

## Was finde ich wo?

<b>Vorwort</b>	3	Fit und Fun	36
Stadtplan	5	Aerobic Body & Mind Fitness	36
Verwaltung	6	Fit und Gesund	36-37
Unterrichtsräume	7	Pilates	37
Hinweise f. Kursteilnehmer	8-10	Spinning für die Frau	38
		Shape-Pump	38-39
<b>Politik - Gesellschaft - Umwelt</b>			
Angebote für die		<b>Sprachen</b>	
Generation „50 plus“	11-15	Englisch	39-44
Junge Vhs - Angebote für Kinder		Französisch	44
und Jugendliche	16-17	Italienisch	45-48
		Spanisch	487-49
<b>Musisches und kreatives Arbeiten</b>			
Stilberatung	18	<b>Arbeit und Beruf</b>	
Schminken	18-19	Business Knigge für Frauen	49-50
Kalligrafie	19	PC-Kurse	50-54
Buchbinden	20		
Malen und Zeichnen	20	Dozentenverzeichnis	55
Tischdeko	21	Impressum	56
Filzen	21-22	Musikschule	57-59
Nähkurse	23-24	Stadtbücherei	59
Orientalischer Tanz	25	Mühlheimer Vereine	61
		Programm für Frauen	63
		Arbeit und Leben	64
		Ausländerbeirat	65
		Anschriften anderer	
		Volkshochschulen	66
		Kreisvolkshochschule	67-68
		Magistrat der Stadt Mühlheim	
		Sprechzeiten	70-71
		Abendgymnasium	
		Neu-Isenburg	71
<b>Gesundheit &amp; Fitness</b>			
Gedächtnstraining	26		
Yoga	27-28		
Autogenes Training	28		
Fitness zum Wohlfühlen	30		
Rückenschule	31		
Fit mit Gymnastik	31-32		
Aerobic/BBP	32-33		
Wirbelsäulengymnastik	34		

**Das gesamte Programm ist unter  
<http://www.muehlheim.de/vhs/>  
im Internet einzusehen  
und kann heruntergeladen werden.**



**stadtwerke**  
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH



**stadtwerke**  
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH

Dietesheimer Straße 70  
63165 Mühlheim am Main  
Tel. (0 6108) 6005-0  
Fax (0 6108) 6005-55  
www.stadtwerke-muehlheim.de  
E-Mail: info@stadtwerke-muehlheim.de



STROM

GAS

WASSER

BÄDER

STADTBUS

**stadtwerke**  
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH

Dietesheimer Straße 70  
63165 Mühlheim am Main  
Tel. (0 6108) 6005-0  
Fax (0 6108) 6005-55  
www.stadtwerke-muehlheim.de  
E-Mail: info@stadtwerke-muehlheim.de



**stadtwerke**  
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH



## Vorwort



Sehr geehrte Damen  
und Herren,  
liebe Teilnehmerinnen  
und Teilnehmer,

vor Ihnen liegt das Programm der VHS für das Herbstsemester 2007. Nutzen Sie die vielfältigen Angebote an Kursen, Workshops und Einzelveranstaltungen.

Die Arbeit der VHS vor Ort ist ein wichtiger Bestandteil des kulturellen Lebens in unserer Stadt. Mein Dank gilt an dieser Stelle ausdrücklich unseren engagierten Dozentinnen und Dozenten. Sie sind Garant für eine weiterhin erfolgreiche und positive Entwicklung dieser Einrichtung.

Ich wünsche Ihnen abschließend viel Spaß beim Besuch unserer Kurse und verbleibe


mit freundlichen Grüßen

(Bernd Müller)  
Bürgermeister  
Vorsitzender der VHS-Kommission



**EIS-CAFÉ COSTA**  
Inh. Roberto C.

Ihr Eis besteht aus  
naturreinen ausgewählten  
Produkten!

Geöffnet 9 bis 22 Uhr 

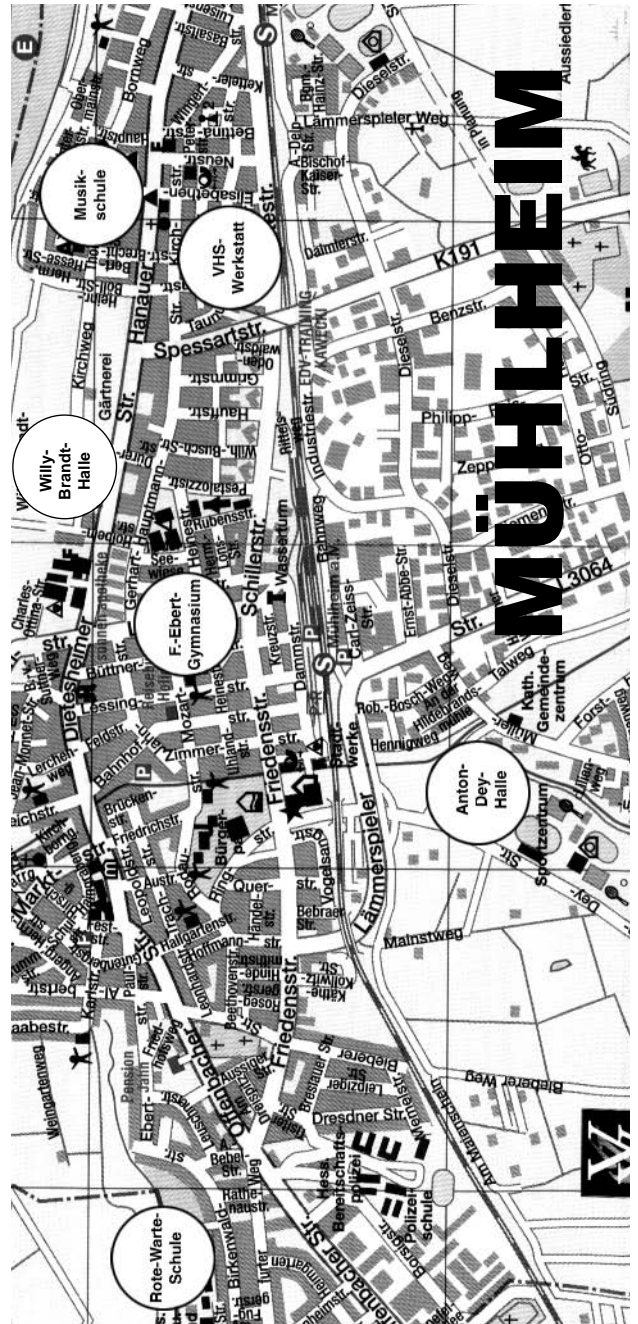
Bahnhofstraße 21, 63165 Mühlheim/M., Tel.: 7 17 41

MEIN BUCHLADEN IM INTERNET



**mühlheimer  
buchladen gmbh**

[www.mein-buchladen.de](http://www.mein-buchladen.de)  
bahnhofstraße 17-19 • 63165 mühlheim am main  
e-mail: [buchladen@muehlheim.de](mailto:buchladen@muehlheim.de)  
telefon: 06108/7 26 67 • fax 06108/6 09 53  
öffnungszeiten: mo. - fr. 9.00 - 18.30 Uhr (durchgehend)  
samstag 9.00 - 14.00 Uhr



## Volkshochschule der Stadt Mühlheim am Main

63165 Mühlheim am Main, Friedensstraße 20 (Rathaus)  
Fachbereich IV – Sport und Kultur, Zimmer 107

**Leiter:** Klaus Schäfer 06108/601-600

### Sachbearbeitung Volkshochschule:

Eleonore Deiss 06108/601-602

Meike Lipps

**Fax:** 06108/ 601-611

**Internet:** <http://www.muehlheim.de>

**E-Mail:** [vhs@stadt-muehlheim.de](mailto:vhs@stadt-muehlheim.de)

### Öffnungszeiten:

montags, dienstags, donnerstags  
und freitags von 8.30 - 12.00 Uhr  
dienstags von 14.00 - 17.45 Uhr

### Fachbereichsleitungen:

(ehrenamtlich)

Musikschule: Christiane Wetzlar

Musisches und kreatives Arbeiten: Ingeborg Herold

Gesundheitspflege und Sport: Birgit Csisko

Mathematik,

Naturwissenschaften, Technik: Klaus Kötterheinrich

Sprachen: Gwen Byrne Roth

Dozentensprecherin: Gwen Byrne Roth

## Unterrichtsräume/ Veranstaltungsorte

- 1 Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1  
(Eingang Heinestraße)
- 2 Goetheschule, Schulstraße 2
- 3 Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39a
- 4 Kita Bürgerpark Haus I, Rodastraße
- 5 VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28  
(Dietesheim)
- 6 Sportzentrum/Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
- 7 Musikschule, Hauptstraße 3 (Dietesheim)
- 8 Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90

**Bitte beachten Sie:  
Parken in Schulhöfen  
ist verboten!**

Für Fahrräder sind die dafür vorgesehenen  
Abstellmöglichkeiten zu benutzen.

## Hinweise für die Kursteilnehmer/innen

### Semester Herbst/Winter 2007

Beginn der meisten Kurse ist in der Woche ab dem **27.08.2007**, jedoch Angaben bei den Kursen beachten. Während der Ferien, an Feiertagen und an beweglichen Ferientagen, finden in der Regel die Kurse der VHS nicht statt.

### Ferientermine / bewegliche Ferientage

Tag der Dt. Einheit	03.10.2007
Herbstferien	08.10. - 19.10. 2007
Weihnachtsferien	24.12. - 11.01. 2008

### Beginn des Semesters I/2008 voraussichtlich in der Woche ab 21. Januar 2008

### Anmeldungen

Anmeldungen werden schriftlich bei der VHS oder im Zentralen Bürger-Service während der Öffnungszeiten persönlich entgegengenommen, können aber auch in die beiden Sammelbriefkästen der Stadtverwaltung die am Rathaus, Friedensstraße 20 und in der Willy-Brandt-Halle hängen, eingeworfen sowie per Post zugesandt werden. Auch per Fax oder E-mail sind Anmeldungen möglich.

Das Anmeldeformular muss komplett ausgefüllt sein. Telefonische Anmeldungen und Vormerkungen für die Kurse werden nicht angenommen. Die Möglichkeit zur Anmeldung beginnt mit Erscheinen dieses Programmheftes. Die entsprechende Kursnummer ist unbedingt anzugeben.

Anmeldungen, die erst im Kurs direkt erfolgen, können nur dann berücksichtigt werden, wenn der Kurs noch nicht belegt ist. Hinweis zum Datenschutz gemäß § 18 Absatz 2 Hess. Datenschutzgesetz (HDSG): Die Daten werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anmeldung gespeichert.

**Die Anmeldung ist verbindlich!!!  
Eine Bestätigung vor Kursbeginn erfolgt nicht.**

### Kursteilnahme

Hat der/die Interessent/in sein/ihr Anmeldeformular der VHS zugesandt, ist er/sie automatisch in den Kurs aufgenommen. Die Eintragung in die Teilnehmerliste gilt ebenso als verbindliche Anmeldung. Der erste Kursabend findet, wenn nicht anders mitgeteilt, in jedem Fall statt.

### Teilnehmerzahl

Die Mindestteilnehmerzahl in den Kursen beträgt 10 Personen, falls nichts anderes bei der Kursbeschreibung angegeben ist. Melden sich für einen Kurs weniger Teilnehmer/innen als erforderlich an, kann dieser mit einem Parallelkurs zusammengelegt werden oder mit einer erhöhten Kursgebühr stattfinden. Ist dies nicht möglich, muss dieser Kurs ausfallen. Steht dies schon vor Kursbeginn fest, erhält der/die Teilnehmer/in eine Mitteilung der VHS.

### Gebühren

1 Unterrichtsstunde (UE) 45 Min.	€ 2,30 - € 3,50
1 Zeitstunde 60 Min.	€ 3,10 - € 4,70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Verwaltungsvereinfachung auf volle Euro auf- oder abgerundet.

**Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind o. die Leistungen nach dem SGB II / Hartz IV beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung unbedingt beizufügen.**

**Die 10% Ermäßigungsregelungen für Rentner, Auszubildende und Inhaber/innen der Ehrenamtskarte werden nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt (Weitere Informationen erhalten Sie bei der Verwaltung der VHS).**

Für zusätzliche Aufwendungen (Ausgaben für Werkmaterial, Raumumlage Geräte etc.) können Zuschläge zu den Gebühren erhoben werden.

Die Höhe der Zuschläge richtet sich nach den Selbstkosten. In der Ankündigung zu der jeweiligen Veranstaltung ist auf die Erhebung dieser Zuschläge hinzuweisen.

1. Wird die Mindestteilnehmer/innenzahl nicht erreicht, kann im Einvernehmen mit allen Teilnehmer/innen der Kurs mit einer erhöhten Gebühr stattfinden.
2. Für Sonder- und Einzelveranstaltungen (z.B. Theater, Film, Konzerte, Führungen, Vorträge, Exkursionen) sowie Studienfahrten, setzt die Volkshochschule die Gebühren nach der Höhe der Aufwendungen fest.
3. Zahlungsweise nach Erhalt der Rechnung, oder per Lastschriftverfahren

**Haftung**

Die Volkshochschule übernimmt grundsätzlich keine Haftung bei Sachschaden oder Diebstahl. Für die Teilnehmer/innen und Dozenten/innen an den VHS-Kursen besteht beim Versicherungsverband für Gemeinden eine Unfallversicherung.

Teilnehmer/innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, werden für den Schaden haftbar gemacht.

**Hausordnung**

Die Volkshochschule ist Gast in fremden Räumen. Wir bitten daher, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Die Anordnungen des jeweiligen Hausmeisters müssen beachtet werden. Bitte nehmen Sie Rücksicht darauf, dass in den Räumen auch Kinder unterrichtet werden. In den Schulräumen besteht Rauchverbot.

**Die ausführlichen Hinweise für Kursteilnehmer/innen sind bei der VHS erhältlich!**

Machen Sie anderen eine Freude mit einem



Weitere Information unter der Rufnummer der VHS.  
Telefon: 06108 / 601-602

## Angebote für die Generation „50 plus“

### Gesundheitstraining oder auch: „Mollig und mobil“

Aufwärmen, mobilisieren, die Gelenke durchbewegen. Gymnastik, mal mit, mal ohne Geräte. Zum Abschluss erfolgt meistens eine entspannende Dehnung. Abwechslungsreich wird die Stunde nach den Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer/innen ausgerichtet, meistens mit Musik und immer mit GUTER LAUNE.

**Bitte dicke Socken und Decke mitbringen!**

<b>03.02.17</b> Dozentin:	Marion Müller
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Straße
Tag:	Montag
Uhrzeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Beginn/Ende:	27.08. - 10.12.2007
Lehrbuch:	Muskelschwung/Klett-Verlag
Gebühr:	€ 56,00 / € 50,40 erm. für 14 Veranstaltungen

### Englisch für Junggebliebene - „50 plus“

Jung geblieben, rüstig und Lust den Horizont zu erweitern? Reisen Sie gerne und möchten sich in Englisch verständigen können? Dann sind Sie richtig hier! Englisch für alle, die immer noch gerne lernen!

<b>04.06.04</b> Dozentin:	Sandra Schatz
Ort:	VHS - Werkstatt
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	9.00 - 10.30 Uhr
Beginn/Ende:	31.08. - 14.12.2007
Gebühr:	€ 64,40 / € 58,00 erm. für 14 Veranstaltungen

## Englisch für Senioren

In diesem vor einigen Jahren begonnenen Kurs sind Englischkenntnisse Voraussetzung.

<b>04.06.07</b>	Dozentin:	Gwen Byrne-Roth
	Ort:	VHS - Werkstatt
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	10.30 - 12.00 Uhr
	Beginn/Ende:	5.09. - 12.12.2007
	Gebühr:	€ 64,40 / € 58,00 erm. für 14 Veranstaltungen

### „Erste Schritte am Computer für aktive Senioren“

- Den Computer kennen lernen
- Mit Windows XP beginnen
- Eine Einladung mit Word schreiben
- Ordnung bei Dateien und Ordnern
- Windows anpassen und einrichten
- Programme
- Probleme und kleine Fehler beheben

### 05.01.00 Windows für Senioren Teil I

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 56,40 / € 50,80 erm.  
€ 10,00 Spende an den Förderverein  
Dozent: **Steffen Scholl**

**28. Aug. + 4./ 11./ 18. Sept. 2007 (DI)**

### „Windows für Senioren“ Word I: Erste Schritte in die Textverarbeitung

- Word von Anfang an
- Texte bearbeiten
- Dokumente fertig stellen und drucken
- Word einrichten und Dokumente organisieren
- Auflistungen in Dokumenten
- Ein mehrseitiges Dokument gestalten
- Zeichnen mit Word
- Weitere Möglichkeiten mit Word

### 05.01.01 Windows für Senioren incl. Word I

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 56,40 / € 50,80 erm.  
€ 10,00 Spende an den Förderverein  
Dozent: **Steffen Scholl**

**25./26. Sept. + 1./2. Okt. 2007 (DI,MI,MO,DI)**

### „Windows für Senioren“ Word II: Erste Schritte in die Textverarbeitung

- Word Aufbau
- Texte bearbeiten
- Dokumente fertig stellen und drucken
- Word einrichten und Dokumente organisieren
- Auflistungen in Dokumenten
- Ein mehrseitiges Dokument gestalten
- Zeichnen mit Word
- Weitere Möglichkeiten mit Word

### 05.01.02 Windows für Senioren incl. Word II

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 56,40 / € 50,80 erm.  
€ 10,00 Spende an den Förderverein  
Dozent: **Steffen Scholl**

**23./30. Okt. + 6./13. Nov. 2007 (DI)**

### „Windows für Senioren“ Word III: Erste Schritte in die Textverarbeitung

- Word Aufbau
- Texte bearbeiten
- Dokumente fertig stellen und drucken
- Word einrichten und Dokumente organisieren
- Auflistungen in Dokumenten
- Ein mehrseitiges Dokument gestalten
- Zeichnen mit Word
- Weitere Möglichkeiten mit Word

### 05.01.03 Windows für Senioren incl. Word III

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 56,40 / € 50,80 erm.  
€ 10,00 Spende an den Förderverein  
Dozent: **Steffen Scholl**

**20./27. Nov. + 4./11. Dez. 2007 (DI)**

## Willkommen zu Hause.



### WohnBau Mühlheim – Ihr sympathischer Dienstleister rund ums Wohnen

Wir errichten, betreuen, verwalten und bewirtschaften unsere und ihre Wohnungen und sonstige Immobilien.

Sie erreichen uns unter:

Tel.: (06108) 9 10 63

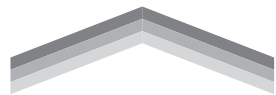
info@wohnbau-muehlheim.de

www.wohnbau-muehlheim.de

#### Bürozeiten:

Di + Do 8–12 Uhr  
und 14–18 Uhr

Elisabethenstraße 13  
63165 Mühlheim



WohnBau  
Mühlheim

### „Erste Schritte im Internet für aktive Senioren“

- Den Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Informationen aus dem Internet verwenden
- E-Mail, die elektronische Post
- E-Mail mit Outlook Express
- Vielfalt im Internet
- Suchen und Finden im Internet
- Herunterladen aus dem Internet
- Mit Sicherheit im Internet

#### 05.01.04 Erste Schritte im Internet

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen  
von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 56,40 / € 50,80

€ 10,00 Spende an den Förderverein

Dozent: **Steffen Scholl**

**21./28.Nov. + 5./12. Dez. 2007 (MI)**

### Herzwoche

Auch in diesem Jahr findet wieder im Rahmen der Herzwoche ein Vortrag zum Thema „Die Therapie der Koronaren Herzkrankheit heute“ statt.

Ort: Rathaus Mühlheim

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Tag: Donnerstag, 15.11.2007

Veranstaltung gemeinsam mit Coronar- und Reha-Sportgemeinschaft.



*Wilh. Glock*

**MÜHLHEIMER BESTATTUNGSUNTERNEHMEN**

63165 Mühlheim am Main · Marktstraße 40

Telefon (06108) 690 68 · Fax (06108) 690 60



## Junge Vhs

### - Angebote für Kinder und Jugendliche -

#### „Benimm ist in“ - Einführung in gute Tischmanieren für Kids von 10 bis 13 -

Ob im schicken Restaurant, beim Sommerfest in der Firma der Eltern oder bei der Geburtstagsfeier von Großtante Else: Wer souverän mit Messer, Gabel und Serviette jonglieren kann, fällt angenehm auf und wird die Herzen der Erwachsenen im Sturm erobern. Bei einem leckeren Drei-Gänge-Menü (Baguette mit Dips, Spaghetti mit Tomatensauce und Salat, Überraschungsdessert) in der Kulturhalle Schanz in Mühlheim erlernen Kids von 10-13 Jahren in lockerer Atmosphäre die „Kunst des stilvollen Essens“. Es wird praktisch geübt, wie man einen Tisch schön deckt und z.B. weitgehend „kleckerfrei“ Nudeln mit Tomatensauce oder große Salatblätter isst. Außerdem gibt es Tipps für alle möglichen Fallstricke rund ums Essen.

<b>01.06.00</b> Dozentin:	Sylvia Hornung
Ort:	Schanz, Carl-Zeiss-Straße 6
Beginn/Ende:	21. Nov. 2007
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 6,00 (Gebühren und Kosten für das Menü € 8,00 werden bei der Dozentin entrichtet)

#### „Young girl - das erste Make-up“ (12-16 Jahre)

Altersgerechte Schminke für verschiedene Anlässe und richtige Hautpflege mit naturbelassenen Inhaltsstoffen.

Es wird das eigene Make-up kreiert und gelernt, sich im Alltag einfach und natürlich zu schminken. Modische Schminktipp: Smoky-Eyes usw., sowie Reinigung, Maske, Pflege davor und danach.

*Auch eine schöne Geschenkidee!!!*

Bitte einen Tischspiegel, ein Haarband und ein kleines Handtuch mitbringen.

**Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen**

<b>02.00.03</b> Dozentin:	Birgit Reipert
Ort:	VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)
Tag:	Samstag, 15.09. 2007
Uhrzeit:	15.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 18,00 für 1 Veranstaltung

(Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten).

### Kalligrafie - in Verbindung mit kreativen Gestaltungstechniken FERIEN - KINDERKURS

„Schreibunterricht“ der zeigen will, dass Schreiben mehr sein kann als „nur“ die Aneinanderreihung von Buchstaben. Mit teilweise außergewöhnlichen Werkzeugen, professioneller Anleitung der Dozentin und der Phantasie der Kinder entstehen an zwei Vormittagen sehr individuelle kalligrafische Werke, die auch der Jahreszeit angepasst sein können.

<b>02.05.02</b> Dozentin:	Ingeborg Herold
Ort:	VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)
Uhrzeit:	9.00 - 12.00 Uhr
Beginn/Ende:	11. + 12.10.2007
Gebühr:	€ 20,30 erm. (zzgl. Materialkosten € 4,00) für 2 Veranstaltungen (Herbstferien 1. Woche)

### Kreatives Nähen für Jugendliche

- Auch Jungs sind herzlich willkommen!!! -

Lasst euch in die Geheimnisse der Schneiderkunst einweisen.

Der 1. Veranstaltungstag dient der Besprechung und Beratung, um die individuellen Wünsche und Ideen genauer zu betrachten.

**Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen**

<b>02.14.08</b> Dozentin:	Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)
Uhrzeit:	17.30 - 19.30 Uhr
Beginn/Ende:	28.08 + 4./11./18.09.2007
Gebühr:	€ 36,00 für 4 Veranstaltungen

## Kreatives Arbeiten

### Stilberatung

#### Gut angezogen mit wenig Geld!

In diesem Seminar erhalten Sie eine umfassende Stilberatung.

