

Was finde ich wo?

Verwaltung	3	Feldenkrais-Methode®	45
Hinweise f. Kursteilnehmer	5-7	Fitness zum Wohlfühlen	46
		Rückenschule	47
Angebote „50 plus“		Fit mit Gymnastik	48-49
Gesundheit und Fitness	8-11	Aerobic/BBP	49-51
Englisch	12	Wirbelsäulengymnastik	51-52
PC-Kurse	13-16	Fit und Fun	52
Junge Vhs - Angebote für Kinder		Fit und Gesund	53
und Jugendliche	17-21	Pilates	53-54
		Bodyforming	54
Musisches und kreatives Arbeiten		Ayurvedisches Kochen	55
Stilberatung	22		
Frisur- und Typberatung	23	Sprachen	
Kalligrafie	24	Englisch	56-59
Malen und Zeichnen	25-26	Französisch	60-63
Textiles Gestalten	27-28	Sprachenlernen-Birkenbihl	61-63
Schneidern	29-33	Italienisch	63-65
Orientalischer Tanz	34-35	Spanisch	66
		Dozentenverzeichnis	67
Gesundheit & Fitness		Musikschule	68-70
Yoga	36-39	Arbeit und Leben	70
Autogenes Training	40-41	Kreisvolkshochschule	71-72
Rossini-Methode	42-43	Impressum	72
Bournout-Prophylaxe	44		

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann
heruntergeladen werden



stadtwerke
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH

Dieschheimer Straße 70
63165 Mühlheim am Main
Tel. (0 61 08) 6005-0
Fax (0 61 08) 6005-55
www.stadtwerke-muehlheim.de
E-Mail: info@stadtwerke-muehlheim.de



stadtwerke
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH







stadtwerke
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH

Dieschheimer Straße 70
63165 Mühlheim am Main
Tel. (0 61 08) 6005-0
Fax (0 61 08) 6005-55
www.stadtwerke-muehlheim.de
E-Mail: info@stadtwerke-muehlheim.de



stadtwerke
MÜHLHEIM AM MAIN GMBH



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
Sprachen:	Gwen Byrne Roth
Dozentensprecherin:	Gwen Byrne Roth

Autohaus BEST



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



30 Jahre

**m mühlheimer
b buchladen gmbh**

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

Hinweise für die Kursteilnehmer/innen

Semester Herbst 2009

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 31.08.2009, 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

Tag der Deutschen Einheit	03.10.2009
Herbstferien	12.10. - 23.10.2009
Weihnachtsferien	21.12. - 08.01.2010

Beginn des Semesters I/2010 voraussichtlich in der Woche ab 22. Februar 2010

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 und nach dem SGB XII 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“

03.01.26 Die Fünf »Tibeter« - Krafttanken für den Alltag

Die Fünf »Tibeter« sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jung und alt. Sie haben Ihren Ursprung im Yoga und bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen.

Sie lernen die Übungen, erfahren in jeder Stunde ein wenig mehr über die tolle Wirkung, lernen Atem- und Entspannungsmethoden kennen. Kurzgesagt: Es erwarten Sie: Bewegung, Musik, Atem- und Entspannungsmethoden, bewegte Meditation und natürlich auch Spaß am tun.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Rita Raab
 Ort: Willy-Brandt-Halle,
 Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 01.09. - 27.10.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 15.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 32,90
 für 7 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 29,40

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: 31.08. - 01.02.2010
 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 Aufrichtemuskulatur 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: 03.09. - 28.01.2010
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 11.00 - 12.00 Uhr
 Gebühr: € 64,00
 für 16 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 57,60

Kleines Kissen mitbringen!

> Pharmazeutische Beratung	> Komplexvaccinationsimpfungen
> Homöopathische Arzneimittel	> Vergleich von digitalen Babywagen
> Blutzucker/Fructosaminmessung	> Vergleich von Milchpumpen
> Cholesterinmessung	> Bei Bedarf Nachservice gratis



neue raths apotheke
 wir sind für Sie da

Blutdruckmessung | -43145 Hildesheim am Main - Telefon 051466_30982 - Fax 051466_309820
 Neue Öffnungszeiten Montag bis Samstag 8-13 Uhr - Montag bis Freitag 14:30-18:30 Uhr

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 Spaß an der gemeinsamen Bewegung hat?

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

Dozentin: Frau Martina Reichert-Deichmann
 Ort: Treffpunkt vor Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
 Beginn/Ende: 31.08. - 18.01.2010
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
 Gebühr: € 60,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 54,00

04.06.06 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: 04.09. - 05.02.2010
 Tag: Freitag
 Uhrzeit: 11.00 - 12.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40

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: 02.09. - 16.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 10.30 - 12.00 Uhr
 Gebühr: € 64,40
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 58,00

Inhaber:
Dirk-Peter Löwe

SCHOTT

Heizung - Sanitärtechnik

- Gas- u. Ölkesselanlagen
- Heizungsanlagen
- Heizkörper
- Regenwasser Entsorgung
- Abflussreinigung
- 24 Stunden-Service
- Sanitär-Instal.
- Kanalarbeit
- Wärmepumpentechnik

Dilsdorfstraße 7 - 63105 Mühlheim am Main
 Telefon (061 08) 789 08 - Telefax (061 08) 6 56 64
 E-Mail: schott-heizung-sa@t-online.de

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 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: 01.09. - 22.09.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,00
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,40
 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:	29.09. - 03.11.2009
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40
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:	10.11. - 01.12.2009
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40
zzgl.	€ 10,00 Spende an den Förderverein

Herzwoche - 2009

Auch in diesem Jahr findet wieder im Rahmen des Herzmonats ein Vortrag zum Thema „Herzklappenerkrankung“ statt.

