

Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule

Volkshochschule Mühlheim am Main

Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule
Englisch Italienisch Gymnastik Nähen Inter-
net Computer Autogenes Training Yoga Franzö-
sisch Zeichnen Senioren Aerobic Rückenschule

2009 **1. Halbjahr**

www.muehlheim.de/vhs

Was finde ich wo?

Vorwort	3	Aerobic/BBP	49
Stadtplan	5	Wirbelsäulengymnastik	52-53
Verwaltung	6	Fit und Fun	53
Unterrichtsräume	7	Aerobic Body & Mind Fitness	54
Hinweise f. Kursteilnehmer	8-10	Fit und Gesund	54
		Pilates	55
		Bodystyling	56
Angebote „50 plus“			
Kreatives	11		
Gesundheit und Fitness	12-14	Sprachen	
Englisch	15	Englisch	58-61
PC-Kurse	16-20	Französisch	61-62
Junge Vhs - Angebote für Kinder		Italienisch	63-64
und Jugendliche	21-23	Spanisch	64-65
Musisches und kreatives Arbeiten		Dozentenverzeichnis	66
Stilberatung	24	Musikschule	67-69
Frisur- und Typberatung	25	Stadtbücherei	70
Kalligrafie	26-27	Mühlheimer Vereine	70
Malen und Zeichnen	27	Arbeit und Leben	71
Textiles Gestalten	28-29	Kreisvolkshochschule	71-72
Schneidern	30-38	Impressum	72
Orientalischer Tanz	39-40		
Gesundheit & Fitness			
Yoga	41-43		
Autogenes Training	44		
Rossini-Methode	45		
Fitness zum Wohlfühlen	46		
Rückenschule	47		
Fit mit Gymnastik	48-49		

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann
heruntergeladen werden



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

erdgas

**TRINK
WASSER**

BÄDER

**stadt
bus**

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



stadtwerke
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH

STROM

GAS

WASSER

BÄDER

STADTBUS



Vorwort



Sehr geehrte Damen
und Herren,
liebe Teilnehmerinnen
und Teilnehmer,

auch für das Frühjahrssemester 2009 bietet Ihnen die VHS Mühlheim wieder ein abwechslungsreiches Programm an.

Sie können aus annähernd 90 Kursen, Workshops und Tagesveranstaltungen auswählen. Ich hoffe sehr, dass auch für Sie das passende Angebot dabei ist.

Die Teilnehmerzahlen entwickeln sich weiter positiv. Diese Tatsache unterstreicht die besondere Attraktivität der Angebote unserer engagierten Dozentinnen und Dozenten. Dafür gilt mein ganz besonderer Dank.

Abschließend wünsche ich Ihnen eine erfolgreiche Kurs-
teilnahme 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



m mühlheimer
buchladen gmbh

www.mein-buchladen.de

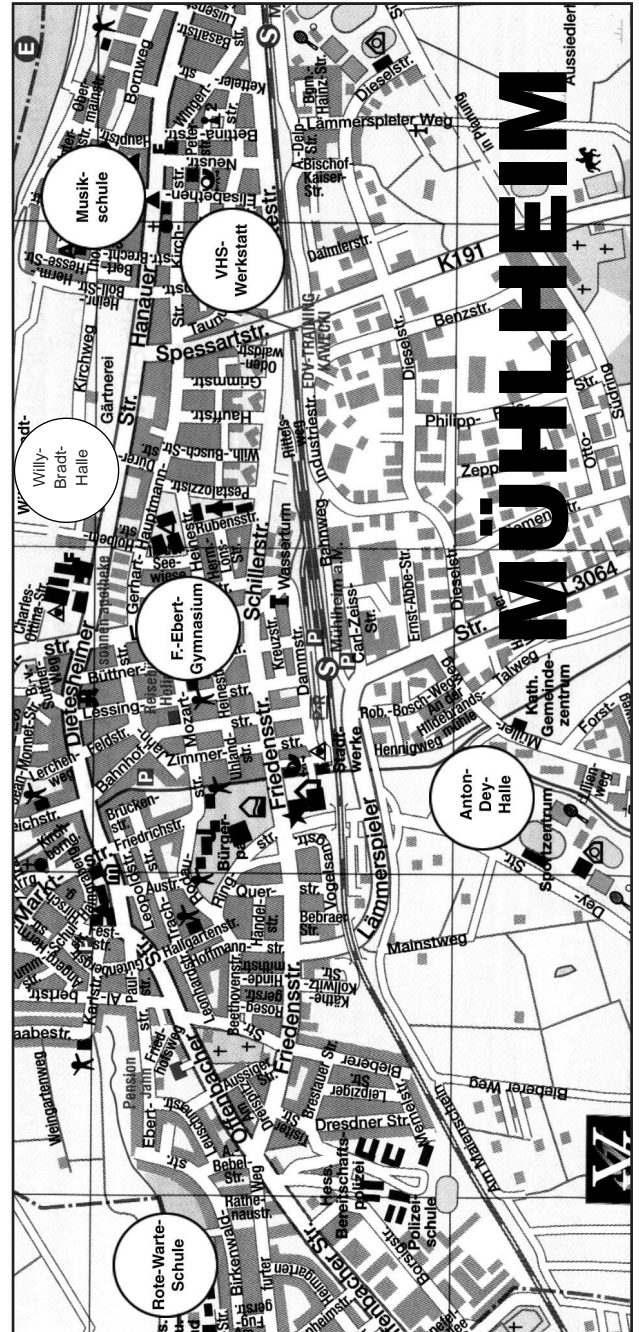
bahnhofstraße 17-19 • 63165 mühlheim am main

e-mail: info@mein-buchladen.de

telefon: 06108/72667 • fax 06108/60953

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:

Robin Kaiser 06108/601-602
Meike Lipps

Fax: 06108/ 601-611

Internet: www.muehlheim.de

E-Mail: 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



MÜHLHEIMER BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Wilh. Glock

*Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Überführung und Erledigung sämtlicher Formalitäten
Tag und Nacht erreichbar*

63165 Mühlheim am Main · Marktstraße 40
Telefon 0 61 08/6 90 68 · Fax 0 61 08/6 90 60

Hinweise für die Kursteilnehmer/innen

Semester Frühjahr 2009

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 02.02.2009, 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

Osterferien	06.04. - 18.04.2009
1. Maifeiertag	01.05.2009
Christi Himmelfahrt	21.05.2009
Beweglicher Ferientag	22.05.2009
Pfingstmontag	01.06.2009
Fronleichnam	11.06.2009
Beweglicher Ferientag	12.06.2009
Sommerferien	13.07. - 21.08.2009

Beginn des Semesters II/2009 voraussichtlich in der Woche ab 31. August 2009

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.	Euro 2,30 - 3,50
1 Zeitstunde 60 Min.	Euro 3,10 - 4,70

Die Gebühr richtet sich nach den Stoffgebieten, und wird bei den Centbeträgen aus Gründen der Vereinfachung 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!

