneke**

Mittwoch, 27. September 2023, Donnerstag, 28. September 2023, Mittwoch, 4. Oktober 2023, und Donnerstag, 5. Oktober 2023, jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (4 x 4 UE) Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 20/21 94,60 Euro

### **Uwe Daneke**

Dienstag, 7. November 2023, Mittwoch, 8. November 2023, und Donnerstag, 9. November 2023, jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (3 x 4 UE), Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 20/21 73,30 Euro

### **Uwe Daneke**

Dienstag, 21. November 2023, und Mittwoch, 22. November 2023, jeweils 18:15 – 21:30 Uhr (2 x 4 UE) Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 20/21 56,20 Euro

### **Uwe Daneke**

Mittwoch, 29. November 2023, 18:15 – 21:30 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 20/21 19,20 Euro

### Uwe Daneke

Mittwoch, 6. Dezember 2023, 18:15 – 21:30 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Raum 20/21 19,20 Euro

### 128

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Grundlagen

Sie erhalten eine fundierte Einführung anhand vieler praktischer Beispiele in das weltweit am meisten genutzte Tabellenkalkulationsprogramm. Sie lernen die Arbeitsoberfläche und die Bedienfunktionen von Excel kennen, Sie erfahren, wie Excel Sie bei der Eingabe von Zahlen und Texten unterstützt, und Sie lernen die Möglichkeiten der Formatierung von Texten, Zahlen und Zellen kennen. Sie erhalten einen ersten Einblick in die Erstellung von Berechnungsformeln und die Nutzung von Funktionen. Gegen Ende des Kurses machen Sie sich mit der Ansichtssteuerung, der Druckvorbereitung und dem Ausdruck der Tabellenblätter vertraut und Sie erfahren, wie Sie zusätzliche Informationen als Kommentare hinterlegen. Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

### 129

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Formeln und Funktionen

Sie erfahren, wie Sie sich den Funktionsumfang von Excel nutzbar machen und wie Sie Funktionen mit und ohne Funktionsassistent für vielfältige Aufgaben erfolgreich einsetzen. Sie gewinnen Sicherheit in der Erstellung umfangreicher Formeln und verschachtelter Funktionen. Sie erlernen die Anwendung von Funktionen aus den Bereichen Mathematik (z. B. RUNDEN, SUMME), Datum (z. B. HEUTE, JAHR), Logik (z. B. WENN), Matrix (z. B. SVERWEIS), Statistik (z. B. MIN, MAX, ZÄHLENWENN), Text und ggf. Finanzmathematik (z. B. Berechnung von Zinseszinsen).

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

### 130

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Auswerten und analysieren

Sie erfahren, wie Sie sich die Werkzeuge von Excel zum Auswerten und Analysieren auch von großen Datenbeständen erfolgreich nutzbar machen. Sie erlernen den sicheren Umgang mit den Datenbankfunktionen (z. B. DBANZAHL, DBSUMME) und mit den Filtertechniken (Auto- und Spezialfilter), Sie lernen das Arbeiten mit der Funktionalität TEILERGEBNIS kennen, und Sie erhalten eine fundierte Einführung mit vielen praktischen Beispielen in die gleichermaßen leistungsstarke wie einfach zu erlernende Welt der PIVOT-Tabellen.

Im Rechnungsbetrag enthalten sind die Kosten für das Lehrmaterial.

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) - Visualisieren

Sie erfahren, wie Sie einfache Diagramme wie Säulen-, Linien- oder Kreisdiagramme erstellen und gestalten und welche speziellen Diagrammtypen (z. B. Blasendiagramm) Ihnen Excel zur Verfügung stellt. Sie lernen, wie Sie auch ohne Diagrammnutzung bestimmte Werte Ihres Tabellenblattes durch bedingte Formatierung, also abhängig von bestimmten Werten, farblich oder durch Symbole hervorheben und wie Sie Ampel- und andere Symbole benutzerdefiniert anpassen. *Ggf. zzgl. Lehrmaterial 17,70 Euro* 

### 132

### Tabellenkalkulation mit Excel 2016 (Aufbaumodul) – Nützliche Techniken

Sie lernen viele Details von Excel kennen, die Ihnen die tägliche Arbeit wesentlich erleichtern, z. B. die Technik der Gliederung und Gruppierung (komfortables Aus- und Einblenden von Zeilen und Spalten), die Zielwertsuche (d. h. den Rechenweg rückwärts machen), Solver und Szenario-Manager (Erzeugen und Speichern von Alternativberechnungen mit variablen Ausgangswerten), den Schutz von Tabellenblättern und den Einsatz von Makros sowie die Optimierung der Schnellzugriffsleiste. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen, Themen und Probleme rund um Excel einzubringen und sich mit den anderen Teilnehmenden darüber auszutauschen. *Ggf. zzgl. Lehrmaterial 17,70 Euro* 

### **Unsere Tipps aus dem Bereich EDV**



### Stenografenverein 1897 Langen e. V.

Die Kurse in Kurzschrift, Tastaturschreiben am PC und Bürokommunikation werden durchgeführt vom Stenografenverein 1897 Langen E. V.

Bitte melden Sie sich direkt bei der Geschäftsstelle (übliche Geschäftszeiten/AB) an:

Telefon 0151 41284444, Fax 06103 72546, E-Mail info@steno-langen.de, Internet www.steno-langen.de

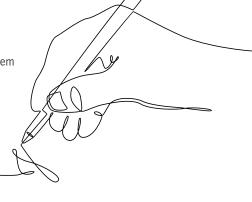
Unterrichtsort: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, 63225 Langen, Raum 20/21 im 1. OG, Seminare gegebenenfalls auch im Atelier.

Die Teilnehmer an unseren Lehrveranstaltungen erhalten eine entsprechende Bescheinigung.

Gern führen wir auch tagsüber oder abends Schulungen in Ihrem Unternehmen durch – in allen Fächern und nach Ihren Terminvorstellungen (auch für MS-Office).