Ort:	Rathaus Mühlheim, Stadtverordneten- sitzungssaal
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Beginn/Ende:	12.11.2009
Tag:	Donnerstag

„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./26.01. + 01./02.02.2010
 Tag: Montag / Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,00
 für 4 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,40
 zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

Junge VHS -Angebote für Kinder und Jugendliche-

01.06.00 Benimm ist in! Einführung in gute Tischmanieren von 10 bis 13 Jahren

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 erlernen Kids von 8 - 13 Jahren in lockerer Atmosphäre die „Kunst des stilvollen Essens“. Es wird praktisch geübt, wie man einen Tisch schön deckt und weitgehend „kleckerfrei“ z. B. Nudeln mit Tomatensauce oder große Salatblätter isst. Außerdem gibt es Tipps für alle möglichen Fallstricke rund ums Essen. Zur Erinnerung bekommt jedes Kind eine kleine Broschüre zum Mitnehmen.

Dozentin: Frau Sylvia Hornung
 Ort: Kulturhalle SCHANZ,
 Carl-Zeiss-Straße 6

Beginn/Ende: 22.09.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 16.30 - 18.30 Uhr
 Gebühr: € 6,20

Gebühr und Kosten für Essen und Getränke in Höhe von € 9,00 werden bei der Dozentin entrichtet.

BMW-Winter

01.06.01 Schule aus - was nun?

Nach der Schule gleich in eine betriebliche Ausbildung starten? Oder doch lieber weiter zur Schule gehen? Was tun, wenn der Notendurchschnitt (noch) nicht für die gewünschte Schule reicht? Das deutsche Bildungssystem mit seinen vielen verschiedenen Schulformen und Ausbildungsmöglichkeiten ist für die meisten Schülerinnen und Schüler und ihre Eltern ein schwer durchschaubares Labyrinth. Bei aller Komplexität bietet es ein breites Spektrum an Chancen und Perspektiven für individuelle Interessen, Talente und Fähigkeiten. Meist wird auf „klassische“ Ausbildungen zurückgegriffen – andere interessante Möglichkeiten sind jedoch weitgehend unbekannt und werden kaum genutzt.

Dieser Informationsabend richtet sich an junge Leute, die kurz vor dem Schulabschluss stehen, sowie interessierte Eltern. Es werden schulische und berufliche Ausbildungsmöglichkeiten vorgestellt und Alternativen zu den bekannten Bildungswegen aufgezeigt. Auch für den Erfahrungsaustausch mit anderen Jugendlichen und Eltern ist Gelegenheit gegeben. Wer spezifische Wünsche und Fragen hat, kann diese schon in seiner Anmeldung mit angeben, so dass von der Dozentin zielgerichtete Tipps vorbereitet werden können.

Dozentin: Frau Sylvia Hornung
 Ort: Rathaus Mühlheim,
 Friedensstraße 20,
 Kleiner Sitzungssaal
 Beginn/Ende: 13.01.2010
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr

MAINGAU

1/1

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.

02.14.14 Workshop - Schneiden „T-Shirt nach Maß“

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 03.09.2009 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: 04.09. - 05.09.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 04.09. 16.00 - 19.00 Uhr
05.09. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00

02.14.15 Workshop - Schneiden „Hose nach Maß“

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 05.11.2009 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: 06.11. - 07.11.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 06.11. 16.00 - 19.00 Uhr
07.11. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00

02.14.16 Workshop - Schneiden „Geschenke in letzter Minute“

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 17.12.2009 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: 18.12. - 19.12.2009
Tag: Freitag und Samstag
Uhrzeit: 18.12. 16.00 - 19.00 Uhr
19.12. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr: € 36,00



R. Rudolph

Kanaluntersuchung
Kanalortung
Kanalreinigung
Industrie- und Stillerreinigung
Industrieschlammabfuhr
Rohrreinigung

Mitglied in

IDE

Schlesierstraße 21
63085 Offenbach am Main
Telefon ☎ 069/834758
Telefax ☎ 069/832215

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

02.00.00	Dozentin:	Frau Martina Ruths
	Ort:	Atelier der Dozentin Rumpenheimer Straße 47
	Beginn/Ende:	12.09.2009
	Tag:	Samstag
	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: 5-8 Personen

Dozentin:	Frau Anna Toskar
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	17.10.2009
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	12.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	€ 27,50 für 1 Veranstaltung

02.00.02 Frisur- und Typberatung

Teilnehmerzahl: 5-8 Personen

Dozentin:	Frau Anna Toskar
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	08.11.2009
Tag:	Sonntag
Uhrzeit:	12.00 - 17.30 Uhr
Gebühr:	€ 27,50 für 1 Veranstaltung



Kalligrafie - kreativer Umgang mit Schrift

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: 17.09. - 03.12.2009
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: 24.09. - 10.12.2009
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 nur für Anfänger/innen

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Stressfrei und locker üben wir uns im Zeichnen und Aquarellieren. Kreative Fähigkeiten sollen erlernt, erweitert und in entspannter Gemeinschaft angeregt werden.

