

Volkshochschule Neu-Isenburg e.V.

#

Programm

Herbst/Winter 2019/2020

















Fax: **06102 6644** info@vhs-neu-isenburg.de www.vhs-neu-isenburg.de

Bildungsurlaub





knax.de/sls-direkt

Mit KNAX-Klub und KNAX-Konto!

Starten ist einfach mit unserem mitwachsenden KNAX-Konto. Und dazu bietet unser KNAX-Klub tolle Überraschungen, Spiele und Aktionen! Abenteuer im Wildpark, Kindertheater, eigene Post und vieles mehr - Sei dabei!

Jetzt anmelden und Spaß haben!



VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs.

dieses Jahr ist wieder ein Jubiläumsjahr für uns, denn 1919 gilt als das Gründungsjahr der Volkshochschulen: In der Weimarer Republik wurde die Erwachsenenbildung, und hier ausdrücklich die Volkshochschule, erstmals als Teil des staatlichen Bildungssystems anerkannt.

Das 100-jährige Jubiläum der Volkshochschulen wurde sogar in das Sondermarkenprogramm des Bundesfinanzministeriums aufgenommen, mit dem wichtige historische und aktuelle Ereignisse gewürdigt werden. So gibt es seit April 2019 die vhs als Sonderbriefmarke.

In den letzten 100 Jahren haben sich Volkshochschulen immer weiter entwickelt, Bewährtes gepflegt und neue Trends aufgenommen. Die Angebote reichen von klassischen Sprachkursen bis hin zu Yin-Yoga. Zudem haben sich Volkshochschulen auch bei gesellschaftlichen Diskursen eingebracht sowie wichtige Beiträge zu Verständigung, Zusammenhalt und Integration geleistet. Wissen teilen und Demokratie fördern ist das Wesen der Volkshochschulen!

Heute gibt es in Deutschland rund 900 Volkshochschulen, die die Menschen mit qualifizierten und kreativen Bildungsangeboten versorgen und so zu einem unverzichtbaren Bildungsträger geworden sind. Wir haben folglich einen guten Grund, stolz zu sein und uns über die Entwicklung der Volkshochschulen zu freuen.

Auch die vhs Neu-Isenburg bietet jedes Semester aufs Neue aktuelle Gesellschaftsthemen, kreative Workshops und gesundheitsfördernde Kurse an. Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Bildung und Ihre Gesundheit und schauen Sie sich unser Programm an. Sicher ist auch ein ansprechendes Thema für Sie dabei.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns, Sie bei der vhs Neu-Isenburg begrüßen zu dürfen, vielleicht auch bei der bundesweiten Publikumsaktion im Jubiläumsjahr, der "Langen Nacht der Volkshochschulen" am 20.09.2019.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

isdu (Jeque

Bildung ist mehr als Schulwissen. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, ein ganzheitliches und buntes, außerschulisches Angebot für Klein und Groß zusammenzustellen.

Besuchen Sie uns, wir freuen uns auf Sie.

vhs Neu-IsenburgBahnhofstr. 263263 Neu-Isenburginfo@vhs-neu-isenburg.dewww.vhs-neu-isenburg.de

2 vhs-Informationen

LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

Kurzfassung:

Die Volkshochschule Neu-Isenburg steht für das Motto: "Weiterbildung für alle!". Das bedeutet, dass wir alle Menschen ansprechen und Hilfestellung in Fragen der Weiterbildung und der Erhaltung der Gesundheit geben möchten. Alter, Hautfarbe, Nationalität und Religion spielen dabei keine Rolle. Frauen, Männer und Kinder sind uns gleichermaßen willkommen.

Das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern ist unser vorrangiges Ziel. Wir sehen in der Bildungsarbeit aber auch die Möglichkeit, dass Menschen wieder lernen, soziale Kontakte zu knüpfen, Freude an der Weiterbildung erfahren und zum Lernen motiviert werden. Letztendlich verstehen wir uns als Begegnungs- und Kommunikationszentrum für Weiterbildungsangelegenheiten und Fragen der beruflichen und sozialen Integration.

Bei unserem Programmangebot legen wir Wert auf parteipolitische, religiöse und weltanschauliche Neutralität sowie auf die Anwendung moderner, pädagogisch-didaktischer Unterrichtsmethoden.

Kundenfreundlichkeit und kompetente Beratung sind für uns selbstverständlich und der persönliche Kontakt mit den Kunden ist uns wichtig. Wir nehmen uns Zeit zuzuhören, Wünsche und Anregungen aufzunehmen und diese möglichst unbürokratisch umzusetzen.

Wir sind stets bestrebt, Entwicklungstendenzen rechtzeitig zu erkennen, dem Zeittrend zu folgen, neue Bedürfnisse zu wecken und unsere Kursangebote innovativ anzugehen. Zudem möchten wir unsere Weiterbildungsmaßnahmen auch mit institutionellen Kunden, z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umsetzen, um den Wissensstand der Teilnehmenden gezielt zu verbessern und sie im Leben noch kompetenter zu machen. Vor allem möchten wir erreichen, dass die Teilnehmer/Innen unserer Veranstaltungen mit dem Gefühl nach Hause gehen, dass der vhs-Besuch ihnen etwas "gebracht" hat.

UNSERE QUALITÄT IST TESTIERT!

Die *vhs* Neu-Isenburg e.V. ist seit April 2006 nach LQW (Lernerorientierte Qualitätssicherung in der Weiterbildung) zertifiziert. Damit gilt sie als anerkanntes Weiterbildungsinstitut. Eine nach LQW qualitätstestierte Weiterbildungsorganisation stellt u. a. sicher, dass bei all ihren Angeboten und Qualitätsbemühungen der Lernende im Zentrum steht. Die Zertifizierung erfolgte durch ArtSet, eine eigenständige und anerkannte sozialwissenschaftliche Einrichtung.



94

95 - 96

INHALTSVERZEICHNIS	
Vorwort Leitbild Inhaltsverzeichnis Infos und Teilnahmebedingungen Unterrichtsorte Mitgliedschaft, Gruppen in der vhs und Artothek Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	Seite 1 2 3 4 - 7 7 8 9
JUNGE VHS Wissen & Wachsen – Kreativclub – Powerkids	10 - 11
	12 - 20
KULTUR & GESTALTEN Literatur, Kultur- & Kunstgeschichte – Zeichnen & Malen – Textiles Gestalten und Kunsthandwerken, Musik & Medienprax	21 - 30 ris
GESUNDHEIT	31 - 61
Tanzen – Entspannen – Bewegen & Outdoor – Alternative Heilmethoden & Massagepraktiken	
	62 - 66
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials	
SPRACHEN Deutsch als Fremdsprache Andere Fremdsprachen: Englisch – Französisch – Italienisch – Russisch – Spanisch	67 - 78
EDV	79 - 84
Berufliche und persönliche Weiterbildung mit EDV-Kursen	
REISEN FÜR JUNG UND ALT Tagesfahrten Mehrtägige Studienreisen Vorschau Reisen 2020	85 - 93

Das nächste Programmheft erscheint Ende Dezember 2019.



Anmeldeformular

Alphabetisches Stichwortverzeichnis

Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle: Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg

Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de http://www.vhs-neu-isenburg.de

Geschäftsführerin: Sabine Wershoven Vorstandsvorsitzende: Christine Wagner Stellvertr. Vorsitzende: Christel Malkemus

Vorstandsmitglieder: Ingrid Bickmann, Horst Geene

vom Magistrat der Stadt Neu-Isenburg

delegierte Vorstandsmitglieder: Ursula Grau, Jürgen Fielstette

DAS VHS-TEAM / AUSKUNFT UND BERATUNG

Auskunft und Beratung erhalten Sie von allen Mitarbeiterinnen des vhs-Teams der Geschäftsstelle in der Bahnhofstraße 2. Persönlich sind wir täglich von 9 – 12 Uhr, telefonisch von 9 – 14 Uhr für Sie da. Gerne vereinbaren wir auch individuelle Termine mit Ihnen.



von links nach rechts

Sandra Weimer	Kursplanung, Bildungsurlaube, Verwaltung	Mo - Fr
Petra Weigt	Anmeldung, allgemeine Kundenbetreuung	Mo - Fr
Ilona Nierobisch	Integrationskurse	Mo, Mi, Do
Monika Herrmann	Kundenbetreuung Sprachen am Abend	Mo, Di, Do
Birgit Mussler	Zahlungswesen, Verwaltung	Mo - Fr
Sabine Wershoven	Geschäftsführung	Mo - Fr
Gaby Pauleit	Studienreisen	Di - Fr

TEILNAHMEBESTÄTIGUNG

Auf Wunsch erhalten Sie nach Kursende, bei mindestens 80%-iger Teilnahme, eine Teilnahmebestätigung gegen Gebühr in Höhe von: 1 EUR bei Abholung, bei Postversand 2 EUR.

WÜNSCHE & ANREGUNGEN

Ihre Meinung ist uns wichtig. Die Dozenten sind angehalten, Fragebögen zur Kundenzufriedenheit auszuteilen. Diese Bögen erhalten Sie auch in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage. Außerdem steht Ihnen in unserer Geschäftsstelle ein "Wünsche und Anregungen"- Briefkasten zur Verfügung.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR REISEN

Anmeldungen zu Studienreisen und Tagesfahrten können aus rechtlichen Gründen nur schriftlich erfolgen. Sie erhalten unsere Reisebedingungen auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Anmeldung.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN FÜR KURSE

1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden persönlich und schriftlich, per E-Mail oder als online-Anmeldungen über das Internet von der vhs-Geschäftsstelle entgegengenommen. Telefonische Anmeldungen werden auch als Anmeldungen angenommen, wenn die Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats vorliegt.

Die Anmeldungen sind auf jeden Fall verbindlich, wenn sie nicht von Seiten der vhs ausdrücklich abgesagt werden.

Mit der Anmeldung entsteht Gebührenpflicht und unsere allgemeinen Anmeldebedingungen werden damit anerkannt.

Das Eintragen in die Frühbucherliste ist ebenfalls eine verbindliche Anmeldung!

Sie erhalten keine gesonderte Rechnung von Seiten der vhs. Finden Sie sich deshalb bitte, ohne eine weitere Benachrichtigung abzuwarten, zur Veranstaltung ein, wie sie mit Ort, Tag und Zeit im aktuellen Programm ausgeschrieben ist.

2. BEZAHLUNG

Sie haben die Möglichkeit, zwischen Barzahlung in der vhs-Geschäftsstelle und der Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zu wählen.

Bei Barzahlung muss die Kursgebühr spätestens 8 Tage vor Kursbeginn bezahlt werden.

Beim Geldeinzug (SEPA) wird die Kursgebühr 1 - 5 Tage vor Kursbeginn von Ihrem Konto durch uns abgebucht. <u>Das SEPA-Lastschriftmandat gilt</u> bis auf Widerruf!

Für den Fall, dass sich Ihre Bankverbindung ändert, oder Sie einer Abbuchung widersprechen wollen, nehmen Sie bitte vorher Rücksprache mit der vhs auf. Nur so können unnötig anfallende Bankgebühren vermieden werden, die ansonsten von Ihnen übernommen werden müssen!

3. MAHNUNG

Für Mahnungen erhebt die vhs eine Gebühr von jeweils 5 EUR.

4. GEBÜHRENERMÄSSIGUNG

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, ist der Besuch einer Veranstaltung im Semester gebührenfrei. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist der schriftliche Nachweis über den Bezug. Davon ausgenommen sind Sonderveranstaltungen sowie vhs-Reisen und Tagesfahrten. Diese Regelung kann jederzeit, auch während des aktuellen Semesters, durch Kreistagsbeschluss geändert werden. Die Volkshochschule Neu-Isenburg bemüht sich grundsätzlich um niedrige Entgelte für alle Kunden. Besondere Ermäßigungen für weitere Personengruppen werden daher nicht gewährt.

5. RÜCKTRITT / WIDERRUFSBELEHRUNG

Kostenfreie Kursabmeldungen sind **nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich**. <u>Der Widerruf ist schriftlich an die vhs Geschäftsstelle zu richten</u>. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Bei der Absage von Bildungsurlauben gilt eine vierwöchige Abmeldefrist vor Beginn des Kurses!

6. KURSGEBÜHRENRÜCKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben:

- a) in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,
- anteilig, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs im Laufe des Kurses abgesagt werden muss und keine Nachholtermine vereinbart werden.
- c) in voller Höhe, wenn Sie sich bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn (bzw. bei Bildungsurlaub bis spätestens 4 Wochen) in der vhs-Geschäftsstelle abgemeldet haben,
- d) anteilig, wenn Sie aus Krankheitsgründen langfristig nicht weiter am Kurs teilnehmen können. Ein schriftlicher Antrag mit entsprechendem Nachweis bzw. ärztliches Attest ist erforderlich. Die Höhe der Gutschreibung richtet sich nach der Anzahl der verbleibenden Unterrichtstage mit Eingang des Attests bei der vhs. Eine Barauszahlung ist nicht möglich, die Gebühr kann nur mit der nächsten Kursanmeldung als Gutschrift auf dem Kundenkonto der vhs verrechnet werden.

Können Sie aus anderen Gründen an einer Veranstaltung nicht teilnehmen, besteht kein Rechtsanspruch auf Rückerstattung der Gebühr!

7. DATENSCHUTZ

Die vhs Neu-Isenburg e.V. bedient sich für die Verwaltung ihrer Veranstaltungen einer automatisierten Datenverarbeitung. Die Erhebung, Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten erfolgt lediglich zum Zweck der Anmeldung, Organisation und Bezahlung von Veranstaltungen. Name, Vorname, Kontaktdaten und Geburtsdatum von Teilnehmenden werden entsprechend Ihrer Anmeldung gespeichert, ebenso wie deren Bankverbindung im Falle des Gebühreneinzugs.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass Sie Ihre Angaben freiwillig machen. Sie können sie ganz oder teilweise verweigern, müssen jedoch damit rechnen, dass wir Ihre Anfrage bzw. Anmeldung dann nicht bearbeiten können. <u>Durch Ihre Anmeldung bestätigen Sie die Freiwilligkeit Ihrer Angaben und stimmen der Verarbeitung dieser Daten zu.</u>

Löschungen / Sperrungen der personenbezogenen Daten nach der DSGVO sind selbstverständlich möglich, wenn keine vorrangigen berechtigten Gründe für die weitere Verarbeitung vorliegen.

Die Übermittlung personenbezogener Daten an auskunftsberechtigte Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze. Übermittlungen persönlicher Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt!

Eine Aufbereitung und Weiterleitung für die Statistik des deutschen Volkshochschulverbands erfolgt nur mit anonymisierten Teilnehmerdaten!

8. TERMIN- UND PROGRAMMÄNDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auf unserer Homepage: www.rhs-neu-isenburg.de

Wir behalten uns vor, in dringenden Fällen einen Kurs mit einer anderen Kursleitung durchzuführen. Ein kurzfristig notwendiger Kursleitungswechsel ist kein kostenfreier Stornierungsgrund!

9. VERSICHERUNGEN FÜR KURSTEILNEHMENDE

<u>Kursteilnehmende haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen</u>. Die Haftung der vhs Neu-Isenburg für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist lediglich auf die Fälle beschränkt, in denen der vhs Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

10. FERIENREGELUNG

Bei Kursen, die in Räumlichkeiten von Schulen und kirchlichen Einrichtungen abgehalten werden, findet während der Schulferien grundsätzlich kein Unterricht statt! Ansonsten informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kursleitung über die Regelung im jeweiligen Kurs.

Die Schulferien im Semester Herbst/Winter 2019:

Herbstferien: 30.09.2019 – 11.10.2019 Winterferien: 23.12.2019 – 10.01.2020



UNTERRICHTSORTE DER VHS IN NEU-ISENBURG

- Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v- Stein- Straße 2, Turnhalle &*
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindehaus Hl. Kreuz, Eichenweg 2 5 ***
- Alte Goethe-Schule, Hugenottenallee 82, Sporthalle, EG &*
- Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite 2. OG. &*
- BGS-Haus II (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, EG links &***
- Brüder-Grimm-Schule (BGS), Waldstraße 101 & *
- Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35 (altes Feuerwehrhaus) 5 ***
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 118
- Hugenottenhalle (HuHa), Frankfurter Straße 152 5 ***
- Kaleidoskop in Gravenbruch, Schwalbenstraße 20 & **
- Ludwig-Uhland-Schule, Dreiherrnsteinplatz 3, Gravenbruch &*
- Musikschule (Alte Goetheschule), Hugenottenallee 82, Keller
- Schule im Buchenbusch, Eschenweg 4, Turnhalle &*
- Schul- und Bildungszentrum, Alicestraße 107, Turnhalle &*
- Seniorenwohnanlage I, Pappelweg 38, Eingang seitlich &*
- Stadtteilzentrum West, Kurt-Schumacher-Straße 8 & **
- Treff im Quartier IV. Luisenstraße 18. EG 5.*
- vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2
- vhs-Räume in der Waldstr. 55-57 (im Hof darf nicht geparkt werden!)
- Westend-Bibliothek (im Schul- u. Bildungszentrum), Alicestr. 107 &*
 - * Behindertengerechter Zugang zu ebenerdigen Kursräumen
 - *** Behindertengerechter Zugang zu allen Kursräumen
 - **** Insgesamt behindertengerecht inkl. Türen, Toiletten

MITGLIEDSCHAFT IM VEREIN VHS NEU-ISENBURG E.V.

Die Arbeit der *vhs* Neu-Isenburg bedarf der Unterstützung durch Mitglieder und es Iohnt sich, Mitglied zu werden! Vereinsmitglieder erhalten beim Kauf von Eintrittskarten für Eigenveranstaltungen der Stadt Neu-Isenburg (Kulturbüro) in der Hugenottenhalle einen Preisnachlass von je 1 EUR pro Karte. Darüber hinaus können Sie vergünstigt an der jährlich wechselnden Mitgliederreise der vhs teilnehmen. Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt 18 EUR pro Person und 25 EUR für Ehepaare bzw. eheähnliche Lebensgemeinschaften.

FILM- UND VIDEOFREUNDE IN DER VHS

Die "Film- und Videofreunde in der vhs" sind eine eigenständige Gruppe engagierter Amateure, die Filme und Videos selbst produzieren – als Hobby. Wenn Sie Interesse und Spaß am Filmen haben, finden Sie bei den Film- und Videofreunden Rat, Unterstützung und ein geeignetes Forum für die Beurteilung Ihrer Filme. Übungsabende mit Anleitungen und Tipps zum Schneiden, Bearbeiten und Nachvertonen Ihrer Aufnahmen sollen Ihnen den Einstieg in eine vielleicht neue Materie erleichtern. Gäste sind jederzeit willkommen!

Clubabende: Montags um 19.30 Uhr in den Clubräumen "CinePlace" in der Friedrichstraße 43, Eingang durch die Beethovenstraße 91.

Kontakt: <u>Horst Antons</u>, Schützenstraße 62, 63263 Neu-Isenburg, Tel.: 06102-27272, E-Mail: Filmfreunde_Neu-Isenburg@bdfa.de und <u>Ingolf Zielinski</u>, Falkensteinstr. 4, 63303 Dreieich, Tel.: 06103-86319 E-Mail: Filmfreunde_Neu-Isenburg@bdfa.de

Internetauftritt: www.videofreunde-in-neu-isenburg.de

SOUNDSATION - POP- UND JAZZ-CHOR IN DER VHS

Der Chor "Soundsation" besteht seit Mitte der 70er Jahre. Die Sänger/innen sind musikinteressierte Laien, mit Schwerpunkt im Jazz- und Popmusikbereich, die einmal wöchentlich zur Chorprobe zusammenkommen und regelmäßig Konzerte geben.

Proben: Montags von 19:30 - 21:30 Uhr im Haus der Vereine.

Kontakt: Dr. Matthias Becker, Am Pfahlgraben 5, 61239 Ober-Mörlen,

Tel.: 06002 930477, Fax: 06002 930478

E-Mail: matthiasE.becker@nexiu.de und www.soundsation.de

ARTOTHEK - KUNST ZUM AUSLEIHEN

Seit 1995 gibt es die Artothek in den Räumen der vhs Neu-Isenburg e.V. Während unserer Öffnungszeiten oder nach Vereinbarung können Sie sich in unserer Geschäftsstelle in Ruhe ein Bild Ihrer Wahl aussuchen. Sie dürfen es zu Hause aufhängen, auf sich wirken lassen und sich daran erfreuen.

Unsere Ausstellungen wechseln regelmäßig.

- Die Ausleihgebühr pro Bild beträgt 5 EUR für 10 Wochen.
- Nach 10 Wochen bringen Sie das Bild zurück und schmücken Ihr Zuhause ggf. mit einem neuen Bild oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bitte bringen Sie zur Ausleihe Ihren Personalausweis mit.
- Bei Gefallen ist ein Kauf möglich. Wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.



Wir freuen uns auch immer über neue Künstler, die uns ihre Werke zur Verfügung stellen und in der Artothek ausstellen möchten.



100 Jahre Wissen teilen

In ganz Deutschland feiern Volkshochschulen ihr Jubiläum mit einer Langen Nacht. Wir zeigen, dass 100 kein Alter ist, wenn man vielseitig, offen und neugierig bleibt. Sind Sie dabei? Infos unter langenacht.vhs-kreis-offenbach.de



Junge vhs

junge vhs

Seite 10 10 - 11

⇒ WISSEN & WACHSEN

⇒ KREATIVCLUB

WISSEN & WACHSEN

0.01.02 Tastschreiben für junge Leute (ab 9 Jahre)

Lerne das 10-Finger-System mit Spaß und wenig Zeitaufwand kennen! Jeder von Euch nutzt irgendwann den Computer und tippt, ob Chats, E-Mails, Blogs! Nur die wenigsten nutzen beim Tippen alle 10 Finger. Der Großteil bedient sich eines 2-4-Finger-Stils. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Wer also früh das Zehnfingersystem erlernt, hat auf Dauer mehrere hundert, wenn nicht gar tausende Stunden gespart.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker Lehrerin f. EDV und Bürowirtschaft

vhs. Bahnhofstr. 2. EDV-Raum Termine: Mi, ab 4.12., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (inkl. Unterlagen)



KREATIVCLUB

0.02.05 Wochenendkurs: Manga und Anime zeichnen (ab 9 J.)



Anime ist eine Art von Cartooning mit Ursprung in Japan. In diesem Kurs, der sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene richtet, werden die typischen Merkmale näher betrachtet. Ihr erhaltet praktische Tipps zum Zeichnen von Anime- und Chibi-Charakteren, von einer fetzigen Idee hin zu einer fertigen Geschichte. Ihr lernt das wichtigste Handwerkszeug kennen, vom Entwurf

der Figuren über die saubere Zeichnung, bis hin zum fertigen Storyboard. Bitte mitbringen: Glattes Papier, DIN A4 oder A3, Bleistifte verschiedener Stärken, Anspitzer und Radiergummi, Fineliner 04 schwarz. Buntstifte bzw. Wasser- oder Acrylfarben.

Leitung: Edi Hermann, Künstler und Graphiker

Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links Ort:

Termin: Sa,7.12. + So,8.12., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 49 EUR

0.02.07 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Kaum ein Material bietet mehr Spielraum für die kindliche Kreativität als Ton. Der Umgang mit Ton fördert die Entwicklung der Kinder. Insbesondere die Haptik, das aktive Erfühlen von Größe, Konturen, Material und deren Oberfläche, ist eine besondere Erfahrung. Wir

modellieren wunderschöne Tonplastiken für drinnen und draußen, die anschließend bemalt, glasiert oder

gebrannt werden. (Kleingruppe) Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel. Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin Atelier Thiele, Goethestr. 98, N-I Termin: Sa, ab 19.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x Gebühr: 42 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten)



3.05.42 Dekorative Kuchenbemalung für den Herbst

Einen Kuchen backt man zu verschiedenen Anlässen. Geburtstage, Feiertage oder einfach am Sonntagnachmittag zum Kaffee. Man kann sie aber auch zu ganz persönlichen Geschenken oder kreativen Tischdekorationen werden lassen, wenn man sie bemalt. Nicht mit Stiften, sondern mit Vorlagen für Rollfondant (36 cm Durchmesser) oder Marzipan-Decken (26 cm



Durchmesser) und Lebensmittelfarbe bzw. Kakao. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach Sie so einen einzigartigen Kuchen oder eine Torte entstehen lassen können.

