

Was finde ich wo?

Allgemeine Hinweise für Kursteilnehmer/Impressum	3-7	Wirbelsäulengymnastik	48-49
		Fit und Fun	49-50
		Pilates „Body & Mind Training“	50
Angebote „50 plus“		Bodyforming	51
Gesundheit und Fitness	9-10	Akupressuremethode	52
Englisch	11	Der Weihrauchbaum	53
PC-Kurse/Herzwoche	12-16	Ayurvedisch Kochen	54
Junge Vhs - Angebote für Kinder und Jugendliche	17-21	Leicht und lecker abnehmen	55
		Sprachen	
Musisches und kreatives Arbeiten		Deutsch	56
Frisur- und Typberatung	21	Englisch	57-60
Kalligrafie	22	Crashkurs Sprachenlernen	60-61
Malen und Zeichnen	23-25	Italienisch	62-65
Textiles Gestalten	26	Spanisch	66-67
Schmuck selbst gemacht	27		
Kreatives Schneiden	28-32	Musikschule	68-70
Orientalischer Tanz	33	Arbeit und Leben	70
		Stadtbücherei/Vereine	71
Gesundheit & Fitness		Kreisvolkshochschule	72
Yoga	34-36		
Entspannungstraining	37		
Meditation am Abend	38		
Burnout-Prophylaxe	39		
Feldenkreis-Methode	40		
Fitness zum Wohlfühlen	41		
Rückenschule	42-43		
Fit mit Gymnastik	44-45		
Fatburner - auch für Ihn	46		
Zumba-Fitness	47		

Das gesamte Programm ist unter

www.muehlheim.de/vhs

im Internet einzusehen und kann
heruntergeladen werden

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/ 601-84611

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

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 www.seib-druck.de



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 b UCHLADEN IM INTERNET



30 Jahre

m b mühlheimer
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 (durchgehend)

samstag 9.00 - 14.00 Uhr

Hinweise für die Kursteilnehmer/innen

Semester Herbst 2010

Beginn des Semesters ist in der Woche ab dem 30.08.2010, 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	03.10.2010
Herbstferien	11.10. - 22.10.2010
Weihnachtsferien	20.12. - 07.01.2011

Beginn des Semesters I/2011 voraussichtlich in der Woche ab 21. Februar 2011

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!

Machen Sie anderen eine Freude mit einem



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

Angebote für die Generation „50 plus“

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:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	14.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Dicke Socken und eine Decke mitbringen!



www.party-hainz.de

Partyzeltverleih

Uwe Hainz

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

Vermietung von:

Partyzelten, Zeltzubehör, Bühnen, Toilettenwagen und Hüpfburgen

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:	30.08. - 10.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 60,00 für 15 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 54,00



Meisterbetrieb

Schwebel
Glas- und
Gebäudereinigung

www.gebaeudereinigung-schwebel.de

Wir führen aus:
Glas- und
Rahmenreinigung
Unterhaltsreinigung
Polsterreinigung
Treppenhausreinigung
KFZ-Aufbereitung
Fassadenreinigung
Bauschlussreinigung

Objektpflege/Hausmeister
Kehr- und Winterdienst
Markisenreinigung
Grünanlagen

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

04.06.06 Englisch für Junggebliebene - „50 plus“

Erfolgreich lernen: Mit Spielen, mit Spaß, mit Musik, mit Bewegung, mit Entspannung - mit allen Sinnen!

„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:	03.09. - 28.01.2011
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	11.00 - 12.30 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der Kursteilnehmer.

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:	08.09. - 26.01.2011
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	10.30 - 12.00 Uhr
Gebühr:	€ 73,60 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 66,20

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 Basiskonntnisse 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:	17.08. - 07.09.2010
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:	14.09. - 05.10.2010
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:	26.10. - 16.11.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40
zzgl.	€ 10,00 Spende an den Förderverein

Inhaber:
Dirk-Peter Löwe

SCHOTT

Heizung - Sanitärtechnik

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

Dieselstraße 7 • 63165 Mühlheim am Main
Telefon: (061 08) 7 89 08 • Telefax: (061 08) 6 96 64
E-mail: schott-heizung-dpl@t-online.de

„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:	23.11. - 14.12.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 56,00 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 50,40
zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein	

05.01.04 Excel für Senioren

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste sichere und selbständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen; dabei werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms - Aufbau und Aufbereitung von Tabellen - Einfache Rechenoperationen - Formatieren von Tabellen - Die Diagrammfunktion

Dozent:	Herr Steffen Scholl
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	11.01. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 42,00 für 3 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 37,80
	zzgl. € 10,00 Spende an den Förderverein

Herzwoche - 2010

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

Ort:	Rathaus Mühlheim, Stadtverordneten- sitzungssaal
Uhrzeit:	19.00 Uhr
Beginn/Ende:	18.11.2010
Tag:	Donnerstag

Junge VHS

-Angebote für Kinder und Jugendliche-

01.06.00 Benimm ist in! Einführung in gute Tischmanieren von 8 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:	26.10.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	16.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 6,20
Kosten für Essen und Getränke in Höhe von € 9,00 sind bei der Dozentin zu entrichten.	

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.