Dozentin: Frau Gudrun Wulf
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 27.10. - 01.12.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 14.30 - 16.00 Uhr
Gebühr: € 36,00
für 6 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 32,40

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen!

02.05.03 Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene

Stressfrei und locker üben wir uns im Zeichnen und Aquarellieren. Kreative Fähigkeiten sollen erlernt, erweitert und in entspannter Gemeinschaft angeregt werden.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Gudrun Wulf
Ort: VHS-Werkstatt,
Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende: 29.09. - 01.12.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr
Gebühr: € 80,00
für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 72,00

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen!

02.05.04 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dieser Kurs richtet sich an alle die Spaß und Freude beim Malen haben, sowie verschiedene Techniken schon immer mal ausprobieren wollten. Es werden verschiedene Variationen in der Gestaltung eines Motivs gezeigt und entsprechend erlernt. Auch moderne und unkomplizierte Formen und Farben werden ausprobiert. Das Arbeiten mit Acrylfarben ermöglicht eine kraftvolle und ständige neue Korrektur, sie ist sehr deckend und vielseitig in Ihrer Anwendung.

Dozentin: Frau Petra Heck
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 01.09. - 17.11.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 09.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 80,00
 für 10 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 72,00

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.

Textiles Gestalten

02.13.02 Grundtechniken des Filzens

Filzen ist eine besondere Form um kreativ zu werden. Damit Sie Ihre Ideen umsetzen können, gibt Ihnen der Kurs einen Einblick zu dem Werkstoff Wolle und die Techniken des Nadelfilzens und Nassfilzens. Der Kurs richtet sich an Anfänger, die neugierig darauf sind, mit Wolle zu experimentieren und Lust haben mit ihren Händen zu arbeiten.

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin: Frau Taija Vetter
 Ort: Atelier der Dozentin
 Lessingstraße 30
 Beginn/Ende: 10.10.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 14.00 Uhr
 Gebühr: € 20,00
 für 1 Veranstaltung

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

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



**FAHRSCHULE
R. WEIGELT**

Wir bilden aus: Motorrad / PKW / LKW-Anhänger

Dietschheimer Straße 9-13 | Bürgeler Straße 24
 62145 Niedelheim/Niedel | 62076 Of-Bumpenheim

Tel. 06108-7 66 66 • Fax 06108-79 55 66
 Mobil: 01 71 / 01 51 031

e-mail: fahrschule-weigelt@t-online.de
 fahrschule-weigelt-4you.de

02.14.03 Schneidern - Kurs III**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 02.09. - 07.10.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.04 Schneidern - Kurs IV**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 03.09. - 01.10.2009
 Tag: Donnerstag - vormittags
 Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 60,00
 für 5 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 54,00

02.14.05 Schneidern - Kurs V**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 27.10. - 01.12.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

02.14.06 Schneidern - Kurs VI**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.10. - 02.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 17.30 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

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

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.10. - 02.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 19.30 - 21.30 Uhr
 Gebühr: € 53,30
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 48,00

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

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 29.10. - 26.11.2009
 Tag: Donnerstag - vormittags
 Uhrzeit: 08.30 - 11.30 Uhr
 Gebühr: € 60,00
 für 5 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 54,00

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

02.14.09 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.08. - 29.08.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.10 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 25.09. - 26.09.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.11 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 30.10. - 31.10.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.12 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 27.11. - 28.11.2009
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

02.14.13 Workshop - Schneidern

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 15.01. - 16.01.2010
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen

Orientalischer Tanz

Ein Tanz speziell für Frauen, sehr effektiv und mit hohem Spaßfaktor - dabei spielt weder das Alter noch das Gewicht eine Rolle. Trainiert werden der Beckenboden (auch geeignet während und nach einer Schwangerschaft), Hüfte, Bauch, Taille und die Wirbelsäule, außerdem aber auch die Kondition, die Ausdauer und das gesamte Herz-Kreislaufsystem. Jede Stunde wird mit Becken- und Wirbelsäulengymnastik zum Aufwärmen begonnen.

02.15.00 Orientalischer Tanz - Schnupperkurs für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Es werden die ersten Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes mit leichten Choreographien vermittelt.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
 Beginn/Ende: 17.08. - 31.08.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 19,00 für 3 Veranstaltungen (Incl. Kosten für Raumnutzung)



Meisterbetrieb Schwebel
 Glas- und Gebäudereinigung

www.gebaeudereinigung-schwebel.de

Wir führen aus:

Glas- und Rahmenreinigung	Objektpflege/Hausmeister	Thomas Schwebel
Unterhaltsreinigung	Kehr- und Winterdienst	Glas- und Gebäudereinigung
Polsterreinigung	Markisenreinigung	Darmstädter Straße 67
Treppenhauseinigung	Straßenputzen	63179 Oberthausen
KFZ-Aufbereitung		Telefon (0 61 04) 7 39 82
Fassadenreinigung		Mobil (0171) 5 41 55 22
Bauschleierreinigung		Telefax (0 61 04) 7 45 38
		E-Mail: Th.Schwebel@t-online.de

02.15.02 Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die mit den Grundsritten bereits vertraut sind. Zu neuen Musikstücken werden Tanzschritte erarbeitet, die zu einer Einheit verschmelzen. Auch der Tanz mit dem Schleier wird hier integriert.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
 Beginn/Ende: 07.09. - 14.12.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 78,00 für 13 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,20
 zzgl. Kosten € 5.20 für Raumnutzung.