Angebote für die Generation „50 plus“

02.05.03 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Workshop richtet sich an alle die Spaß am malen und mischen von Farben haben, sowie verschiedene Techniken schon immer mal ausprobieren wollten. Es werden verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs gezeigt. Das Arbeiten mit Acrylfarben ermöglicht auch Korrekturen, da die Farben extrem deckend und vielseitig in der Anwendung sind.

Dozentin:	Frau Petra Heck
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	07.03.2009
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 15,00 für 1 Veranstaltung

Material: Leinwand, Acrylfarben, Acryl-Pinsel Nr. 5, 10 und 15, Schwamm, Tuch, Bleistift, Radiergummi, Föhn, kleines Plastikgefäß, altes Hemd oder Malkittel sowie eine alte Decke für die Tische.



Meisterbetrieb Schwebel
Glas- und Gebäudereinigung

www.gebaeudereinigung-schwebel.de

<p>Wir führen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Glas- und Rahmenreinigung Unterhaltsreinigung Polsterreinigung Treppenhausreinigung KFZ-Aufbereitung Fassadenreinigung Bauschlussreinigung 	<p>Objektpflege/Hausmeister Kehr- und Winterdienst Markisenreinigung Grünanlagen</p> <p style="text-align: right;">Thomas Schwebel Glas- und Gebäudereinigung Darmstädter Straße 67 63179 Obertshausen Telefon (0 61 04) 7 30 82 Mobil (0171) 5 41 55 22 Telefax (0 61 04) 7 45 37 E-Mail: Th.Schwebel@t-online.de</p>
---	---

Inhaber:
Dirk-Peter Löwe

SCHOTT

Heizung - Sanitärtechnik

- Gas- u. Ölfeuerungen
- Badgestaltung
- Solaranlagen
- Regenerative Energien
- Altbauanierung
- 24 Stunden-Service
- Sanitärtechnik
- Kaminsanierung
- Meisterfachbetrieb

Dieselstraße 7 • 63165 Mühheim am Main
Telefon (0 61 08) 7 89 08 • Telefax (0 61 08) 6 96 64
E-Mail: schott-heizung-dpl@t-online.de

03.02.20 Kreislaufaktiv & Muskelkraft

Mit guter Laune wollen wir uns eine Stunde gesundheitsorientiert bewegen und die Zeit soll wie im Fluge vergehen. Herzkreislauftraining damit das Blut durch unseren Körper gepumpt wird und Kräftigungsübungen sowie Funktionsgymnastik sollen unseren Muskeln gut tun. Dysbalancen werden ausgeglichen, zur Verkürzung neigende Muskeln werden gedehnt, die anderen gekräftigt. Abwechslungsreich, mal mit und auch häufig ohne Handgeräte.

Höchsteilnehmerzahl: 16 Personen

Dozentin:	Frau Marion Müller
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	02.02. - 22.06.2009
Tag:	Montag
Uhrzeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00
	für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Dicke Socken und eine Decke mitbringen!

03.02.21 Fit und aktiv

„Wer rastet, der rostet“. Unter diesem Motto wollen wir mit Musik und guter Laune unsere Gelenke in „Schwung“ bringen sowie unsere Aufrichtemusculatur trainieren. Kleine auch spielerische Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen schulen unser Körperbewußtsein und sichern unsere Alltagsbewegungen. Wir werden uns „Neu“ kennenlernen. Zum Ausklang der Stunde werden wir die entspannende Wirkung unseres Atems kennenlernen und üben oder uns auf eine kleine Phantasiereise begeben.

Dozentin:	Frau Bettina Fuchs
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	05.02. - 04.06.2009
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	11.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00
	für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00

Kleines Kissen mitbringen!

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



Schülerhilfe!

0800/194 18 08 gebührenfrei
www.schuelerhilfe.de

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

Der richtige „Klick“ bei allen Steuerfragen
www.jaeger-lubrich.de

03.02.22 Nordic Walking für Senioren

Nordic Walking als Sport ist besonders geeignet für untrainierte Sporteinsteiger, Wiedereinsteiger nach längerer Bewegungsabstinenz. Nordic Walking garantiert einen sanften Weg in ein langfristig ausgerichtetes Ausdauertraining. Keine sportlichen Höchstleistungen. Das Immunsystem wird gestärkt, der Alterungsprozess kann verzögert und eine höhere Lebensqualität erreicht werden. Wir walken bei jedem Wetter. Falls Stöcke vorhanden, bitte mitbringen. Suchen Sie eine Gruppe die gemeinsam Spaß an der Bewegung hat ?

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Dozentin: Frau Martina Reichert-Deichmann
 Ort: Treffpunkt vor Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
 Beginn/Ende: 02.02. - 08.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
 Gebühr: € 60,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 54,00

04.06.05 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!“

Dozentin: Frau Sandra Schatz
 Ort: VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 06.02. - 26.06.2009
 Tag: Freitag
 Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr
 Gebühr: € 73,60
 für 16 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 66,20

04.06.07 Englisch für Senioren

In diesem vor einigen Jahren begonnenen Kurs sind Englischkenntnisse Voraussetzung.

Dozentin: Frau Gwen Byrne-Roth
 Ort: VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.01. - 27.05.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr
 Gebühr: € 69,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 62,10

Erste Schritte am Computer für aktive Senioren

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

05.01.00 Windows XP für Senioren

Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in die Vielfalt der elektronischen Datenverarbeitung. Sie erlangen Basiskenntnisse über die Arbeitsweise des Personalcomputers und lernen die Grundbegriffe der EDV verstehen. Anhand von praktischen Übungen, arbeiten Sie sich in das Betriebssystem XP ein. Dazu gehören: Aufbau der Tastatur; Gebrauch der Maus; Wie sieht ein Computer von innen aus; Was sind Bits, Bytes, Mega- und Giga-Bytes; Gestaltung der Bildschirmoberfläche nach eigenen Bedürfnissen; Inhalt der Systemsteuerung; Installieren eines Druckers; Anlegen von Ordnern, löschen, verschieben, umbenennen, sortieren. Wie finden Sie Ihre Dokumente wieder? Abspeichern von Dokumenten; Datensicherung. Was müssen Sie beim Kauf eines neuen Computers und Druckers beachten? Was können Sie tun, wenn Ihr Computer abstürzt? Hilfe, ein Fehlerfenster geht auf! Wie können Sie Ihren Computer aufräumen?

Dozent: Herr Steffen Scholl
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 20.01. - 10.02.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,40
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,80
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

„Windows für Senioren“ incl. 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 in Word
- Weitere Möglichkeiten in Word

05.01.01 Windows für Senioren incl. Word I

Dieser Kurs möchte Sie mit dem Textverarbeitungsprogramm Word vertraut machen. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, Texte einzugeben, zu speichern und zu drucken, alle Arten von Formatierung, Ausschneiden, Kopieren, Verschieben, Rechtschreibprüfung, Nummerierungen und Aufzählungen, Anlegen eines eigenen Briefbogens als Vorlage mit Kopf- und Fußzeile, Arbeiten mit allen grafischen Formatvorlagen. Nur keine Panik, es ist einfacher, als es erst mal klingt. Außerdem haben Sie genügend Zeit, um die einzelnen Lernschritte ausreichend zu üben. Die Teilnehmer/innen arbeiten an Einzelplatz-Stationen.