Außerdem bieten wir individuelles Training für Einzelpersonen an.

Hinweis: PC-Kurse finden Sie bei der Volkshochschule, die die Kurse in Zusammenarbeit mit dem Stenografenverein anbietet, Telefon 06103 9104-60, E-Mail vhs@langen.de, Internet www.vhs-langen.de.



### Kurzschrift/Stenografie

Seit 2000 Jahren ist die Kurzschrift die schnellste (Hand-)Schrift, die es gibt. Steno ist nach wie vor unschätzbar wertvoll beim Notieren und Konzipieren (z. B. in Studium, Ausbildung und Beruf) sowie beflügelnd als Hobby für Menschen, die gern schneller schreiben wollen als andere.

Überzeugen Sie sich vom großen Nutzen der Stenografie!

Kostenlose Schnupperstunden auf Anfrage möglich.

# Kurzschrift/Stenografie (Verkehrsschrift)

In diesem Kurs steht zunächst das Erlernen der Verkehrsschrift der Deutschen Einheitskurzschrift im Mittelpunkt. Es schließt sich die praxisgerechte Anwendung der Kurzschrift als Diktat-, Konzept- und Notizschrift (für Protokolle, Mitschriften ...) an. Ferner bietet er Schnellschreibübungen bis zu 100 Silben/Minute.Dauer: 45 Unterrichtseinheiten zu je 90 Minuten

Bei mindestens 8 Teilnehmern sind auch tagsüber Gruppen- oder Firmenschulungen möglich. Bei Interesse an einem Stenokurs im nächsten Semester, tragen Sie sich bitte gerne auf unserer Homepage in die Interessentenliste ein. Wenn genügend Eintragungen vorliegen, setzen wir uns mit Ihnen in Verbindung, um eine entsprechende Terminvereinbarung zu treffen.

### Kurzschrifttraining

Das Training findet jeden Montag (außer in den hessischen Schulferien) im Wechsel statt: von 18 bis 19:30 Uhr (60 – 120 Silben/Min.) und von 19:45 bis 21:15 Uhr (ab 100 Silben/Min.). Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen, schnuppern Sie doch mal rein! Bitte melden Sie sich vorher telefonisch an.

Dauer: ohne zeitliche Begrenzung

Beginn: Teilnahme und "Hineinschnuppern" ist jederzeit möglich.

Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (Beitrag zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

### Kurzschrift (Eilschrift)

auf Anfrage / nach Absprache mit den Teilnehmern

### **Kurzschrifttraining in englischer Sprache** Termine auf Anfrage

Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

### Tastaturschreiben

### (10-Finger-Blindschreiben) am PC Schreiben Sie schneller am PC mit dem

10-Finger-System und sparen Sie dadurch wertvolle Zeit – Ihr Leben lang! Während früher fast nur ausgebildete Schreibkräfte eine Tastatur bedienen mussten, hat durch den Einzug der PCs und des Internets in alle Bereiche der Berufswelt sowie ins Privatleben das Tastaturschreiben an Bedeutung zugenommen. Ohne Tastatur funktionieren kaum eine Text- und Datenverarbeitung, eine Tabellenkalkulation oder ein Datenbankprogramm. Immer mehr Menschen unterschiedlichster Berufsgruppen müssen einen großen Teil ihrer Arbeitszeit an der Tastatur eines PCs verbringen. Für sie alle ist es unumgänglich, die Tastatur "blind" bedienen zu können. Die Zeitersparnis ist

Kostenlose Schnupperstunde auf Anfrage



### Tastaturschreiben am PC für Kinder

Ziel dieses Lehrgangs ist es, den 11- bis 15-jährigen Teilnehmern das "blinde" Tastaturschreiben mit 10 Fingern zu vermitteln. Es werden alle Griffwege erarbeitet und einfache, kindgerechte Schriftstücke gestaltet.

### Bärbel Grunert

donnerstags, 16 – 17:30 Uhr Beginn: 7. September 2023 bis 15. Februar 2024

Dauer: 20 x 90 Minuten Gebühr: 295 Euro

inkl. Lehrmaterial (bei 4 Teilnehmern),

240 Euro (bei 5 Teilnehmern), 220 Euro (bei 6 Teilnehmern), 195 Euro (bei 7 Teilnehmern) und 175 Euro (ab 8 Teilnehmern)

# Intensiv-Lehrgang Tastaturschreiben am PC für junge Erwachsene (16 – 24 Jahre)

Dieser Lehrgang vermittelt Kenntnisse und Fertigkeiten im Tastaturschreiben. Es werden die Griffwege für die Buchstaben und – in Abhängigkeit von der Schreibgeschwindigkeit der Teilnehmer – die Ziffern und Zeichen erarbeitet. Bei diesem Intensivkurs sind zusätzliche Übungen am heimischen PC erforderlich. Ziel ist das Erreichen einer Schreibgeschwindigkeit von ca. 60 Anschlägen pro Minute.

donnerstags, 18:30 – 20 Uhr Beginn: 14. September 2023 bis 21. Dezember 2023

Dauer: 10 x 90 Minuten

Gebühr: 150 Euro inkl. Lehrmaterial (bei 4 Teilnehmern), 130 Euro (bei 5 Teilnehmern) bzw. 115 Euro (bei 6 Teilnehmern), 100 Euro (bei 7 Teilnehmern) und 90 Euro (ab 8 Teilnehmern)

## Abnahme von Prüfungen im Tastaturschreiben

Als Leistungsnachweis (gemäß den Vorgaben der IHK und des Deutschen Stenografenbundes), mit entsprechender Bescheinigung. Um eine rechtzeitige Terminabsprache mit dem Stenografenverein Langen wird gebeten.

Gebühr: 35 Euro.