02.15.03 Orientalischer Tanz für Anfänger/innen vormittags

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen geeignet, die langsam an die Schritte und Figuren herangeführt werden.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 02.09. - 16.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 09.00 - 10.30 Uhr
 Gebühr: € 84,00 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 75,60

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

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,
Kollegraum
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 01.09. - 15.12.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 09.15 - 10.45 Uhr
Gebühr: € 98,00
für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 88,20

Die beiden nachfolgenden Yogakurse 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,
Kollegraum
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 31.08. - 14.12.2009
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,
Kollegraum
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 31.08. - 14.12.2009
Tag: Montag
Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: € 98,00
für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 88,20

03.01.03 Yoga - Kurs III

In diesem Kurs werden Körper- und Atemübungen auf sanfte Weise ausgeübt, können so leicht erlernt oder auch vertieft werden. Eine kurze Meditation schließt sich der Tiefenentspannung an, um Körper, Geist und Seele harmonisch miteinander zu verbinden.

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow
Yogalehrerin BYV
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Kollegraum
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 01.09. - 15.12.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 98,00
für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 88,20

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.

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin: Frau Claudia Bülow
Yogalehrerin BYV
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Kollegraum
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 01.09. - 15.12.2009
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr: € 98,00
für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 88,20

**03.01.27 Die Fünf »Tibeter« -
Krafttanken für den Alltag**

Die Fünf »Tibeter« sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm für jung und alt. Sie haben Ihren Ursprung im Yoga und bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen.

Sie lernen die Übungen, erfahren in jeder Stunde ein wenig mehr über die tolle Wirkung, lernen Atem- und Entspannungsmethoden kennen. Kurz gesagt: Es erwarten Sie: Bewegung, Musik, Atem- und Entspannungsmethoden, bewegte Meditation und natürlich auch Spaß am tun.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin: Frau Rita Raab
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 03.09. - 29.10.2009
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: € 49,00
für 7 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 44,10

Eine Matte als Unterlage mitbringen!**03.01.28 Die Fünf »Tibeter« -
Krafttanken für den Alltag****Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**

Dozentin: Frau Rita Raab
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 05.11. - 17.12.2009
Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: € 49,00
für 7 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 44,10

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Autogenes Training

03.01.05 Autogenes Training - „Schritt für Schritt“

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Das Autogene Training ist leicht zu erlernen. In diesem Kurs - „Schritt für Schritt“, in einer kleinen Gruppe und gemütlicher Runde, erfahren Sie alles Wissenswerte und können beim Erlernen schon entspannen.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Heike Bothe
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	28.10. - 09.12.2009
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 54,90
Ermäßigung:	€ 49,40

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

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

• gesundheitsorientiertes Training (Fitness, Kurse)
• schöner Sauna- und Wellness-Bereich (auch 24h/7d)
• Physiotherapie • Massagen • Kinderbetreuung
und vieles mehr...!

Besuchen Sie uns - wir freuen uns auf Sie!

IP & Plus GmbH
Tel. 0 69 06 7 8 7 8 8
www.ip-plus.de



Plus Wellness Club

Chieselsstraße 11
63075 Offenbach am Main
Tel. 0 69 06 7 8 7 8 8

03.01.06 Autogenes Training - „Schritt für Schritt“ vormittags

Möchten Sie „Schritt für Schritt“ Autogenes Training erlernen?

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

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

Dozentin:	Frau Heike Bothe
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	29.10. - 10.12.2009
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 54,90
	für 7 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,40

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



Miscellaneous-Service

- Transportdienste
- Sicherung von Waren
- Einbaumarbeiten
- Packarbeiten (Auspackungen)
- Pflanzdienste
- Dekoration
- Hauswirtschaftliche

Hygiene-Service

- Handel mit Produkten für Sanitär-, WC- und Abfallsplatzhygiene
- Betreuung von sanitären Anlagen
- Verkauf von innovativen Reinigungsprodukten

Geldüberweisung Full-Service

IP Post-Service

Vos-Bühning-Str. 113 - 63075 Offenbach am Main
Telefon (069) 85005630 - Telefax (069) 864660
www.ip-post-service.de - info@ip-post-service.de
Mobil (0163) 6300549

Rossini-Methode

Attraktiv für sich selbst und für andere Menschen, Höchstleistungen abrufen können, Stresssituationen beherrschen, Glück und Liebe finden - wer wünscht sich das nicht? Das wichtigste Kapital dafür sind unsere Gedanken, Vorstellungen und inneren Bilder. Es ist unsere innere Stimme, die uns ermutigt - die uns sagt, dass wir richtig und wichtig sind. Nur, wie können wir sie nutzen, wenn wir sie brauchen? Es ist ein Zusammenspiel von Verstand und Gefühl, von Kopf und Bauch. Der Kopf allein kann es nicht schaffen, denn positive Gedanken entstehen nicht allein im Hirn. Der ganze Körper ist daran beteiligt. Nur mit einem guten Bauchgefühl wird das Gehirn entsprechend reagieren.