Bei der Anmeldung bitte unbedingt E-Mail-Adresse angeben!

Dozentin:	Frau Sylvia Hornung
Ort:	Rathaus Mühlheim, Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal
Beginn/Ende:	24.11.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr

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.

02.14.12 Kreatives Schneiden in den Herbstferien

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 18.10.2010 findet von 10.00 - 11.30 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:	19.10. - 21.10.2010
Tag:	Dienstag - Donnerstag
Uhrzeit:	10.00 - 12.30 Uhr
Gebühr:	€ 37,50 für 3 Veranstaltungen

02.14.13 Workshop - Schneiden

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Bitte beachten!

Am 02.09.2010 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:	03.09. - 04.09.2010
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	03.09. 16.00 - 19.00 Uhr 04.09. 10.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 36,00

Schminken für Jugendliche

Heute zählst nur DU! Zu Beginn bekommst Du viele Tipps wie man mit Pickeln und Mitessern sanft umgeht. Du hast dazu viele Fragen: Welche Hautpflege brauche ich für meinen Hauttyp? Wie decke ich Unklarheiten ab? Du möchtest trotzdem selbstbewusst und natürlich wirken? Habt Ihr Euch schon einmal gefragt, weshalb manche Menschen eine besonders gute Ausstrahlung haben und andere grundsätzlich blasserscheinen. In diesem Kurs erfahrt Ihr mehr über Farben und deren Wirkung. Wir finden mit einer ganzheitlichen Farbberatung individuell Deine ganz persönlichen Farben heraus und probieren aus, wie Du diese am besten miteinander kombinieren kannst. Daher bitte 3 Lieblingskleidungsstücke mitbringen.

Dieses und vieles mehr wird im Kurs beantwortet. Wie schminke ich mich richtig auch nach meinem Farbtyp? Du darfst die entsprechenden Techniken direkt ausprobieren und ich helfe dabei. Ziel des Kurses ist der sichere Umgang mit Hautpflegeprodukten, das Erfahren des eigenen Farbtyps, sowie das Auftragen eines natürlichen Make-ups. Gewusst wie!

02.14.17 Workshop Beauty Day - Young Girl

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Tanja Pehl
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	30.10.2010
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	12.00 - 16.30 Uhr
Gebühr:	€ 20,50 für 1 Veranstaltung
zzgl. Kosten € 3,00 für Material.	

Eigene Hautpflegeprodukte, Spiegel, Handtuch eigene Schminkutensilien und falls vorhanden, drei Lieblingskleidungsstücke mitbringen!

Gesunde Ernährung für Kinder

Zusammen wollen wir erarbeiten was Kinder brauchen und wie viel davon. Ich zeige Ihnen worauf bei einer gesunden Ernährung für Kinder geachtet werden muss und gebe Ihnen Tipps zur Umsetzung.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

03.07.02	Dozentin:	Frau Alexandra Kreis
	Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
	Beginn/Ende:	08.10.2010
	Tag:	Freitag
	Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	€ 10,00 für 1 Veranstaltung

Kreatives Arbeiten

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 individuelle Schönheitsberatung!

Höchsteilnehmerzahl: 7 Personen

02.00.01 Frisur- und Typberatung

	Dozentin:	Frau Anna Toskar
	Ort:	Waldenburger Weg 2, 63069 Offenbach
	Beginn/Ende:	26.09.2010
	Tag:	Sonntag
	Uhrzeit:	12.00 - 18.00 Uhr
	Gebühr:	€ 34,50 für 1 Veranstaltung
	zzgl. Kosten € 5,00 für Raumnutzung.	

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)

Am 16.09.2010 findet kein Unterricht statt!

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Ingeborg Herold
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	02.09. - 25.11.2010
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)

Am 16.09.2010 findet kein Unterricht statt!

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Ingeborg Herold
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	02.09. - 25.11.2010
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	16.45 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 90,00 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 81,00

Malen und Zeichnen

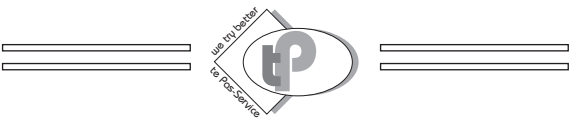
02.05.03 Malen und Zeichnen für Fortgeschrittene

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:	28.09. - 30.11.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	16.00 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 80,00 für 8 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,00

Vorhandenes Zeichen- und Aquarellmaterial mitbringen!



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

Pfaffenbrunnenstraße 158 · 63456 Hanau
 Telefon (061 81) 1 8005 90 · Telefax (061 81) 1 8005 99
 www.tepas-service.de · info@tepas-service.de
 Mobil (01 63) 8300549

02.05.04 Acrylmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir wollen in diesem Acrylkurs auf lockere und natürliche Weise erproben, wie es gelinkt die eigene Kreativität zu fördern und weiter zu entwickeln. Ich möchte Ihnen dazu Anregungen und Tipps geben, den Umgang mit Pinsel und Farben sowie die Bildaufteilung zu meistern, sowie einfache zeichnerische Fertigkeiten zu üben und zu erlernen.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Petra Heck
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	03.09. - 01.10.2010
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	10.00 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 30,00 für 5 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 27,00

Malkittel, Folie o.ä. für den Tisch, Acrylfarben (Grundtöne oder kleiner Kasten), Leinwand, Pinsel, Wasserbecher, Schwamm, Bleistift und ein Radiergummi mitbringen!