# Training Tastaturschreiben und Briefgestaltung

Das Training dient der Verbesserung der Schreibfertigkeiten, insbesondere des Schnellschreibens bei geringer Fehlerzahl, der Vorbereitung auf Prüfungen wie z. B. bei der IHK oder Wettkämpfe der Stenografenorganisation. Geübt werden besonders die normgerechte Briefgestaltung nach DIN 5008 und der schnellstmögliche Umgang mit der Tastatur, z. B. bei Korrekturen.

Dauer: ohne zeitliche Begrenzung Beginn: Teilnahme und "Hineinschnuppern" jederzeit möglich

dienstags von 18:30 Uhr bis 20 Uhr (außer Ferien):

am 12.9., 26.9., 10.10., 31.10., 14.11., 28.11., 12.12.2023 (wird fortgesetzt)
Gebühr: Voraussetzung für die dauerhafte

Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Stenografenverein 1897 Langen E. V. (Beitrag zurzeit 40 Euro/Jahr, 35 Euro bei Erteilung einer Einzugsermächtigung).

# Seminar "Geschäftsbriefe schreiben – modern, stilvoll, kundenorientiert"

Briefe sind Visitenkarten – ob herkömmliche Post oder E-Mail. Doch den Absender empfehlen und die Sympathie des Empfängers gewinnen, das kann nur ein guter Brief. Gut ist ein Brief, bei dem alles stimmt – Stil und nicht zuletzt die Orthografie. Darum müssen Sachbearbeiter, Korrespondenten und vor allem die Schreibkräfte wissen: Wie schreibt man heute korrekt?

Lerninhalte u. a.: Grundregeln für alle Briefeschreiber, allgemeine Stilgebote, Wahl und Gebrauch der Wörter, richtiger Satzbau, Textgestaltung, Schlussfloskeln, typische Fehler Referent ist der aus den Medien bekannte Lektor, Schulbuchautor und Deutsch-Experte Klaus-Wilfried Schwichtenberg.

Termin: samstags, auf Anfrage, 10 – 17 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht oder nach Absprache Gebühr: 90 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 85 Euro)

# Seminar "Sicher in der deutschen Rechtschreibung"

Machen Sie sich sachkundig und entdecken Sie, dass die neue Rechtschreibung viel logischer ist als die alte! Wir helfen Ihnen dabei. Überzeugen Sie beruflich und privat mit den korrekten Schreibungen.

Wir behaupten:

Auch Sie können sich mit der Rechtschreibreform anfreunden!

2. Sie hat jede Menge Positives zu bieten! Sie glauben beides nicht? Lassen Sie sich überraschen und begeistern – in unserem kurzweiligen Seminar, das von einem führenden Rechtschreib-Experten Deutschlands geleitet wird. Er erklärt Ihnen auch leicht verständlich, warum die Änderungen erfolgt sind.

Lerninhalte u. a.: Die wichtigsten Regeln für Wortarten, Getrennt- und Zusammenschreibung, Groß- und Kleinschreibung, Zeichensetzung, Herkunft der Wörter (Etymologie), die letzten Änderungen.

### Klaus-Wilfried Schwichtenberg

Samstag, 4. November 2023, 10 – 17 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21 Gebühr: 90 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 85 Euro)

### Kommas setzen – aber richtig!

Haben Sie Probleme mit dem Komma? Setzen Sie die Kommas schon immer "nach Gefühl"? Dagegen haben wir etwas. Alle, die Verantwortung für ihre Korrespondenz tragen, brauchen gründliche Kenntnisse, wie sie unser Komma-Seminar vermittelt. Lerninhalte: die wichtigsten Kommaregeln.

### Klaus-Wilfried Schwichtenberg

Samstag, 25. November 2023, 14 – 18 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21 Gebühr: 60 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 55 Euro)

# Themenabend "Das Allerwichtigste rund ums Schreiben im Schnelldurchgang"

.....

Einmal kreuz und quer durch den "Normengarten": Basiswissen zu den allerwichtigsten Schreibregeln für Briefe, E-Mails und alle sonstigen Schriftstücke, z. B. für das Schreiben von Adressen, Zahlen, Daten, Abkürzungen und Straßennamen, Verwendung von (Sonder-) Zeichen. Mit kurzem Streifzug durch die neue Rechtschreibung, Tipps zur Dudenbenutzung und Besprechung von typischen Fehlern.

Regine Daneke, 1. Vorsitzende des Stenografenvereins 1897 Langen E. V. Dienstag, 17. Oktober 2023, 19 – 21:15 Uhr Ort: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21

Gebühr: 30 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 25 Euro)

### Seminar "Sütterlin und deutsche Kurrentschrift" – Einführung in die deutsche Schrift

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts war die deutsche Schreibschrift – auch Sütterlin genannt – noch weit verbreitet. Heute jedoch sind Dokumente in dieser Schriftart für viele unlesbar geworden, sodass alte Briefe und sogar Familienerbstücke, wie Poesiealben oder Tagebücher, nicht entziffert werden können.

In diesem Seminar können Sie sich mithilfe vieler Schreibübungen an einem Wochenende die deutsche Schrift (Sütterlin) aneignen. Mit etwas Übung sind Sie in der Lage, selbstständig Texte in deutscher Schrift zu verfassen und zu lesen. Sie erhalten außerdem hilfreiche Tipps und spannende Hintergrundinformationen zum Thema.

### Dr. Jascha-Alexander Koch

Samstag, 18. November 2023, und Sonntag, 19. November 2023, jeweils 14 – 18 Uhr Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21

Gebühr: 75 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 70 Euro)

### Sütterlin und deutsche Kurrentschrift – Lesepraxis

Dieses Seminar richtet sich an all diejenigen, die sich schon etwas mit Sütterlin und deutscher Kurrentschrift beschäftigt haben, aber ihre Lesefähigkeiten weiter steigern wollen. Denn auch wenn die einzelnen Buchstaben der deutschen Schrift der Grundform nach bekannt sind, sind alte Texte in deutscher Schrift immer wieder eine spannende Herausforderung. Nach einer kurzen Wiederholung der Schriftgrundlagen geht es direkt zu historischen Texten und Originalschriftproben. Begonnen wird mit leichten Texten – und nach etwas "Aufwärmen" werden Sie auch bei schwierigen Texten gute Ergebnisse erzielen. Sie erlernen außerdem die entsprechenden Tricks und Kniffe, wie man an alte Dokumente herangeht und sie entziffert.