Im Kurs wird nicht gebacken, Sie nehmen Ihre Marzipan- bzw. Fondant-Bilder mit nach Hause und können Sie dort auf Ihren Kuchen legen.

Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: Material wird gestellt. Leitung: Kim Lina Marcum

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 7.9., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 12 EUR für Kursmaterial)

3.05.43 Gemüse schnitzen - Kürbis mal anders



Wenn Sie eine originelle, außergewöhnliche Tischdekoration machen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Mit Hilfe eines scharfen Messers machen Sie ein dekoratives Kunstwerk. Ein geschnitzter Kürbis ergibt im Herbst, zu Halloween, den perfekten Blickpunkt für die Terrassendekoration aber auch für ein Buffet oder einen Cocktail-Empfang. Das einzigartige Ergebnis wird mit Sicherheit die kleine

Anstrengung lohnen. <u>Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.</u> Bitte mitbringen: 1 großer Kürbis, 1 Stopfnadel, 1 kleines Messer,

Schürze, Küchenrolle und Geschirrtuch.

Leitung: Kim Lina Marcum

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Mo 28.10., 18 - 21 Uhr

Gebühr: 23 EUR (inkl. 5 EUR für Verbrauchsmaterial)

3.05.44 3D-Plätzchen backen

Es ist immer wieder erstaunlich wie kreativ und phantasievoll Backen sein kann. Probieren Sie es doch mal mit ausgefallenen Plätzchen, die nicht nur flach sind, sondern eine richtige Figur darstellen. Weih-

nachtsbäckerei der anderen Art! <u>Auch für Kinder ab</u> <u>10 Jahren geeignet</u>. Bitte mitbringen: Schürze, Dose für die Plätzchen, Geschirrtuch.

Leitung: Kim Lina Marcum

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb,

links zur Küche

Termin: Do 5.12., 18.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel)

lb,

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Gesellschaft & Leben



Saita

	Ocite
⇒ GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	12 - 14
⇒ PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSO	PHIE 15 - 18
⇒ GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKI	ETTE 19

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

1.02.01 Politischer Frühschoppen - Eine Gesprächsrunde über aktuelle politische Themen



In Abstimmung mit den Teilnehmenden werden aktuelle politische Themen erörtert. Es soll nicht referiert, sondern diskutiert werden. Ein kompetenter und sachkundiger Moderator gibt Impulse und Fachwissen. Da in den Medien und in der Öffentlichkeit oft nicht differenziert genug argumentiert wird, sollen unsere Ge-

sprächsrunden hier eine Alternative bilden. Komplexe Sachverhalte sollen ausgewogen behandelt, das Verständnis für politische Probleme vertieft und die Freude an einer offenen Diskussion entwickelt werden.

Leitung: Matthias Wooge

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG

Termin: Mi, ab 16.10., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 FUR

1.05.02 Finanzwissen - Gewinnbringende Anlagen

Fragen Sie sich bei den aktuell niedrigen Zinsen nicht auch, wie Sie Ihr Geld dennoch gewinnbringend anlegen können? Sie erhalten Einblicke in die passende Anlagestrategie für Privatanleger. Sie Iernen, Chancen und Risiken besser zu verstehen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen. Fragen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Raum rechts

Termin: Fr 11.10., 18 - 21 Uhr Gebühr: 18 EUR (Kleingruppe)

1.05.03 Finanzwissen - Alles über Fonds

Was Sie schon immer über Fonds wissen wollten - hier können Sie es erfahren. Was sind eigentlich Fonds? Wir betrachten Fonds mit aktiver Vermögensverwaltung und vergleichen diese mit passiven Fonds. Weiterhin widmen wir uns Immobilienfonds und erfahren wie geschlossene Fonds arbeiten. Sie lernen wie Fonds funktionieren und worauf Anleger achten sollten. So sind Sie anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen. Fragen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen. Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Fr 1.11., 18 - 21 Uhr Gebühr: 18 EUR (Kleingruppe)

Lange Nacht der Volkhochschulen

100 Jahre Wissen teilen



Die Volkshochschulen in ganz Deutschland feiern eine "Lange Nacht". Anlass ist das 100-jährige Jubiläum der Volkshochschulen, die erstmals mit der Weimarer Verfassung als Teil des staatlichen Bildungssystems anerkannt wurden.

Wir möchten Sie herzlich einladen, mit uns zu feiern! Hierfür haben wir eine kleine Zeitreise in die Entstehungszeit der Volkshochschulen für Sie vorbereitet.

Leben und Lernen um 1919

Der ganze Abend dreht sich um das Leben und Lernen in der damaligen Zeit. Es erwarten Sie ein Vortrag zum Thema "Kunst und Kultur um 1919", Aktionen zu den damaligen Frisuren- und Make Up-Trends, eine kleine Modenschau sowie Ausstellungen zu den Themen "Reisen damals und heute" und "100 Jahre Wissen teilen und Demokratie fördern Entwicklungen in der vhs".

Die "Lange Nacht der Volkhochschulen 1.00.00 Ort: vhs Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2, N-I

Termin: Fr, 20.09.2019, 18 - 22 Uhr

Besuchen Sie uns und tauchen Sie an diesem Abend in die Vergangenheit ein. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Infos unter www.vhs-neu-Isenburg.de

1.05.04 Finanzwissen - Auf der Suche nach der richtigen Aktie

Jeder hat schon von Aktien gehört, aber die meisten sind sich nicht sicher, ob sich eine Anlage in Aktien wirklich rentiert. Wir betrachten Aktien als Investition und grenzen diese von einem spekulativen Ansatz ab. Kennzahlen und Chartanalysen werden Ihnen in diesem Zusam-



menhang verständlich gemacht. So lernen Sie, neben den Chancen auch die Risiken besser einzuschätzen und sind anschließend in der Lage, Angebote von Finanzdienstleistern kritisch zu prüfen und die für Sie richtige Auswahl zu treffen. Fragen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Fr 29.11., 18 - 21 Uhr Gebühr: 18 EUR (Kleingruppe)

1.05.05 Recht im Alltag: Erben und Vererben

Das Thema "Erben und Vererben" betrifft jeden früher oder später, beispielsweise, wenn ein Angehöriger stirbt und die Nachlassangelegenheiten zu regeln sind. Eine emotionale Zeit, in der man sich plötzlich mit vielen bürokratischen Fragen konfrontiert sieht: Benötige ich einen Erbschein und wo erhalte ich diesen? Was kostet der Erbschein? Was kann ich tun, wenn der Verstorbene Schulden hinterlassen hat? Wie kann ich meine Haftung begrenzen? Und spätestens dann beschäftigt man sich auch mit den Fragen: Soll ich ein Testament machen? Was habe ich dabei zu beachten? Wer wird Erbe? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche steuerlichen Belastungen können auf die Erben zukommen? Obgleich das deutsche Erbrecht exakt geregelt ist, sollten künftige Erblasser vorsorgen: Hier erhalten Sie umfangreiche rechtliche Informationen rund um das Thema Erben und Vererben. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an alle Interessierten. Fragen sind willkommen. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo. ab 21.10.. 18.30 - 20.30 Uhr. 3x

Gebühr: 35 EUR (Kleingruppe)

1.05.06 Recht im Alltag: Verfügungen und Vollmachten

Vorsorge im medizinischen Bereich ist eine Selbstverständlichkeit aber Vorsorge in der Gestaltung des eigenen Alltags wird immer noch viel zu wenig genutzt. Dabei ist diese Vorsorge um so wichtiger, desto enger die Maschen der rechtlichen Regulierung des Alltags geknüpft werden. Der Kurs klärt auf, wie man aktiv gestaltet und nicht passiv zum Objekt rechtlicher Vorschriften wird. Die Themen reichen von Bankvollmachten

über Patientenverfügungen bis hin zu erbrechtlichen Regelungen, die im Übrigen durchaus Auswirkungen auf Ihr Leben haben und deshalb auch zu Lebzeiten erledigt werden sollten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Senioren, sondern auch an alle Interessierten. Fragen sind willkommen.



Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen. Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt u. Mediator

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 11.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 35 EUR (Kleingruppe)

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.00 Bildungsurlaub: Stressbewältigung durch Achtsamkeit -Entspannter leben



Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck trotz Spaß am Berufsleben und Rückhalt in der Familie zu negativem Dauerstress führen. Die Folgen sind oft Nervosität, Gereiztheit, das Gefühl, dem Arbeits- und Familienleben nicht mehr gerecht zu werden, schließlich

Krankheitsanfälligkeit und Burn-Out. Der Schlüssel zur Wahrung der

Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren, sondern mit einer achtsamen nichturteilenden Wahrnehmung unseres Körpers und der Aktivität unseres Geistes. Lernen Sie hier langfristig mit Stress umzugehen und ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten zu ersetzen. Bitte mithringen: Schreibmaterial beguene Klei-

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte, Decke, Verpflegung.

Leitung: Tanja Frost, Stressmanagement-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo - Fr, 16.12. - 20.12., 9.15 - 16.15 Uhr, 5x

Gebühr: 160 EUR

1.06.010 Achtsamkeitsübungen für den Alltag

Achtsamkeitsübungen sind Möglichkeiten bewusst innezuhalten, um das Hamsterrad des Alltags für einige Momente anzuhalten. Dabei können ganz alltägliche Dinge wie Essen oder Trinken zu Achtsamkeitsübungen werden, die Ihnen helfen können, den Alltag zu entschleunigen. Probieren Sie es doch mal aus und lassen Sie sich Achtsamkeit kompakt und praxisorientiert erklären.

Leitung: Tanja Frost, Stressmanagement-Trainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa, ab 24.8., 14 - 14.45 Uhr, 1x Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

1.06.020 Vortrag: The Work einfach erklärt – Die Kraft der vier Fragen

Haben Sie schon von The WorkTM of Byron Katie gehört? Dabei handelt es sich um eine Methode zur Überprüfung und Auflösung von Stress verursachenden Gedanken. Diese einfache Selbsthilfe-Technik, ist bei Problemen sowohl im Privatleben, als auch bei beruflichen Fragen oder emotionalen Herausforderungen einsetzbar.