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



FAHRSCHULE R. WEIGELT

Wir bilden aus: Motorrad / PKW / LKW-Anhänger
ASF-Nachschulung • ASP-Punkteabbau

Dietesheimer Straße 9-13
63165 Mühlheim/Main

Bürgeler Straße 24
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
fahrschule-weigelt-4you.de

Textiles Gestalten

02.13.02 Äpfel filzen

In diesem Kurs lernen Sie dekorative Äpfel selber herzustellen. Wir arbeiten mit Filzwolle und Wasser. Die Filzäpfel sind auch immer ein schönes persönliches Mitbringsel oder Geschenk für Freunde! Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Taija Vetter
Ort:	Atelier der Dozentin Lessingstraße 30
Beginn/Ende:	30.10.2010
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	11.00 - 13.00 Uhr
Gebühr:	€ 14,00 für 1 Veranstaltung

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



**Besuchen Sie unsere Ausstellungen.
Wir freuen uns auf Sie.**

**Autohaus Winter KG • Dieselstraße 63-65
63165 Mühlheim • Telefon: 06108-9073**

**Autohaus Winter GmbH • Dieselstraße 14
63512 Hainburg • Telefon: 06182-95990**

www.autowelt-winter.de

Schmuck selbst gemacht

Wir fertigen jeweils zwei Halsketten aus Halbedelsteinen und/oder Perlen an. Nebenbei lernen wir Einiges über Perlen und Halbedelsteine und tauschen kreative Ideen aus.

02.13.05 Halsketten selbst gemacht

Höchsteilnehmerzahl: 14 Personen

Dozentin:	Frau Nicole Bonifer
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	20.10.2010 / 10.11.2010
Anmeldeschluss:	06.10.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	17.30 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 30,00 für 2 Veranstaltungen

Für Halbedelsteine / Perlen wird eine Sammelbestellung gemacht. Kosten für Halbedelsteine / Perlen: ab 10 Euro pro Kette, abhängig von gewählten Steinen und von Ihrem Design für Ihre Ketten.

Flachzangen (möglichst mit glatter Innenseite), zwei Stecknadeln, Plastikdeckel oder Schale und € 5,00 für Materialkosten mitbringen.

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

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

02.14.01 Schneiden - Kurs I

Von 04.10. - 22.10.2010 findet kein Unterricht statt!

Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	07.09. - 23.11.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	€ 80,00 für 9 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,00

hair

profession

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

02.14.02 Schneidern - Kurs II

Von 04.10. - 22.10.2010 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	08.09. - 24.11.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 80,00 für 9 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,00

02.14.03 Schneidern - Kurs III

Von 04.10. - 22.10.2010 findet kein Unterricht statt!

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	08.09. - 24.11.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 80,00 für 9 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,00

02.14.04 Schneidern - Kurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	02.09. - 30.09.2010
Tag:	Donnerstag - vormittags
Uhrzeit:	08.30 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 67,00 für 5 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 60,00

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

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	28.10. - 25.11.2010
Tag:	Donnerstag - vormittags
Uhrzeit:	08.30 - 11.30 Uhr
Gebühr:	€ 67,00 für 5 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 60,00

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

02.14.06 Workshop - Schneidern I**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	27.08. - 28.08.2010
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 20.00 Uhr Samstag 09.00 - 15.00 Uhr
Gebühr:	€ 44,40 für 2 Veranstaltungen

02.14.07 Workshop - Schneidern II**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	24.09. - 25.09.2010
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 20.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 44,40 für 2 Veranstaltungen

02.14.08 Workshop - Schneidern III**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	29.10. - 30.10.2010
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 20.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 44,40 für 2 Veranstaltungen

02.14.09 Workshop - Schneidern IV**Höchstteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin:	Frau Monika Schickling
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	19.11. - 20.11.2010
Tag:	Freitag und Samstag
Uhrzeit:	Freitag 16.00 - 20.00 Uhr Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr:	€ 44,40 für 2 Veranstaltungen

02.14.10 Workshop - Schneidern V**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 03.12. - 04.12.2010
 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 VI**Höchsteilnehmerzahl: 9 Personen**

Dozentin: Frau Monika Schickling
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 14.01. - 15.01.2011
 Tag: Freitag und Samstag
 Uhrzeit: Freitag 16.00 - 20.00 Uhr
 Samstag 10.00 - 16.00 Uhr
 Gebühr: € 44,40
 für 2 Veranstaltungen



***klimaneutrale
 Druckerzeugnisse***
zertifiziert



Gestaltung & Druck

SEIB
GmbH

www.seib-druck.de
 Tel.: 061 08/7930-0



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 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 Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
Beginn/Ende:	16.08. - 30.08.2010
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 19,00 für 3 Veranstaltungen

02.15.02 Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Frauen, die mit den Grundschritten 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 Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
Beginn/Ende:	06.09. - 13.12.2010
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 78,00 für 13 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,20 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!