Dozent: Herr Steffen Scholl
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 03.03. - 24.03.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,40
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,80
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

„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 in Word
- Weitere Möglichkeiten mit Word

05.01.02 Windows für Senioren incl. Word II

Dieser Kurs baut auf dem Word I Kurs auf und beinhaltet weiter Themen wie: Seite einrichten, Schriftart, Schriftgrad, Zeichenattribute, Absätze, Textausrichtung, Datum & Uhrzeit, Dokument öffnen, Einzüge bestimmen, Rahmen und Schattierungen, Nummerierung und Aufzählungen, Tabulatoren Kopf- und Fußzeile, Grafik einfügen, Tabelle erstellen und formatieren.

Dozent: Herr Steffen Scholl
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 21.04. - 12.05.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,40
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,80
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

„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

05.01.03 Erste Schritte im Internet

Sie haben schon viel vom „Internet“ gehört und möchten nun selbst erfahren, wie man damit umgeht? Im Kurs geht es um Folgendes: Was ist das Internet, Anlegen einer DFÜ-Verbindung, Umgang mit Suchmaschinen (Suchoperatoren), Anlegen von Favoriten, Besuch von interessanten Internet-Seiten, wie shoppen Sie im Internet, wie buchen Sie einen Flug oder eine Bahnreise, wie geht „chatten“, was ist eine „Newsgroup“, wie geht ein Download, wie speichern Sie Bilder aus dem Internet; Drucken aus dem Internet; Antiviren-Programm und Firewall; Anlegen eines E-Mail-Kontos in Outlook-Express, E-Mails verschicken auch mit Anhang und Anhänge öffnen, Verwalten des Adressbuchs. Jede/r Teilnehmer/in arbeitet an einem eigenen PC.

Ein Praxiskurs über 12 Stunden an 4 Tagen.

Dozent: Herr Steffen Scholl
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 19./26./27.05. + 09.06.2009
 Tag: Dienstag / Mittwoch
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,40
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,80
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

05.01.04 eBay für Senioren

Der Kurs klärt folgenden Fragen:

- was ist eBay?
- was kann ich in eBay alles machen?
- wie kann ich mich registrieren?
- wie kaufe bzw. verkaufe ich bei eBay?
- wie sicher ist eBay?
- und was kostet das alles?

Vorkenntnisse: Praktische Erfahrungen mit dem Internet und evtl. eine eigene E-Mail-Adresse.

Dozent: Herr Steffen Scholl
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 16.06. - 07.07.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,40
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,80
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

Junge VHS

-Angebote für Kinder und Jugendliche-

01.06.00 Der Ton macht die Musik: Gutes Benehmen ist in! Knigge-Kurs für Kids von 10 bis 13 Jahren

Mit gutem Benehmen, freundlichem Auftreten und Höflichkeit kommt man überall weiter - nicht nur in der Erwachsenen-Welt, sondern auch untereinander, in der Schule, in der Familie und im Freundeskreis. Dies gilt auch für Kinder und Jugendliche, die zu vielen gesellschaftlichen Anlässen „auftreten“ und sich orientieren und behaupten müssen. In diesem Kurs erfahren Kids von 10 bis 13 Jahren auf fröhliche und leicht verständliche Weise, warum gute Umgangsformen wichtig sind und wie man mit Stil und Gelassenheit auch schwierige Situationen gelassen meistern kann. Behandelt werden unter anderem: Begrüßung, Konversation, Umgang mit älteren Leuten/Lehrern/Fremden, Fettnäpfchen und Tabus, kulturelle Unterschiede, Körpersprache, grundlegende Tischregeln, der gute Ton am Telefon, Kommunikation per Handy und E-Mail, Verhalten auf offiziellen Feiern, im Theater, im Restaurant. Die Praxis kommt dabei nicht zu kurz: In Rollenspielen kann das Erlernte direkt umgesetzt und probiert werden.

Dozentin: Frau Sylvia Hornung
 Ort: Musikschule,
 Hauptstraße 3
 Beginn/Ende: 15.02.2009
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 10.00 - 13.15 Uhr
 Gebühr: € 8,40
 Gebühr und Kosten für Handouts in Höhe von € 2,00 werden bei der Dozentin entrichtet.



www.party-hainz.de

Partyzeltverleih

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

Vermietung von:
 Partyzellen, Zeltzubehör, Bühnen, Toilettenwagen und Hüpfburgen

Kreatives Schneiden für Jugendliche -Auch Jungs sind herzlich willkommen-

Werdet euer eigener Designer und 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.

02.14.22 Workshop - Schneiden I

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 15.01.2009 findet von 16.30 - 18.00 Uhr im Bürgeler Stofflädchen in der Oberfeldstraße 1 in Offenbach-Bürgel eine Informationsveranstaltung statt.

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 16.01. - 17.01.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 16.01. 16.00 - 19.00 Uhr
17.01. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00

02.14.23 Workshop - Schneiden II

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 26.03.2009 findet von 16.30 - 18.00 Uhr im Bürgeler Stofflädchen in der Oberfeldstraße 1 in Offenbach-Bürgel eine Informationsveranstaltung statt.

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 27.03. - 28.03.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 27.03. 16.00 - 19.00 Uhr
28.03. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00

02.14.24 Workshop - Schneiden III

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 28.05.2009 findet von 16.30 - 18.00 Uhr im Bürgeler Stofflädchen in der Oberfeldstraße 1 in Offenbach-Bürgel eine Informationsveranstaltung statt.

Dozentin: Frau Monika Schickling
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 29.05. - 30.05.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 29.05. 16.00 - 19.00 Uhr
30.05. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00

04.06.10 Schülerkurs Birkenbihl-Methode

Wir lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie Ihre Muttersprache gelernt haben - durch Hören und Imitieren, ohne Vokabelpauken und Auswendiglernen von Grammatik. Dabei wenden wir die Lernmethode von Vera F. Birkenbihl an. Unsere Texte sind anspruchsvoll und enthalten viel Wortschatz und Grammatik. Beides lernen wir durch Hören. Langsam besprochene Muttersprachler-CDs erleichtern das mutige, akzentfreie Sprechen, Lesen bzw. Schreiben werden geübt. Mit der Birkenbihl-Methode kann mit relativ geringem Zeitaufwand ein hoher Lernerfolg erzielt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Müller
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 13./15./17.04.2009
Tag: Montag, Mittwoch u. Freitag
Uhrzeit: 13.30 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 37,30
für 3 Veranstaltungen

Dozentin 10 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.

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 „Schrankleichen“ mitbringen.