Im Seminar wird vermittelt, wie dies mit kleinen, positiv wirkenden Bewegungen und ausdrucksstarker Musik gelingt. Diese besondere Kombination von Bewegung und Musik hilft, die uns einschränkenden „Kopfaktivitäten“ zu reduzieren und bietet eine Zugangsmöglichkeit zu der eigenen „inneren Stimme“. Und das ist das Erfolgsrezept der Rossini-Methode, entwickelt von Dpl.-Psych. Peter Bergholz.

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Eine Wolldecke und warme Socken mitbringen! Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

03.01.07 Die Rossini-Methode: Der Weg zum positiven Bauchgefühl

Dozent: Herr Dipl.-Psychologe
Peter Bergholz
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 23.09.2009
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: € 10,00
für 1 Veranstaltung

03.01.08 Die Rossini-Methode: Der Weg zum positiven Bauchgefühl

Dozent: Herr Dipl.-Psychologe
Peter Bergholz
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 30.09.2009
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: € 10,00
für 1 Veranstaltung

03.01.09 Rossini statt Ritalin

Hektische, unruhige aber auch zurückgezogene oder antriebsarme Kinder (und Erwachsene) leiden unter sich selbst, weil sie sich ihren inneren Spannungen hilflos ausgesetzt fühlen und die eigene Balance nicht finden können. Als Alternative zur medikamentösen Behandlung demonstrieren wir Ihnen an diesem Abend die Musikbewegungen der Rossini-Methode. Passende Musik, von Rossini bis Rolf Zuckowski und spezielle kleine Bewegungen (Winning Moves) werden zu Musikbewegungen und diese gewinnen einen starken Einfluss auf die „Zusammenarbeit“ des kognitiven und des emotionalen Gehirns. Die Koordination von Bauch (-Hirn), Herz (Emotionen) und Kopf (Verstand) verbessert sich dadurch und bringt Momente des Inneren Einklangs in das Leben zurück. Es gibt keine bessere „Medizin“! Denn diese Innere Kohärenz (Servan Schreiber) stimmt jeden Menschen heiter und gelassen.

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

Dozent: Herr Dipl.-Psychologe
Peter Bergholz
Ort: Willy-Brandt-Halle,
Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende: 19.01.2010
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 18.00 - 20.15 Uhr
Gebühr: € 9,00
für 1 Veranstaltung

Burnout-Prophylaxe

Burnout ist ein schleichender Prozess, der u.a. als Folge von langanhaltendem negativem Stress eintritt. Ständige Frustration, zu hohe Erwartungen an die eigenen Leistungen und das Nichterreichen von Zielen, können zu massiven Erschöpfungszuständen führen. Man fühlt sich ausgebrannt! Burn-out speziell bei Frauen (Frauen brennen anders aus) – Beruf, Liebe, Beziehungen. Ich helfe Burn-out Gefährdeten und Betroffenen:

Burn-out zu verstehen, (Mechanismen, Ursachen, Symptome) welche Wege aus dem Burn-out wieder heraus führen können. Lösungsansätze und Wege aus dem Burn-Out:

- Work-Life-Balance
- Stressprävention / Stressbewältigung
- Entspannungsmethoden erlernen
- neue Kräfte und Ressourcen aktivieren
- Lebensziele (neu) entdecken

03.01.10 Raus aus dem Stress - Burnout-Prophylaxe

Dozentin: Herr Andreas Jahns
 Ort: Rathaus Mühlheim,
 Friedensstraße 20,
 Kleiner Sitzungssaal
 Beginn/Ende: 13.11.2009
 Tag: Freitag
 Uhrzeit: 19.00 - 22.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 für 1 Veranstaltung

Feldenkrais-Methode®

Die Feldenkrais-Methode® geht davon aus, dass Bewegung die Grundlage aller menschlichen Entwicklungsprozesse ist. Sie bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu bleiben. Mit achtsam ausgeführten Bewegungslektionen wird die Art und Weise erforscht, wie wir uns bewegen. Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen, die zu Einschränkungen, Verspannungen oder Schmerzen führen, können erkannt und verändert werden. Die Feldenkraisarbeit ist für alle geeignet, die neue Wege um Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung mit der Feldenkrais-Methode®.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

03.01.11 Dozent: Frau Luise Kaltenbach
 Ort: Willy-Brandt-Halle,
 Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 29.10. - 10.12.2009
 Am 19.11.2009 findet kein
 Unterricht statt.
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 17.30 - 19.00 Uhr
 Gebühr: € 61,30
 für 7 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 55,20

Eine Decke mitbringen und bequem kleiden!

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:	03.09. - 21.01.2010
	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:	02.09. - 27.01.2010
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.03	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	02.09. - 27.01.2010
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

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.