Alle Yogakurse können sowohl von Anfänger/innen als auch von Yogaerfahrenen besucht werden, da die körperliche Verfassung jedes Einzelnen ein individuelles Üben notwendig macht.

03.01.00 Yoga am Vormittag

Sanfte Yogaübungen, verbunden mit wirksamen Atem- und Entspannungsübungen schenken uns Energie und Lebensfreude für den ganzen Tag.

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.09. - 14.12.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	09.15 - 10.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.01 Yoga - Kurs I

In diesem Kurs widmen wir dem Rücken besondere Beachtung. Wir stärken unsere Muskulatur und erfahren die Wirksamkeit einfacher Yogastellungen. Atemübungen und Tiefenentspannung helfen uns loszulassen - eine Wohltat für Körper, Geist und Seele!

Höchsteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 13.12.2010
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.02 Yoga - Kurs II

Körper- und Atemübungen werden 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:	07.09. - 14.12.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Die beiden nachfolgenden Yogakurse eignen sich besonders um nach einem arbeitsreichen Tag Stress und Verspannungen abzubauen. Yogaübungen kräftigen unseren Körper, erhalten ihn beweglich und stärken unsere Ausdauer, Atemübungen schenken neue Energie. Die abschließende Tiefenentspannung bringt Körper, Geist und Seele wieder in Harmonie.

03.01.03 Yoga - Kurs III

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	06.09. - 13.12.2010
Tag:	Montag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

03.01.04 Yoga - Kurs IV

Höchstteilnehmerzahl: 13 Personen

Dozentin:	Frau Claudia Bülow Yogalehrerin BYV
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	07.09. - 14.12.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,20

Entspannungstraining

03.01.07 Entspannungstraining am Abend

Man steht ständig unter Stress, bedingt durch die tägliche Arbeit, den Haushalt, die Familie usw. Unser Körper braucht Phasen der Entspannung, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die verschiedenen Entspannungsmethoden. Angefangen von einfachen Atem- und Dehnungsübungen, über Elemente aus dem Yoga, Qi Gong und Progressive Muskel-Relaxation. Dazu werden am Ende jeder Stunde Körper- und Phantasiereisen angeboten. Die Übungen sind einfach gehalten, so dass jeder mitmachen kann.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

Dozentin:	Frau Sabine Zwick
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	02.09. - 18.11.2010
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 59,00 für 10 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 53,00

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

Wir haben Ihr Auto.



Audi, Volkswagen, Skoda. 

Ständig am Lager: über 300 Gebrauchtwagen, über 60 Vorführwagen und über 50 Neuwagen. Wir haben das Auto, das Sie suchen. Fordern Sie uns heraus!

AUTOHAUS BEST
Einfach bewegend.

Autohaus Best GmbH
Dieselstraße 61 | 63165 Möhlheim am Main | Telefon (0 61 08) 60 02-0
Untere Grenzstraße 4-6 | 63075 Offenbach | Telefon (069) 80 90 96-0
www.autohaus-best.de

Meditation am Abend

In der heutigen schnelllebigen Zeit gibt es immer mehr Sinneseindrücke zu verarbeiten, sind wir immer mehr Hektik und Stresssituationen ausgesetzt. Wir fühlen uns oft erschöpft oder ruhelos. Meditation kann uns helfen, mehr bei uns zu bleiben, den Kontakt zur eigenen inneren Stille wieder zu finden, um von dort Kraft und Ruhe zu schöpfen. Wir werden ausgeglichener, konzentrierter, achtsamer und auch körperlich fühlen wir uns vitaler. An diesen drei Abenden werden Sie verschiedene Meditationsformen kennenlernen und können für sich herausfinden, mit welchen Techniken Sie sich wohlfühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

03.01.08 Dozentin:	Frau Claudia Jörg
Ort:	Willy-Brandt-Halle, Kollegraum Dietesheimer Straße 90
Beginn/Ende:	22.09. - 06.10.2010
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 26,50 für 3 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 23,50

Eine Iso-Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, Kissen und wenn vorhanden, Sitzkissen oder Sitzbänkchen mitbringen!

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

Mit Übungen: Progressive Muskelentspannung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

03.01.10 Raus aus dem Stress - Burnout-Prophylaxe

Dozentin:	Herr Andreas Jahns
Ort:	Rathaus Mühlheim, Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal
Beginn/Ende:	01.10.2010
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	19.00 - 22.00 Uhr
Gebühr:	€ 15,00 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 im Umgang mit sich selbst suchen, unabhängig von Alter, Beruf oder Vorerfahrung mit der Feldenkrais-Methode.

Höchsteilnehmerzahl: 12 Personen

03.01.11	Dozentin:	Frau Luise Kaltenbach
	Ort:	Willy-Brandt-Halle, Dietesheimer Straße 90
	Beginn/Ende:	02.09. - 09.12.2010
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	17.30 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 78,00 für 13 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 70,20

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.

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.00	Dozentin:	Frau Birgit Csisko
	Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
	Beginn/Ende:	02.09. - 27.01.2011
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

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.