### Dr. Jascha-Alexander Koch

Termin auf Anfrage Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21 Gebühr: 75 Euro (Mitglieder eines Stenografenvereins und Arbeitsuchende: 70 Euro)

### PowerPoint für Schüler (und Eltern)

In diesem Crashkurs erlernen Schülerinnen und Schüler (ab etwa 12 Jahren) die wichtigsten PowerPoint-Funktionalitäten, die benötigt werden, um in der Schule ein Referat mit Power-Point-Unterstützung halten zu können. Vermittelt wird, wie man eine Präsentation anlegt, eine Textfolie gestaltet und animiert, weitere Folienobjekte wie SmartArts, ClipArts, Fotos und andere wirkungsvoll einsetzt. Auch werden die wichtigsten Verhaltensweisen beim Präsentieren angesprochen.

Im Rahmen der verfügbaren Raumkapazität können auch Eltern teilnehmen, damit sie ihre Kinder beim späteren Erstellen einer Präsentation effektiv unterstützen können.

### **Uwe Daneke**

samstags, 9 – 14 Uhr, auf Anfrage (6 UE à 45 Min.) Kulturhaus Altes Amtsgericht, Raum 20/21 Gebühr: 55 Euro pro Person inkl. Lehrmaterial

### Kurse und Angebote im Begegnungszentrum Haltestelle





### Computer, Smartphone und Tablet verstehen

Schulungen am Computer, Smartphone oder Tablet finden im Begegnungszentrum Haltestelle in lockerer und entspannter Atmosphäre statt. Für Medienpädagoge Michael Och steht im Vordergrund, dass jeder lernt, sein Gerät zu verstehen und zu bedienen. Er legt großen Wert auf eine verständliche und beispielhafte Vermittlung. Geschult wird in kleinen Gruppen mit maximal sechs Teilnehmenden. Für alle, die individuell beraten werden wollen, ist sogar Einzelunterricht möglich.

### Kursangebot

Die Haltestelle ist spezialisiert auf absolute Anfänger ohne Vorkenntnisse. Gleichermaßen können Fortgeschrittene ihr Wissen in Bildbearbeitung, Fotografie und Word vertiefen

In der Welt der digitalen Medien sind mittlerweile Tablet-PCs und Smartphones Alltag geworden. Die Geräte werden immer leistungsfähiger, sie erlauben eine mobile Nutzung und können teilweise sogar schon den heimischen Computer ersetzen. Im Internet surfen, E-Mails abfragen, Kontakte und Termine verwalten - all dies ist zu Hause oder unterwegs mit Tablet und Smartphone möglich.

Wer schon ein mobiles Gerät besitzt, kann einen Kurs für Smartphone- und Tablet-Einsteiger besuchen. Im Computerzentrum werden dafür zwei Kursarten angeboten. Einmal für Geräte mit dem Google Betriebssystem "Android" oder für Geräte von Apple mit dem Betriebssystem "iOS".

### Information und Anmeldung

Das aktuelle Kursangebot mit Terminen und den Kursbeiträgen erhalten Sie unter Telefon 06103 203-920 umgehend zugeschickt, oder schauen Sie in die aktuelle ZEITLOS, das kostenlose Magazin für Langen und Egelsbach. ZEITLOS ist in den Apotheken, im Rathaus, ZenJA und im Begegnungszentrum Haltestelle, Elisabethenstraße 59a in Langen, erhältlich.

Natürlich können Sie sich im Internet unter www.haltestelle-langen.de über das Kursangebot informieren. Gerne berät Sie auch Michael Och persönlich darüber, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Die Haltestelle freut sich auf Sie.



Michael Och in der "Haltestelle"

### Frauenbüro der Stadt Langen



### Veranstaltungen des Frauenbüros

Anmeldung und Information: Sabine Nadler, Telefon 06103 203-163, E-Mail frauenbuero@langen.de Eine detaillierte Seminarbeschreibung finden Sie auf der Internetseite der Frauenbeauftragten unter www.langen.de.

Samstag,	9. September 2023,	9 – 15:30 Uhr	Glücklicher im Job – Von der Fehlbesetzung zur Geheimwaffe. Workshop mit Cornelia Möcke. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 12 Euro (inkl. Mittagessen) Anmeldeschluss: 28. August 2023.
Samstag,	30. September 2023,	9 – 13 Uhr	Eigentlich bin ich ganz anders – Von der Herausforderung, authentisch zu sein. Workshop mit Andrea Emig. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 3 Euro, Anmeldeschluss: 18. September 2023.
Donnerstag,	12. Oktober 2023,	19 – 22:30 Uhr	Die Bedeutung der Farben – Nonverbale Kommunikation mit Farben und der persönliche Farbtyp.  Workshop mit Marion Wilzbach. Veranstaltungsort: Zentrum für Jung und Alt (ZenJA), Zimmerstraße 3. Teilnahmebeitrag: 3 Euro, Anmeldeschluss: 27. September 2023.
Donnerstag,	2. November 2023,	19 – 21 Uhr	Erste Schritte auf Facebook, Instagram und LinkedIn. Online-Workshop mit Jennifer Tomandl. Anmeldeschluss: 26. Oktober 2023.
Samstag,	25. November 2023,	10 – 16 Uhr	WenDo – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen.  Veranstaltungsort: Familienzentrum Langen, Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70. Teilnahmebeitrag: 10 Euro. Anmeldeschluss: 15. November 2023.

### Familienzentrum der Stadt Langen



Das Familienzentrum der Stadt Langen bietet Kurse in Kooperation mit der Volkshochschule Langen und der Evangelischen Kirchengemeinde Langen mit neuen vielfältigen Formen von stadtteilorientierter Gemeindearbeit an.