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

03.02.04 Dozentin: Frau Monika Daube
Ort: Sporthalle
an der Anton-Dey-Straße
Beginn/Ende: 31.08. - 25.01.2010
Tag: Montag
Uhrzeit: 09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr: € 64,00
für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 57,60

03.02.05 Dozentin: Frau Monika Daube
Ort: Sporthalle
an der Anton-Dey-Straße
Beginn/Ende: 31.08. - 25.01.2010
Tag: Montag
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr
Gebühr: € 64,00
für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 57,60

03.02.06 Dozentin: Frau Monika Daube
Ort: Rote-Warte-Schule,
Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende: 31.08. - 25.01.2010
Tag: Montag
Uhrzeit: 17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr: € 64,00
für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 57,60

03.02.07 Dozentin: Frau Monika Daube
Ort: Rote-Warte-Schule,
Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende: 31.08. - 25.01.2010
Tag: Montag
Uhrzeit: 18.30 - 19.30 Uhr
Gebühr: € 64,00
für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 57,60

03.02.08 Dozentin: Frau Monika Daube
Ort: Rote-Warte-Schule,
Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende: 31.08. - 25.01.2010
Tag: Montag
Uhrzeit: 19.30 - 20.30 Uhr
Gebühr: € 64,00
für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 57,60

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.

Höchsteilnehmerzahl: 18 Personen

03.02.09 Dozentin: Frau Irma Jung
Ort: Rote-Warte-Schule,
Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende: 01.09. - 02.02.2010
Tag: Dienstag
Uhrzeit: 19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 68,00
für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung: € 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen.

„Aerobic für Frauen“

Die Aerobic Schritte werden im Laufe der jeweiligen Stunde zu einer Choreographie zusammengestellt. Ziel des Kurses ist das Zusammenspiel von Koordination, Kondition, Ausdauer und Fettverbrennung, wobei der Spaß auch nicht zu kurz kommt. Nebenbei wird der Herzmuskel gestärkt und der Blutkreislauf in Schwung gebracht. Das Einstiegsalter spielt keine Rolle, eine gewisse Fitness wird vorausgesetzt.

03.02.10 Aerobic für Frauen - Einsteigerkurs

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen ohne Vorkenntnisse. Es werden die ersten Grundschritte erklärt, benannt und zu einer Choreographie zusammengestellt.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: World of Fitness Ladies,
 Dieselstraße 16
 Beginn/Ende: 11.08. - 25.08.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 12,00
 für 3 Veranstaltungen

03.02.11 Aerobic für Frauen - Fortgeschrittenenkurs

Dieser Kurs eignet sich für Frauen aus dem Einsteigerkurs oder die mit den Grundschritten bereits vertraut sind.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: World of Fitness Ladies,
 Dieselstraße 16
 Beginn/Ende: 01.09. - 15.12.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 20.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 56,00
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,40

03.02.20 Aerobic für Anfänger - vormittags

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet. Wir werden langsam aufbauen und im Laufe des Semesters die Intensität steigern.

Dozentin: Frau Uschi Lützenkirchen
 Ort: Willy-Brandt-Halle,
 Dietesheimer Straße 90
 Beginn/Ende: 02.09. - 16.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 10.45 - 11.45 Uhr
 Gebühr: € 56,00
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 50,40

Wirbelsäulengymnastik

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für einen den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen. Mit Musik und dem Einsatz von Pezzibällen, Igelbällen, Therabändern u.v.m. wird jede Stunde abwechslungsreich.

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

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin: Frau Birgit Csisko
 Ort: Sporthalle Anton-Dey-Str.
 Gymnastikraum 1. Stock
 Beginn/Ende: 31.08. - 18.01.2010
 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 Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	31.08. - 18.01.2010
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:	01.09. - 19.01.2010
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:	02.09. - 03.02.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	20.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00
	für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Die Anmeldung ist verbindlich - eine Bestätigung erfolgt nicht!

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:	31.08. - 01.02.2010
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.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

03.02.18 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	01.09. - 02.02.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 - 21.15 Uhr
Gebühr:	€ 68,00
	für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

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.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

03.02.19	Dozentin:	Frau Irma Jung
	Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
	Beginn/Ende:	31.08. - 01.02.2010
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	€102,00
		für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€91,80

Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining aus einer Kombination von Dehnungs-, Kräftigungsübungen und Stabilitäts-Training. Der Schwerpunkt setzt „Die starke Körpermitte“ und Ausgewogenheit zwischen Kraft und Beweglichkeit. Dieses intensive und effektive Stabilitäts- und Kraftprogramm schützt die Gelenke, formt die Muskulatur und fördert die Leistungsfähigkeit. Das Workout bietet eine Vielfalt von Übungen mit Einsatz von verschiedenen Kleingeräten, hipper Musik und bietet den Teilnehmern viel, viel Spaß.

Höchsteilnehmerzahl: 18 Personen

03.02.21	Dozent:	Frau Irma Jung
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	03.09. - 04.02.2010
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€68,00
		für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€61,20

Ayurvedisch Kochen

Ayurveda- oder Wissen vom Leben- ist die traditionelle indische Heilkunst. Das zentrale Thema: die Herstellung von ganzheitlicher Harmonie aller Lebensenergien, die jeder Mensch in sich trägt. Basis dieser Balance ist die richtige Ernährung. In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen des ayurvedischen Kochens.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

03.07.00	Dozent:	Frau Anna Toskar
	Ort:	Waldenbergerweg 2, 63069 Offenbach
	Beginn/Ende:	24.10.2009
	Tag:	Samstag
	Uhrzeit:	12.00 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	€27,00
		für 1 Veranstaltung
		zzgl. Umlagen in Höhe von € 15,00. Die Umlagen werden bei der Dozentin entrichtet.