Inhalte sind:

- Die Figuranalyse
- Die Stilpersönlichkeit
- Der Umgang mit Accessoires
- Die Frisuren- und Brillenberatung
- Das stilvolle Tages-Make-up
- Das Zusammenstellen der Basisgarderobe

und:

Wie Sie in Zukunft nicht mehr planlos Geld für Kleidung ausgeben!

*Bitte Lieblingsgarderobe und/oder „Schränkleichen“ mitbringen.*

#### Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

<b>02.00.00</b> Dozentin:	Martina Ruths
Ort:	Atelier der Dozentin (Rumpfenheimer Str. 47)
Tag:	Samstag, 8.12.2007
Uhrzeit:	10.00 - 17.00 Uhr
Gebühr:	€ 35,00

(Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten).

#### „Make-up Workshop“

##### Typgerechtes Schminken für jeden Anlass / das 5 Minuten Ruck-Zuck Make-up

Mit einem hautgerechten Make-up unterstreichen Sie Ihren Typ. Die Schwachpunkte im Gesicht werden neutralisiert und die Vorzüge unterstrichen. Die passenden Farben bringen Ihre Persönlichkeit zum Strahlen.

Einfach, easy und ruck-zuck !!! So wird das 5-Minuten Make-up perfekt aufgetragen... wenn mal nicht so viel Zeit ist.

*Die Inhaltsstoffe der Schminke etc. sind naturbelassen.*

Bitte einen Tischspiegel, ein Haarband und ein kleines Handtuch mitbringen.

#### Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Birgit Reipert
Ort:	VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)

(Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten).

<b>02.00.01</b> Tag:	Mittwoch, 5.+12.09.2007
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 20,00
<b>02.00.02</b> Tag:	Samstag, 20.10.2007
Uhrzeit:	15.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 20,00

### Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift

#### (alle Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene)

Dozentin:	Ingeborg Herold
Ort:	VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)
Beginn/Ende:	20.09. - 6.12.2007
Gebühr:	€ 90,00 / € 81,00 erm. für 10 Veranstaltungen
Tag:	Donnerstag

#### Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

#### **02.05.00 Vormittagskurs**

**Erlernen von klassischen Alphabeten, Umgang mit unterschiedlichem Werkzeug und Material.**

Uhrzeit:	8.45 - 11.00 Uhr
----------	------------------

#### **02.05.01 Abendkurs**

**Gestalten mit Schrift nach gestellten Aufgaben**

Uhrzeit:	16.45 - 19.00 Uhr
----------	-------------------

Blumen · Geschenke · Brautsträuße · Trauergebinde · Dekorationen



## Blumen Heike

63165 Mühlheim am Main  
Leonhardstraße 28 · Telefon 72635

## Kreatives Buchbinden

**02.05.02** Haben Sie Freude am handwerklichen Arbeiten und Gestalten?

In diesem Kurs werden wir uns mit den Grundlagen des Buchbindens befassen, und Sie werden verschiedene einfache Buchbindetechniken kennenlernen.

Anhand von eigenen Werkstücken wird das erworbene Wissen gleich in die Tat umgesetzt, und es entstehen ein Heft, eine japanische Blockbindung, ein Leporello und eine Sammelmappe.

Bitte mitbringen: Schürze, altes Zeitungspapier, großen Klebestift, Schere, langes Lineal, Geodreieck, Bleistift, Cutter, Falzbein und Ahle (falls vorhanden).

### Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Birgit Ruwe  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Samstag, 29.09. 2007  
 Uhrzeit: 10.00 - 16.30 Uhr  
 Gebühr: € 30,00  
 für 1 Veranstaltung

(Materialkosten in Höhe von 9,00 € sind direkt an die Dozentin zu entrichten.)

## Malen und Zeichnen

**02.05.03 Malen und Zeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Es sollen die kreativen Fähigkeiten angeregt und erweitert werden.

Stressfrei und locker unter Anleitung üben wir uns im Zeichnen und Aquarellieren.

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial bitte mitbringen.

### Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Gudrun Wulf  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Beginn/Ende: 25.09. - 27.11.2007  
 Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr  
 Gebühr: € 80,00 / € 72,00 erm.  
 für 8 Veranstaltungen

## 02.05.04 Weihnachtliche Tischdekoration - Workshop -

Es wird ein Tisch-Windlicht in Sternenform mit Verzierungen sowie ein Reagenzglashalter in dieser Form gestaltet. Wer möchte und es die Zeit erlaubt, kann dann noch eine Wand-Deko dazu passend erstellen.

Anmeldeschluss ist der 26.10.2007

Dozentin: Ingrid Kleser  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Montag, 12.11.2007  
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Gebühr: € 8,00  
 für 1 Veranstaltung

(Gebühren und Materialkosten zwischen 20,00 € u. 25,00 € sind an die Dozentin direkt zu entrichten.)

## Textiles Gestalten

**02.13.00 Filzen für Anfänger/innen**

Filzen ist eine Jahrtausend alte Technik, Wolle in Form zu bringen. Seit einigen Jahren ist diese Technik wiederentdeckt und revolutioniert worden. Sie bietet unendlich viele Varianten, seiner Kreativität freien Lauf zu lassen.

Dieser Kurs gibt die Möglichkeit, einen Einblick über das Material Wolle, Nadelfilzen und Nassfilzen zu bekommen. Er richtet sich an Anfänger, die neugierig darauf sind, mit Wolle zu experimentieren und Lust haben mit ihren Händen zu arbeiten.

*Material kann bei der Dozentin erworben werden. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch.*

Dozentin: Tajja Vetter  
 Ort: Atelier der Dozentin  
 (Lessingstraße 30)  
 Tag: Donnerstag  
 Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 8./15./22.11.2007  
 Gebühr: € 36,00 / € 32,40 erm.  
 für 3 Veranstaltungen

### 02.13.01 Bärenfilzen aus Wolle

Teddybären haben ihre ganz eigene Faszination und fast jeder war als Kind stolzer Besitzer eines solchen Gefährten. Manchen verzaubert so ein Geselle auch noch als Erwachsener.

Mit der Technik des Nadelfilzens bietet sich nun eine neue Form, um sich einen besonderen Freund zu schaffen.

Der Kurs kann mit und ohne Vorkenntnisse besucht werden.

*Material kann bei der Dozentin erworben werden. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch.*

Dozentin: Taija Vetter  
 Ort: Atelier der Dozentin (Lessingstraße 30)  
 Tag: Donnerstag  
 Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.09.2007  
 Gebühr: € 12,00 für 1 Veranstaltung

### 02.13.02 Schmuckfilzen aus Wolle

Haben Sie Lust Filzschmuck nach Ihren eigenen Ideen selbst herzustellen?

In diesem Kurs erlernen Sie die Techniken für die Fertigung von Ketten, Ringen oder Broschen. Der Kurs kann mit und ohne Vorkenntnisse besucht werden.

*Material kann bei der Dozentin erworben werden. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch.*

Dozentin: Taija Vetter  
 Ort: Atelier der Dozentin (Lessingstraße 30)  
 Tag: Donnerstag  
 Uhrzeit: 18.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 24. + 25.10.2007  
 Gebühr: € 24,00 für 2 Veranstaltungen

### Nähkurse für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Zum Nähen braucht man kein Talent!

Erlernen Sie die nötigen Nähtechniken und Sie entdecken ein kreatives Hobby, mit dem Sie Ihre Modeideen verwirklichen können. Die Anleitung, ob schwierig oder einfach, erhalten Sie individuell nach Ihren Kenntnissen im Nähkurs.

Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie.

**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

**Veranstaltungsort: VHS-Werkstatt  
 Elisabethenstraße 26-28**

Dozentin: Monika Schickling

#### 02.14.00 Nähkurs I

Tag: Donnerstag - vormittags  
 Uhrzeit: 8.30 - 11.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 6.09 - 1.11.2007  
 Gebühr: € 93,30 / € 84,00 erm.  
 für 7 Veranstaltungen

#### 02.14.01 Nähkurs II

Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 4.09. - 20.11.2007  
 Gebühr: € 88,90 / € 80,00 erm.  
 für 10 Veranstaltungen

#### 02.14.02 Nähkurs III

Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 5.09. - 28.11.2007  
 Gebühr: € 62,20 / € 56,00 erm.  
 für 7 Veranstaltungen

#### 02.14.03 Nähkurs IV

Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 5.09. - 28.11.2007  
 Gebühr: € 88,90 / € 80,00 erm.  
 für 10 Veranstaltungen

## Workshop-Nähen

### **(Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene)**

Vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück - ein Workshop, der die Möglichkeit bietet, das Nähen zu erlernen oder auch bereits vorhandenes Können unter fachkundiger Anleitung zu vertiefen.

#### **Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Monika Schickling

- 02.14.04** Tage: Fr. 7.09.2007 und Sa. 8.09.2007  
 Uhrzeit: Fr. 16.00 – 20.00 Uhr  
 Sa. 10.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: € 44,40 für den Workshop
- 02.14.05** Tage: Fr. 26.10.2007 und Sa. 27.10.2007  
 Uhrzeit: Fr. 16.00 – 20.00 Uhr  
 Sa. 10.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: € 44,40 für den Workshop
- 02.14.06** Tage: Fr. 9.11.2007 und Sa. 10.11.2007  
 Uhrzeit: Fr. 16.00 – 20.00 Uhr  
 Sa. 10.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: € 44,40 für den Workshop
- 02.14.07** Tage: Fr. 7.12.2007 und Sa. 8.12.2007  
 Uhrzeit: Fr. 16.00 – 20.00 Uhr  
 Sa. 10.00 – 16.00 Uhr  
 Gebühr: € 44,40 für den Workshop

## **Orientalischer Tanz**

Der orientalische Tanz ist längst nicht mehr nur im Orient zu Hause. Ursprünglich ein Fruchtbarkeitsritual, ist längst bekannt, wie wohltuend sich die weichen, fließenden Bewegungen auf unser Körperbewusstsein auswirken. Der Bauchtanz vermittelt jeder Frau, egal ob jung oder alt, dick oder dünn, ein tiefes Verständnis für den eigenen Körper. Das Zusammensein unter Frauen, der Spaß am Tanzen soll das Ziel der Kurse sein!

Jede Stunde wird mit Rücken- u. Bauchmuskulatur aufbauenden Übungen begonnen.

**Dozentin: Uschi Lützenkirchen**  
**Ort: Kita Bürgerpark I**

### **02.15.00 Schnupperkurs**

An diesen 3 Abenden lernen Frauen ohne Vorkenntnisse die Grundsteine des Tanzes. Bei Interesse wird die Möglichkeit zum Weitertanzen gegeben.

Tag: Montag  
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 6./13./20.08.2007  
 Gebühr: € 18,00  
 für 3 Veranstaltungen  
 (ant. Kosten € 2,00  
 für Raumnutzung)

### **02.15.02 Fortgeschrittene**

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, denen Grundschritte und Figuren des Tanzes vertraut sind. Es werden weniger neue Schritte eingeübt, sondern das bereits Erlernte in den Tanz umgesetzt, und Schrittfolgen und Choreographie erstellt.

Auch der Umgang mit Schleier, Zimbeln und Stock kann erlernt werden.

Tag: Montag  
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 84,00 / € 75,60 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 (ant. Kosten € 5,20  
 für Raumnutzung)



Inh.: Sylvia Roth  
 Offenbacher Str. 44  
 63165 Mühlheim a. M.  
 Telefon (0 61 08) 7 52 82

Krankenkassen können Maßnahmen zur Primärprävention, also zur gesundheitlichen Vorbeugung, unterstützen. Sprechen Sie bitte Ihre Kasse an.