Leitung: Dorte Massong, Coach für The Work

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 24.8., 13 - 14.30 Uhr

Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)



Bitte melden Sie sich frühzeitig (spätestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

1.06.03 In den Gedanken aufräumen – denn der Ärger entsteht im Kopf (Workshop)

The WorkTM of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Ärger und Sorgen entstehen lassen. Wie wir über eine Situation denken, entscheidet darüber, wie schwierig und belastend wir sie empfinden. The Work ist eine kraftvolle Methode, um sich von belastenden Gedanken zu befreien. Mit vier Fragen an sich selbst und dem bewussten Ausprobieren anderer Perspektiven hinterfragen Sie Ihre Gedanken, die Ihnen Stress, Angst oder Sorgen verursachen. Sie lernen, dem Denken eine neue Richtung zu geben und können anschließend gelassener und entspannter mit Schwierigkeiten und Ärgernissen umgehen. Sie benötigen lediglich die Bereitschaft offen zuzuhören und Neues auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Verpflegung. Leitung: Dorte Massong, Coach für The Work

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 9.11., 10 - 17 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

1.06.04 Glücklich sein durch positives Denken

"Du wirst morgen sein, was du heute denkst", ist eine buddhistische Weisheit. Unsere Gedanken bestimmen wie es uns geht! Jedem von uns steht es selbst zu, wie er das Leben einschätzt. Wie können Sie die Sicht der Dinge verändern und neue Denkansätze und andere Blickwinkel gewinnen, damit Sie besser mit



stressigen Situationen, Belastungen im Alltag und anderen Energieräubern umgehen können? Gewinnen Sie für sich selbst mehr Achtsamkeit und gelangen damit zu einer neuen Lebenseinstellung. Elemente aus dem Mentaltraining, der Resilienz und der Achtsamkeit finden unterstützende Anwendung. Sie tanken neue Energie und Kraft und gewinnen wieder mehr Lebensfreude und Harmonie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr 13.9.. 16 - 20 Uhr

Gebühr: 25 EUR

1.06.05 Finde dich selbst und deinen Weg

WIESO reagieren wir emotional auf bestimmte Worte, Geräusche und Düfte? WESHALB bestimmen Glaubenssätze unser Handeln? WARUM wirken alte Versprechen und Gelübde noch immer? WAS gehört wirklich zu mir und was habe ich von anderen übernehmen müssen? Gemeinsam gehen wir auf Spurensuche, meditieren und machen Rückführungen in frühere Leben (dabei gilt es nicht zu beweisen oder zu widerlegen, ob die Wahrnehmungen in Trance tatsächlichen Erinnerungen entspringen. Das primäre Ziel ist, sich selbst zu verstehen und anzunehmen). Wir lösen auf und trennen uns von altem Ballast der uns hindert, unseren Weg zu gehen. Die neugewonnenen Erkenntnisse zeigen uns Lösungsansätze und geben uns neue Kraft für belastende Situationen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, ggf. Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin
Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Gymnastikraum

Termin: So 27.10., 10 - 17 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

1.06.06 Very beautiful old Ladys -Wir gehören nicht zum "alten Eisen"

Mein Leben verändern - Die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden. Wir sind noch nicht alt, aber alt genug um endlich zu wissen was wir wollen! Wir sind nicht mehr jung, aber jung genug um neue Wege zu gehen. Und genau das wollen wir an diesem Wochenende erfahren, erleben und kreativ genießen. Entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen an-



gelegt sind. Dieser Kurs richtet sich an Frauen 55 plus, die sich nicht zurückziehen wollen, sondern aktiv mitten in ihrem Leben stehen. Es ist nie zu spät neue Wege zu gehen...

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Verpflegung. Leitung: Luise Smith, Entspannungstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termine: Sa, 28.9., 10 - 17 Uhr +So, 29.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 62 EUR (Kleingruppe)

1.06.07 Wilde Weiber - Weise Frauen

Kräuterfrauen und Heilerinnen gab und gibt es seit Jahrtausenden in vielen Kulturen. Sie waren und sind die Hüterinnen magischer Dinge. Sie sind selbstbewusst, hören auf ihre Intuition und verzaubern bzw. bezaubern ihre Umgebung und die Menschen um sie herum. Wer waren unsere Ahninnen? Und wie finden wir die Kraft dieser Frauen in uns selbst? Spannend und entspannend begeben wir uns auf die Reise zu unseren weiblichen Ursprüngen, sammeln Erfahrungen, Kraft und neue Erkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. Schreibbedarf, Verpflegung.

Leitung: Luise Smith, Entspannungstrainerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Termine: Sa, 12.10., 10 - 17 Uhr + So, 13.10., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 62 EUR (Kleingruppe)

1.06.08 Erste Hilfe bei Trennungen



Eine Trennung ist immer ein schmerzhafter Einschnitt, der mit viel Verunsicherung über die anstehende Veränderung verbunden ist. Oft werden die Betroffenen von Gefühlen wie Trauer, Wut, Schuld, Versagen und Zukunftsängsten überrollt. Hinzu kommen tausende von rechtlichen Fragen, z. B. was muss ich alles bei einer

Trennung beachten? Wer zieht aus? Wo bleiben die Kinder? Was ist mit Unterhalt? Dieser Workshop unterstützt Sie dabei einen Weg zu finden, der Ihnen hilft, wieder handlungsfähig zu werden, gestärkt weiterzugehen und zukunftsorientiert nach vorne zu schauen. Sie erhalten zunächst einen ersten Überblick über rechtliche Fragestellungen und lernen dann vor allem Lösungsstrategien zur Bewältigung der Krise zu entwickeln. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.

Leitung: Stephanie Haupt, Juristin und Kommunikationstrainerin Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 26.10., 10 - 17 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

1.06.09 Emotionsmanagement - Angst vor der Angst

Kennen Sie Situationen, in denen Sie Angst haben, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen oder auch einfach Angst haben, alleine irgendwo hin zugehen? Ob Selbstzweifel, Schamgefühle oder Angst vor der Angst: Negative Emotionen dämpfen die Lebensqualität, blockieren die



Leistungsfähigkeit und nehmen uns die Freude am Sein. Hier lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken aus der energetischen Psychologie und aus NLP vorgestellt und demonstriert, mit denen Sie bestimmte Ängste überwinden können. Sie erfahren, wie Kraftfelder genutzt und Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können. Bitte mitbringen: Schreibunterlagen, Verpflegung.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 30.11., 10 - 17 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

1.06.10 Trauer ist heilsam



Trauer ist eine natürliche Reaktion auf einen schmerzlichen Abschied. Das kann der Tod eines nahestehenden Menschen aber auch eine andere, tiefgreifende Veränderung im bisherigen Leben sein. Trauerwege sind oft lang und mühevoll, aber sie führen wieder ins Leben zurück. Wichtig ist der heilsame Umgang mit der Trauer.

In diesem Seminar geht es um Wesen und Erscheinungsformen von Trauer, um Möglichkeiten der Trauerbegleitung und um den Wandel in unserer Trauerkultur. Im zweiten Teil der Veranstaltung beschäftigen wir uns vor allem mit dem speziellen Thema Trauer in Zeiten schwerer Krankheit. Fragen und das Einbringen eigener Erfahrungen sind willkommen.

Leitung: Dr. Thomas Lindner u. Gabriela Brill, Trauerbegleiter Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa. 2.11. + Sa. 23.11.. 14 - 17 Uhr

Gebühr: 40 EUR (Kleingruppe)

1.06.11 WohnEnergetik und Lebensgestaltung

Welchen Einfluss hat Wohnenergetik auf Ihre Lebensgestaltung? Ihre Persönlichkeit spiegelt sich in Ihrem Haus, Ihrer Wohnung und Ihrer Einrichtung wider. Nutzen Sie die WohnEnergetik um sich selbst besser kennenzulernen. Sie Iernen den Energiefluss eines Raumes zu erspüren und verändern ihn dann. Sie suchen den "Herzplatz" des Seminarraumes und werden den "Chefplatz" an einem Tisch erforschen. Sie erfahren, was aufräumen und entrümpeln bewirkt und wie dazu der Anfang gefunden werden kann. Sie erkennen, was ein sicherer Platz ist und wie sich das auf die Schlafqualität von allen auswirkt. Sie erhalten Informationen und Anregungen, um Ihr Zuhause

noch mehr in eine Wohlfühl-Oase zu verwandeln. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Dorte Massong, Wohnenergetikerin Ort: Waldstr. 55-57, großer Raum links

Termin: Sa 12.10., 10 - 17 Uhr Gebühr: 42 EUR (Kleingruppe)

GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKETTE

1.10.01 Die Vielfalt der Pilze - lehrreiche Pilzwanderung In Kooperation mit dem NABU Landesverband Hessen



Unter fachkundiger Leitung erhalten Sie Hintergrundwissen über die Welt der Pilze, auch jenseits der Frage: giftig oder essbar? Sie werden staunen, wie stark Pilze unser tägliches Leben begleiten und welche enorme Bedeutung sie für unser Ökosystem haben. Im Anschluss können Sie Ihre neu erworbenen Kenntnisse bei einer

geführten Pilzwanderung auf die Probe stellen. Die Funde werden am

Ende gemeinsam begutachtet und besprochen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, wetterfeste Kleidung, feste Schuhe, kleines Küchenmesser und Korb.

Leitung: Harald Lutz, geprüfter Pilzsachverständiger

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: So 13.10., 11 - 16 Uhr

Gebühr: 26 EUR

1.10.02 Farb- und Typberatung lässt Sie strahlen

Aussehen und Ausstrahlung sind für das Wohlbefinden und die Präsentation im Berufsleben von großer Wichtigkeit. Finden Sie heraus, welche Farben Sie erstrahlen lassen, analysieren Sie Ihren Figurtyp und erlernen Sie, mit welchen Strategien Sie eine harmonische Linie erreichen. Eine individuelle Beratung zu Frisur und Brillenform sowie einige wertvolle "Geheimtipps" der Profis runden das Programm ab. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: So 1.9., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 55 EUR (inkl. 8 EUR Materialkosten)

Siehe Kurs 2.10.25 "Selbst gemachte Naturkosmetik", Seite 27

1.10.03 Gekonnt in Szene setzen - Perfektes Make up



Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken! Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte inkl. Einsatzmöglichkeiten kennen. Hier erfahren Sie, wie Sie ohne großen Aufwand ein typgerechtes Make-up zusammenstellen können. Abschließend haben Sie die Möglichkeit, ein passendes Tages-Make-up oder ein wirkungsvolles Abend-Make-up an sich zu

erproben. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 21.9., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 55 EUR (inkl. 8 EUR Materialkosten)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Die ehemaligen Flakstellungen in der Neu-Isenburger Ostgemarkung

Eine Dokumentation gegen das Vergessen

Dr. Wilhelm Ott, Dr. Ferdinand Stegbauer



In seinem Grußwort zitiert Bürgermeister Herbert Hunkel den ehemaligen Bundespräsidenten Richard von Weizäcker: "Wer vor der Vergangenheit die Augen verschließt, wird blind für die Gegenwart!"

Herausgeber: Verein für Geschichte, Heimatpflege und Kultur Neu-Isenburg e. V. (GHK)

Format: 210 x 297 (A4)

Broschüre, vierfarbig, 74 Seiten.

Preis: € 15,00

In jeder Neu-Isenburger Buchhandlung oder direkt bei dem Neu-Isenburger Verlag

www.edition-momos.de

Seite

Kultur & Gestalten



⇒ LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE	21
⇒ ZEICHNEN & MALEN	22-24
⇒ TEXTILES GESTALTEN & KUNSTHANDWERK	24-27
⇒ MEDIENPRAXIS & MUSIK	28-30

LITERATUR, KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2.01.02 + 03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend

Lesen Sie gerne und suchen Sie Interessierte, mit denen Sie sich über das Gelesene austauschen können? Wir treffen uns 1x im Monat, sprechen über aktuelle Belletristik und tauschen uns über unsere Eindrücke bei der Lektüre des jeweils angegebenen Buches aus. Darüber hinaus erfahren Sie Wissens-



wertes über die Autoren und ihre Zeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 11) Joachim Meyerhoff "Alle Toten fliegen hoch - Amerika", 2) Abbas Khider "Brief in die Auberginenrepublik", 3) Carmen Korn, "Töchter einer neuen Zeit", 4) Isabel Allende "Ein unvergänglicher Sommer". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und zum Kurs mithringen!

Veranstaltung lesen und zum Kurs mitbringen! Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Westend-Bibliothek im Schul-u. Bildungszentrum, Alicestr. 107

Gebühr: 24 EUR

2.01.02 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 1

Termin: Do. 12.09., 17.10., 14.11, und 16.01.2020, 19.30 - 21 Uhr

2.01.03 Moderne Prosa - Literaturtreff am Abend 2

Termin: Do, 19.09., 24.10., 21.11. und 23.01.2020, 19.30 - 21 Uhr

2.01.05 Autobiografisches Schreiben – Momente wieder aufleben lassen



Schreiben ist gar nicht so schwer! Das eigene Leben ist wie eine Schatzkiste voller Erlebnisse und Erfahrungen, die es wert sind aufgeschrieben zu werden. Lustige, aufregende und manchmal fast vergessene Geschichten, an die man sich gerne wieder

erinnert und merkt, da gibt es viel zu erzählen. Wir nähern uns der Kunst des Schreibens auf leichte Art und Weise. Mit kreativen Schreibübungen werden Sie zu Themen aus dem eigenen Leben inspiriert. Im Anschluss lesen die Teilnehmenden Ihre Texte vor und tauschen ihre Eindrücke aus. So erhalten Sie Impulse und Anregungen. Vertrauen Sie Ihrer Kreativität und finden Sie Ihren eigenen sprachlichen Ausdruck.