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.02	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	01.09. - 26.01.2011
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Höchstteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.03	Dozentin:	Frau Sandra Eckhardt
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	01.09. - 26.01.2011
	Tag:	Mittwoch
	Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

„Gib Deinem Rücken eine Chance“

Die Ursachen für Rückenschmerzen entstehen oft aus dem Ungleichgewicht der Muskelspannung. Der eine Muskel spannt an, der andere gibt nicht nach. Dies führt zu einem Warnschmerz. Er sagt uns: „Schluss, nicht weiter so!“ Wodurch kommt er zustande? Wie vermeide ich ihn? Was kann ich dagegen tun?

Neue Erkenntnisse in der neuen Triggerpunkt-Schmerztherapie zeigen, dass oft ein paar Eingriffe und Übungen genügen, um den Körper wieder flexibel zu machen. Dazu üben wir am Ende des Vortrages Übungen ein, die Sie sofort im Alltag einsetzen können.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.22	Dozent:	Herr Bernard Mittler
	Ort:	Rathaus Mühlheim, Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal
	Beginn/Ende:	28.10.2010
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	17.00 - 20.00 Uhr
	Gebühr:	€ 12,00 für 1 Veranstaltung



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

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.

Am 30.08. und 06.09.2010 finden keine Kurse statt!

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.04	Dozentin:	Frau Monika Daube
	Ort:	Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
	Beginn/Ende:	16.08. - 24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Höchsteilnehmerzahl: 25 Personen

03.02.05	Dozentin:	Frau Monika Daube
	Ort:	Sporthalle an der Anton-Dey-Straße
	Beginn/Ende:	16.08. - 24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.06	Dozentin:	Frau Monika Daube
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	16.08. - 24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	17.30 - 18.30 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!**Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen**

03.02.07	Dozentin:	Frau Monika Daube
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	16.08. - 24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!**Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen**

03.02.08	Dozentin:	Frau Monika Daube
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	16.08. - 24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	19.30 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 61,20

Eine Matte als Unterlage mitbringen!

Fatburner - auch für Ihn

Das Ziel dieses Trainings ist, durch einfache Aerobic Schrittfolgen, Ausdauerfähigkeit, Koordination und die Kräftigung wichtiger Muskelgruppen zu vereinen. Bewegung die Spaß macht, Fettpölsterchen schmelzen lässt, Stress abbaut und ein Gefühl von Wohlbefinden weckt.

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.09 Dozentin:	Frau Irma Jung
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	07.09. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.



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

Mitglied im

=====**BDE**=====

BUNDESVERBAND DER DEUTSCHEN ENTSORGUNGSWIRTSCHAFT E.V.
FACH- UND ARBEITGEBERVERBAND

Schlesierstraße 21
63065 Offenbach am Main
Telefon ☎ 069/834758
Telefax 069/832215

Zumba-Fitness

Ein Kult, der Tanz und Fitness vereint und alle Altersklassen ansteckt. Für Zumba muß man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die feurigen lateinamerikanischen Rhythmen basieren auf Grundschritten von Salsa, Samba, Cha - Cha, Rumba oder Merenque sowie Elementen aus der Aerobic. Die Schritte sind leicht nachzutanzten, werden einfach aufgebaut und sorgen für ein effektives Training. Bei der partyähnlichen Stunde werden die Kondition gefördert, die Fettverbrennung angeregt und nahezu alle Muskeln gestärkt.

03.02.10 Dozentin:	Frau Uschi Lützenkirchen Fitnesstrainerin B-Lizenz
Ort:	Kita Bürgerpark Haus I, Rodaustraße
Beginn/Ende:	31.08. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 68,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 61,20

Ihre Profis für einen starken Rücken!

- Gesundheitsorientiertes Training (Fitness, Kurse)
- Schöner Sauna- und Wellnessbereich
- Physiotherapie / Massagen
- Kinderbetreuung, u.v.m.



Fit & Fun GmbH · Fitness Wellness Reha

Dieselstr. 91 • 63165 Mühlheim • Tel.: (06108) 6 72 28
email:welcome@f-u-f.de www.f-u-f.de

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 Pezzi-bällen, Igelbällen, Therabändern u.v.m. wird jede Stunde abwechslungsreich.

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

Höchsteilnehmerzahl: 20 Personen

03.02.12 Wirbelsäulengymnastik I

Dozentin:	Frau Birgit Csisko
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	09.00 - 10.00 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

03.02.13 Wirbelsäulengymnastik II

Dozentin:	Frau Birgit Csisko
Ort:	Sporthalle Anton-Dey-Str. Gymnastikraum 1. Stock
Beginn/Ende:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	10.15 - 11.15 Uhr
Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

03.02.14 Wirbelsäulengymnastik III

Dozentin:	Frau Birgit Csisko
Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
Beginn/Ende:	31.08. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	17.30 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 64,00
	für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 57,60

**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:	01.09. - 26.01.2011
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	20.00 - 21.00 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:	30.08. - 17.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	20.30 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

Pilates „Das Body & Mind Training“

Pilates ist ein sanftes und schonendes Ganzkörpertraining. Eine Mixtur aus ruhig und konzentriert ausgeführten Kräftigungs- und Dehnungsübungen. Die Qualität der Bewegungsausführung, das Zusammenspiel bewusster Atmung und fließender Bewegungen steht im Vordergrund. Angepasst an die individuellen Fähigkeiten kann unabhängig vom Alter und Fitnesslevel trainiert werden. Durch sensibilisieren der Körperwahrnehmung fließt Erlerntes in Alltagsbewegungen ein.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