### Für die Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Katharina Braun, FD 25, Südliche Ringstraße 80, 63225 Langen Telefon 06103 203 823, E-Mail familienzentrum@langen.de

### Veranstaltungsort:

Katharina-von-Bora-Haus, Westendstraße 70, 63225 Langen

### Gymnastikkurse für Frauen und Männer

In diesen Kursen lernen Sie einfache und effektive Übungen kennen, die sich auch leicht in den Alltag integrieren lassen. Das gemeinsame Trainieren in der Gruppe sorgt für eine Extraportion an Motivation, Vitalität und Harmonie im Leben.

### Gymnastikkurs für Frauen I

Dozent/in wird noch bekannt gegeben mittwochs, 17:30 – 18:30 Uhr (16 x 60 Min.) ab Mittwoch, 13. September 2023 Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG, Westendstraße 70, 63225 Langen 25 Euro

### Gymnastikkurs für Frauen II

Dozent∕in wird noch bekannt gegeben donnerstags, 9 – 10 Uhr (16 x 60 Min.) ab Donnerstag, 14. September 2023 Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG, Westendstraße 70, 63225 Langen 25 Euro

### Gymnastikkurs

### für Frauen und Männer III

Dozent∕in wird noch bekannt gegeben donnerstags, 18 – 19 Uhr (16 x 60 Min.) ab Donnerstag, 14. September 2023 Katharina-von-Bora-Haus, Saal, EG, Westendstraße 70, 63225 Langen 25 Euro

### Arabisch-Kurs

Es treffen sich Frauengruppen um Arabisch zu lernen oder vorhandene Kenntnisse zu verbessern. Der Unterricht findet für Anfängerinnen donnerstags nachmittags, von 15 bis 17 Uhr, statt. Für Fortgeschrittene gibt es zwei Kurse, mittwochs vormittags, von 10 bis 12 Uhr, und mittwochs nachmittags, von 15 bis 17 Uhr.

Zeitraum: 20./21. September 2023 bis 24./25. Januar 2024

Kursleitung: Touria Darabyou

Kosten: 40 Euro (pro Kurs), Ermäßigungen sind möglich.



### Hinweise auf das Programm der VHS-Egelsbach – 2. Halbjahr 2023

Tipp

Geschäftsstelle: Alte Schule, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach Postanschrift: Gemeinde Egelsbach/vhs, Freiherr-vom-Stein-Straße 13, 63329 Egelsbach Telefon 06103 2027636, E-Mail vhs@egelsbach.de, Webseite www.vhs-egelsbach.de Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch, 9 – 12 Uhr, und Donnerstag, 14 – 18 Uhr

**Anmeldung:** Schriftlich ab Ausschreibung der Kurse. Anmeldeformulare sind über das vhs-Büro oder die Homepage erhältlich. Eine Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Kursausfall erhalten Sie rechtzeitig eine Benachrichtigung.

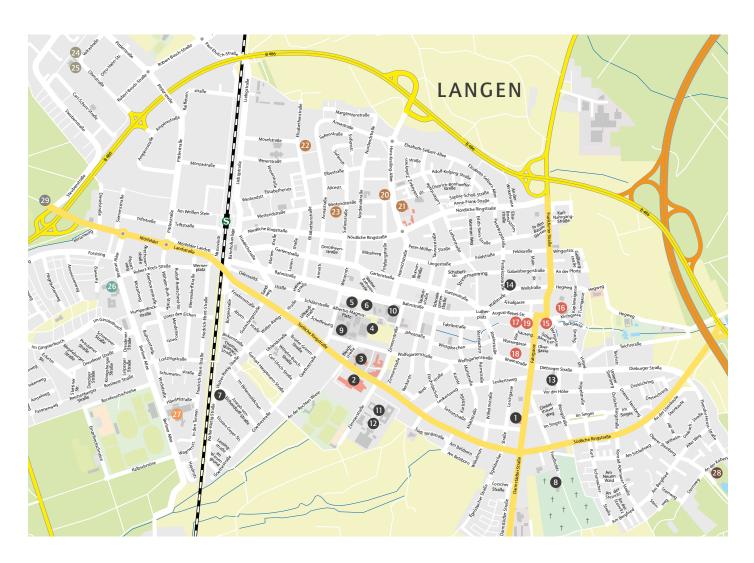
### Angebote der vhs Egelsbach:

- Pre-Ballett, Ballett und Tanz für Kinder und Teenager: Pre-Ballett, Ballett, Spitze
- Junge vhs Angebote für Kinder und Jugendliche: Selbstverteidigung WenDo für M\u00e4dchen (7 12 Jahre und 13 19 Jahre),
   Lernen mit Spa\u00df & Bewegung (7 10 Jahre)
- Gesellschaft: WenDo für Frauen, Frauen und Altersvorsorge, Patientenverfügungen und Vorsorgevollmacht
- Kultur und Gestalten: Ballett für Erwachsene, Einzel-Tanztraining für Erwachsene, Flamenco
- **Gesundheit**: Hatha Yoga, Hatha Yoga Flow, Kundalini Yoga, Bodystyling, Latin Dance, Pilates, Zumba, Fit in den Winter, Timeout statt Burnout Methoden zur Burnout-Prävention
- Sprachkurse: Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch
- Arbeit und Beruf: Körpersprache und Haltung, High-Heel-Training für Frauen
- Leben im Alter: Körper und Geist in Bewegung

### Angebote der vhs-Musikschule Egelsbach:

- Elementarstufe: Musik für Babys (ab 6 Monaten), Musik für Kleinkinder (1 ½ 3 Jahre), Musikalische Früherziehung (3 6 Jahre), Instrumentenkarussell (6 10 Jahre)
- Instrumentalunterricht für alle Altersstufen: Blockflöte (Sopran- bis Bassflöte), Klarinette, Trompete, Posaune, Violine, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Klavier, Schlagzeug
- Gesangsunterricht für alle Altersstufen: klassisch und Rock, Pop & Jazz
- Ergänzungsfächer: Bandcoaching, Solfeggio, Gehörbildung und Musiktheorie