Dozentin 10 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lebensmitteleinkauf kontaktieren.

Höchsteilnehmerzahl: 6 Personen

03.07.01	Dozent:	Frau Anna Toskar
	Ort:	Waldenbergerweg 2, 63069 Offenbach
	Beginn/Ende:	21.11.2009
	Tag:	Samstag
	Uhrzeit:	12.00 - 16.00 Uhr
	Gebühr:	€27,00
		für 1 Veranstaltung
		zzgl. Umlagen in Höhe von € 15,00. Die Umlagen werden bei der Dozentin entrichtet.

Dozentin 10 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lebensmitteleinkauf kontaktieren.

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.

Englisch mit Vorkenntnissen

04.06.00 Englisch für Teilnehmer/innen mit A1.2 Vorkenntnissen

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: VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 03.09. - 21.01.2010
 Tag: Donnerstag
 Uhrzeit: 19.15 - 20.45 Uhr
 Gebühr: € 69,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 62,10
 Lehrbuch: English Network 1, New Edition

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: Frau Sandra Schatz
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 31.08. - 01.02.2010
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 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.

Dozentin: Frau Sandra Schatz
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 01.09. - 02.02.2010
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 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: 31.08. - 18.01.2010
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 69,00
 für 15 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 62,10
 Lehrbuch: English Network 2,
 New Edition

Englisch für Fortgeschrittene

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: 02.09. - 16.12.2009
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 08.45 - 10.15 Uhr
 Gebühr: € 64,40
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 58,00

04.06.09 Workshop Englisch fürs Büro B 1.0

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Der Kurs vermittelt Grundfertigkeiten für den beruflichen Alltag in den Bereichen Sekretariat / Assistens, Sachbearbeitung und Empfang. Sie können Ihre Englischkenntnisse zur direkten Anwendung an Ihrem Arbeitsplatz auffrischen und erweitern.

Themen: Telefonieren, E-Mails, Memos, einfache Geschäftsbriefen, Kundenempfang.

Dozentin: Frau Marion Roosen
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 05.09. + 12.09.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 09.00 - 17.15 Uhr
 Pausen: 10.30 - 10.45 Uhr,
 12.00 - 12.45 Uhr,
 15.00 - 15.15 Uhr
 Gebühr: € 65,70
 für 2 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 59,20
 Lehrbuch: English Network Office,
 New Edition
 (ISBN 978-3-526-50433-7)
 (Verlag - Langenscheidt)

Das Lehrbuch bitte vor Beginn des Kurses besorgen!

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: 31.08. - 14.12.2009
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.30 - 20.00 Uhr
 Gebühr: € 64,40
 für 14 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 58,00
 Lehrbuch: Voyages 1, ab Lektion 11
 (ISBN 10:3-12-529-202-6)
 (Verlag - Klett Verlag)

Crashkurs Sprachenlernen

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 - Italienisch. Auch geeignet für „Schüler mit einem Elternteil, im Jahr vor Beginn der neuen Sprache sowie im 1. und 2. Lernjahr“.

Sie lernen in dem Kurs:

- Basiskenntnisse der Sprache
- Birkenbihl-Methode
- Fähigkeit, selbstständig und zeitlich flexibel weiterzulernen

04.08.01 Crashkurs Sprachenlernen nach Birkenbihl für Anfänger

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 01.09.2009
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 10.00 - 18.30 Uhr
 Gebühr: € 23,00
 für 1 Veranstaltung

Dozentin 14 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.

Selbstlernzeit durch gute Noten!

• Mit Karte und erfahrenen Fachlehrern
 • Individuelle Beratung und die
 Bedürfnisse der Schüler
 • Regelmäßige Kommunikation mit den Eltern

Veranstaltung von 18.00 bis 19.30 Uhr

Mühlheim
 Offenbacher Straße 1
 Tel.: 061 08/19 4 18

Oberthausen
 Robert-Koch-Straße 2
 Tel.: 061 04/19 4 18

04.08.02 Crashkurs Sprachenlernen nach Birkenbihl für Anfänger**Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen**

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 12.01.2010
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 10.00 - 18.30 Uhr
 Gebühr: €23,00
 für 1 Veranstaltung

Dozentin 14 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.

04.08.03 Crashkurs Sprachenlernen nach Birkenbihl für Anfänger**Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen**

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 16.01.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 18.30 Uhr
 Gebühr: €23,00
 für 1 Veranstaltung

Dozentin 14 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.

04.08.04 Crashkurs Sprachenlernen nach Birkenbihl - Französisch**Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen**

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 07.11.2009
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 18.30 Uhr
 Gebühr: €23,00
 für 1 Veranstaltung

Dozentin 14 Tage vor dem Kurstermin telefonisch wegen Lehrbuch und Material kontaktieren.

Italienisch**04.09.00 Italienisch für Anfänger/innen****Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**

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: 01.09. - 02.02.2010
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Gebühr: €78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: €70,40
 Lehrbuch: Espresso 1
 (ISBN 978-3-19-0053254)

04.09.01 Italienisch am Nachmittag**Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**

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: 31.08. - 01.02.2010
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Espresso 1 und Espresso 2

04.09.02 Italienisch für Fortgeschrittene**Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen**

Continuazione del corso iniziato nel primo semestre del 2009. Questo corso è inoltre diretto a persone con conoscenze della lingua italiana. Le conversazioni in italiano saranno in primo luogo. Ci vediamo!