## Gesundheit & Fitness

### Heiteres und unterhaltsames Gedächtnistraining

- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre geistigen Fähigkeiten -

Unser Gehirn benötigt regelmäßig neue Anforderungen, um fit zu bleiben. Regelmäßige geistige Aktivität ist genauso wichtig wie regelmäßige körperliche Aktivität.

Nach heutigen Erkenntnissen ist es unstrittig, dass ein regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zu einer Steigerung der Hirnleistung beiträgt - und zwar unabhängig vom Alter des Trainierenden.

Es werden unter anderem die Bereiche Konzentration, Wahrnehmung, Wortfindung, Denkflexibilität, Merkfähigkeit, Fantasie und Logisches Denken trainiert.

Einfache Bewegungsübungen unterstützen die Aktivierung beider Hirnhälften miteinander.

Das Angebot findet in entspannter, lockerer und stressfreier Umgebung statt und soll den Teilnehmer/innen Spaß machen.

In der ersten Stunde können Sie sich informieren und Übungen kennen lernen ohne das Ihnen Kosten entstehen.

Die Kursleiterin ist ausgebildet durch den Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

#### **Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**

**03.00.00** Dozentin: Barbara Heddendorp  
 Ort: VHS-Werkstatt (Elisabethenstraße)  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 17.00 - 18.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 15.10. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
 für 8 Veranstaltungen

## Hatha - Yoga

Dozentin: Claudia Bülow (Yogalehrerin BYV)  
 Ort: Willy-Brandt-Halle (Kollegraum)

**Bitte (2-3 Stunden) vor Kursbeginn nichts Schweres mehr essen und eine Decke, eine Matte und ein Sitzkissen mitbringen, ebenso bequeme Kleidung und dicke Socken!**

**Höchsteilnehmerzahl in allen Kursen: 13 Personen**

### 03.01.00 Yoga am Vormittag

Besonders gut für Anfänger und Teilnehmer/innen geeignet, die sanfte Yogaübungen verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen ausführen wollen, um sich so neu zu erfahren.

Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 9.15 - 10.45 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 98,00 / € 88,20 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

Die beiden nachfolgenden Yoga - Kurse sind besonders gut geeignet, um die Wirksamkeit der Yogastellungen, Atemübungen und Tiefenentspannung zu erfahren oder zu vertiefen. Wir schöpfen neue Kraft, stärken unsere Gesundheit und finden zu uns selbst.

Tag: Montag  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 98,00 / € 88,20 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

### 03.01.01 Yoga - Kurs I

Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

### 03.01.02 Yoga - Kurs II

Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr

**03.01.03 Yoga - Kurs III**

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die bereits Erfahrung haben im Praktizieren von Asanas und Atemübungen. Diese werden auf sanfte Weise erweitert und vertieft. Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um so Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 98,00 / € 88,20 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

**03.01.04 Yoga - Kurs IV**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Anfangsentspannung, Atemübungen, Yogastellungen und ausführliche Tiefenentspannung helfen das allgemeine Wohlbefinden zu erhöhen, Streß abzubauen und den Körper beweglich zu erhalten.

Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 98,00 / € 88,20 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

**Autogenes Training -****„Schritt für Schritt“**

Möchten Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernen?

In einer kleinen Gruppe, in gemütlicher Runde, erfahren Sie alles Wissenswerte und können beim Erlernen schon entspannen.

**Bitte eine Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und ein kleines Kissen mitbringen!**

**03.01.05** Dozentin: Heike Bothe  
 Ort: Willy-Brandt-Halle (Kollegraum)  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 24.10. - 05.12.2007  
 Gebühr: € 49,00 / € 44,10 erm.  
 für 7 Veranstaltungen

**Markus-Apotheke**

Schillerstraße 2

Mühlheim

Tel.: 06108-71826

Fax: 06108-990649

Email: markus-apotheke@gmx.net



### Alle wollen Ihr Bestes - WIR machen Sie fit!

**Training (Fitness, Kurse), schöner Sauna- & Wellness-Bereich (auch öffentlich), Solarium, Kinderbetreuung, Massage und vieles mehr...  
Besuchen Sie uns - wir freuen uns auf Sie!**

**Fit & Fun GmbH**

Tel. 0 61 08 / 6 72 28

Dieselstraße 91

63165 Mühlheim am Main

www.f-u-f.de welcome@f-u-f.de



Fitness Wellness Reha

## PARKETT-DRIEß MEISTERBETRIEB

- Verlegung von Massivparkett
- Stabparkett
- Mosaikparkett
- Mosaikparkett in verschiedenen Mustern
- Fertigparkett
- Laminat
- Altböden und Treppen abschleifen und versiegeln

**Albertstraße 38 • 63165 Mühlheim****Telefon 06108 / 7 63 08 • Fax 14 62**

## Fitness zum Wohlfühlen - Ausgleichsgymnastik

Mit Musik beginnen wir ein leichtes Herz- Kreislauftraining, das auch das Erwärmen unserer Muskulatur unterstützt. Kräftigungsübungen der Rücken- und Schultermuskulatur, Bauch- und Beinmuskulatur sind nur ein Schwerpunkt eines abwechslungsreichen Programms, in dem Dehnungs- Mobilisierungs- und Entspannungsübungen für Ausgewogenheit sorgen. Therabänder, Hanteln u.v.m. unterstützen uns in der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft. Eine gesteigerte Durchblutung fördert unser Wohlbefinden.

Auch Ungeübte und Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Fitmacher Gymnastik für Einsteiger  
Klett - Verlag

**Bitte eine Matte, Decke oder Handtuch mitbringen!**

Dozentin: Birgit Csisko

**03.02.00** Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn/Ende: 30.08. - 13.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

**03.02.01** Ort: Rote-Warte-Schule  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen



**sonnen apotheke**  
bei uns lacht nicht nur die sonne  
apothekerin ulrike bielohlawek  
63165 mühlheim am main  
dietesheimer straße 29  
telefon 06108/7 14 61  
fax 06108/8 16 83

## Bewegung-Therapie-Prävention- Rückenschule

Gezeigt und geübt werden Wege zur minimalen Rückenbelastung und zu maximalem Bewegungsfluss, verbunden mit wertvollen Tipps, wie man den Rücken in Alltagssituationen am besten schützt. Mit Musik wird das Training fast zum Spaß.

Dozentin: Sandra Eckhardt  
Ort: Rote-Warte-Schule

**03.02.02** Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn/Ende: 29.08. - 12.12.2007  
Gebühr: € 52,00 / € 46,80 erm.  
für 13 Veranstaltungen

**03.02.03** Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn/Ende: 29.08. - 12.12. 2007  
Gebühr: € 52,00 / € 46,80 erm.  
für 13 Veranstaltungen

## Fit mit funktioneller Gymnastik

Lust auf körperliche Fitness?

Mit Musik trainieren wir unsere Kondition und beugen durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vor. Zusätzlich wird durch reaktives Muskeltraining das Zusammenspiel der Muskeln funktionell trainiert und erhalten.

Dozentin: Monika Daube

**03.02.04** Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 9.00 - 10.00 Uhr  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
für 12 Veranstaltungen

**03.02.05** Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
für 12 Veranstaltungen



**03.02.06** Ort: Rote-Warte-Schule  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
 für 12 Veranstaltungen  
*Matte als Unterlage mitbringen.*

**03.02.07** Ort: Rote-Warte-Schule  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
 für 12 Veranstaltungen  
*Matte als Unterlage mitbringen.*

**03.02.08** Ort: Rote-Warte-Schule  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 48,00 / € 43,20 erm.  
 für 12 Veranstaltungen  
*Matte als Unterlage mitbringen.*

## Aerobic - auch für „Ihn“

Aerobic, richtig und regelmäßig betrieben, intensiviert Herz und Kreislauf, verstärkt die Sauerstoffzufuhr und beugt so Zivilisationskrankheiten, wie Herzkreislauferkrankungen und Herzinfarkten vor. Die gezielte Gymnastik kräftigt vernachlässigte Muskelpartien, lockert und dehnt verspannte und verkürzte Muskeln und beugt somit den Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich sowie der Wirbelsäule vor. Aerobic ist eine dynamische, intensive Gymnastik nach moderner Musik. Wer sich körperlich nicht fit fühlt, sollte vor der Anmeldung den Arzt zu Rate ziehen. Vor allem bei Herzbeschwerden oder extremem Übergewicht sollte unbedingt auf Aerobic-Training verzichtet werden.

### Kleidung

Die Kleidung sollte nicht beengen, möglichst aus Naturfasern (Baumwolle) sein, denn synthetische Kleidung verhindert die Schweißverdunstung. Gymnastikschuhe mit grober, rutschsicherer Sohle sind unbedingt erforderlich.

**Matte als Unterlage mitbringen.**

**03.02.09** Dozentin: Irma Jung  
 Ort: Gymnastikhalle Gymnasium  
 Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

## BBP - Bauch - Beine - Po

In diesem Kurs wird Dir das absolute **Power Training** für Deine Problemzonen geboten. Der Schwerpunkt dieses Trainings ist der **Bauch**, die **Beine** sowie der **Po**, aber auch andere Muskelgruppen werden mit einbezogen. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und durch die Bewegung wird die Durchblutung gefördert, so dass das Bindegewebe, bei regelmäßiger Training ein besseres Erscheinungsbild erhält. Unser allgemeines Wohlbefinden wird dadurch gesteigert da wir unseren Körper mögen. Wir trainieren zu hipper Musik mit und ohne Hilfsmittel sowie mit viel Spaß.

Denn der nächste **SOMMER** kommt bestimmt!!!  
 Bequeme Kleidung und feste Turnschuhe sind empfehlenswert.

**03.02.10** Dozentin: Irma Jung  
 Ort: Rote-Warte-Schule  
 Tag: Donnerstag  
 Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 30.08. - 13.12.2007  
 Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

...wir wollen, dass Ihr Führerschein erschwinglich bleibt!



# FAHRSCHULE R. WEIGELT

Wir bilden aus: AD / A / A1 / M / B / BE / C / CE / S

Dietesheimer Straße 9-13 Bürgeler Straße 24  
 63165 Mühlheim/Main 63075 OF-Rumpenheim

Tel. 06108-7 66 66 • Fax 06108-79 55 66  
 Mobil: 01 71 / 81 51 831

e-mail: fahrschule-weigelt@t-online.de

**Primärprävention, also zur gesundheitlichen Vorbeugung, unterstützen.  
Sprechen Sie bitte Ihre Kasse an.**

## Wirbelsäulengymnastik

Wie kann ich meinem Rücken etwas Gutes tun?  
Wie kann ich Rückenbeschwerden vorbeugen?  
Warum habe ich Rückenschmerzen?

Mit diesen Fragen wollen wir in der Wirbelsäulengymnastik umgehen und uns aktiv bemühen um

- **Kräftigung schwacher Muskulatur**
- **Dehnung verkürzter Muskulatur**
- **Behutsame Mobilisierung der Wirbelsäule**
- **Lockerung und Entspannung verkraempfter Muskulatur**
- **Erlernen rückenfreundlichen Alltagsverhaltens.**

Mit Musik und dem Einsatz von Pezzibällen, Igelbällen, Therabändern u.v.m. wird jede Stunde abwechslungsreich. Verschiedene Entspannungsmöglichkeiten runden das Programm ab.