Dieser Kurs ist auch für Schreibanfänger/innen geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Beatrix Rief-Tobien, Anleiterin für kreatives Schreiben Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 30.10., 18 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 55 EUR (Kleingruppe)



Eine leere Wand muss nicht sein!

Artothek

Kunst zum Ausleihen

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem neuen Bild! Seit 1995 gibt es die Artothek der vhs Neu-Isenburg e.V. Hier können Sie sich in Ruhe ein Bild aus unserer wechselnden Ausstellung aussuchen und ausleihen. Hängen Sie es zu Hause auf, lassen Sie es auf sich wirken und erfreuen Sie sich an der Kunst.

- Die Ausleihgebühr beträgt 5 EUR
- Nach 10 Wochen bringen Sie "Ihr" Bild zurück, oder verlängern die Ausleihzeit.
- Bei Gefallen ist der Kauf des Bildes möglich; wir vermitteln gerne zwischen Ihnen und den Künstlern.
- Wir freuen uns auch über Künstler, die Ihre Bilder in der Artothek ausstellen möchten.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.
Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 254746, Telefax: 06102 6644
E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

ZEICHNEN UND MALEN

2.07.20 Von der Skizze zum Bild - Zeichnen mit Stift oder Pinsel

In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus wenigen Grundformen ausdrucksvolle Bilder anfertigen kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung oder farbigen Comics - ganz wie es beliebt. Wer es lieber bunt mag, kann alles von Buntstiften über Pastellfarben, bis hin zum Pinsel mit Acryl einsetzen. Vorkenntnisse sind



nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein. Unter fachkundiger Anleitung erhalten Sie sowohl kreative Anregungen als auch Hilfestellung bei der Technik.

Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B und weiche Buntstifte oder Aquarell- bzw. Acrylfarben.

Leitung: Frank Arne Teschner, Künstler

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Do, ab 12.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 9x

Gebühr: 75 EUR

2.07.23-27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Diese Kurse bieten eine breite Palette von Möglichkeiten: Anfänger können richtig zeichnen und malen lernen, mutige Fortgeschrittene können mit verschiedensten Materialien experimentieren und von gegenständlichen Kompositionen durch Reduktion zur Abstraktion kommen. Malerisches, kreatives Denken wird unterstützt und die Teilnehmenden werden zu einer selbstständigen, künstlerischen Haltung ermutigt.

Bitte mitbringen: Je nach persönlichem Bedarf Zeichenpapier (Zeichenblocks), Bleistifte (HB), Buntstifte, Wachskreiden, Malplatten, Leinwände, Acrylfarben (mind. ein Komplett flache Pinsel für Acryl-/Ölfarben). Ponal. Feinsand. Blattoold. Fotos als evtl. Vorlage.

Leitung: Predrag Hegedüs, Maler und Bildhauer Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, links

Gebühr: 31 EUR (pro Kurs)

2.05.29 Zeichnen - Malen - Collagieren (Sommerkurs)

Termin: So, 04.08., 10 - 15.15 Uhr

2.07.23 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: Sa 21.09.. 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.24 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: So 13.10.. 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 24.11., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.26 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: Sa 14.12.. 10.30 - 15.45 Uhr

Termin: Sa 14.12., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.27 Zeichnen - Malen - Collagieren Termin: Sa 11.01., 10.30 - 15.45 Uhr



Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten! Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

2.07.34 Aquarellmalen und Zeichnen für Fortgeschrittene



Motive werden zuerst zeichnerisch erfasst und anschließend mit Aquarellfarbe umgesetzt. Die Vermittlung der Bildkomposition und der Farbenlehre sind wichtige Bestandteile dieses Kurses. Die Motivwahl wird nach Absprache mit den Teilnehmern bestimmt.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Zeichenblock (nicht unter 30 x 40cm) Aquarellpinsel, Blei-

stifte, Radiergummi und Küchenrolle.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Do, ab 5.9., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 84 EUR

2.07.41 Acrylmalerei für (Wieder-) Einsteiger

Möchten Sie Acrylmalerei einmal ausprobieren? - Oder haben Sie schon etwas Erfahrung, suchen aber neue Inspirationen? Anhand einfacher Bildideen werden verschiedene Maltechniken vermittelt und ausprobiert. Der Kurs bietet viel Raum zum Experimentieren und die Teilnehmenden werden in ihren kreativen Prozessen individuell



begleitet. Bitte keine Farben kaufen, am 1. Abend ist Besprechung. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Malerkittel, Pinsel, Lappen, Malteller oder Palette, evtl. Leinwand.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 5.11., 18.30 - 21 Uhr, 4x

Gebühr: 65 EUR (inkl. Materialkosten für Farbe und Papier)

TEXTILES GESTALTEN UND KUNSTHANDWERK

2.09.01 Einführung in das Nähen mit der Nähmaschine



Nähen ist eine kreative Tätigkeit und ermöglicht Ihnen, sich vom täglichen Modeeinerlei zu unterscheiden. Zunächst gibt es deshalb eine Einführung in die Benutzung der Nähmaschine. Auf Probeläppchen werden dann verschiedene Stiche ausprobiert und der Umgang mit der Maschine geübt. Im Anschluss wird ein individuelles Täsch-

chen genäht, an dem das Erlernte umgesetzt wird.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Stoff und Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen!

Leitung: Dorothea Hünert, Schneidermeisterin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links, R112

Termin: Di 3.9., 18.15 - 21.45 Uhr Gebühr: 30 EUR (inkl. Materialkosten)

2.09.03 Richtig Nähen - Schritt für Schritt

Sie haben erste Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Machen Sie ein Kleidungsstück selbst. Sie erlernen die Grundfertigkeiten des Nähens und können sich fachkundig bei der Umsetzung Ihrer Ideen beraten und unterstützen lassen. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitt und Stoff besprochen. Voraus-



setzung: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine. Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen.

Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin

Ort: BGS-Haus 2, EG links, Hugenottenallee 82, R112

Termin: Di, ab 10.9., 18.30 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 115 EUR (zzgl. eigener Materialkosten für Stoff)

2.09.04 Richtig Nähen - Schritt für Schritt Vertiefung

Sie haben bereits Erfahrung im Umgang mit der Nähmaschine und möchten Ihre Nähkenntnisse vertiefen und erweitern? Machen Sie ein Kleidungsstück selbst. Sie erlernen die weiteren Grundfertigkeiten des Nähens und können sich fachkundig bei der Umsetzung Ihrer Ideen beraten und unterstützen lassen. Am ersten Unterrichtstag werden Schnitt und Stoff besprochen. Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine.

Bitte mitbringen: Schere, Nähgarn, Nähnadeln, Stecknadeln. Nähmaschinen werden gestellt, Sie können aber auch Ihre eigene mitbringen.

Leitung: Annette Langguth-Boller, Schneiderin

Ort: BGS-Haus 2, EG links, Hugenottenallee 82, R112

Termin: Di, ab 19.11., 18.30 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 115 EUR (zzgl. eigener Materialkosten für Stoff)

Siehe auch Kurs 3.05.42 Dekorative Kuchenbemalung, und Kurs 3.05.43 Obst schnitzen – Kürbis mal anders, Seite 67

2.09.06 Filzen mit farbiger Wolle und Seide

Sie sind schön und nützlich zugleich. Entdecken Sie die kreativen Ideen für Filzschals und Stulpen. Ob für sich selbst oder als kreative Geschenke. Das Nunofilzen ist eine Methode, mit der Sie recht schnell und einfach zu einem schönen Accessoire kommen können, der (anders als bei anderen Filzverfahren) nicht steif wird, sondern weich



fällt. Wir verwenden für das Filzen besonders weiche, handgefärbte Wolle und benutzen Olivenölseife. Bitte mitbringen: Kittel oder Schürze, bei Bedarf Einweghandschuhe, Verpflegung/Getränk.

Leitung: Ursula Fahnroth, Dipl. Pädagogin, Kunsthandwerkerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 23.11., 11 - 18 Uhr

Gebühr: 52 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

2.10.11 +12 Faszination Goldschmieden



Sie möchten das Goldschmieden einmal selbst ausprobieren? Unter fachlicher Anleitung können Sie das traditionelle Handwerk kennen lernen: Walzen, Biegen, Sägen, Löten, Feilen, Schmirgeln, Polieren und alles, was sonst noch zum Goldschmieden dazugehört. Zudem erhalten Sie künstlerische Anregungen zu eigenen materialgerechten Entwürfen und fachliche Betreuung bei

der Umsetzung der individuellen Schmuckstücke. Die ersten Übungen werden in Messing oder Kupfer gemacht. Wer aber bereits Erfahrung hat, kann auch gerne ein Schmuckstück mit Silber oder Gold herstellen. Werkzeuge und Basismaterial stellt die Kursleiterin zur Verfügung. Edelmetalle können auf Wunsch zusätzlich erworben werden.

Für Anfänger und für Teilnehmende mit Vorkenntnissen geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier, Stifte für Entwürfe. Leitung: Birgit Kröber, Goldschmiedemeisterin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, 2. OG

Gebühr: 88 EUR (zzgl. 15 EUR für Unterrichtsmaterialien)

2.10.11 Goldschmieden I

Termin: Di, ab 15.10., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

2.10.12 Goldschmieden II

Termin: Di, ab 19.11., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

2.10.13 Silverclay - Edle Schmuckstücke leicht gemacht



Ein individuelles Schmuckstück aus edlen Materialien - selbst entworfen und gefertigt. Das ist gar nicht so schwierig mit der Silverclay-Technik. Modellieren, Streichen und Spritzen sind die grundlegenden Verarbeitungsmethoden. Anschließend wird das Schmuckstück gebrannt, gebürstet und kann poliert oder patiniert werden. Je nach persönlichem Geschmack entstehen ein Ring, ein Anhänger, eine Brosche oder Ohrringe.

Verwirklichen Sie Ihre Ideen und stellen Sie ein Schmuckstück für sich selbst oder als Geschenk her. Werkzeuge stehen zur Verfügung, Materialkosten werden nach Verbrauch (ca. 40 - 90 EUR) direkt mit der Kursleitung abgerechnet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Verpflegung für den eigenen Bedarf.

Leitung: Jonas Herrmann, Goldschmied

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa, ab 14.12., 10.30 - 17.30 Uhr, 1x

Gebühr: 50 EUR (inkl. 8 EUR Nutzungspauschale für Werkzeug)

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben neue Kursideen?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter

© 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

2.10.25 Schön durch selbst gemachte Naturkosmetik

Kosmetik selbst herstellen liegt voll im Trend. Lassen Sie sich zu einem faszinierenden, alle Sinne berührenden Hobby verführen. Aber der größte Pluspunkt dabei ist: Sie wissen genau, was drin steckt und Sie können die Produkte auf Ihre individuellen Bedürfnisse anpassen. Mit unkomplizierten Rezepten aus der Naturkosmetik lassen sich



hochwirksame Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsmittel oder hormonell wirksamen Chemikalien einfach herstellen. Wir mischen uns Bodylotion, Gesichts- und Handcremes, Masken, Zahncreme und einen Lippenstift. Die Materialkosten beziehen sich auf die bereitgestellten Rohstoffe, Hilfsmittel sowie die Behälter.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, Material wird gestellt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

So 15.12., 10.30 - 15.30 Uhr Termin:

Gebühr: 45 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

2.10.31 + 32 Keramik für Erwachsene

Unser Thema ist spannend und vielseitig: "In Bewegung - dynamisch lebendige Plastiken und Skulpturen". Wir verarbeiten den Ton zu verschiedenen Objekten, in welche wir Strukturen und Bewegungen einfließen lassen oder uns von originellen floralen Ideen inspirieren lassen. Von der Kleinplastik bis zur Stele ist alles möglich. Anschließend werden die Werke dekoriert und gebrannt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. (Kleingruppe)

Bitte mitbringen: Malerkittel oder altes Kleidungsstück. Leitung: Anne Thiele, Erzieherin und Keramikkünstlerin

Ort: Atelier Thiele, Goethestraße 98, N-I

Gebühr: 99 EUR (zzgl. 30 EUR Brenn- und Materialkosten)

2.10.31 Keramik für Erwachsene

Termin: Mo, ab 23.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.10.32 Keramik für Erwachsene

Termin: Do. ab 26.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.10.35 Dekorationsideen mit Mosaikgestaltung

Die Kunst des Mosaiklegens hat schon eine sehr lange Tradition. Mit Mosaiken kann man zahlreiche Dinge verschönern. Die Einsatzmöglichkeiten sind weitaus vielfältiger als man im ersten Moment glauben mag. Mit Scherben von Fliesen, Porzellan, Spiegeln und buntem Glas werden wir Alltagsgegenstände wie Blu-



mentöpfe, Untersetzer, Schalen und Styroporkugeln kreativ gestalten. Künstlerische Vorbilder, von denen Sie sich inspirieren lassen können. sind Niki de Saint-Phalle, Antonio Gaudi, Kaffe Fassett und andere. Scherbenmaterial und Objekte sind vorhanden. Sollte eine Ihrer Lieblings-Tassen, -Teller oder -Vasen gerade zu Bruch gegangen sein, können Sie diese Scherben gerne in Ihre Objekte einarbeiten.