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 01.09. - 02.02.2010
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 18.00 - 19.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Espresso 1, ab Lektion 4
 (ISBN 978-3-19-0053254)

04.09.03 Intensivkurs Italienisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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: Herr Salvatore Ingrassia
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 14./15./16./21./22./
 23.10.2009
 Tag: Mittwoch, Donnerstag,
 Freitag
 Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 55,20
 für 6 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 49,70
 Lehrbuch: Linea diretta 1a,
 ab Lektion 1
 (Verlag - Hueber)

Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.



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

Dannstädter Str. 73 - 63322 Rödennan-Ür.
 TEL: (06074) 919.7161 - FAX: 919.7162
<http://www.ingrassia.de>

Salvatore Ingrassia
 WBT-/TELC-Prüfer

ITALIENISCH im Main-Gebiet und in Italien

1. Sprachreise: Fluggi + Rom (18. - 24. April 2010)
 2. Sprachreise: Florenz (22. - 28. August 2010)

Spanisch

04.22.01 Spanisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 01.09. - 02.02.2010
 Tag: Dienstag
 Uhrzeit: 19.00 - 20.30 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Caminos Neu I,
 ab Lektion 6
 (ISBN 3-12-514906-1)
 (Verlag - Klett Verlag)

04.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene

Curso conversacion que esta dirigido a todas las personas que tengan muy buenos conocimientos en el idioma español. Fotocopias, articulos de revistas y periodicos.

Dozentin: Frau Lola Bart
 Ort: Friedrich-Ebert-Gymnasium,
 In der Seewiese 1
 Beginn/Ende: 31.08. - 01.02.2010
 Tag: Montag
 Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 78,20
 für 17 Veranstaltungen
 Ermäßigung: € 70,40
 Lehrbuch: Wird im Kurs
 bekannt gegeben

Dozenten und Referenten der Vhs-Mühlheim

Bart, Lola Tel.: 06108/75308	Jahns, Andreas Tel.: 069/93521743
Bergholz, Peter Tel.: 06163/912021	Kaltenbach, Luise Tel.: 069/60625876
Bonifer, Nicole Tel.: 0177/2994602	Lützenkirchen, Uschi Tel.: 06108/67749
Bossio, Emilia Tel.: 069/37400073	Marquardt, Heike Tel.: 06181/65251
Bothe, Heike Tel.: 06106/16292	Müller, Marion Tel.: 069/866201
Bülow, Claudia Tel.: 06108/69986	Pichon, Birgit Tel.: 06183/74356
Byrne-Roth, Gwen Tel.: 06181/65123	Prauser, Ute Tel.: 069/894509
Csisko, Birgit Tel.: 06181/663791	Raab, Rita Tel.: 06108/73930
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
Herold, Ingeborg Tel.: 06108/75509	Schickling, Monika Tel.: 069/861073
Hornung, Sylvia	Scholl, Steffen Tel.: 069/58609650
Ingraffia, Salvatore Tel.: 06074/9197161	Toskar, Anna Tel.: 0179/1171903
Jung, Irma Tel.: 06108/78105	Vetter, Taija Tel.: 06108/792660
	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 gro-

ßes 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)	Querflöte
Schlagwerk	Klavier
Violine, Violoncello	Keyboard
Gitarre, E-Gitarre, E-Bass	Gesang
Klarinette, Saxophon	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.



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 2. 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 – Betriebsbesichtigung/Werksführungen
- Pädagogik – Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen – Eltern- und Familienbildung
- Psychologie – Therapiemethoden – Selbsterfahrung – Reiki - Persönlichkeitsbildung
- Philosophie – Religionsgeschichte – Judaistik – Funkkolleg „Religion“
- Länderkunde – Biologie – Ökologie – Natur und Umwelt
- Literatur – Kunst- und Kulturgeschichte
- Kalligraphie – Zeichnen – Malen – Radieren – Bildhauerei - Plastisches Gestalten – Keramik – kunsthandwerkliches und textiles Gestalten – Fotografie und Bildbearbeitung – Tanz – Musik
- Gesundheit – Homöopathie – Bewegung – Entspannung – Massage - Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder und Lehrkräfte – Wellness auf Sylt – Abnehmen – Raucherentwöhnung - Chinesische Medizin – Kinesiologie – Sportstärkung – Stressbewältigung – Selbstverteidigung
- Ernährung – Essen und Trinken
- 22 Sprachen, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
- Integrationskurse - Einbürgerungskurse
- 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-Blindschrei-
ben 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 er-
scheint am 3. Juli 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 01.09.2009. Schriftliche Anmeldungen zu allen Ver-
anstaltungen werden ab 3. Juli 2009 entgegengenommen.
Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs
gerne zur Verfügung. Das Programm und aktuelle Informa-
tionen 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

Impressum

Herausgeber: Magistrat der Stadt Mühlheim,
Fachbereich IV - Sport und Kultur
Volkshochschule

Redaktion/Gestaltung: Klaus Schäfer, Robin Kaiser,
Meike Lipps

Druck/Herstellung: Gestaltung&Druck SEIB GmbH
Mühlheim, Tel. 06108/7930-0