Lehrbuch: Rückhalt / Klettverlag

**Bitte Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke, eventuell kleines Kissen mitbringen.**

Dozentin: Birgit Csisko

Ort: Sporthalle Anton-Dey-Straße  
Tag: Montag  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

### 03.02.11 Wirbelsäulengymnastik I

Uhrzeit: 9.00 – 10.00 Uhr

### 03.02.12 Wirbelsäulengymnastik II

Uhrzeit: 10.15 – 11.15 Uhr

### 03.02.13 Wirbelsäulengymnastik III

Ort: Rote-Warte-Schule  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr  
Beginn/Ende: 28.08. - 11.12. 2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

- > Pharmazeutische Beratung
- > Homöopathische Arzneimittel
- > Blutzucker-/druckmessung
- > Cholesterinmessung
- > Kompressionsstrümpfe
- > Verleih von digitalen Babywaagen
- > Verleih von Milchpumpen
- > Bei Bedarf Lieferservice gratis



## neue raths apotheke

wir sind für Sie da

Bahnhofstrasse 1 · 63165 Mühlheim am Main · Telefon 06108\_97880 · Fax 06108\_978820  
Neue Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 8-13 Uhr · Montag bis Freitag 14.30-18.30 Uhr

# A. KURTH

Rechtsanwalt

Amts - Land - Oberlandesgericht

Industriestraße 17

63165 Mühlheim / Main

Tel.: 06108/76318

Fax: 06108/81563

Mobil: 0172/6837541

e-mail: RA.A.KURTH@t-online.de

## Fit und Fun in jedem Alter - für SIE und IHN -

Gegen Haltungsschäden und Verkrampfung.  
Erhaltung der Leistungsfähigkeit ohne Leistungsanspruch und Leistungsdruck.

**Angebot: Gymnastik, Fitness – Zirkeltraining, Ballspiele u.a.**

**03.02.14** Dozentin: Birgit Pichon  
Ort: Goetheschule  
Tag: Mittwoch  
Uhrzeit: 19.45 - 21.15 Uhr  
Beginn/Ende: 29.08. - 12.12.2007  
Gebühr: € 78,00 / € 70,20 erm.  
für 13 Veranstaltungen

**Die Anmeldung ist verbindlich -  
eine Bestätigung erfolgt nicht!**

## Aerobic-Body & Mind-Fitness

In diesem Kurs wollen wir Körper, Sinne und Seele in Bewegung bringen und dabei innere u. äußere Balance, Harmonie und Lebensfreude erleben. Das Training setzt sich aus den kraftvollen Bewegungen des Aerobic sowie den Atem- und Bewegungsübungen aus dem Tai Chi, Yoga und Pilates zusammen.

**03.02.15** Dozentin: Irma Jung  
Ort: Rote-Warte-Schule  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr  
Beginn/Ende: 30.08. - 13.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

## Fit und Gesund

Sportler, Untrainierte und Wiedereinsteiger werden in diesem Kurs gleichermaßen angesprochen. Mit viel Spaß und Musik arbeiten wir gezielt an unserer Leistungsfähigkeit. Dabei bolzen wir nicht Kondition, sondern trainieren effektiv und gesundheitsbewusst.

Ziel dieses Kurses ist der Aufbau und die Verbesserung der allgemeinen Fitness.

**03.02.16** Dozentin: Ute Prauser  
Ort: Rote-Warte-Schule  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 20.30 - 21.30 Uhr  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

## „Pilates Basic“ (Einsteigerkurs)

Dieser Einsteigerkurs ermöglicht den Teilnehmer/-innen einen umfangreichen Einstieg in das Thema „Pilates“. Sie werden mit den Grundlagen und Prinzipien des Pilates-Trainings vertraut gemacht, die Sie für ein „richtiges“ und „gesundes“ Training benötigen.

Pilates ist ein äußerst effektives Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit, Atmung und Koordination schult.

Ziel dieses körperbewussten Trainings ist es, eine gute Kernmuskulatur, Wirbelsäulenstabilität und Haltung zu erlernen, sowie die körperliche Leistungsfähigkeit und das Körpergefühl zu steigern.

**Bitte eine Matte und Handtuch als Unterlage mitbringen!**

**03.02.18** Dozentin: Irma Jung  
Ort: Willy-Brandt-Halle (Kollegraum)  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr  
Beginn/Ende: 30.08. - 13.12.2007  
Gebühr: € 56,00 / € 50,40 erm.  
für 14 Veranstaltungen

## Spinning nur für die Frau!

In Kooperation mit dem Fitness-Studio SHAPE Ladies-Fitness in Mühlheim.

Spinning ist ein Herz-Kreislauf- und Fettverbrennungstraining auf einem speziellen Indoor-Fahrrad. Zu fetziger Musik wird das Radfahren in der Gruppe simuliert. Für Konditionsanfänger und spinningerfahrene Frauen geeignet, da die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann.

Einfach Spaß haben, schwitzen und ganz nebenbei Fett verbrennen.

Ort: SHAPE Ladies-Fitness,  
Dieselstraße 16  
Tag: Mittwoch  
Beginn/Ende: 29.08. - 21.11.2007  
Gebühr: € 40,00  
für 10 Veranstaltungen  
Teilnehmerzahl: 10

**03.02.19** Dozentin: Lisa Rinnert  
Uhrzeit: 18.00 - 19.00 Uhr

**03.02.20** Dozent: Joachim Prübenau  
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr

**03.02.21** Dozent: Joachim Prübenau  
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr  
(Einsteigerkurs für  
Konditionsanfängerinnen)

Mitzubringen sind Trainingskleidung und ein kleines Handtuch.

Bitte am ersten Tag mind. 15 Min. vorher da sein.

## SHAPE- Pump

Muskeltraining mit der Langhantel nur für die Frau! In Kooperation mit dem Fitness-Studio SHAPE Ladies-Fitness in Mühlheim.

Muskeltraining? Ist das nicht nur etwas für Männer? Nein, denn gerade Frauen brauchen ein gezieltes Training im Kraftausdauerbereich um ihre Muskulatur zu straffen und dadurch schlanker und knackiger auszusehen. SHAPE-Pump ist ein Trainingsprogramm für den ganzen Körper, welches mit einer speziellen Langhantel nach motivierender Musik in der Gruppe durchgeführt wird.

**03.02.22** Dozent: Alex Dey  
Ort: SHAPE Ladies-Fitness,  
Dieselstraße 16  
Tag: Donnerstag  
Uhrzeit: 17.00 - 18.00 Uhr  
Beginn/Ende: 30.08. - 15.11.2007  
Gebühr: € 40,00  
für 10 Veranstaltungen  
Teilnehmerzahl: 10

## Sprachen

### Englisch

In den nachfolgenden Kursen wird vorwiegend mit dem Lehrwerk 'Network - neue Ausgabe von Langenscheidt' gearbeitet, entsprechend den **vhs Lernstufen** nach dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ für Sprachen.

Im Sprachbereich hat die VHS Mühlheim mit dieser Klassifizierung im Bereich Englisch begonnen. Ziel ist es, sich zukünftig in sämtlichen Sprachkursen nach den Lernstufen zu orientieren. Die Einteilung ist wie folgt gekennzeichnet, z. Bsp. **A1**.

### Englisch mit Vorkenntnissen

#### **04.06.00** Englisch für Anfänger/innen

**A1**

Dozentin: Catriona MacPherson  
Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
für 14 Veranstaltungen  
Lehrbuch: Engl. Network Starter  
Compact  
New Edition  
(ISBN 3-526-50423-7)

**Autohaus Winter** *Winter*  
Ihr persönliches Autohaus

Dieselstraße 63 - 65  
**63165M hlhe im**  
Telefon: 06108 - 9073  
E-Mail: service@winter.bmw-net.de

Dieselstraße 14  
**63512H ainburg**  
Telefon: 06182 - 95990  
E-Mail: ralph.winter@winter-hainburg.bmw-net.de

[www.autowelt-winter.de](http://www.autowelt-winter.de)

Wir sind gerne in allen  
Fragen rund um BMW für  
Sie da.




Freude am Fahren

#### 04.06.01 Englisch für Teilnehmer/innen mit A 1.2 Vorkenntnissen

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Ergänzend zum Lehrbuch: Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte.

Dozentin: Sandra Schatz  
Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
Tag: Montag  
Uhrzeit: 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
für 14 Veranstaltungen  
Lehrbuch: Engl. Network 1,  
New Edition ab Lektion 3-4  
(ISBN 3-526-50427-X)

#### 04.06.02 Englisch für Fortgeschrittene 1 A 2.1

Kurzweiliger Unterricht, der Spaß macht und motiviert. Lernen mit allen Sinnen!

Ergänzend zum Lehrbuch: Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte, gemeinsamer Theaterbesuch (English Theatre, Frankfurt)

Dozentin: Sandra Schatz  
Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
Tag: Dienstag  
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
Beginn/Ende: 04.09. - 11.12.2007  
Gebühr: € 59,80 / € 53,80 erm.  
für 13 Veranstaltungen  
Lehrbuch: Engl. Network 2,  
New Edition  
(ISBN 3-526-50429-6)

ErbStG UStG KStG LStR GewSt  
EStG Hans Jäger und Jürgen Lubrich  
AO Steuerberatungssozietät  
HGB LStR Ludwigstraße 6  
KStG 63067 Offenbach am Main  
ErbStG UStG Telefon: 0 69 / 82 90 07 - 0  
EStG KStG GewSt Telefax: 0 69 / 81 72 23  
HGB LStR UStG EStG  
HGB LStR GewSt  
ErbStG UStG EStG  
HGB LStR HGB  
KStG AO ErbStG  
ErbStG UStG LStR GewSt  
HGB LStR GewSt EStG  
HGB LStR HGB  
KStG AO ErbStG

Der richtige „Klick“ bei allen Steuerfragen  
[www.jaeger-lubrich.de](http://www.jaeger-lubrich.de)

## Englisch für Fortgeschrittene

Hier sollten die Kenntnisse mindestens dem Abschluss von 'Network 2' entsprechen.

### 04.06.03 Englisch für Fortgeschrittene 2-3

A 2.2

Dozentin: Gwen Byrne-Roth  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 4.09. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 (9./16.10. in Vhs-Werkstatt)  
 Lehrbuch: Engl. Network Connection  
 (ISBN 3-526-50448-2)

## Englisch am Vormittag

### 04.06.05 Englisch für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen

Konversation, Erweiterung des Vokabulars und der Grammatikkenntnisse, Urlaubs- und Alltagsgespräche, Telefontraining und 'Englisch für's Büro' in netter Runde.

Dozentin: Gudrun Kindling  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

### 04.06.06 Englisch for fun - Conversation and more

Dozentin: Gudrun Kindling  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Dienstag  
 Uhrzeit: 9.00 - 10.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 28.08. - 11.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**LCM** LAMBRECHT CCHOCHLOW MARX  
 Steuerberater Rechtsanwälte

- Steuerberatung
- Unternehmensberatung
- Rechtsberatung
- Vermögensplanung

---

Bahnhofstraße 8, 63165 Mühlheim/Main

Tel.: 06108/9018-0

[www.kanzlei-lambrecht.de](http://www.kanzlei-lambrecht.de)

DIE BERATERKANZLEI

**Wir sind Ihre Dienstleister**



- Müllabfuhr
- Spermüll
- Straßenreinigung
- Grünwesen
- Entwässerung
- Straßenunterhaltung
- Winterdienst
- Abfallberatung
- Wertstoffhof

Servicetelefon: (069) 8065 2424



ESO Offenbacher Dienstleistungs GmbH

Ein Unternehmen der Stadtwerke Offenbach Holding GmbH

**04.06.08 Conversation**

Keep on talking. That is the way to maintain the efficiency of your English. Once a week you have the opportunity to do so in this course. Keep in tune by discussing current topics, practising a little grammar and going to the English Theater in Frankfurt.

Dozentin: Gwen Byrne-Roth  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 08.45 - 10.15 Uhr  
 Beginn/Ende: 5.09. - 12.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen

**Französisch****04.08.00 Französisch für Anfänger/innen****A 1.2**

Fortsetzung des Kurses 04.08.00 aus Semester I/2007. In diesem Kurs wird die französische Sprache von Grund auf erlernt.