Bitte mitbringen: Kittel/Schürze, Einweghandschuhe, Verpflegung. Leitung: Ursula Fahnroth, Dipl. Pädagogin, Kunsthandwerkerin Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links Termin:

Fr, 13.9., 18 - 21 Uhr + Sa 14.9., 11 - 17 Uhr +

So 15.9.,13 - 17 Uhr

Gebühr: 79 EUR (zzgl. 10 EUR Materialkosten an die Dozentin)

Du filmst?

Das wollen wir sehen!



Die Film- und Videofreunde in der vhs Neu-Isenburg wollen selbst gemachte Filme sehen (Video- oder Fotoshow).

Bis zum 30.11.2019 können Kurzfilme, bis 20 Minuten Laufzeit, eingereicht werden. Das Thema ist freigestellt.

Die Filme werden am 01.02.2020 im CinePlace, Friedrichstr. 43 (Eingang Beethovenstr. 91, gegenüber Jugendcafe), 63263 Neu-Isenburg, öffentlich gezeigt und von erfahrenen Mitgliedern des Clubs besprochen und bewertet.

Der beste Film wird mit einer attraktiven vhs-Tagesreise für 2 Personen belohnt.

Die Teilnahmebedingungen und das Meldeformular können auf der Homepage der Film- und Videofreunde heruntergeladen werden.

http://www.videofreunde-in-neu-isenburg.de

Eine Veranstaltung des Bundesverband Deutscher Film-Autoren e.V. BDFA Ausrichter: Film- und Videofreunde in der vhs Neu-Isenburg

MUSIK & MEDIENPRAXIS

2.11.15 Spaß am Fotografieren - Die Basisregeln der Fotografie



Gemeinsam werden wir die grundlegenden Dinge rund um die Fotografie besprechen. Es werden Ihnen sowohl technische Aspekte als auch Gestaltungsregeln vermittelt, damit aus Ihrem Schnappschuss eine Fotografie wird. Linienführung und Farbgestaltung sind dabei genauso wichtig, wie die Bestimmung des Bildmittelpunkts und die Position des Fotografierenden. Im Rahmen einer kleinen Exkursion

werden wir das Gelernte praktisch anwenden und die Bildergebnisse anschließend in der Gruppe besprechen. Einfache Grundkenntnisse der Kamerabedienung sollten vorhanden sein. Der Kurs ist auch für Teilnehmende ab 15 Jahre geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Hand-

buch der Kamera, Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Miriam Sterzel, Fotografin

Waldstr. 55-57, Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 19.10., 9.30 - 16 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

Siehe auch Kurs 5.03.01 Bildbearbeitung, Seite 83

2.11.16 Leidenschaft Fotografieren - Motivbezogene Fotografie

Sie wissen bereits, dass Sie fotografieren und nicht Ihre Kamera. Jetzt möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen und erweitern. Lernen Sie zu erkennen, welche gestalterischen Prinzipien Ihnen zu wirklich gelungenen Fotokompositionen verhelfen. Lernen Sie, wie Sie Emotionen festhalten und Gefühle beim Betrachter hervorrufen. Entwickeln Sie Ihren eigenen fotograf-



ischen Stil. Egal ob Portrait, Landschaft oder Architekturfotografie. Voraussetzung: Grundwissen und der Umgang mit der eigenen Kamera muss bekannt sein.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte und Verpflegung, optional Handbuch der Kamera, Stativ, externer Blitz.

Leitung: Miriam Sterzel, Fotografin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: So 27.10., 9.30 - 16 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

Siehe auch Kurs 5.03.03 Fotobücher gestalten, Seite 83

Ist Ihnen das Thema "Bildung für alle" wichtig? Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg unterstützen?

Dann werden Sie doch Mitglied! Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: 2 06102-254746

2.13.01 Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen (für Anfänger)



Für alle, die Lust auf ein Stück Afrika haben: Lernen Sie die Djembé kennen - eine sanduhrförmige Holztrommel aus Westafrika. Zunächst erlernen Sie einige Grundtöne und werden dann einfache Schlagtechniken und Rhythmen ausprobieren oder bereits Bekanntes vertiefen. Bei diesem Trommelkurs stehen Spaß und Freude im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Djembé-Trommel. Wer keine Djembé hat: Es stehen einzelne Trommeln im Kursraum zur Verfügung, die Vergabe erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 18.10., 17.30 - 18.15 Uhr, 4x

Gebühr: 20 EUR

2.13.02 Afrikanisches Trommeln (für Fortgeschrittene)

Sie haben bereits Erfahrung mit der Djembe-Trommel und möchten Ihre Kenntnisse erweitern?! In diesem Kurs werden die Schlagtechniken und Rhythmen vertieft, sowie der Umgang mit einfachen Improvisationen. Spaß und Freude an der Musik stehen weiterhin im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Djembé-Trommel.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 18.10., 18.20 - 19.50 Uhr, 8x

Gebühr: 60 EUR

Die neuen Abos - ab sofort im Verkauf

HUGENOTTENHALLE 2019/2020



THEATER

ieweils um 19.30 Uhr

•	
Einführung	um 18.45 Uhr im Foyei
16.10.2019	1984 -
	Nach dem Roman
	von George Orwell

26.11.2019 20.000 Meilen unter dem Meer 23.01.2020 Du kannst Gott

zu mir sagen

05.03.2020 Leben Eduards des Zweiten von England

03.04.2020 Die Wanderhure

KOMÖDIE

jeweils sonntags um 18 Uhr

13.10.2019	Ketten der Liebe
10.11.2019	Wir sind die Neuen
19.01.2020	Fehler im System
01.03.2020	Das Himmelbett
05.04.2020	Diese Nacht oder nie

MUSIK

ieweils um 19.30 Uhr

24.10.2019	Krabat
25.11.2019	Zauberflöte -
	eine Prüfung
15.12.2019	Christmas Moments
20.01.2020	Ein Amerikaner
	in Paris
14.03.2020	Berlin Comedian
	Harmonists

SERENADEN

jeweils sonntags um 17 Uhr (Haus zum Löwen)

27.10.2019	VerQuer
	Querflötenquartett
17.11.2019	Duo Breidenstein &
	Kühne
26.01.2020	Monet Bläserquintett
16.02.2020	Duo Puls/Soos
19.04.2020	Klavierduo Stuttgart

Infos: www.hugenottenhalle.de Laura Hofmann Tel. 06102 747411 Einzelkarten bei FrankfurtTicket, Tel. 069 1340400

Gesundheit



TANZEN

3.00.10 Tanz-Klassiker für die Ballsaison (für Anfänger und Auffrischer)



Eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit? Lernen Sie die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze kennen (Wiener Walzer, Foxtrott oder auch Discofox und auf Wunsch Cha-Cha-Cha) oder frischen Sie Ihre Tanzkenntnisse in stress-

freier und entspannter Atmosphäre wieder auf.

Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leituna: Joachim Selke, Tanzlehrer

Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, Gymnastikraum Ort:

Sa + So. 26.10. - 27.10.. 15 - 18 Uhr Termin:

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

3.00.20 Latein Mix für die Ballsaison (für Anfänger und Auffrischer)

Die reizvolle Musik der lateinamerika-Tänze ist einer der Gründe. weshalb diese so beliebt und immer wieder modern sind. Während man bei den Standardtänzen in engem Körperkontakt miteinander tanzt, bewegt man sich bei den lateinamerikanischen mit einem gewissen



Abstand voneinander. Weitere Charakteristika sind die schnellen Dreh- und Wickelfiguren sowie der häufige Wechsel zwischen treibenden und ruhigen Phasen. Erlernen oder verfeinern Sie in diesem Kurs die Grundschritte von Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha und Jive.

Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, Gymnastikraum

Sa + So, 9.11. - 10.11., 15 - 18 Uhr Termin:

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.00.25 Salsa - für Paare und Einzelpersonen ohne / mit geringen Kenntnissen



Salsa beinhaltet Elemente unterschiedlicher Tänze Lateinamerikas. Charakteristisch sind die rhythmische, lebensfrohe Musik und der große Anteil am Freestyle Tanz. Die Bewegungsabläufe und Schrittfolgen werden in der Gruppe choreographisch erlernt, geübt und anschließend im Paartanz angewandt. Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine Straßenschuhe! Bitte den seitlichen Eingang nehmen.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle,

Eingang seitlich

Termin: Mo, ab 26.8., 19.30 - 20.30 Uhr, 14x

Gebühr: 65 EUR

3.00.26 Salsa - für Paare und Einzelpersonen (Gute Mittelstufe)

Lassen Sie das nasse Grau hinter sich und tauchen Sie in die Welt der Karibik ein. Salsa, Merengue und Bachata verbinden Tanz- und Lebensfreude. Nicht nur Paartanz wird geübt, sondern auch Choreographien und Freestyle für Singletänzer werden erprobt. Der Kurs richtet sich an Tänzer/innen, die die Grundschritte und Basisfiguren bereits erlernt haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe, keine

Straßenschuhe! Bitte den seitlichen Eingang nehmen.

Leitung: Nabil Aarab, Tanztrainer

Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle,

Eingang seitlich

Termin: Mo, ab 26.8., 20.30 - 21.30 Uhr, 14x

Gebühr: 65 EUR

3.00.27 Salsa, Merengue und Bachata (für Anfänger und Auffrischer)

Salsa ist der Sammelbegriff für eine rhythmische und mitreißende Tanzmusik, die das Lebensgefühl und die Lebensfreude Lateinamerikas zum Ausdruck bringt. Vertiefen und verbessern Sie leicht und schnell Ihre bereits erworbenen Kenntnisse und erlernen Sie neue Tanzfiguren. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Salsa und als Bonus gibt es Merengue und Bachata. Bitte nur paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte

Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 21.9. - 22.9., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)



Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

3.00.28 Tango Argentino und Milonga (für Anfänger und Auffrischer)

Seit dem Ende des 19. Jahrhunderts hat sich der Tango in verschiedenen Formen von Buenos Aires und Montevideo aus in der gesamten Welt verbreitet. Zur Unterscheidung gegenüber dem Standardtango des Welttanzprogramms wird die ursprünglichere (weniger reglementierte) Form des Tanzes und die zugehörige Musik Tango Argentino



genannt. Die Milonga gilt als die schnelle Vorläuferin des Tangos.

Bitte paarweise anmelden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Joachim Selke, Tanzlehrer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa + So, 7.12. - 8.12., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 30 EUR (pro Person)

3.00.33 Line Dance – gute Anfänger bis leichte Mittelstufe



Line Dance mit Schwerpunkt "Modern Line Dance" formt sich aus den verschiedensten Rhythmen, die wir aus der Tanzschule kennen; hierbei gibt es keine Paare, jeder Einzelne tanzt in einer Formation, aufgestellt in Linien hinter- und nebeneinander. Sie haben bereits Line Dance Erfahrungen und möchten Ihre Basiskenntnisse vertiefen und erweitern? Dann sind Sie hier richtig.