# Übersicht Veranstaltungsorte der vhs Langen



### Zentrum

- Kulturhaus Altes Amtsgericht, Musikschule, vhs, Stadtarchiv
- Neue Stadthalle Langen (Konzerte), Stadtbücherei (Ausstellungen Umweltberatung), Hallenbad
- 3 Rathaus (Frauenbüro)
- 4 Zentrum für Jung und Alt (ZenJa)
- 5 St. Albertus Magnus, Albertus-Magnus-Platz
- 6 Evangelisches Petrus-Gemeindehaus
- Siedlerheim (Joseph-von-Eichendorff-Straße)
- 8 Friedhof
- 9 Dreieichschule
- Ludwig-Erk-Schule
- Adolf-Reichwein-Schule
- Janusz-Korczak-Schule
- Geschwister-Scholl-Schule
- Wallschule

### Altstadt

- (B) Altes Rathaus (Museum)
- Stadtkirche (Konzerte)
- 17 Alte Ölmühle (Konzerte)
- Historische Druckwerkstatt
- 19 Werkhof im Torbogen

### Nordend

- Xatharina-von-Bora-Haus
- Sportzentrum Nord
- 22 Begegnungszentrum Haltestelle
- StartPunkt

### Neurott

- Audrey Otterbein (Glasgestaltung)
- **Sita Sonnenschein**

### Oberlinden

26 Martin-Luther-Kirche

### Linden

Albert-Einstein-Schule

### Steinberg

28 Naturfreundehaus

### Sonstige

B 486 / Aschaffenburger Straße (Nordic Walking)



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

Telefon: 06103 3131-1313

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de



# Anzeigenschaltung im vhs-Programmheft der Stadt Langen

Das vhs-Programmheft bietet Ihnen eine preiswerte Möglichkeit für Ihr Unternehmen zu werben.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Telefon: 06103 9026-0, E-Mail: info@siegel-buck.de



### Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Langen

Aufgrund der §§ 51 und 93 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 7. März 2005 (GVBl. I. S. 142), zuletzt geändert durch Gesetz vom 7. Mai 2020 (GVBl. S. 318), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Langen am 10.09.2020 folgende Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Langen einschließlich Entgeltverzeichnis beschlossen.

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und das Entgeltverzeichnis sind Bestandteile der Unterrichtsverträge des Magistrats der Stadt Langen, Fachdienst 21 Kulturelle Bildung, vhs Langen.

### Vorbemerkung

Die vhs Langen ist bei ihren Veranstaltungen Gast in den Vortrags- und Unterrichtsräumen. Wir bitten deshalb die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in den Räumen nicht zu rauchen und die Einrichtung schonend zu behandeln. Die Räume sind nach dem Unterricht sauber und aufgeräumt zu verlassen. Die Satzungen und Hausordnungen der Einrichtungen, in denen Veranstaltungen der vhs Langen stattfinden, sind für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer verbindlich. Für Garderobe und andere mitgebrachte Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

### Geschäftsstelle, Postadresse

Die Geschäftsstelle der vhs Langen ist im Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, Telefon 06103 9104-60, Fax 06103 9104-66, E-Mail vhs@langen.de. Hier und im Internet unter www.vhs-langen.de können Sie sich über alle Kursangebote der Langener Volkshochschule informieren. Geschäftszeiten sind montags bis freitags, 8 - 12 Uhr, und montags bis donnerstags, 13:30 - 15:30 Uhr. Die Postadresse der vhs lautet: Magistrat der Stadt Langen, Postfach 1640, 63206 Langen (Hessen).

### Kurse

Um die Durchführung von Kursen oder Seminaren gewährleisten zu können, ist in der Regel eine Mindestzahl von 10 Personen erforderlich. Eine Beschränkung der Personenzahl im Einzelfall bleibt der vhs Langen vorbehalten. Änderungen des Unterrichtsortes und der -zeit bleiben der vhs Langen in dringenden Fällen vorbehalten

### Zuzahlung

Liegen zu Beginn einer Veranstaltung nicht genügend Anmeldungen vor, kann

- durch eine Zuzahlung zum Entgelt von 0,30 Euro pro Person und Unterrichtseinheit bei einer fehlenden Anmeldung,
- durch eine Zuzahlung zum Entgelt von 0,60 Euro pro Person und Unterrichtseinheit bei zwei fehlenden Anmeldungen

die Veranstaltung stattfinden, wenn alle angemeldeten Personen bei der Anmeldung der Zuzahlung zugestimmt haben.

### Anmeldungen

Anmeldungen zu den Kursen und Seminaren können nur schriftlich mit den im Langener vhs-Programm beigehefteten Anmeldekarten oder im Internet unter www.langen.de erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich.

### Rechnung

Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer erhält vor Kursbeginn eine Rechnung, die zu den Kursen und Seminaren mitzubringen ist. Diese gilt nur für die vhs-Veranstaltung, die auf der Rechnung vermerkt ist. Sie ist nicht übertragbar. Ist ein Kurs bereits ausgebucht, bekommen die Interessentinnen und Interessenten unverzüglich eine Mitteilung.

### Abmeldungen

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich; die Abmeldungen sind an die Geschäftsstelle der vhs Langen zu senden oder dort abzugeben. Anmeldungen können durch die Teilnehmerin oder den Teilnehmer nur bis zwei Wochen vor Kursbeginn gekündigt werden. (Ausnahme bei nachweislicher längerer Krankheit, siehe "Rückzahlung der Teilnahmeentgelte")

### Teilnahmeentgelt gemäß Entgeltverzeichnis

Das Teilnahmeentgelt, das bei jedem Kurs oder Seminar im Programmheft angegeben ist, ist mit Erhalt der Rechnung fällig. Sie ist auf eines der Konten der Stadtkasse innerhalb von 14 Tagen zu überweisen. Dabei sind der Name der Teilnehmerin oder des Teilnehmers und die Teilnehmernummer anzugeben.