Dozentin: Heike Marquardt  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: Voyages 1, ab Lekt. 3

**04.08.01 Französisch am Telefon****A 2**

Dozentin: Heike Marquardt  
 Ort: VHS-Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Samstag u. Sonntag  
 Uhrzeit: 9.00 - 13.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 24./25.11.2007  
 Gebühr: € 24,80

**Italienisch****04.09.00 Italienisch für Anfänger/innen**

*Pizza, Pasta, Grazie und Ciao* sind das Einzige, was Sie auf Italienisch sagen können? Aber Sie würden gerne mehr können? Dann kommen Sie in den Anfängerkurs! Dieser Kurs soll die Teilnehmer/innen vorbereiten, mit den Menschen in Italien zu kommunizieren und sich in den wichtigsten Alltagssituationen zu verständigen. Verstehen und Sprechen der neuen Sprache, Lesen und Schreiben werden in abwechslungsreichen Dialogen, Übungen, Hör- und Lesetexten vermittelt.

Dabei sollten der Spaß und die Freude bei der Arbeit nicht im Hintergrund bleiben...ganz nach italienischem Lebensstil! Ci vediamo...

Dozentin: Gabriella Ciciarella  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 29.08. - 12.12.2007  
 Gebühr: € 59,80 / € 53,80 erm.  
 für 13 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: Espresso I

**04.09.01 Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse - Vormittagskurs**

Dass die Italiener - bis auf einige Ausnahmen - nicht gerade *sehr gut* in Englisch sind, ist schon längst bekannt. Und darauf hoffen, dass in Italien Deutsch gesprochen wird, wollen Sie nicht mehr. Fazit: jetzt wird Italienisch gelernt. Und diesmal richtig! Und wer weiß? Vielleicht möchten Sie später sogar die Prüfung für das *Europäische Zertifikat Italienisch* machen...

Dozent: Salvatore Ingraffia  
 Ort: VHS - Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tag: Freitag  
 Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr  
 Beginn/Ende: 31.08. - 14.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: Linea diretta I,  
 (ISBN 3-19-005174-7)  
 Arbeitsbuch: Linea diretta I,  
 (ISBN 3-19-015174-1)  
 (unbedingt notwendig:  
 Kassetten/ CDs)

#### 04.09.02 Italienisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an alle, die schon Vorkenntnisse haben und dieses Mal in einen richtigen Italienischkurs (wieder) einsteigen wollen.

Dozent: Salvatore Ingraffia  
 Ort: VHS - Werkstatt (Elisabethenstraße)  
 Tag: Freitag  
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn/Ende: 31.08. - 14.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm. für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: Linea diretta I, ab Lekt. 4-5 (ISBN 3-19-005174-7)  
 Arbeitsbuch: Linea diretta, (ISBN 3-19-015174-1) (unbedingt notwendig: Kassetten/ CDs)

Ingraffia

#### ...Erlesenes aus dem Herzen Italiens



Bahnhofstraße 18  
 63165 Mühlheim am Main  
 Tel.: 0 61 08-79 40 00  
 Fax: 0 61 08-79 46 66  
 iltappo@web.de

#### Öffnungszeiten:

Mi., Do., Fr. 10.00 - 18.30 Uhr  
 Samstag 10.00 - 13.00 Uhr  
 Mi., Do. u. Fr. kleiner Mittagstisch

**Meisterbetrieb Schwebel**  
 Glas- und Gebäudereinigung

[www.gebaeudereinigung-schwebel.de](http://www.gebaeudereinigung-schwebel.de)

Wir führen aus:	Objektpflege-Hausmeister	Thomas Schwebel
Glas- und	Kehr- und Winterdienst	Glas- und
Rahmencreinigung	Markisenreinigung	Gebäudereinigung
Unterhaltsreinigung	Grundanlagen	Darmstädter Straße 67
Polsterreinigung		63179 Oberthausen
Treppenhauseinigung		Telefon (0 61 04) 7 30 82
KFZ-Aufbereitung		Mobil (0171) 5 41 55 22
Fassadenreinigung		Telefax (0 61 04) 7 45 37
Bauschlussreinigung		E-Mail: Th.Schwebel@t-online.de



**04.09.03 Corso avanzato d'italiano**

Desiderate migliorare nella forma scritta e nella conversazione? Ecco il corso che fa per Voi. E, se siete interessati, domandate al Vostro insegnante informazioni riguardanti gli esami per ottenere il Certificato Europeo in italiano.

Insegnante: Salvatore Ingraffia  
 Scuola: VHS - Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Giorno: Giovedì  
 Ora: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Inizio/Fine: 30.08. - 13.12.2007  
 Tassa: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 per 14 appuntamenti  
 Libri: Linea diretta 1, dalla lezione  
 10 (circa)  
 (ISBN-3-19-005174-7)  
 Arbeitsbuch: Linea diretta 1  
 (ISBN-3-19-015174-1)  
 (Indispensabili: cassette,  
 oppure CDs)

**Spanisch****04.22.00 Spanisch für Anfänger/innen**

Dozentin: Lola Bart  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr  
 Beginn: 3.09. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 59,80 / € 53,80 erm.  
 für 13 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: „Caminos neu 1“,  
 (ISBN 3-12-514906-1)

**04.22.01 Spanisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**

Dozentin: Lola Bart  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Mittwoch  
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr  
 Beginn: 29.08. - 12.12.2007  
 Gebühr: € 59,80 / € 53,80 erm.  
 für 13 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: „Caminos neu 1“  
 ab Lektion 11  
 (ISBN 3-12-514906-1)

**04.22.02 Spanisch Intensiv - Workshop**

Dozentin: Lola Bart  
 Ort: VHS - Werkstatt  
 (Elisabethenstraße)  
 Tage: Sa. 3.11.2007 und  
 So. 4.11.2007  
 Uhrzeit: Sa. 9.00 – 14.00 Uhr  
 So.10.00 – 14.00 Uhr  
 Gebühr: € 35,00 für den Workshop

**Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen**

**04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene**

Este curso está dirigido a todas las personas que tengan buenos conocimientos en el idioma español. Conversacion, lecturas, etc.

Dozentin: Lola Bart  
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium  
 Tag: Montag  
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr  
 Beginn: 27.08. - 10.12.2007  
 Gebühr: € 64,40 / € 58,00 erm.  
 für 14 Veranstaltungen  
 Lehrbuch: „Espanol actual 2“,  
 ab Lektion 18  
 (ISBN 3-88-264390-0)

**Arbeit und Beruf****„Business - Knigge für Frauen II“**

Gute Umgangsformen gehören neben fachlichem Können mit zu den wichtigsten Qualifikationen, die Frauen im Job mitbringen müssen - ob als Unternehmerin, Vorgesetzte oder Mitarbeiterin. Vieles erscheint selbstverständlich, manche herausfordernden Situationen werfen jedoch immer wieder Fragen auf: Wie empfangen ich stilsicher in der Firma (auch hochrangige) Gäste? Wie präsentiere ich mich als „Visitenkarte“ des Unternehmens? Wie verhalte ich mich „richtig“ gegenüber Kunden und Geschäftspartnern - sowohl im persönlichen als auch im telefonischen Kontakt? Was habe ich bei Firmenveranstaltungen und Geschäftsessen zu beachten?

Dieses Seminar ist eine Weiterführung des Kurses I aus dem Frühjahrssemester, kann jedoch auch unabhängig vom ersten Kurs gebucht werden.

Inhalte sollen u.a. folgende Themen sein:  
 Begrüßung von Geschäftspartnern / Die Kunst des Small-Talk im Business / Stilsicher bei gesellschaftlichen Anlässen und Geschäftsessen / Meine Rolle als Gastgeberin bei Firmenveranstaltungen / Der gute Ton am Telefon: Grundlagen der Kommunikationspsychologie am Telefon; Checkliste für gute u. effektive Telefonate; schwierige Anrufer souverän in Schach halten / Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern: Kundenfreundlichkeit und Serviceorientierung; Kommunikationstypen; Handlungsvorschläge für Konfliktsituationen; Beschwerdebehandlung; souverän reagieren auf unangemessenes Verhalten männlicher Kunden oder Geschäftspartner - und vieles mehr.

<b>05.01.13</b>	Dozentin:	Sylvia Hornung
	Ort:	Willy-Brandt-Halle
	Tag:	Samstag
	Uhrzeit:	10.00 - 14.00 Uhr
	Beginn:	15. 09.2007
	Gebühr:	€ 23,50 für 1 Veranstaltung

## PC - KURSE

Im Semester II/2007 bietet die VHS ein breites Kursangebot im PC-Bereich mit den Themen

### Grundlagenkurs / Windows / Word / Excel

Die Kurse finden im Friedrich-Ebert-Gymnasium (Eingang Heinestraße) in Zusammenarbeit mit dem Förderverein des FEG statt. Aus diesem Grund erbittet der Förderverein eine Spende von € 10,00 pro Kurs, die im Kurs direkt abgerechnet werden. Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 12. Alle Termine und Inhalte sind unter <http://www.muehlheim.de> im Internet einzusehen, herunter zu laden und zu buchen.



**Rolläden  
Markisen  
Jalousien  
Sonnenschutz**

# EPPLE

ROLLADEN E.P.P.L.E. GMBH	TELEFON 06108/7 38 07
SÜDRING 7 • 63165 MÜHLHEIM	TELEFAX 06108/7 16 34

**Selbstbewusst durch gute Noten!**

- Motivierte und erfahrene Nachhilfelehrer
- Individuelles Eingehen auf die Bedürfnisse der Kinder
- Regelmäßiger Austausch mit den Eltern

Beratung vor Ort Mo - Fr • 15.00 - 17.30 Uhr

**Mühlheim**  
Offenbacher Straße 1  
Tel.: 0 61 08 / 19 4 18

**Obertshausen**  
Robert-Koch-Straße 2  
Tel.: 0 61 04 / 19 4 18

**0800 / 19 4 18 08** gebührenfrei  
[www.schuelerhilfe.de](http://www.schuelerhilfe.de)



**Schülerhilfe**

### **Beschreibungen und Voraussetzungen**

#### ● **Grundlagenkurs - Windows, Word und Internet für Anfänger/innen**

Voraussetzungen: keine  
Dieser Kurs bietet einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten mit dem PC zu arbeiten.

#### ● **“Windows“ für Anfänger und Anfänger mit Grundkenntnissen**

Voraussetzungen: keine  
Inhalt:

- Tastatur und Maus, Fenster
- Aufbau, Funktion und Bedienung von Windows XP (Desktop)
- Arbeiten mit Dateien und Verzeichnissen, (Explorer), Startleiste, Ordner, Symbole, Hilfefunktion
- Textschreiben und Arbeiten mit Fenstern wird geübt
- Einführung in die wichtigsten Office-Programme:  
Schreiben, Rechnen, Drucken  
(Grundlagen von Word und Excel)

*Sie erhalten zu diesem Seminar Unterlagen auf Diskette.*

#### ● **“Excel”**

Voraussetzungen: Windows - Kenntnisse  
Inhalt:

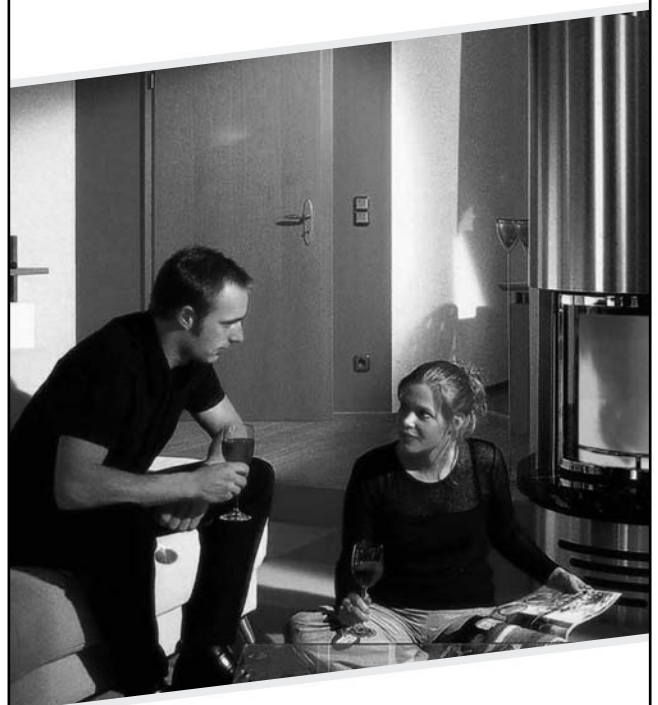
- Grundlagen einer Tabellenkalkulation
- Daten, Formatierungen, Bearbeiten von Tabellen, Formeln und Funktionen
- Verknüpfungen, Berechnungen über mehrere Arbeitsblätter
- Drucken, Speichern, Seitenansicht, Dateischutz
- Diagramme, Bedingungen und Verweise
- Datenlisten, Sortieren, Filtern, Suchen und Ersetzen
- Benutzerdefinierte Programmanpassung

*Sie erhalten zu diesem Seminar Unterlagen auf Diskette.*

**Für alle Seminare wird kursbegleitendes Lehrmaterial vom Herdt - Verlag empfohlen.**

Energieanbieter für Lämmerspiel • Rodgau • Dietzenbach • Heusenstamm • Obertshausen

## **Energie bewusst leben - mit Erdgas.**



**MAINGAU**  
Energie GmbH  
*Was liegt näher.*

MAINGAU Energie GmbH · Ringstr. 4-6 · 63179 Obertshausen  
Telefon 0 61 04 / 95 19 - 0 · Fax 0 61 04 / 95 19 - 19 · [www.maingau-energie.de](http://www.maingau-energie.de)

erdgas

**05.01.05 Grundlagenkurs**

Ein Praxiskurs, 24 Stunden an 8 Tagen, jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr

**27./29.08.+ 3./5./10./12./17./19.09. 2007**

(MO + MI)

Dozentin: **Karin Scholl**

Gebühr: € 112,- + € 10,00 Spende

€ 100,80 erm.