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

02.00.00 Dozentin: Frau Martina Ruths
 Ort: Atelier der Dozentin
 Rumpenheimer Straße 47
 Beginn/Ende: 26.04.2009
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 35,00
 für 1 Veranstaltung
 Materialkosten sind direkt an die Dozentin zu entrichten.



02.00.01 Frisur- und Typberatung

Schönheit, das ist nicht nur eine gepflegte Frisur oder ein schönes Make-up. Schönheit entsteht auch durch ein ansprechendes Gesamtbild - hauptsächlich aber durch eine persönliche Ausstrahlung. Dieser Kurs wird Ihr Inneres strahlen lassen! Sie werden Ihr Aussehen verbessern, sich wohler, sicherer und attraktiver fühlen. Eben eine umfassende, individuelle Schönheitsberatung!

Teilnehmerzahl: 5-7 Personen

Dozentin: Frau Anna Toskar
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 08.03.2009
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 12.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 28,60
 für 1 Veranstaltung

02.00.02 Frisur- und Typberatung

Teilnehmerzahl: 5-7 Personen

Dozentin: Frau Anna Toskar
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 21.06.2009
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 12.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 28,60
 für 1 Veranstaltung

Kalligrafie

Kreativer Umgang mit Schrift

Das 25-jährige Jubiläum von Frau Herold als Dozentin bei der Vhs Mühlheim, ist Anlass zwei kostenlose Schnupperkurse im Januar anzubieten.

Am 17. und 24.01.2009, jeweils von in der Zeit von 10.00 - 15.00 Uhr, wird es im Rahmen einer Ausstellung möglich sein, selbst das Schreiben mit verschiedenen Werkzeugen etc. auszuprobieren. Veranstaltungsort ist die Vhs-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28.

02.05.00 Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift Vormittagskurs

Erlernen von klassischen Alphabeten, Umgang mit unterschiedlichem Werkzeug und Material. (Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene)

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 05.03. - 04.06.2009
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 08.45 - 11.00 Uhr
Gebühr: € 90,00
für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 81,00

02.05.01 Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift Abendkurs

Gestalten mit Schrift nach gestellten Aufgaben. (Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene)

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Ingeborg Herold
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 05.03. - 04.06.2009

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 16.45 - 19.00 Uhr
Gebühr: € 90,00
für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 81,00

Malen und Zeichnen

02.05.02 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Gudrun Wulf
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 27.01. - 31.03.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: € 80,00
für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 72,00

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen!

Machen Sie anderen eine Freude mit einem



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

Textiles Gestalten

02.13.01 Taschen selber machen

Taschen sind Accessoires von denen Frau nie genug haben kann! In diesem Kurs lernen Sie kleine Taschen aus Wolle herzustellen. Nach Ihren eigenen Vorstellungen gestalten und filzen Sie Ihre Kreation. Dazu verwenden wir die Techniken des Nass- und Nadelfilzens.

Vorkenntnisse erleichtern die Herstellung der Tasche, sind aber nicht zwingend erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter
 Ort: Atelier der Dozentin
 Lessingstraße 30
 Beginn/Ende: 07.02.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 30,00
 für 1 Veranstaltung

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

02.13.02 Ostertischdekoration - Filzen

Sie suchen nach etwas besonderem für Ostern? In diesem Kurs lernen Sie Dekoration für Ihren Ostertisch und kleine Geschenke aus Wolle selbst herzustellen. Dazu verwenden wir die Techniken des Nassfilzens und Nadelfilzens.

Der Kurs kann mit und ohne Vorkenntnisse besucht werden.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter
 Ort: Atelier der Dozentin
 Lessingstraße 30
 Beginn/Ende: 21.03.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 24,00
 für 1 Veranstaltung

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

02.13.03 Seidenschal - Filzen

Der Frühling bringt Lust auf Farben und etwas Neues! In diesem Kurs lernen Sie, einen Seidenschal mit Wollelementen zu verzieren. Dafür verwenden wir die Technik des Nunofilzens. Sie gestalten Ihr eigenes besonderes Unikat. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter
 Ort: Atelier der Dozentin
 Lessingstraße 30
 Beginn/Ende: 25.04.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 30,00
 für 1 Veranstaltung

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

Kreatives Schneiden für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In einer Zeit, in der alles immer schneller, besser und dem Trend entsprechen muss - und sich alle Damen immer mehr gleichen - denken wir: Es ist Zeit, wieder seinen eigenen Stil zu zeigen. Und wie würde das besser funktionieren, als sich etwas Einmaliges, Einzigartiges selbst zu schneiden? Mit dem Stoff der mir gefällt, der ganz besonderen Farbe... etwas zu besitzen, was nur ich habe, weil ich es selbst geschaffen habe, hat eine besondere Qualität. Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. Tel.: 069/861073

Bitte beachten !

Vor Kursbeginn ist ein unverbindliches Treffen zur Info im Bürgeler Stofflädchen in der Oberfeldstraße 1 in Offenbach-Bürgel möglich.

02.14.00 Kreatives - Design

„Aus alt macht neu“ Wie gestalten Sie durch Veränderungen Ihre Kleidung neu!

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 21.01. - 04.02.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 25,00
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 22,50

Bitte maximal 3 Kleidungsstücke, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide und alles was vorhanden ist, zum neuen Kleidungsstück passen könnte, wie z.B. Knöpfe, Borden, Bänder und Spitzen mitbringen.

02.14.01 Kreatives - Design

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 21.01. - 04.02.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 25,00
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 22,50

Bitte maximal 3 Kleidungsstücke, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide und alles was vorhanden ist, zum neuen Kleidungsstück passen könnte, wie z.B. Knöpfe, Borden, Bänder und Spitzen mitbringen.

02.14.02 Faschings - Schneiden

Sie brauchen noch schnell ein ausgefallenes Kostüm? Wir helfen beim Zuschnitt und allen Nähanleitungen.

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 27.01. + 03.02.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 18,00
 für 2 Veranstaltungen

02.14.03 Schneidern - Kurs I**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 17.02. - 31.03.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.04 Schneidern - Kurs II**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 25.02. - 01.04.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.05 Schneidern - Kurs III**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 25.02. - 06.04.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.06 Schneidern - Kurs IV**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 26.02. - 02.04.2009
 Tag: Donnerstag - vormittags
 Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 80,00
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 72,00

02.14.07 Schneidern - Kurs V**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 21.04. - 26.05.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.08 Schneidern - Kurs VI**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 22.04. - 27.05.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.09 Schneidern - Kurs VII**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 22.04. - 27.05.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.10 Schneidern - Kurs VIII**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 23.04. - 04.06.2009
 Tag: Donnerstag - vormittags
 Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 80,00
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 72,00

02.14.11 Schneidern - Schnupperkurs**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 09.06. - 23.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 25,00
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 22,50

02.14.12 Schneidern - Schnupperkurs**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 10.06. - 24.06.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 25,00
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 22,50

02.14.13 Schneidern - Schnupperkurs**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 10.06. - 24.06.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 25,00
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 22,50