### Teilnahmeentgelt für Studienfahrten

Das Teilnahmeentgelt für Studienfahrten ist zwei Wochen vor Antritt der Reise zu überweisen. Bei einem Rücktritt von der Reise bis zwei Wochen vor Fahrtbeginn wird der volle Teilnahmebetrag erstattet. Bei einer Abmeldung bis drei Tage vor Reisebeginn wird ein Bearbeitungsentgelt von einem Drittel des Teilnahmeentgelts einbehalten. Bei einer späteren Abmeldung wird das Teilnahmeentgelt nicht erstattet.

### Sonderveranstaltungen

Für Sonderveranstaltungen und Projekte setzt die Volkshochschule die Entgelte unter Maßgabe der Wirtschaftlichkeit und nach der Höhe der Aufwendungen fest.

### Ermäßigung der Teilnahmeentgelte

Schülerinnen, Schüler, Studierende, Auszubildende, Rentnerinnen, Rentner, Pensionäre und Behinderte (Grad der Behinderung 50% und mehr) erhalten 25% Ermäßigung und entrichten das ermäßigte Teilnahmeentgelt für sprach- und berufsbildende Kurse, das bei dem jeweiligen Kurs angegeben ist.

Der Kreis Offenbach übernimmt, sofern der Kreistag nichts anderes beschließt, teilweise oder vollständig die Teilnahmeentgelte für Volkshochschulkurse von Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die Arbeit suchend gemeldet sind oder Leistungen nach SGB II bzw. SGB XII beziehen. Diese Übernahme ist auf eine Veranstaltung je Semester begrenzt. Die Übernahme erfolgt maximal bis zum jeweiligen Entgelt- bzw. Gebührensatz der entsprechend gültigen Gebührenordnung der Kreisvolkshochschule. Auch hier ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung beizufügen.

Sonderveranstaltungen, Studienreisen und -fahrten sind grundsätzlich von Ermäßigungen ausgeschlossen, Zusatzkosten für Materialien und Gerätenutzung werden nicht übernommen.

### Rückzahlung der Teilnahmeentgelte

Teilnahmeentgelte werden zurückgezahlt

- in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss,
- anteilig, wenn mindestens ein Fünftel der vorgesehenen Unterrichtseinheiten ausfällt,
- anteilig, wenn die weitere Teilnahme an einer Veranstaltung wegen längerer Krankheit nachweislich nicht möglich ist.

### Konten der Stadtkasse Langen

Sparkasse Sparkasse Langen-Seligenstadt, IBAN DE66 5065 2124 0026 0004 63, BIC HELADEF1SLS Volksbank Dreieich, IBAN DE07 5059 2200 0000 0544 02, BIC GENODE51 DRE Postbank Frankfurt am Main, IBAN DE61 5001 0060 0006 2646 04,

### Arbeitsförderungsgesetz

Auskünfte über die eventuelle Gewährung von Beihilfen nach dem Arbeitsförderungsgesetz erteilt die Bundesagentur für Arbeit, Langen, Südliche Ringstraße 80, Rathaus, 4. Stock.

### Unterrichtszeit

**BIC PBNKDEFF** 

Die Kurszeiten werden nach Unterrichtseinheiten gerechnet. Eine Unterrichtseinheit dauert in der Regel 45 Minuten.

### Lehrbücher

Die bei den einzelnen Kursen angegebenen Lehrbücher sind, soweit nicht ausdrücklich anders vermerkt, von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen vor Beginn des Kurses selbst zu besorgen. Bitte kaufen Sie die Lehrbücher erst nach Erhalt unserer Rechnung.

### Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch am Ende des Kurses bzw. des Seminars ausgestellt, wenn die Teilnehmerinnen und Teilnehmer regelmäßig anwesend waren.

### Ferien und Feiertage

Sofern nichts anderes vereinbart wird, finden keine Veranstaltungen in den Ferien, an beweglichen Ferientagen bzw. an Feiertagen statt.

### Feiertage und Schulferien in Hessen im 1. Halbjahr 2023

Sommerferien: 24. Juli – 1. Sept. 2023

Tag der Dt. Einheit: 3. Oktober 2023

Herbstferien: 23. – 28. Oktober 2023

Weihnachtsferien: 23. Dezember 2023 bis 13. Januar 2024

Während der Ferien findet, wenn nicht anders angegeben, an der vhs und der Musikschule kein Unterricht statt.

# Informationspflichten des § 36 und § 37 VSBG

Die Stadt Langen ist nicht bereit und verpflichtet, an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen (Gesetz über die alternative Streitbeilegung in Verbrauchersachen VSBG).

### Inkrafttreten

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und das Entgeltverzeichnis der vhs Langen treten mit dem 2. Semester 2021 in Kraft.

# Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben vhs-Anmeldung

Dozent(in)	Kursgebühr
Name, Vorname	Telefon tagsüber/abends
Straße, PLZ, Wohnung	
Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn	E-Mail
sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).	vhs-Kurs Nr.
ich bin mit der zuzahlung einverstanden ich bin mit der zuzahlung nicht einverstanden und ziehe	The Cabineta Jahr
Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.	Datum, Unterschrift
Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben	
vhs-Anmeldung	
Kursbezeichnung / Seminar	
Dozent(in)	Kursgebühr
Name, Vorname	Telefon tagsüber/abends
Straße, PLZ, Wohnung	
Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn	E-Mail
sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).  Joh hin mit der Zurahlung einverstanden	vhs-Kurs Nr.
Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück	Ihr Cehurtsiahr

Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben

-		L
	_	
	_	
	ഗ	
	_	
	=	
	_	
	~ .	
	_	
	(D	
	_	
	$\overline{}$	
	_	
	_	
	_	
	_	
u	$\mathbf{c}$	