03.02.18	Dozentin:	Frau Irma Jung
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	07.09. - 14.12.2010
	Tag:	Dienstag
	Uhrzeit:	20.15 - 21.45 Uhr
	Gebühr:	€ 78,00 für 13 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 70,20

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

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: 20 Personen

03.02.21	Dozentin:	Frau Irma Jung
	Ort:	Rote-Warte-Schule, Birkenwaldstraße 39 a
	Beginn/Ende:	09.09. - 27.01.2011
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	18.30 - 19.30 Uhr
	Gebühr:	€ 64,00 für 16 Veranstaltungen
	Ermäßigung:	€ 57,60

Eine Matte und ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

Akupressurmethode - „(Angst-) Frei fliegen“

Die Handflächentherapie ist eine Akupressurmethode, bei der zwei Akupressurpunkte auf der Handfläche gedrückt werden. Auf Grund des Druckes werden Impulse an das limbische System des Gehirns gesendet. Diese Impulse löschen angelernte und fehlgesteuerte Informationen, die früher zum angstbesetzten Verhalten geführt haben. Mit dieser Methode lassen sich viele Konkrete Ängste löschen. Nicht nur Flugangst, sondern auch Platz-, Prüfungs-, Höhen-, Spinnen-, Froschangst und viele mehr. Im Vortrag werden Sie angeleitet wie Sie diese Methode auch selbst anwenden.

Höchsteilnehmerzahl: 15 Personen

03.04.00 (Angst-) Frei fliegen - Entspannt ans Ziel!

Dozent:	Herr Bernard Mittler
Ort:	Rathaus Mühlheim, Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal
Beginn/Ende:	02.12.2010
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	17.00 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 12,00 für 1 Veranstaltung

Der Weihrauchbaum - von der westlichen Medizin neu entdeckt

Eine sanfte, natürliche und wirksame Hilfe aus der Natur. Leiden Sie unter Rheuma, geschwollene Gelenken und Schmerzen? Haben Sie oft Bauchkrämpfe, Durchfall und Darmentzündungen? In diesem Seminar erfahren die Teilnehmer, was sie für ihre Beschwerden selbst tun können und wie sie durch Weihrauch ihr Wohlbefinden wieder erlangen können. Allgemeinverständlich werden die vielfältigen Wirkungen und welche Weihraucharten für welche Krankheiten geeignet sind, erklärt. Auch wird erläutert, welche Gemeinsamkeiten entzündlicher Erkrankungen zu Grunde liegen. In diesem Kurs erlernen Sie praktische Weihrauchanwendungen, die auch bei alltäglichen Beschwerden wie z.B. Zahnfleischentzündungen, Halsschmerzen oder Erkältungen zu Hause umgesetzt werden können.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

03.04.01	Dozentin:	Frau Daniela Dissler
	Ort:	Rathaus Mühlheim, Friedensstraße 20, Kleiner Sitzungssaal
	Beginn/Ende:	11.11.2010
	Tag:	Donnerstag
	Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
	Gebühr:	€ 8,60 für 1 Veranstaltung

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 Dozentin: Frau Anna Toskar
 Ort: Waldenburger Weg 2,
 63069 Offenbach
 Beginn/Ende: 17.10.2010
 Tag: Sonntag
 Uhrzeit: 12.00 - 17.00 Uhr
 Gebühr: € 34,00
 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.

Leicht und lecker abnehmen

Kennen Sie das auch? Sie nehmen trotz vieler Diäten einfach nicht ab. Durch den ständigen Verzicht sind Sie so verunsichert, dass Sie gar nicht mehr wissen was Sie überhaupt noch essen dürfen. Wenn der Frust dann allzu groß wird, gibt es kein Halten mehr: Sie nehmen innerhalb kurzer Zeit die Kilos zu, die Sie sich mühevoll abgehungert haben. Bei der 5-Elemente-Ernährung, die Ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat, handelt es sich um das Zubereiten von genüsslichen Mahlzeiten aus heimischen, saisonalen Nahrungsmitteln. Durch die richtige Kombination aller 5 Geschmacksrichtungen (süß, scharf, salzig, sauer und bitter) spenden die 5 Elemente Kraft und Energie aus ganz alltäglichen Lebensmitteln. Und genau deshalb setzen Sie keine unnötigen Pfunde an.