02.14.14 Schneidern - Schnupperkurs**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 18.06. - 02.07.2009
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 37,60
 für 3 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 33,80

Workshop - Schneidern

(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. Bitte mitbringen: Stoff, Maßband, Schere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift, Kopierpapier, transparentes Seidenpapier oder Folie. Für weitere Informationen steht die Dozentin Frau M. Schickling gerne zur Verfügung. Tel.: 069/861073

02.14.15 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 23.01. - 24.01.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.16 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 20.02. - 21.02.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.17 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 20.03. - 21.03.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.18 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 24.04. - 25.04.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.19 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 15.05. - 16.05.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.20 Workshop - Schneidern**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 19.06. - 20.06.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.21 Workshop - Schneidern**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 03.07. - 04.07.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen



Kanaluntersuchung
Kanalortung
Kanalreinigung
Industrie- und Städtereinigung
Industrieschlammabfuhr
Rohrreinigung

Mitglied im

BDE
 BUNDESVERBAND DER DEUTSCHEN ENTSCHEIDUNGSWIRTSCHAFT E.V.
 FACH- UND ARBEITGEBERVERBAND

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

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 und der Spaß am Tanzen soll das Ziel der Kurse sein!

02.15.00 Orientalischer Tanz - Schnupperkurs für Anfänger/innen

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

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Kita Bürgerpark Haus I,
 Rodastraße
 Beginn/Ende: 12.01. - 26.01.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 18,00
 für 3 Veranstaltungen

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

- **gesundheitsorientiertes Training (Fitness, Kurse)**
- **schöner Sauna- und Wellness-Bereich** (auch öffentlich)
- **Physiotherapie • Massagen • Kinderbetreuung**
und vieles mehr...!

Besuchen Sie uns - wir freuen uns auf Sie!

Fit & Fun GmbH
 Tel. 0 61 08 / 6 72 28
 www.f-u-f.de



Fitness Wellness Reha

Dieselstraße 91
63165 Mühlheim
 welcome@f-u-f.de

02.15.02 Orientalischer Tanz - 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 Choreografie erstellt. Auch der Umgang mit Schleier, Zimbeln und Stock kann erlernt werden. Jede Stunde wird mit Rücken- u. Bauchmuskulatur aufbauenden Übungen begonnen.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
 Beginn/Ende: 02.02. - 08.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 84,00
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 75,60
 zzgl. Kosten € 5.20 für Raumnutzung.

Gesundheit & Fitness

Hatha - Yoga

Die Kursgebühr wird teilweise von einigen Krankassen als Maßnahme zur Primärprävention erstattet. Bitte sprechen Sie Ihre Kasse darauf an.

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

03.01.00 Yoga am Vormittag

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

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow
 Yogalehrerin BYV
 Ort: Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 03.02. - 26.05.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 09.15 - 10.45 Uhr
 Gebühr: € 98,00
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 88,20



Allround-Service:

- Transportannahme
- Sichern von Waren
- Einräumarbeiten
- Reduzierungen (Auspreisungen)
- Pförtnerdienste
- Dekorieren
- Hausmeisterdienste

Hygiene-Service:

- Handel mit Produkten für Sanitär-, Waschraum- und Arbeitsplatzhygiene
- Betreuung von sanitären Anlagen
- Verkauf von innovativen Reinigungsprodukten

Gebäudereinigung Full-Service

te Pas-Service

Von-Behring-Straße 113 · 63075 Offenbach am Main
 Telefon (0 69) 83 00 56 30 · Telefax (0 69) 86 46 60
 www.tepas-service.de · info@tepas-service.de
 Mobil (01 63) 83 00 549

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.

03.01.01 Yoga - Kurs I

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	02.02. - 25.05.2009
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.02 Yoga - Kurs II

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	02.02. - 25.05.2009
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.03 Yoga - Kurs III

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die bereits Erfahrung im Praktizieren von Asanas und Atemübungen haben. 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.

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	03.02. - 26.05.2009
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

- > 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

Autogenes Training

03.01.05 Entspannt in den Frühling

Gönnen Sie Ihrem Körper eine „Ruheinsel“, mit leichten Entspannungsübungen, Elementen aus autogenem Training und progressiver Muskelrelaxation sowie Fantasiereisen.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Heike Bothe
 Ort: Willy-Brandt-Halle,
 Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 11.02. - 01.04.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 37,60
 für 8 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 33,80

Eine Matte, bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen!

03.01.06 Die Rossini-Methode und der kluge Bauch: Fühle und denke Dich stark!

Der Mensch denkt mit dem ganzen Körper! Jeder Gedanke ist auch ein emotionaler Prozess. Und da unsere Emotionen - über das Körpergefühl - mit unseren Bewegungsmustern korrespondieren, gilt nunmehr die Formel: So wie wir uns bewegen, so denken wir! Dieses neue Wissen der Hirnforschung stellt bisherige Theorien, auch in Medizin und Pädagogik, nahezu auf den Kopf. Nun wird klar, warum Ansätze wie „Positives Denken“ nicht funktionieren: Es ist so gut wie unmöglich, rein gedanklich sein Denken zu verändern.

Die Rossini-Methode arbeitet mit der Psychomotorik und öffnet damit neue Wege zu stärkenden Gedanken und Gefühlen: „Ich bin richtig, ich bin wichtig, ich werde es schaffen!“ Im Zentrum stehen die Winning Moves, kleine, nahezu unsichtbare Bewegungen, die Stress- und Angstgedanken stoppen und ein inneres Umschalten ermöglichen. Damit die Effekte nicht gleich wieder verpuffen, müssen sich neue Muster im Gehirn einspeichern. Das gelingt mit Hilfe von einprägsamer klassischer oder auch moderner Musik. Alles passt, was das Herz berührt.

Nach einem gewissen Training können Sie die Winning Moves wie ein Instrument einsetzen: Im Job und privat, in Konflikten, vor Herausforderungen, zur Heilung und Verhinderung von Stress.

Dozent: Herr Dipl.-Psychologe
 Peter Bergholz
 Ort: Willy-Brandt-Halle,
 Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 07.06.2009
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 10.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 33,00
 für 1 Veranstaltung

Eine Matte oder Decke mitbringen!

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, zudem auch Beckenbodengymnastik und Osteoporosegymnastik gehören.

Therabänder, Hanteln u.v.m. unterstützen uns in der Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft. Dehnungs- und Mobilisierungsübungen sorgen für Ausgewogenheit und Wohlbefinden.

Auch Ungeübte und Neueinsteiger sind herzlich willkommen.

03.02.00	Dozentin:	Frau Birgit Csisko
	Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
	Beginn/Ende:	05.02. - 04.06.2009
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	€ 60,00
		für 15 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 54,00

Eine Matte, Decke oder Handtuch mitbringen!

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.

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.02	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	04.02. - 24.06.2009
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00
		für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.03	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	04.02. - 24.06.2009
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00
		für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

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



FAHRSCHULE R. WEIGELT

Wir bilden aus: Motorrad/PKW/LKW-Anhänger

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

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.