Zuzahlung: Solte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmer zahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).  Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden lich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.	Straße, PLZ, Wohnung	Name, Vorname	Dozent(in)	Kursbezeichnung / Seminar	vhs-Anmeldung	Bitte sorgfältig in Blockschrift schreiben	Die Hinweise auf der Rückseite der Karte habe ich zur Kenntnis genommen.	Ich bin mit der Zuzahlung nicht einverstanden und ziehe für diesen Fall meine Anmeldung zurück.	sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären (s. Geschäftsbedingungen).  Ich bin mit der Zuzahlung einverstanden	Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn	Straße, PLZ, Wohnung	Name, Vorname	Dozent(in)	Kursbezeichnung / Seminar	🗙 vhs-Anmeldung
vhs-Kurs Nr.  Ihr Geburtsjahr		Telefon tagsüber/ abends	Kursgebühr				Datum, Unterschrift	Ihr Geburtsjahr	vhs-Kurs Nr.	E-Mail		Telefon tagsüber/abends	Kursgebühr		

hochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langener Volks-Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.

Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

und in einem ausreichend Hand) an nebenstehende ausschneiden, ausfüllen frankierten C6 Fenste-Bitte vhs-Anmeldung rumschlag (falls zur

Stadt Langen - Der Magistrat

Südliche Ringstraße 80

63225 Langen

Volkshochschule

und in einem ausreichend Hand) an nebenstehende ausschneiden, ausfüllen frankierten C6 Fenste-Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für Bitte vhs-Anmeldung hochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und rumschlag (falls zur Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langener Volksandere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.

Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden.

# Südliche Ringstraße 80 Volkshochschule 63225 Langen

Stadt Langen - Der Magistrat

Adresse versenden.

# Geschäftsstelle der vhs Langen - Telefon: 06103 9104-60

Adresse versenden.

hochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langener Volks-Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.

Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

# Geschäftsstelle der vhs Langen - Telefon: 06103 9104-60

hochschule an. Ich bin einverstanden, dass Namen, Vornamen, Anschrift, Geburtsjahrgang und Hinweis: Mit dieser Anmeldung erkenne ich die Geschäftsbedingungen der Langener Volks-Telefonnummer in einer Datei gespeichert werden. Die Daten dienen lediglich der internen Bearbeitung durch die vhs Langen. Sie dürfen weder für

andere Zwecke ausgewertet noch an Dritte weitergegeben werden.

Fristen für Sperrung und Löschung sind nicht festgesetzt.

Stadt Langen - Der Magistrat

Südliche Ringstraße 80

63225 Langen

Volkshochschule

Bitte vhs-Anmeldung

und in einem ausreichend Hand) an nebenstehende ausschneiden, ausfüllen frankierten C6 Fensterumschlag (falls zur Adresse versenden.

Stadt Langen - Der Magistrat Südliche Ringstraße 80 Volkshochschule 63225 Langen

und in einem ausreichend Hand) an nebenstehende ausschneiden, ausfüllen frankierten C6 Fenste-Bitte vhs-Anmeldung rumschlag (falls zur

Adresse versenden.

>{-

Geschäftsstelle der vhs Langen - Telefon: 06103 9104-60

Geschäftsstelle der vhs Langen - Telefon: 06103 9104-60

# KULTUR - TIPPS

TICKET HOTLINE 06103 203455

# "KULTUR UND ZIVILISATION SIND NIEMALS EIN FÜR ALLEMAL FESTER BESITZ."

Roman Herzog

Bundespräsident a.D.



-r, 14.07. - <u>21 Uhr</u> **MADHOUSE FLOWERS** Pop-Rock-Coverband



CASHMA HOODY



RENÉ MORENO & BAND



WELTHITS AUF HESSISCH



E3-ACOUSTIC-BAND



UNLOCKED



**MARKUS STRIEGL & BAND** Pop-Rock-Covers



Sa, 22.07. - 20:30 Uhr **LEBENDIG** Eine kleine Stadtmusik



Sa, 05.08. - 20:30 Uhr JONAS FISCH Eine kleine Stadtmusik



WOHNZIMMERTOURISTEN Eine kleine Stadtmusik



So, 03.09. - 19 Uhr **MARKUS KREBS** Comedy alle wegen mir?!

Fr, 29.09. - 20 Uhr

Mo, 02.10. - 21 Uhr

90er- & 2000er PARTY



**OLYMPIA** Schauspiel n. Volker Kutscher



Tanz in den Feiertag Do, 05.10. - 20 Uhr HAUSMEISTER KRAUSE



Fr, 06.10. - 20 Uhr LIVE: WE WILL ROCK YOU Tribute To Queen



Mi, 11.10. - 20 Uhr **ROBERT GRIESS** Kabarett: Apocalypso, Baby!



Sa. 19.08. - 20:30 Uhr



Do/Fr, 09./10.11 - 20 Uhr SCHRÄGE VÖGEL Kikeriki-Theater auf Tour

Di, 31.10. - 20 Uhr

**DIE LABORANTIN** 

Schauspiel



So, 19.11. - 20 Uhr **EIN KUSS - ANTONIO LIGABUE** Schauspiel



Mi, 22.11., 20 Uhr FRAU BACHMANNS KLEINE FREUDEN Ohnsorg-Theater



Fr, 24.11. - 20 Uhr **ANDREAS REBERS** 



Kabarett: rein geschäftlich Sa, 25.11. - 20 Uhr



TRUCK STOP 50 Jahre Jubiläumstour



Di, 12.12. - 20 Uhr **ZEIGLERS WUNDERBARE WELT DES FUSSBALLS** 



Fr, 15.12. - 20 Uhr **MOTOWN GOES CHRISTMAS** Musikalische Weihnacht

Neue Stadthalle O Langen



# Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort.

Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter **sls-direkt.de** 

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Langen-Seligenstadt