**05.01.06 WindowsXP**

Ein Praxiskurs Microsoft-XP, 15 Stunden an 5 Tagen, jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr

**22./24./29./31.10. + 5.11. 2007**

(MO + MI)

Dozent: **Ulrich Krause**

Gebühr: € 70,00 + € 10,00 Spende

€ 63,00 erm.

**05.01.07 Excel - Tabellenkalkulation**

Ein Praxiskurs Microsoft-Excel, 15 Stunden an 5 Tagen, jeweils von 18.00 - 21.00 Uhr

**7./12./14./19./26.11. 2007**

(MO + MI)

Dozent: **Ulrich Krause**

Gebühr: € 70,00 + € 10,00 Spende

€ 63,00 erm.

**Bitte beachten !**

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind o. die Leistungen nach dem SGB II/Hartz IV beziehen, ist der Besuch von einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei.

Der entsprechende Nachweis ist der Anmeldung unbedingt beizufügen.

Die 10% Ermäßigung für Rentner, Auszubildende und Inhaber/innen der Ehrenamtskarte wird nur bei den Gebühren jedoch nicht für die Umlagen gewährt.

Die Anmeldung ist verbindlich !!!

**Dozenten und Referenten der VHS-Mühlheim**

Bart, Lola  
Tel.: 06108/75308

Bothe, Heike  
Tel.: 06106/16292

Bülow, Claudia  
Tel.: 06108/69986

Byrne-Roth, Gwen  
Tel.: 06181/65123

Cicciarella, Gabriella

Csisko, Birgit  
Tel.: 06181/663791

Daube, Monika

Eckhardt, Sandra  
Tel.: 06182/797038

Heddendorp, Barbara  
Tel.: 06181/81381

Herold, Ingeborg  
Tel.: 06108/75509

Hornung, Sylvia  
Tel.: 0177/6659482

Ingraffia, Salvatore  
Tel.: 06106/826633

Jung, Irma  
Tel.: 06108/78105

Kötterheinrich, Klaus

Kindling, Gudrun  
Tel.: 069/853147

Kleser, Ingrid  
Tel.: 06108/ 66315

Krause, Ulrich  
Tel.: 06182/ 827103

Lützenkirchen, Uschi  
Tel.: 06108/67749

Marquardt, Heike

Müller, Marion  
Tel.: 069/866201

Pichon, Birgit  
Tel.: 06183/74356

Prauser, Ute  
Tel.: 069/89009392

Reipert, Birgit  
Tel.: 06108/822022

Ruths, Martina  
Tel.: 06108/ 602412

Ruwe, Birgit  
Tel.: 069/896150

Schatz, Sandra  
Tel.: 06108/790595

Schickling, Monika  
Tel.: 069/861073

Scholl, Karin

Scholl, Steffen  
Tel.: 069/58609650

Vetter, Tajja  
Tel.: 06108/792660

Wulf, Gudrun  
Tel.: 06104/61523

<b>Impressum</b>	
Herausgeber:	Magistrat der Stadt Mühlheim, Fachbereich IV Sport und Kultur Volkshochschule
Redaktion/Gestaltung:	Klaus Schäfer, Eleonore Deiss, Meike Lipps
Umschlaggestaltung	Dr. Peter Mayer
Druck/Herstellung:	Gestaltung & Druck SEIB GmbH Mühlheim, Tel. 06108/7930-0



★★★

**Musikinstrumente, Noten, Service**

Pfarrer-Schwahn-Str. 23 63179 Obertshausen  
Tel. 0 61 04 - 7 19 90  
www.Musik-Renz.de Inh. Thilo Buttner

Dienstag bis Freitag 10:00 bis 18:00 und 19:00 bis 18:30 Uhr  
Samstag 10:00 bis 13:00 Uhr



## Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

**Hauptstraße 3, 63165 Mühlheim/Dietesheim  
Tel.: 06108/76159**

Fachbereichsleiterin: Christiane Wetzlar  
Verwaltung: Helga Trageser

**„Bildung ist die beste und rentabelste  
Investition in ein Volk“.**

Die 1975 gegründete Musikschule ist als Bildungs- und Kulturträger aus dem Leben der Stadt Mühlheim am Main nicht mehr wegzudenken.

Infolge der Pisa-Studie wird man sich wieder bewusster, dass Bildung nicht nur allein auf die Entwicklung der rationalen Intelligenz beschränkt, sondern auch der Förderung der emotionalen Intelligenz bedarf. Musik als Sprache des Gefühls ist dafür prädestiniert.

Aktuelle Studien beweisen, dass das Musizieren, vor allem das gemeinsame Musizieren in einer Gruppe, einen positiven Einfluss auf die allgemeine Intelligenzentwicklung und das soziale Verhalten hat, sowie wichtige Schlüsselkompetenzen schult. Kreativität, Koordinationsfähigkeiten, Konzentration und Fingerfertigkeiten werden entwickelt.

Erste Erfahrungen mit Musik können je nach Alter in der "Musik für Mäuse", der Musikalischen Früherziehung oder der Musikalischen Frühausbildung gemacht werden. Im Instrumentalunterricht, der von qualifizierten Musikpädagogen erteilt wird, haben Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Wahl zwischen Einzel- und Gruppenunterricht. Darüberhinaus erfolgt eine Unterweisung im Ensemblespiel.

Im begrenzten Umfang stehen Leihinstrumente zur Verfügung.

**Musikalische Bildung vermittelt nicht nur Wissen,  
sie bereichert das Leben, schafft somit mehr  
Lebensqualität.**

## Unser Unterrichtsangebot:

**Musik für Mäuse** für Kinder ab 2 Jahren und deren Bezugspersonen. Durch Singen, Tanzen und Musizieren auf elementaren Instrumenten soll Musik mit allen Sinnen erlebt werden. Ziel des Unterrichtes ist es auch, Anregungen für das häusliche Musizieren zu geben. Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule erteilt und erstreckt sich über die Dauer von zwei Jahren.

**Musikalische Früherziehung** für Kinder ab dem vollendeten 4.- bis zum vollendeten 6. Lebensjahr. In dem über die Dauer von zwei Jahren angelegten Unterricht sollen die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder auf spielerische Art geweckt und entwickelt werden. Neben der Freude an Musik werden auch Grundlagen für den späteren Instrumentalunterricht vermittelt.

Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule, in den städtischen Kindertageseinrichtungen Lämmerspiel und Markwald, sowie im Kindergarten der Pfarrgemeinde St. Lucia in Lämmerspiel erteilt.

**Musikalische Grundausbildung** als weiterführender Unterricht nach der musikalischen Früherziehung für Kinder ab 6 Jahren, die noch keinen Instrumentalunterricht anstreben. Neben den Unterrichtsinhalten der Musikalischen Früherziehung bilden die Noten und Rhythmuslehre und der Umgang mit dem Glockenspiel einen besonderen Schwerpunkt. In der zweiten Hälfte des Unterrichtsjahres steht die Beschäftigung mit verschiedenen Instrumenten (Blockflöte, Klavier, Gitarre, Geige) im Mittelpunkt des Unterrichts. Sie soll die Entscheidung für einen späteren Instrumentalunterricht erleichtern.

Der Unterricht erfolgt in den Räumen der Musikschule.

**Trommelgruppe** für Kinder ab 6 Jahren, auch als weiterführender Unterricht nach der Musikalischen Früherziehung geeignet. Auf spielerische Weise werden die rhythmischen Fähigkeiten gefördert und das Spiel auf verschiedenen Percussionsinstrumenten (Bongo, Djembe etc.) vermittelt. Dabei werden auch lateinamerikanische und afrikanische Rhythmen erlernt. Der Unterricht wird in den Räumen der Musikschule über die Dauer eines Jahres erteilt.

**Sollten Sie Interesse an dem Erlernen eines Instrumentes haben, bitten wir Sie sich mit der Musikschule in Verbindung zu setzen.**

**Ein Einstieg in das laufende Schuljahr ist jederzeit möglich.**



**Musikschule**  
der Stadt Mühlheim

Hauptstraße 3  
63165 Mühlheim/Dietesheim  
Telefon: 06108/76159  
Telefax: 06108/ 601-611

Ihre Ansprechpartnerin:  
Helga Trageser

*e-Mail: kultur@stadt-muehlheim.de*

*Mo. bis Do. von 9.00 - 11.30 Uhr*

*Di. und Do. von 16.00 - 18.00 Uhr*

## Öffnungszeiten der Büchereien Mühlheim und Lämmerspiel

Stadtbücherei Mühlheim am Main  
Dietesheimer Str. 90, Tel.: 06108/794080

Montag	geschlossen
Dienstag	09.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 19.00 Uhr
Mittwoch	10.00 - 12.00 Uhr 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag	14.00 - 19.00 Uhr
Freitag	geschlossen
Samstag	10.00 - 12.00 Uhr

## Willy-Brandt-Halle

<b>Tagungen</b>	*	<b>Kongresse</b>
<b>Ausstellungen</b>	*	<b>Messen</b>
<b>Theater</b>	*	<b>Konzerte</b>
<b>Kegelbahnen</b>	*	<b>Feiern</b>



**Mühlheimer Bürgerhaus GmbH**  
 Dietesheimer Str. 90  
 63165 Mühlheim am Main  
 Telefon 06108 / 911150  
 Fax 06108 / 911155  
 buergerhaus@muehlheim.de

## Mühlheimer Vereine

Reichhaltig sind die Angebote der über 150 Mühlheimer Vereine. Allein der Sportbereich gibt die Möglichkeit unter 40 Vereinen Angebote von „A“ wie Angeln bis „W“ wie Wandern zu wählen.

Jedoch auch nicht Sportinteressierte finden bei den anderen Organisationen und Interessengruppen eine breite Palette von Freizeitmöglichkeiten. Nur einige seien hier erwähnt:

**Singen / Musizieren / Theaterspielen**  
**Briefmarkensammeln**  
**Kleintierzucht**

Nicht zu vergessen sind die Vereine und Hilfsorganisationen unserer Stadt, die es sich zur Aufgabe gestellt haben, anderen Menschen zu helfen.

In allen Vereinen sind Interessenten/ Interessentinnen herzlich willkommen.