03.02.04 Dozentin: Frau Monika Daube
 Ort: Sporthalle
 an der Anton-Dey-Straße
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
 Gebühr: € 68,00
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 61,20

03.02.05 Dozentin: Frau Monika Daube
 Ort: Sporthalle
 an der Anton-Dey-Straße
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
 Gebühr: € 68,00
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 61,20

03.02.06 Dozentin: Frau Monika Daube
 Ort: Rote-Warte-Schule,
 Birkenwaldstraße 39 a
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
 Gebühr: € 68,00
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.07 Dozentin: Frau Monika Daube
 Ort: Rote-Warte-Schule,
 Birkenwaldstraße 39 a
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 68,00
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.08 Dozentin: Frau Monika Daube
 Ort: Rote-Warte-Schule,
 Birkenwaldstraße 39 a
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 68,00
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Aerobic - auch für Ihn

Das zeitgemäße Aerobictraining, das sich aus einem Workout und Konditionstraining zusammen setzt, ist effektiv, individuell und motivierend. In diesem Kurs werden einfache Schrittkombinationen mit Ganzkörper-Kräftigungsphasen zu motivierender Musik vereint. Das Training, welches mit und ohne Hilfsmittel ausgeführt wird, ist so gestaltet das bei jedem Teilnehmer Spaß an der Bewegung geweckt wird.

03.02.09 Dozentin: Frau Irma Jung
 Ort: Rote-Warte-Schule,
 Birkenwaldstraße 39 a
 Beginn/Ende: 03.02. - 23.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 72,00
 für 18 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 64,80

Eine Matte als Unterlage mitbringen.

Ihr Energielieferant seit 1907

**Energie bewusst leben –
mit ERDGAS, STROM, WÄRME**



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

ERDGAS.

www.maingau-energie.de

„Aerobic für Frauen“ (Einsteigerkurs)

Dieser Kurs ist für Einsteigerinnen geeignet. Es werden die Grundschriffe erklärt, benannt und im Laufe der jeweiligen Stunde zu einer Choreographie zusammengestellt. Ziel des Kurses ist das Zusammenspiel der Koordination, Kondition, Ausdauer und Fettverbrennung, wobei der Spaßfaktor auch nicht zu kurz kommt. Nebenbei wird der Herzmuskel gestärkt und der Blutkreislauf in Schwung gebracht. Das Einsteigealter spielt keine Rolle, eine gewissen Fitness wird vorausgesetzt.

03.02.10 Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen
Ort:	World of Fitness Ladies, Dieselstraße 16
Beginn/Ende:	03.02. - 23.06.2009
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 72,00 für 18 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 64,80

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 regelmäßigem Training ein besseres Erscheinungsbild erhält. Unser allgemeines Wohlbefinden wird dadurch gesteigert, dass wir unseren Körper mögen. Wir trainieren zu hipper Musik mit und ohne Hilfsmittel sowie mit viel Spaß. Denn der nächste SOMMER kommt bestimmt!!!

03.02.11 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	05.02. - 25.06.2009
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

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

Eine Gymnastikmatte, Handtuch oder Decke und eventuell ein kleines Kissen mitbringen.

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin: Frau Birgit Csisko
Ort: Sporthalle
an der Anton-Dey-Straße
Beginn/Ende: 02.02. - 08.06.2009
Tag: Montag
Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr: € 60,00
für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 54,00

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin: Frau Birgit Csisko
Ort: Sporthalle
an der Anton-Dey-Straße
Beginn/Ende: 02.02. - 08.06.2009
Tag: Montag
Uhrzeit: 10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr: € 60,00
für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 54,00

03.02.14 Wirbelsäulengymnastik III

Dozentin: Frau Birgit Csisko
Ort: Rote-Warte-Schule,
Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende: 03.02. - 02.06.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: € 60,00
für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 54,00

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

Gemischte Gruppe mit Spaß an Fitness, Sport und Spiel. Gezieltes Muskeltraining und Dehnungsübungen sowie Förderung der Koordination.

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

03.02.15 Dozentin: Frau Birgit Pichon
Ort: Goetheschule,
Schulstraße 2
Beginn/Ende: 04.02. - 24.06.2009
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: € 76,00
für 19 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 68,40

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.

03.02.16 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	05.02. - 25.06.2009
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	19.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

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.

03.02.17 Dozentin:	Frau Ute Prauser
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	02.02. - 22.06.2009
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

„Pilates Basic“ (Einsteigerkurs)

Dieser Einsteigerkurs ermöglicht den Teilnehmern/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.

03.02.18 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	03.02. - 26.05.2009
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 84,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 75,60

Eine Matte und Handtuch als Unterlage mitbringen!

Pilates II mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs sollten die Teilnehmer mit den Grundlagen und Prinzipien des Pilates Trainings vertraut sein. Der Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens (z.B. Pilates Basic) in der Praxis. Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Durch Einsatz von Kleingeräten wird das Training unterstützt und das Übungsspektrum erweitert.

03.02.19 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	02.02. - 25.05.2009
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 84,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 75,60

Bodystyling

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Work-out zur Kräftigung der Muskulatur des ganzen Körpers. Besonders viel Wert wird auf eine Kräftigung der Rückenmuskulatur gelegt, wobei die anderen Muskelgruppen nicht zu kurz kommen sollten. Es wird sowohl mit kleineren Gewichten als auch aus eigener Körperkraft trainiert. Am Ende einer jeden Stunde gibt es einen ausführlichen Stretching- und Entspannungsteil.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

03.02.26	Dozent:	Herr Hajo Prübenau
	Ort:	World of Fitness Ladies, Dieselstraße 16
	Beginn/Ende:	05.03. - 07.05.2009
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 40,00 für 10 Veranstaltungen

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.: (0 61 08) 9 10 63
info@wohnbau-muehlheim.de
www.wohnbau-muehlheim.de

Öffnungszeiten:
Di + Do 8–12 Uhr
und 14–18 Uhr

Elisabethenstraße 13
63165 Mühlheim



**WohnBau
Mühlheim**

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 Mülheim mit dieser Klassifizierung im Bereich Englisch begonnen. Die Einteilung ist wie folgt gekennzeichnet, z. Bsp. A1.

Englisch mit Vorkenntnissen

04.06.00 Englisch für Anfänger/innen mit geringen A1 Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Voraussetzungen, die Sie in alltäglichen Situationen brauchen und Sie auf den fortführenden Kurs mit Network 1 vorbereiten.