Vermeiden oder verringern Sie Ihr Übergewicht durch die ausgewogene 5-Elemente-Küche. Das funktioniert! Wie, das erfahren Sie in meinem Vortrag „Abnehmen leicht und lecker“ nach der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nach einem genüsslichen 5-Elemente-Essen fallen Sie keinen Hungerattacken mehr zum Opfer und haben keine Süßgelüste mehr. Den Jo-Jo-Effekt gibt es in der 5-Elemente-Ernährung nicht. Sie nehmen langsam, aber dafür dauerhaft ab und sind immer gut gelaunt.“

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

03.07.03	Dozentin:	Frau Helen Fuhrländer
	Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
	Beginn/Ende:	24.01.2011
	Tag:	Montag
	Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr
	Gebühr:	€ 8,00 für 1 Veranstaltung

Sprachen

04.04.00 Deutsch für Teilnehmer/innen mit geringen A 1.0 Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie Deutsch durch Lese- und Schreibübungen, Partneraufgaben, Rollenspiele sowie grammatikalische Übungen. Sie erlernen dadurch die Kommunikation in Alltagssituationen und die aktive Teilnahme an Gesprächen über allgemein interessierende Themen.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Cornelia Coy
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	31.08. - 14.12.2010
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	17.30 - 19.00 Uhr
Gebühr:	€ 80,50 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 72,50
Lehrbuch:	Themen aktuell 1, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-001690-7) (Verlag - Hueber)

04.04.01 Deutsch für Teilnehmer/innen mit geringen A 1.0 Vorkenntnissen

Durch viele Sprechübungen und Rollenspiele lernen Sie die meisten alltäglichen Situationen sprachlich korrekt zu bewältigen. Sie lernen Deutsch richtig auszusprechen und zu lesen und einfache Gespräche zu führen.

Höchstteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Cornelia Coy
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	30.10. - 20.11.2010
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	09.00 - 12.00 Uhr
Gebühr:	€ 52,50 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 47,30

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, zum Beispiel. A1.

Englisch für Anfänger/innen

04.06.00 Englisch für Anfänger/innen A1

In diesem Englischkurs lernen Einsteiger/innen durch hören, schreiben und sprechen die Grundbegriffe, Vokabeln und Grammatik.

Dozentin:	Frau Catriona Macpherson
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	31.08. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40
Lehrbuch:	English Network Starter, New Edition (ISBN: 978-526-50425-2)

Englisch mit Vorkenntnissen

04.06.01 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:	02.09. - 16.12.2010
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	19.15 - 20.45 Uhr
Gebühr:	€ 64,40 für 14 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 58,00
Lehrbuch:	English Network 1, New Edition (ISBN 3-526-50427-x) (Verlag - Langenscheidt)

04.06.02 Englisch für Teilnehmer/innen mit A 1.2 Vorkenntnissen

Erfolgreich lernen: Mit Spielen, mit Spaß, mit Musik, mit Bewegung, mit Entspannung - mit allen Sinnen! Ergänzend zum Lehrbuch: Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte, Kurzgeschichten.

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.00 - 20.15 Uhr
Gebühr:	€ 65,50 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 59,50
Lehrbuch:	English Network 1, New Edition, Details werden im Kurs bekannt gegeben. (ISBN 3-526-50427-x)

04.06.03 Englisch für Fortgeschrittene 1 A 2.1

Erfolgreich lernen: Mit Spielen, mit Spaß, mit Musik, mit Bewegung, mit Entspannung - mit allen Sinnen! Zeitungsartikel, Literatur, Liedtexte, Kurzgeschichten, gemeinsamer Besuch des English Theatre in Frankfurt.

Dozentin:	Frau Sandra Schatz
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	31.08. - 25.01.2011
Tag:	Dienstag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40

In diesem Kurs wird ohne Lehrbuch gearbeitet, sondern individuell nach den Bedürfnissen & Wünschen der Kursteilnehmer.

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.: 061 08/194 18

Obertshausen
Robert-Koch-Straße 2
Tel.: 061 04/194 18



0800/194 18 08 gebührenfrei
www.schuelerhilfe.de

Schülerhilfe!®

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:	08.09. - 26.01.2011
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	08.45 - 10.15 Uhr
Gebühr:	€ 73,60 für 16 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 66,20

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 Sprachenlernen nach Birkenbihl
Intensivkurs in individuellem Lerntempo**

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 02.10.2010
 Anmeldeschluss: 27.09.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.15 - 17.45 Uhr
 Gebühr: € 23,00
 für 1 Veranstaltung

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

**04.08.02 Sprachenlernen nach Birkenbihl
Intensivkurs in individuellem Lerntempo**

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 20.10.2010
 Anmeldeschluss: 13.10.2010
 Tag: Mittwoch
 Uhrzeit: 09.45 - 17.15 Uhr
 Gebühr: € 23,00
 für 1 Veranstaltung

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

**04.08.03 Sprachenlernen nach Birkenbihl
Intensivkurs in individuellem Lerntempo**

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Nicole Bonifer
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 04.12.2010
 Anmeldeschluss: 29.11.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.15 - 17.45 Uhr
 Gebühr: € 23,00
 für 1 Veranstaltung

Sie erhalten bei der Anmeldung die Materialliste.

Italienisch

04.09.00 Workshop-Italienisch - Erster Kontakt mit der italienischen Sprache

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 28.08.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
 Gebühr: € 15,00
 für 1 Veranstaltung

04.09.01 Workshop-Italienisch - „Wie bestelle ich in Italien ein Menü oder ein Gericht“

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 04.09.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
 Gebühr: € 15,00
 für 1 Veranstaltung

04.09.02 Workshop-Italienisch - „Urlaub in Italien“

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin: Frau Emilia Bossio
 Ort: VHS-Werkstatt,
 Elisabethenstraße 26-28
 Beginn/Ende: 11.09.2010
 Tag: Samstag
 Uhrzeit: 10.00 - 13.00 Uhr
 Gebühr: € 15,00
 für 1 Veranstaltung

04.09.03 Italienisch für Anfänger/innen

Wenn Sie motiviert sind uns Spaß am Lernen haben, dann kommen Sie zu unserem Anfängerkurs. In lockerer Atmosphäre können Sie sehr schnell und in wenigen Unterrichtsstunden schon einige Sätze auf Italienisch verstehen und antworten.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	24.09. - 14.01.2011
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	18.30 - 20.00 Uhr
Gebühr:	€ 55,20 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,70
Lehrbuch:	Espresso 1, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-19-0053254) (Verlag - Hueber)

04.09.04 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.

Höchsteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	24.09. - 14.01.2011
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 55,20 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,70
Lehrbuch:	Espresso 1 (ISBN 978-3-19-0053254) (Verlag - Hueber)

04.09.05 Italienisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen italienischen Grundkenntnissen. Ci vediamo!

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	24.09. - 14.01.2011
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	20.00 - 21.30 Uhr
Gebühr:	€ 55,20 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,70
Lehrbuch:	Espresso 1, ab Lektion 4 (ISBN 978-3-19-0053254) (Verlag - Hueber)

04.09.06 Italienisch am Nachmittag

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.

Höchstteilnehmerzahl: 10 Personen

Dozentin:	Frau Emilia Bossio
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	23.09. - 13.01.2011
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Gebühr:	€ 55,20 für 12 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 49,70
Lehrbuch:	Espresso 1, ab Lektion 6 (ISBN 978-3-19-0053254) (Verlag - Hueber)

04.09.07 **Konversationskurs Italienisch - Urlaubssituationen**

Wir lernen einen Tag lang in gemütlicher Atmosphäre typische Situationen im Ausland, wie Allgemeine Redewendungen, Taxifahren, Restaurantbesuch. Zudem machen wir einen gedanklichen Spaziergang durch die Stadt Rom und durch ausgewählte Regionen. Wir erarbeiten uns den Wortschatz zu mehreren Themen, lernen diesen spielerisch und üben Sätze korrekt zu formulieren und zu sprechen. Vorkenntnisse: Sie können einfache Sätze Italienisch sprechen und möchten diese Grundlagen erweitern.

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Nicole Bonifer
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	06.11.2010
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.15 - 17.45 Uhr
Gebühr:	€ 23,00 für 1 Veranstaltung
Lehrbuch:	Nach Absprache mit der Dozentin.



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 (auch online)
und in Italien**

Jährlich Sprachreisen nach Florenz und Venedig

Informationen und Anmeldungen: Salvatore Ingrassia

Spanisch

04.22.01 Spanisch für Anfänger/innen

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40
Lehrbuch:	Camino Neu I, ab Lektion 1 (Verlag - Klett Verlag)

04.22.02 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	01.09. - 26.01.2011
Tag:	Mittwoch
Uhrzeit:	19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40
Lehrbuch:	Camino Neu I, ab Lektion 6 (Verlag - Klett Verlag)

04.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene

Dozentin:	Frau Lola Bart
Ort:	Friedrich-Ebert-Gymnasium, In der Seewiese 1
Beginn/Ende:	30.08. - 24.01.2011
Tag:	Montag
Uhrzeit:	19.30 - 21.00 Uhr
Gebühr:	€ 78,20 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 70,40
Lehrbuch:	Wird im Kurs bekanntgegeben.

04.22.04 Spanisch - Schnupperkurs

Neues Lehrbuch „Con Gusto“ - „Mit Vergnügen“

-

so soll auch der Unterricht sein, ohne Stress und mit Spaß. Jeder lernt in seinem eigenen Rhythmus mit Musik, Filmen und leichter Lektüre. Dieser Kurs dient dem Reinschnuppern und soll mehr Lust zum Erlernen der Sprachkenntnisse vermitteln.

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Maria Luisa Bodi
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	04.09. - 25.09.2010
Tag:	Samstag
Uhrzeit:	10.00 - 12.15 Uhr
Gebühr:	€ 46,00 für 4 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 41,40
Lehrbuch:	Con Gusto, ab Lektion 1

04.22.05 Spanisch - Konversationskurs

Les invito a practicar y repasar el español. Utilizamos el nuevo libro:

- „TOMA LA PALABRA“
- Musica (letras de canciones)
- Lectura Facil
- Poemas
- DVD (series y peliculas españolas)
- Y todo lo que quieran

Höchsteilnehmerzahl: 8 Personen

Dozentin:	Frau Maria Luisa Bodi
Ort:	VHS-Werkstatt, Elisabethenstraße 26-28
Beginn/Ende:	03.09. - 28.01.2011
Tag:	Freitag
Uhrzeit:	18.00 - 19.30 Uhr
Gebühr:	€ 98,00 für 17 Veranstaltungen
Ermäßigung:	€ 88,00
Lehrbuch:	Über die Anschaffung wird im Kurs entschieden.

Musikschule der Stadt Mühlheim am Main

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

Fachbereichsleiterin: Christiane Wetzlar
Verwaltung: Nathalie Mrvos

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

Musikschulen sind öffentliche Bildungs- und Kultur- einrichtungen, 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

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

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.