Wenn Sie sich jedoch erst einmal über die Aktivitäten der Mühlheimer Vereine informieren wollen, so können Sie sich gerne an den

**Fachbereich IV, Sport und Kultur,**  
**der Stadt Mühlheim,**  
**im Rathaus, Zimmer 107 – 110,**  
**Telefon: 06108/601/ 600-605**

wenden, bzw. Prospektmaterial gegen Übersendung eines frankierten Briefumschlages zuschicken lassen.

brillen · kontaktlinsen · brillen · kontaktlinsen · brillen

---



**BRILLENSCHLANGE?**

Bei uns kein Thema.  
Wir führen Brillen,  
die Mode machen.

---

**ihr augenoptiker**  
**Martin Kruse**  
Kaiserstr. 24 · 63065 Offenbach  
Tel. 069/81 7728 · Fax 069/8001973



**R. Rudolph**  
Rohr- und Kanalreinigungs GmbH

**Kanaluntersuchung**  
**Kanalortung**  
**Kanalreinigung**  
**Industrie- und Städtereinigung**  
**Industrieschlammabfuhr**  
**Rohrreinigung**

Mitglied im

**BDE**  
BUNDESVERBAND DER FACHBEREICHEN INGENIEUR- UND TECHNISCHEN V  
FACH- (UND) ARBEITGEBER-VERBAND

Schlesierstraße 21  
63065 Offenbach am Main  
Telefon ☎ 0 69 / 83 47 58  
Telefax 0 69 / 83 22 15

## Programm für Frauen

### Deutschkurse mit Kinderbetreuung

- für *Anfängerinnen und Fortgeschrittene*. Ab 20. 08.2007, jeweils montags und mittwochs, 9.00 bis 11.45 Uhr, Pavillon der Seniorenwohnanlage Thomas-Mann-Straße 35-37, Mühlheim-Dietesheim.

Mit Unterstützung des Landes Hessen.

### Neuer Start für alleinerziehende Frauen

Der Gesprächskreis bietet Gelegenheit, Frauen in gleicher Situation kennen zu lernen und Perspektiven für den weiteren Lebensweg zu entwickeln; mit Kinderbetreuung.

Ab 18. 08.2007 jeden dritten Samstag im Monat, jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr; Mütterzentrum, Lessingstraße 25.

### Internationale Mutter-Kind-Gruppe

Ab 31.08.2007 wird eine interkulturelle Spielgruppe eingerichtet, an der Mütter mit Kindern im Alter von zwei bis drei Jahren teilnehmen können. Jeweils freitags, 15.30 bis 17.00 Uhr, Mütterzentrum, Lessingstraße 25.

Mit Unterstützung des Kreises Offenbach und des Landes Hessen.

### Augen auf beim Versicherungskauf!

Versichern lässt sich heute (fast) alles. Aber nicht jede Versicherung ist für jede Frau die richtige.

06.09.2007, 19.00 bis 22.00 Uhr, Mütterzentrum, Lessingstraße 25,

Kosten: 10,00 €, Anmeldeschluss: 30.08.2007.

Mit Unterstützung des Kreises Offenbach und des Landes Hessen.

### Eheverträge - der Anfang vom Ende?

Sinn und Zweck eines Ehevertrages ist es, für beide Beteiligten angemessene, akzeptable und der jeweiligen Lebenssituation entsprechende Regelungen zu treffen.

28.09.2007, 19.00 bis 22.00 Uhr, Mütterzentrum, Lessingstraße 25,

Kosten: 10,00 €, Anmeldeschluss: 21.09.2007.

In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit, Wiesbaden, und Frau-Mutter-Kind e.V..

### Weitere Informationen erhalten Sie im Büro für Gleichberechtigung und Integration der Stadt Mühlheim am Main, Friedensstraße 20

Doris Globig, Frauenbeauftragte, 06108/ 601-105  
Melanie Guglielmo, Integrationsbeauftragte 601-713  
Heidrun Pinhack, Verwaltung, 601-106, Fax 601-125



## Arbeit und Leben

Die Arbeitsgemeinschaft „Arbeit und Leben“ ist eine Einrichtung der Erwachsenenbildung, und führt hier Veranstaltungen zu Problemen des Alltags und des Arbeitslebens durch.

**Informationen und nähere Einzelheiten hierzu werden in der Presse veröffentlicht oder sind beim DGB-Ortsverband erhältlich.**

Vorsitzender: Thomas Schmidt  
Postfach 1514  
63155 Mühlheim am Main  
Tel.: 0 61 08 / 8 24 18 77

www.party-hainz.de

**Partyzeltverleih**

**Uwe Hainz**  
Obermainstr. 23, 63165 Mühlheim  
Telefon 0 61 08 / 6 98 03

Vermietung von:

Partyzelten, Zeltzubehör, Bühnen, Toilettenwagen und Hüpfburgen

# WIR

- ... arbeiten zusammen**
- ... feiern zusammen**
- ... leben zusammen**
- ... wollen nicht länger schweigen**

## FÜR EIN LEBENSWERTES MÜHLHEIM

**Gegen  
Ausländer-  
feindlichkeit**

Kontaktadresse:  
c/o Ausländerbeirat der Stadt Mühlheim  
Friedensstraße 20 (Rathaus)  
Geschäftsstelle Frau Guglielmo  
Tel.: 06108/601-713

## **Anschriften und Telefonnummern der Nachbarvolkshochschulen**

Kreisvolkshochschule Offenbach  
Werner-Hilpert-Straße 1  
63128 Dietzenbach  
Tel.: 06074/ 81805450

Volkshochschule Offenbach  
Haus der VHS  
Berliner Straße 77  
069/ 8065-3141

Volksbildungswerk Obertshausen e.V.  
Beethovenstraße 2-8 (Rathaus)  
63179 Obertshausen  
Tel.: 06104/ 703264

Volksbildungswerk  
der Stadt Heusenstamm  
Im Herrngarten 1  
63150 Heusenstamm  
Tel.: 06104/ 607-264 u. -107

Volkshochschule  
der Stadt Hanau  
Ulanenplatz 4  
63452 Hanau  
Tel.: 06181/ 92380-0

Kreisvolkshochschule  
Main-Kinzig  
Barbarossa Straße 16  
63571 Gelnhausen  
Tel.: 06051/ 85493

## **Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach 2. Halbjahr 2007**

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. Halbjahr 2007 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaube, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten und Vorträge zu folgenden Themen an:

- Geschichte – Politik – Recht – “Das Forum am Montag”: Vortragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen
- Pädagogik – Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen – Eltern- und Familienbildung
- Psychologie – Therapieformen – Selbsterfahrung – Reiki – Persönlichkeitsbildung
- Philosophie – Religionsgeschichte
- Länderkunde – Biologie – Ökologie – Natur und Umwelt
- Literatur – Theater – Kunst- und Kulturgeschichte
- Kalligrafie – Zeichnen – Malen – Radieren – Bildhauerisches Gestalten – Keramik – kunsthandwerkliches und textiles Gestalten – Fotografie und Bildbearbeitung – Tanz – Musik
- Gesundheit – Homöopathie – Bewegung – Entspannung – Massage – Akkupressur - Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder – Wellness – Abnehmen - Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin - Kinesiologie - Sportstacking - Stressbewältigung
- Ernährung – Essen und Trinken
- Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere Integrationskurse Deutsch – Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
- Rhetorik – Kommunikation – Deutsch – Gebärdensprache

- Alphabetisierung
- Mathematik – Naturwissenschaften – Technik
- Computergrundkurse – Programmieren/VBA – EDV im Büro – Internet – Webseitengestaltung – Multimedia - Foto- und Bildbearbeitung - spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder - EDV Prüfungen
- Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (FiBu, Lohn und Gehalt, Kosten- und Leistungsrechnung, etc.) – kaufmännische Kurse – Projektmanagement – 10-Finger-Blindschreiben in 4 Terminen
- Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote, Entspannung, Gesundheit)
- Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter
- Fortbildung für Lehrer/innen
- Fortbildungsreihe Ehrenamt

**Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen Bildungsfragen.**

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint kostenlos am **26. Juli 2007** als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Bibliotheken im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 01.09.2007. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 26. Juli 2007 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung.

**Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule  
Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach.**

**Tel.: 0 60 74 / 81 80 - 88 88**

**Fax: 0 60 74 / 81 80 - 59 46**

**e-mail: vhs@kreis-offenbach.de**

**Internet: www.kreis-offenbach.de**

# Volltreffer!

Egal ob Aufkleber, Belichtungen, Briefbogen, Broschüren, Digitaldruck, Displays, Drucksachen-Management, Druckveredlung, Einladungen, Farbkopien, Handzettel, Formulare, Plakate, Reliefdruck, Versandservice, Visitenkarten oder Sonstiges, mit uns erzielen Sie immer einen Volltreffer!



**Gestaltung & Druck**

**SEIB** GmbH

- Dieselstraße 6-8
- 63165 Mühlheim/Main
- Fon 0 61 08 / 79 30-0
- Fax 0 61 08 / 79 30-20
- www.seib-druck.de
- info@seib-druck.de



**Der Magistrat der  
Stadt Mühlheim am Main**  
Rathaus  
Friedensstraße 20  
63165 Mühlheim am Main  
Telefon: (06108) 6010  
Telefax: (06108) 601 125  
Internet: [www.muehlheim.de](http://www.muehlheim.de)

#### **Sprechzeiten**

##### **Allgemeine Verwaltung:**

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
8.30 Uhr – 12.00 Uhr  
Dienstag  
14.00 Uhr – 17.45 Uhr

##### **Standesamt:**

Montag bis Freitag  
8.30 Uhr – 12.00 Uhr  
Montag, Mittwoch, Donnerstag  
14.00 Uhr – 15.30 Uhr  
Dienstag  
14.00 Uhr – 17.45 Uhr

##### **Zentraler Bürger-Service:**

Telefon: (06108) 601 999  
Telefax: (06108) 601 980  
E-Mail: [zbs@stadt-muehlheim.de](mailto:zbs@stadt-muehlheim.de)

##### **Sprechzeiten:**

Montag 8.30 Uhr – 13.00 Uhr  
Dienstag 7.30 Uhr – 13.00 Uhr  
14.00 Uhr – 19.00 Uhr  
Donnerstag 7.30 Uhr – 13.00 Uhr  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr  
Freitag 7.30 Uhr – 12.00 Uhr

##### **KFZ-Zulassungsstelle:**

Telefon: (06108) 601 950  
Telefax: (06108) 601 960  
E-mail: [zulassungsstelle@stadt-muehlheim.de](mailto:zulassungsstelle@stadt-muehlheim.de)

##### **Sprechzeiten:**

Montag bis Freitag  
8.00 Uhr – 12.00 Uhr  
Dienstag und Donnerstag  
14.00 Uhr – 18.00 Uhr

##### **Ärztlicher Notdienst:**

Im Rathaus, Friedensstrasse 20  
Telefon: (06108) 76982  
Montag, Dienstag und Donnerstag  
19.00 Uhr – 7.00 Uhr  
Mittwoch  
13.00 Uhr – 7.00 Uhr  
Freitag  
19.00 Uhr – Montag 7.00 Uhr

**Abendgymnasium  
Neu-Isenburg**

- **Abitur und Fachhochschulreife**
- Nachmittagsunterricht oder Abendunterricht
- Schulbesuch und Lernmittel kostenlos
- Vorbereitungskurse für ausländische Studierende
- Ausbildungsbeihilfen (Bafög) in den letzten 3 Semestern
- Aufnahme jeweils zum 01.02. u. nach den Sommerferien

Informationen und Anmeldung jederzeit

**Abendgymnasium Neu-Isenburg**, Neuhöfer Str. 47  
63263 Neu-Isenburg, Tel. 06102 / 358888-0, Fax. -/358888-21  
eMail: [sekretariat@ag-neu-isenburg.de](mailto:sekretariat@ag-neu-isenburg.de)  
web: [www.abendgymnasiumneu-isenburg.de](http://www.abendgymnasiumneu-isenburg.de)