Dozentin: Frau Marion Roosen
 Ort: VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 05.02. - 14.05.2009
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr
 Gebühr: € 59,80
 für 13 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 53,80
 Lehrbuch: English Network Starter Compact, ab Lektion 8

04.06.01 Englisch für Teilnehmer/innen mit A 1.2 Vorkenntnissen

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

Dozentin: Frau Sandra Schatz
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 15.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 73,60
 für 16 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 66,20
 Lehrbuch: English Network 1, New Edition, Details werden im Kurs bekannt gegeben. (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 Besuch des English Theater in Frankfurt (diesmal: 'Educating Rita' Mai 2009)

Dozentin: Frau Sandra Schatz
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 03.02. - 16.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 73,60
 für 16 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 66,20
 Lehrbuch: English Network 2, New Edition, Details werden im Kurs bekannt gegeben. (ISBN 3-526-50429-6)

04.06.03 Englisch für Fortgeschrittene 1-2 A 2.1

In diesem Kurs geht es um den weiteren Ausbau der englischen Sprachkenntnisse. Die Teilnehmer/Wiedereinsteiger werden im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben dazulernen und ebenfalls bereits erworbene Kenntnisse festigen.

Dozentin: Frau Marion Roosen
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 18.05.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 59,80
 für 13 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 53,80
 Lehrbuch: English Network 2,
 New Edition

Englisch für Fortgeschrittene

04.06.06 Englisch für Fortgeschrittene 2-3 A 2.2

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

Dozentin: NN
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 18.05.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 40,30
 für 13 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 36,40
 Lehrbuch: English Network Connection
 (ISBN 3-526-50448-2)

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: Frau Gwen Byrne-Roth
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.01. - 27.05.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 08.45 - 10.15 Uhr
 Gebühr: € 69,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 62,10

Französisch

04.08.00 Französisch A 1.2

Fortsetzung des Kurses 04.08.00 aus Semester I/2008 + II/2008. In diesem Kurs geht es um den weiteren Ausbau der französischen Sprachkenntnisse. Der Schwerpunkt liegt im Sprechen, wobei Grammatik und Sprachstruktur nicht zu kurz kommen.

Dozentin: Frau Heike Marquardt
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 25.05.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 64,40
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 58,00
 Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 10
 (ISBN 10:3-12-529-202-6)
 (Verlag - Klett Verlag)

04.08.01 Crashkurs Sprachenlernen

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Wir lernen eine Fremdsprache genau so, wie Sie Ihre Muttersprache gelernt haben - durch Hören und Imitieren, ohne Vokabelpauken und Auswendiglernen von Grammatik. Dabei wenden wir die Lernmethode von Vera F. Birkenbihl an. Unsere Texte sind anspruchsvoll und enthalten viel Wortschatz und Grammatik. Beides lernen wir durch Hören. Langsam besprochene Muttersprachler-CDs erleichtern das mutige, akzentfreie Sprechen, Lesen bzw. Schreiben werden geübt. Mit der Birkenbihl-Methode kann mit relativ geringem Zeitaufwand ein hoher Lernerfolg erzielt werden.

Crashkurs Sprachenlernen nach der Birkenbihl-Methode. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte wählen Sie eine Sprache, die Sie lernen möchten: Englisch - Französisch - Spanisch.

Dozentin: Frau Nicole Müller
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 21.03.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 09.00 - 18.00 Uhr
 Gebühr: € 27,90
 für 1 Veranstaltung

Dozentin 10 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.



Salvatore Ingrassia
 WBT/TELC-Prüfer

ITALIENISCH- + DEUTSCHUNTERRICHT
 Übersetzungen u. Dolmetscher-Service,
 durch Muttersprachler, in 14 Sprachen

Darmstädter Str. 73 • 63322 Rödermark-Ur.
 Tel.: (06074) 919.7161 • Fax: 919.7162
<http://www.ingrassia.de>

ITALIENISCH im Main-Gebiet und in Italien

- Bildungsurlaub nach Cefalù/Sizilien (19. - 25. April 2009)
Informationen und Anmeldung: Salvatore Ingrassia
 - Sprachreise in Florenz (13. - 19. September 2009)
 Infos und Anmeldung: Bildungswerk des LSB Hessen e.V.

Italienisch

04.09.00 Italienisch für Anfänger/innen

Möchten Sie die italienische Sprache rasch beherrschen, um sich in den typischen Alltagssituationen zu verständigen? Dann kommen Sie in den Anfängerkurs, wo die Grundzüge der italienischen Sprache einfach und unterhaltsam mit Informationen zu Land, Leute und Kultur vermittelt werden. Vi aspetto.

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 03.02. - 23.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Espresso 1
 (ISBN 978-3-19-0053254)

04.09.01 Italienisch für Fortgeschrittene

Sapori e paesaggi della Bella Italia...
 Sie können Gespräche über das Essen und beim Einkaufen führen, sich in einer fremden Stadt orientieren und über Ihre „Vacanza“ sprechen...
 In einer lockeren Atmosphäre können Sie durch Lesen, Schreiben, Grammatikübungen und Unterhaltungen Ihre Sprachkenntnisse auffrischen, trainieren und erweitern. Es werden auch Informationen über Erdkunde, Geschichte, Traditionen und touristische Attraktionen gegeben. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Durch Hören und spontanes Nachsprechen werden Sie die italienische Sprache erleben und ausprobieren.

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 03.02. - 23.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Espresso 1 und Espresso 2

04.09.02 Jetzt lerne ich Italienisch

Sie haben noch nicht Italienisch gelernt, oder Sie interessieren sich für diese Sprache und möchten mehr über Italien und die Kultur dieses Landes erfahren. Mit diesem Kurs versuchen wir zusammen, einen möglichen Besuch in Italien bestens vorzubereiten, sowie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Schließlich können Sie sich und andere vorstellen und einfache Fragen stellen und beantworten. Dabei werden Sie nicht nur allgemeine Informationen über Italien erhalten; Geschichte, Geographie, Mode, Musik, Sport, Gastronomie und etwas politische Bildung werden unseren Kurs angenehm unterhalten.

Dozent: Herr Salvatore Ingrassia
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 19.01. - 24.01.2009
 Tag: Montag - Samstag
 Uhrzeit: 09.00 - 12.30 Uhr
 Gebühr: € 55,20
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 49,70
 Lehrbuch: Linea diretta 1a,
 ab Lektion 1
 (Verlag - Hueber)

Spanisch**04.22.00 Spanisch für Anfänger/innen**

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 03.02. - 16.06.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Caminos Neu I,
 ab Lektion 1

04.22.01 Spanisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 04.02. - 24.06.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 73,60
 für 16 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 66,20
 Lehrbuch: Caminos Neu I,
 ab Lektion 6

04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene I

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Caminos Neu II,
 ab Lektion 1

04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene II

Este curso está dirigido a todas las personas que tienen buenos conocimientos en el idioma español. Conversación, artículos de periódico y revistas.

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 02.02. - 22.06.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Caminos Neu III,
 ab Lektion 8

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 Ehrenamts-card 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	Lützenkirchen, Uschi Tel.: 06108/67749
Bergholz, Peter Tel.: 06163/912021	Marquardt, Heike Tel.: 06181/65251
Bossio, Emilia Tel.: 069/37400073	Müller, Marion Tel.: 069/866201
Bothe, Heike Tel.: 06106/16292	Müller, Nicole Tel.: 0177/2994602
Bülow, Claudia Tel.: 06108/69986	Pichon, Birgit Tel.: 06183/74356
Byrne-Roth, Gwen Tel.: 06181/65123	Präuser, Ute Tel.: 069/894509
Csisko, Birgit Tel.: 06181/663791	Prübenau, Hajo
Daube, Monika	Reichert-Deichmann, Martina Tel.: 069/84848588
Eckhardt, Sandra Tel.: 06104/7760415	Roosen, Marion Tel.: 06181/661117
Fuchs, Bettina Tel.: 06108/81420	Ruths, Martina Tel.: 06108/602412
Heck, Petra Tel.: 06182/60949	Schatz, Sandra Tel.: 06108/790595
Heddendorp, Barbara Tel.: 06181/81381	Schickling, Monika Tel.: 069/861073
Herold, Ingeborg Tel.: 06108/75509	Scholl, Steffen Tel.: 069/58609650
Hornung, Sylvia	Toskar, Anna Tel.: 0179/1171903
Ingraffia, Salvatore Tel.: 06074/9197161	Vetter, Taija Tel.: 06108/792660
Jung, Irma Tel.: 06108/78105	Wulf, Gudrun Tel.: 06104/61523

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“.

Musikschulen sind öffentliche Bildungs- und Kultureinrichtungen, deren Arbeit in den Kommunen und über den Grenzen hinaus wirksam ist. So ist auch die 1975 gegründete Musikschule als Bildungs- und Kulturträger aus dem Leben der Stadt Mühlheim am Main nicht mehr wegzudenken. In den letzten Jahren bekam die Arbeit der Musikschulen Rückenwind aus der Wissenschaft, deren Forschungsergebnisse die positive Wirkung von Musik und Musikerziehung belegen. So haben die Hirnforschung und die Entwicklungspsychologie mittlerweile ausführlich belegt, dass sowohl die aktive als auch passive Beschäftigung mit Musik die Entwicklung kognitiver, motorischer, kreativer und sozialer Fähigkeiten positiv beeinflusst. Ein Instrument zu spielen, ist eine der komplexesten menschlichen Tätigkeiten. Intellekt, Grob- und Feinmechanik und die präzise Koordination von gezielt „bespielten“ Emotionen werden gleichzeitig gefordert. Wissenschaftler und Experten betonen daher die Bedeutung einer frühen musikalischen Erziehung für die Entwicklung von Kindern. Erste Erfahrungen mit Musik können an der Musikschule je nach Alter in der „Musik für Mäuse“, der musikalischen Früherziehung, der musikalischen Grundausbildung oder in der „Trommelgruppe“ gemacht werden. Im Instrumentalunterricht, der von qualifizierten Musikpädagogen erteilt und als Einzel- oder Gruppenunterricht angeboten wird, erhalten Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit, ein Instrument zu erlernen. Musikalisches Erleben von 0-3 aber auch von 60-100 zu ermöglichen, gehört zum Bestandteil der Musikschularbeit. Musikunterricht oder einfach nur Musizieren mit Erwachsenen im berufsfähigen Alter und mit Menschen in der nachberuflichen Phase als Anfänger, „Spätberufene“ oder Wiedereinsteiger ist nicht neu. Es gibt zahlreiche Gründe, als erwachsener Mensch Musik und musikalische

Betätigung für sich zu entdecken - Interesse an Musik und Kultur, Kreativität, Selbstbestätigung, Selbstverwirklichung u.a. Wissenschaftler bescheinigen älteren Menschen großes Interesse an kreativen Aufgaben und Aufgeschlossenheit gegenüber eigenen gestalterischen Möglichkeiten. Musik eignet sich besonders gut für eine aktive Lebensgestaltung sowie gesteigerte Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Musik kennt keine (Alters-)Grenzen !

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 der städtischen Kindertageseinrichtung 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.

Qualifizierter Musikunterricht für Kinder und Erwachsene bietet die Musikschule der Stadt Mühlheim am Main für folgende Instrumente:

Blockflöte, (Sopran-, Alt-, Tenor- und Bassblockflöte)
Schlagwerk
Violine, Violoncello
Gitarre, E-Gitarre, E-Bass
Klarinette, Saxophon

Querflöte
Klavier
Keyboard
Gesang
Stimmbildung

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.



Musikinstrumente, Noten, Service

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

Dienstag bis Freitag: 10.00 bis 13.00 und 15.00 bis 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 bis 13.00 Uhr

Öffnungszeiten der Stadtbücherei Mühlheim

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

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.

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

Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2009 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 – Therapiemethoden – Selbsterfahrung – Reiki - Persönlichkeitsbildung - Funkkolleg
- Philosophie – Religionsgeschichte
- Länderkunde – Biologie – Ökologie – Natur und Umwelt
- Literatur – Kunst- und Kulturgeschichte
- Kalligraphie – Zeichnen – Malen – Radieren – Bildhauerisches Gestalten – Keramik – kunst handwerkliches und textiles Gestalten – Fotografie und Bildbearbeitung – Tanz – Musik
- Gesundheit – Homöopathie – Bewegung – Entspannung – Massage - Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder – Wellness – Abnehmen – Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin – Kinesiologie – Sportstacking – Stressbewältigung – Bachblüten – Selbstverteidigung
- Ernährung – Essen und Trinken

- Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere Integrationskurse Deutsch, Einbürgerungskurse, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
- Rhetorik – Kommunikation – Deutsch
– Gebärdensprache
- Alphabetisierung
- Mathematik – Naturwissenschaften – Technik
- Computergrundkurse – EDV im Büro
– Internet – Webseitengestaltung – Multimedia
– Foto- und Bildbearbeitung - spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder – EDV-Prüfungen
- Arbeit und Beruf – Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Kosten- und Leistungsrechnung – kaufmännische Kurse – Projektmanagement – 10-Finger-Blindschreiben in 4 Terminen – Datev – SAP/R3 – Arbeitsrecht - ProfilPass
- Frauenbildung: Lesungen – Gesundheit
– Selbstverteidigung - Selbsterfahrung
- Fortbildung für Lehrer/innen
- Fortbildungsreihe Ehrenamt

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

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 8. Januar 2009 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Büchereien im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach aus. Semesterbeginn ist am 01.02.2009. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 8. Januar 2009 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung. Das Programm und aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet.

**Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 0 61 03 / 31 31 – 13 13
Fax: 0 61 03 / 31 31 – 13 99
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de**

Anschriften und Telefonnummern der Nachbarvolkshochschulen

Kreisvolkshochschule Offenbach
Frankfurter Straße 160-166
63303 Dreieich
Tel.: 06103/3131-1313

Volkshochschule Offenbach
Haus der VHS
Berliner Straße 77
Tel.: 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

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Stadt Mülheim,
Fachbereich IV - Sport und Kultur, Volkshochschule
Redaktion/Gestaltung: Klaus Schäfer, Robin Kaiser, Meike Lipps
Druck/Herstellung: Gestaltung & Druck SEIB GmbH
Mülheim, Tel. 06108/7930-0