Voraussetzung: Basiserfahrungen mit Line Dance

müssen vorhanden sein!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe.

Leitung: Margit Adams, Tanztrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG links

Termin: Mi, ab 4.9., 18.30 - 19.45 Uhr, 10x

Gebühr: 54 EUR

3.00.34 Line Dance – gute Mittelstufe

Sie haben bereits gute Line Dance Erfahrungen und möchten Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Dann sind Sie hier richtig. Lassen Sie sich von der flotten Musik und der guten Laune mitreißen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG links

Termin: Di, ab 27.8., 19 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 60 EUR

3.00.35 Line Dance - Fortgeschrittene

Wir machen weiter! Wer bereits mehrjährige Erfahrung mit Line Dance hat, kann hier die gelernten Bewegungen und Schrittkombinationen üben und verfeinern, sowie neue Tanzelemente kennenlernen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Julie Endreß, Tanztrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG links

Termin: Di, ab 27.8., 20.15 - 21.15 Uhr, 12x

Gebühr: 60 EUR



3.00.71 Folkloretanzkreis - Internationale Tänze



Für alle, die Freude am Tanzen haben. Wir tanzen gemeinsam viele Folkloretänze aus verschiedenen Ländern, wie Israel, Griechenland, Russland, Frankreich, Bulgarien, etc. Die Tänze werden in Kreis- oder Reihenformen getanzt.

Feste Tanzpartner/innen oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Tanzschuhe nur mit

Blockabsatz.

Leitung: Annedore Heppner, Tanztrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 28.8., 18.30 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 71 EUR

ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA

3.01.01 Entspannung mit Klangschalen zum Kennenlernen

Die Peter-Hess-Klangmassage mit Klangschalen ist ein ganzheitliches Entspannungsangebot. Es werden spezielle Klangschalen in unterschiedlicher Größe auf und um den bekleideten Körper gestellt und achtsam angeklungen. Die harmonischen Klänge sowie die sanften Klangschwingungen verwöhnen Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs können Sie die Welt der Klangschalen und die Entspannung mit diesen kennenlernen, spielerisch erste eigene Erfahrungen damit sammeln und Einblicke in die Wirkungsweise der Klänge erhalten. Zudem führen Sie in einer angeleiteten Partnerübung eine Klangentspannung für den Rücken durch. Schenken Sie sich diese Zeit zum Entspannen und Wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Socken, kleines Handtuch.

Leitung: Gunhild Raab, KliK-Lehrerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,

Gymnastikraum

Termin: Sa 19.10., 9.30 - 13.30 Uhr Gebühr: 27 EUR, Kleingruppe



3.01.02 Rituale mit Klangschalen - Stark für den Alltag

Unser Leben heute ist vielfach von Hektik geprägt. Umso mehr gewinnen Rituale in unserer schnelllebigen Zeit an Bedeutung, um zur Ruhe zu kommen. Rituale können Übergänge begleiten und Sicherheit geben, sie bringen uns in Berührung mit uns selbst und können Beziehungen vertiefen. Die Durchführung von Ritualen mit Klangschalen lässt eine besondere Wirksamkeit entstehen. Sie erfahren mehr über die Bedeutung und Wichtigkeit von Ritualen und erhalten eine Einführung in den Umgang mit Klangschalen. Sie erproben die praktische Durchführung von Klangritualen und deren Anwendungsmöglichkeiten im Alltag. Rituale mit Klangschalen können sowohl Familien, Paare, Gruppen jeden Alters wie auch Einzelpersonen durchführen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen, Socken, kleines Handtuch.

Leitung: Gunhild Raab, KliK-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 20.10., 9.30 - 13.30 Uhr Gebühr: 27 EUR (Kleingruppe)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Diese Entspannungsmethode nach Edmund Jacobson ist ein leicht zu erlernendes und überall einsetzbares Hilfsmittel, um Belastungen und Stress entgegen zu wirken. Über das aktive Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen wird ein Zustand der "Wohlspannung" erreicht, der sich u.a. positiv auf Bluthochdruck, Schlafstörungen und Spannungszustände auswirkt.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, begueme

Kleidung.

Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin Leituna: Ort: Waldstr. 55-57, im Hof, Gymnastikraum klein, UG

Termin: Di, ab 15.10., 18 - 19 Uhr, 8x

Gebühr: 49 EUR

3.01.04 Autogenes Training nach Prof. Schultz

Stress belastet Körper und Psyche. Mit der in Deutschland bekanntesten Entspannungstechnik schaffen Sie für Körper. Geist und Seele den notwendigen Ausgleich. Über Suggestion und Vorstellungskraft erlernen Sie. das Gefühl der Entspannung selbst herbeizuführen. Durch die ausgleichende Wirkung dieser Metho-



de auf das vegetative Nervensystem werden viele Körperfunktionen wie Herzschlag, Hormonausschüttung und Verdauung positiv beeinflusst, die Leistungsfähigkeit gesteigert und mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag erreicht. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, evtl. kleines Kissen, bequeme Kleidung.

Leitung: Karin Filippi-Wagner, Entspannungspädagogin Waldstr. 55-57, im Hof, Gymnastikraum klein, UG Ort:

Termin: Do, ab 17.10., 19.30 - 21.00 Uhr, 8x

Gebühr: 69 EUR (Kleingruppe)

3.01.05 Entspannungstechniken - Mehr Zeit für mich



Die Erde dreht sich nicht schneller, aber wir Menschen wollen immer mehr in immer kürzerer Zeit - bis zur Erschöpfung. Hier erhalten Sie Hilfsmittel an die Hand, Ihren eigenen Entspannungsweg zu finden, u.a. bewährte Techniken aus dem Autogenen Training und der Progressiven Muskelentspannung. Wir suchen gemeinsam nach

einer kleinen Entspannungsinsel im Alltag, um zu regenerieren, neue Kraft zu schöpfen und dem Burnout vorzubeugen. Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, begueme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hof, Gymnastikraum klein, UG

Termin: Di, ab 3.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 71 EUR

3.01.060 Schnupperstunde: Mehr Energie und Entspannung!



Wenn Energie und Lebenskraft im Alltag fehlen oder abhanden gekommen sind und wir uns nicht mehr in unserer Mitte fühlen, was kann dann helfen? Erlernen Sie energetisierende Übungen, die sich ohne große Hilfsmittel einfach und überall anwenden lassen, um wieder in

Entspannung und Balance zu kommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 24.8., 11 - 11.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.01.07 Kreativität durch Entspannung

Die Grundvoraussetzung für Kreativität ist Entspannung. Wirklich kreative und innovative Einfälle bekommt man nur, wenn man Träumen und Ideen freien Raum geben kann. Befinden wir uns in Stresssituationen, ist das kaum möglich. Ein Grundproblem ist, dass wir unseren Alltag und das Arbeitsleben viel zu einseitig auf Effizienz und Schnelligkeit ausgelegt haben. Dabei machen Pausen das Leben fruchtbarer und auch produktiver. Entschleunigung ist deshalb das Stichwort. Lernen Sie, sich Zeit für sich zu nehmen. Nehmen Sie eine Auszeit vom hektischen Alltag und entdecken oder wiedererwecken Sie Ihre kreative Seite.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, 1 Sitzkissen und ggf. 1 Decke.

Leitung: Daniela Glaeser, Kunsttherapeutin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa 14.9., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR, (inkl. 4 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)

3.01.11 + 12 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung



Schonendes Yoga für Beweglichkeit und Schmerzfreiheit. Durch sanfte Yoga-Variationen lassen sich klassische Übungen individuell anpassen und fördern Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Ergänzt wird das Training durch Atemübungen und Entspannungstechniken, welche zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität verhelfen. Im Yoga lernen wir die drei Ebenen Körper, Geist und

Seele miteinander zu verknüpfen. Der Körper tankt Energie durch Dehnung und Muskelstärkung; der Geist kommt zur Ruhe und schenkt uns neue Energien für die Woche.

Für Einsteiger geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme

Socken, Getränk.

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Ort: Kaleidoskop, Schwalbenstr. 20, Gravenbruch

Gebühr: 93 EUR (pro Kurs)

3.01.11 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung

Termin: Mo, ab 2.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

3.01.12 Sanftes Yoga u. Tiefenentspannung (leichte Mittelstufe)

Termin: Do, ab 5.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

3.01.13 Soft Yoga Flow - Meditation u. Tiefenentspannung



Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung,

Decke, warme Socken, Getränk.

Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin Kaleidoskop, Schwalbenstr. 20, Gravenbruch

Do, ab 29.8., 20.05 - 21.35 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 93 EUR

3.01.130 Schnupperstunde: Soft Yoga Flow

Durch weiche Yogabewegungen, Meditation und verschiedene Atemtechniken aktivieren wir den Fluss der Lebensenergie. Wir erfahren tiefe Entspannung, Belebung, Vitalität und schaffen einen wunderbaren Ausgleich zum oft hektischen Alltag. Für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung. Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin

Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa 24.8., 10 - 10.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.01.14 Sanftes Yoga (auch für Schwangere)

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken, um dadurch Entspannung und innere Ruhe zu finden. Mit den Yoga-Übungen wird nicht nur der Körper gekräftigt. Dehnung und Entspannung sind wesentliche Bestandteil dieses



Kurses und dienen der Steigerung des Wohlbefindens und der inneren Ruhe. Zudem fließen speziell auf Schwangerschaft abgestimmte Übungen in das Kurskonzept ein, die aber auch Nichtschwangeren zu Gute kommen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), kleines Kissen, Handtuch.

Leitung: Marion Hüllner, Gymnastiktrainerin

Waldstr. 55-57, im Hof, vhs-Gymnastikraum klein, UG Ort:

Termin: Do, ab 5.9., 14:30-15:30 Uhr, 14x

Gebühr: 71 EUR

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen? Sie haben Freude am Umgang mit Menschen? Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

3.01.15 Sanftes Yoga für jeden - am Morgen



Yoga kann jede/r! Unabhängig davon wie (un)-trainiert und (un)beweglich man ist. Wir üben sanfte, dennoch aktivierende, dehnende und kräftigende Körper- und Atemübungen sowie Entspannungstechniken. Die Körperübungen (Asanas) sind so konzipiert, dass sie durch die Verwendung eines Stuhls und weiterer unterstützender Hilfsmittel individuell auf den einzelnen Teilnehmer und die einzelne Einschränkung angepasst

werden können. Der Kurs ist geeignet für ältere Personen, Personen mit Beschwerden und körperlichen Einschränkungen sowie nach Operationen, die ein sanftes, achtsames Üben notwendig machen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich), bequeme Kleidung.

bequeine Rieldung.

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 30.9., 8.45 - 9.45 Uhr, 11x

Gebühr: 48 EUR

3.01.19 Yoga Warm up - Stärkung des Immunsystems

Yoga harmonisiert Körper, Seele und Geist. Mit Yoga lässt sich viel erreichen, z. B. bessere Beweglichkeit, Konzentration, mehr Entspannung und Stressreduktion sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden. Gönnen Sie sich mit diesem Workshop eine Auszeit vom Alltag und stärken mit anregenden, energiespendenden Übungen ihr Immunsvstem für die kalte Jahreszeit.

Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch o. Decke, Yoga-

Matte, bei Bedarf Yoga-Kissen.

Leitung: Birgit Borowski, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 10.11., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR

3.01.20 Yoga Workshop - Zeit für Dich

Durch gezielte Yoga- und Atemübungen sowie Meditationen wird die Lebensenergie aktiviert und harmonisiert. Sanfte und zugleich effektive Übungen stärken und entspannen den Körper und fördern die Achtsamkeit. Erfahren Sie einen wunderbaren Ausgleich zum stressigen Alltag und entdecken Sie Yoga als Quelle innerer Kraft und Ausgeglichenheit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme

Socken, Verpflegung. Gymnastikmatten sind vor Ort.

Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So 20.10., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 30 EUR



Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.01.30 Yoga für Einsteiger und Auffrischer

Yoga ist ein ganzheitliches Körperprogramm. Es verhilft zu mehr Harmonie und Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele. Die Übungen kräftigen und dehnen vor allem den Rücken, fördern eine aufrechte Haltung sowie den Gleichgewichtssinn und die Koordinationsfähigkeit. Durch die ausgewogenen Körper-, Atem- und Entspannungsübungen gewinnen wir mehr Lebensenergie und



stärken die Abwehrkräfte. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte. Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Aula, Gravenbruch

Termin: Mi. ab 4.9., 18.45 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 80 EUR

3.01.31 TriYoga mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Yogastellungen mit aktivem Beckenboden trainieren eine straffe Figur und wirken einem Absenken der inneren Organe sowie einer Inkontinenz entgegen. Die Wirbelsäule wird flexibler, muskuläre Dysbalancen werden ausgeglichen. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für eine stabile Gesundheit.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr, ab 6.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 89 EUR

3.01.32 Hormonyoga am Vormittag

Hormonyoga, der Mix aus klassischem Yoga, spezieller Atmung und Energietechnik. Die sanften Übungen wurden ursprünglich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden entwickelt, helfen aber auch bei anderen Problemen und können in jedem Alter durchgeführt werden. Der Beckenboden wird gekräftigt und der ganze Körper flexibler. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr, ab 6.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x

Gebühr: 89 EUR

3.01.33 Faszien-Yoga

Mit Yoga das Bindegewebe dehnen und Verspannungen lösen. Verklebte und zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Schmerzen. Durch spezielle Dehnübungen, Federund Schwingbewegungen können Sie Ihre Faszien optimal in Schuss halten. Der Körper wird elastischer und straffer, Verspannungen werden



gelöst und Schmerzen gelindert. Das Training schafft Wohlbefinden und sorgt für Ausgeglichenheit. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: N.N.

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 2.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 76 EUR

3.01.34 Yin-Yoga



Yin-Yoga ist ein passiver, ruhiger Yogastil und bietet den idealen Ausgleich zur Hektik und Anspannung des Alltags. Im Mittelpunkt stehen die richtige Atmung und Entspannung. Yin- Yoga eignet sich vor allem als Ausgleich zu aktiven Yogastilen. Die gelenkschonenden

Asanas werden hier drei bis fünf Minuten lang gehalten. Die fast meditative Methode baut Nervosität ab und hilft beim "Loslassen". So kann Yin-Yoga helfen, Verspannungen zu lösen und neue Beweaunasfreiheit zu erlangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke, Kissen, 2 Yogablöcke.

Leituna: N.N.

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Ort:

Termin: Di, ab 3.9., 19.15 - 20.45 Uhr, 8x

Gebühr: 65 EUR

3.01.36 + 37 Yoga für den Rücken I (Einsteiger)

Es gibt viele Yogastellungen (Asanas) und Atemtechniken, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie mobilisieren, dehnen und stärken die Rückenpartien, den Nacken und die Hüftbeuger, kräftigen und aktivieren die Muskeln in den Füßen und Beinen. Erlernen Sie, gewohnte, unbewusste Bewegungs- und Atemmuster wahrzunehmen und wenn notwendig zu durchbrechen. Dadurch stärken Sie Ihre Fähigkeit, die Prozesse in Ihrem Körper frühzeitig wahrzunehmen und achtsam damit umzugehen. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yoga-Sitzkissen (unbedingt erforderlich),

bequeme Kleidung.

3.01.38

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Gebühr: 54 EUR (pro Kurs)

3.01.36 Yoga für den Rücken I (Einsteiger) Mi, ab 2.10., 17.45 - 19 Uhr, 10x Termin:

3.01.37 Yoga für den Rücken II (Mittelstufe) Termin: Mi, ab 2.10., 19.15 - 20.30 Uhr, 10x



Durchatmen, Kraft tanken und dem Körper Aufmerksamkeit schenken: Wir wenden uns gezielt den Bewegungen zu, die während der Arbeitswoche zu kurz kommen. Mit Hilfe von sanften und gleichzeitig kraftvollen Yogaübungen erlangen wir Beweglichkeit, Stärke und Vitalität zurück. Atemtechniken helfen uns, alte Muster aufzubrechen und unserem Körper mit neu gewonnener Achtsamkeit zu begegnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. Decke, Kissen.

Ort:

Di, ab 3.9., 17.45 - 19 Uhr, 8x Termin:

Gebühr: 46 EUR

Leitung: N.N. vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Fitness-Yoga für Mütter (auch mit Kind)

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss zu lenken, um dadurch Entspannung und innere Ruhe zu finden. In diesem Kurs werden Atmung und dynamische Bewegungen zu einer Einheit verbunden. In diesem Kurs werden nicht nur die



Körpermitte und der Rücken gestärkt, sondern auch die Beckenbodenmuskulatur und die Stabilisatoren Ihres Gleichgewichts. Fitness-Yoga ist weniger meditativ, dafür körperlich etwas anspruchsvoller, aber durchaus für Einsteigerinnen geeignet.

Für Frauen mit Kind (Alter ab 6 Wochen bis max. 12 Monate). Die Kinder bitte im Tragegurt mitbringen, da keine Stellplätze für Kinderwagen vorhanden sind! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2 - 3 cm), Handtuch, kleines Kissen, Handtuch.

Leitung: Marion Hüllner, Gymnastiktrainerin

Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum Ort:

Termin: Do, ab 5.9., 11 - 12 Uhr, 14x

Gebühr: 71 EUR

3.01.40 + 41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Die verschiedenen Yoga-Übungen fördern auf sanfte Weise Beweglichkeit und Dehnbarkeit. Sie enthalten zudem Ruhemomente, um dem Körpergefühl nachzuspüren. Die Teilnehmenden werden unterstützt, sich selber besser kennenzulernen, ihre eigene Körpersprache zu verstehen und den Zugang zu ihrem Inneren zu finden. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), Handtuch, warme Socken.

Leitung: Helga Hacke, Yoga-Lehrerin

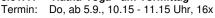
Ort: Hugenottenhalle, Frankfurter Straße 152,

Musikraum

Gebühr: 60 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga - am Vormittag Termin: Do, ab 10.10., 9 - 10 Uhr, 14x

3.01.41 Hatha-Yoga - am Vormittag



3.01.42 Hatha-Yoga - am Abend

Yoga hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Hilfe von gezielten Körperübungen und Atemtechniken kommen wir wieder zu Ruhe und Gelassenheit. Das wiederum wirkt sich positiv auf die inneren natürlichen Kraftquellen aus und beeinflusst so auch unseren Alltag. Zudem fördern die verschiedenen Yoga-Übungen Beweglichkeit und Dehnbarkeit und geben uns neue Kraft.

Für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung - Mittelstufe.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Yoga-Matte (2-3 cm), Decke, warme Socken und ggf. Yogablöcke.

Leitung: Alessandra Löw, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do. ab 29.8.. 17.30 - 19 Uhr. 14x

Gebühr: 92 EUR



3.01.46 + 47 Hatha-Yoga am Abend

Den Tag entspannt mit Yoga ausklingen lassen: Energie auftanken, Körperkraft entwickeln, Balance üben, Atmung regulieren, das Körperbewusstsein verfeinern und tiefe Entspannung erfahren.

Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5 cm), flaches Kissen, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin und Yoga-Lehrerin



Termin: Di, ab 3.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

3.01.48 Hatha-Yoga am Abend II (Mittelstufe)

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 2.9., 17.30 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 96 EUR

FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI

3.01.51 Feldenkrais



Bewusstheit durch Bewegung ist das Prinzip der Feldenkrais-Methode, benannt nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais. Mit einfachen Übungen im Liegen, gelegentlich auch im Sitzen, Gehen oder Stehen, erforschen Sie auf achtsame und spielerische Weise, wie Sie sich bewegen. Anspannungen im

Körper werden so spürbar und Sie werden angeregt, Lösungen für harmonischere und freiere Bewegungen zu finden. Dadurch gewinnen Sie neue Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2. Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 5.9., 10.45 - 11.45 Uhr, 11x

Gebühr: 53 EUR

3.01.52 Tai Chi - Grundkurs

Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden, mit Bedacht ausgeführten Bewegungen, die Ruhe und Gelassenheit ausstrahlen. Bewirkt wird dieser Eindruck durch die vom Übenden erlebte Harmonie von Körper und Geist. Geistige, seelische und körperliche Kräfte werden gestärkt. Es tritt gesteigerte Beweglichkeit, Konzentration und Entspannung ein.

Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe.
Leitung: Wahjudin Wangsadinata, Tai-Chi-Lehrer
Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 15.10., 20 - 21.30 Uhr, 9x

Gebühr: 72 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren? Sie haben neue Kursideen? Sie haben Freude am Umgang mit Menschen? Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

3.01.53 Mit Tai Chi zu Ruhe und Entspannung

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Sie hat positive Wirkungen auf Balance, Körperspannung, Rückengesundheit, Verdauung, Schlaf und vieles mehr. Regelmäßiges Üben fördert einen wachen, entspannten Geist. Man lernt Stressmuster zu erkennen und mit ihnen besser umzugehen. Der Übungsweg ist geprägt von Wahrnehmung sowie liebevollem Umgang mit sich selbst. So gelingt es immer besser zu entspannen und sich dem Fluss der Bewegung

zu überlassen. Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit dünnen Sohlen.

Leitung: Ralph Schetter, Tai-Chi-Lehrer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Do, ab 19.09., 19:15 - 20:45 Uhr, 9x

Gebühr: 72 EUR

3.01.530 Schnupperstunde: Tai Chi

Leitung: Ralph Schetter, Tai-Chi-Lehrer Ort:

Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum Termin: Sa 24.8.. 13 - 13.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.01.54 Meditation und Qi Gong

Qi Gong kombiniert Atem-, Bewegungsund Meditationsübungen. Es lässt sich leicht erlernen und die Übungsabläufe sind ruhig und langsam. Als Behandlungs- und Selbstheilungsmethode ist Qi Gong Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Vielen Erkrankungen kann damit



vorgebeugt werden. Ebenso eignet sich Qi Gong als Begleittherapie bei bereits bestehenden Krankheiten. Aber auch für alle, die einfach nur einen Ausgleich zum stressigen Alltag suchen, ist diese Meditationsform ideal. Sie erlernen zunächst die Meditation in ihrer Vielfalt und erfahren anschließend die Kraft der Kombination mit Qi Gong. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Kissen.

Leitung: Christian Zappey, Energieschule Rhein-Main Waldstr. 55-57, im Hof, vhs-Gymnastikraum klein, UG Ort:

Termin: Mi, ab 4.9., 19 - 20.30 Uhr, 12x

Gebühr: 96 EUR (Kleingruppe, maximal 8 Personen)

3.01.55 Herz Qi Gong (Wochenendworkshop)



Stress und Belastungen nehmen immer mehr zu. Diese Hektik und Beschleunigung schadet aus Sicht der Chinesischen Medizin (TCM) dem Funktionskreis Herz und es entsteht ein "Herzfeuer". Das Herz Qi Gong nach Professor Zhang Guangde sorgt für einen Ausgleich. Die Übungen beruhigen Körper und Geist und helfen, auf natürliche Art zu entspannen. Die Qi Gong Übungen fördern auch die Beweglichkeit,

Elastizität und insgesamt die Freude am Leben. Hintergrundinformationen zu den Themen Erholung und Chinesische Medizin runden das Seminar ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, begueme Kleidung, leichte und

flache, rutschfeste Schuhe, Verpflegung.

Leitung: Dirk Ortlinghaus, Tai Ji u. Qi Gong Lehrer

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 14.9., 9.30 - 16.30 Uhr

Gebühr: 45 EUR (inkl. 3 EUR fürs Skript)

3.01.56 + 57 Qi Gong am Nachmittag

Qi Gong sind gesundheitsfördernde Übungen aus China. Eine Kunst, die jeder erlernen kann. Die Übungen können im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden, dienen der Erhaltung der Gesundheit und geben die Möglichkeit, die Lebensenergie durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei mangelhafter Gesundheit wird Qi Gong als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen schaffen Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Nervensystem und Psyche aus. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Schuhe.

Leitung: Claudia Ziegler, Qi Gong- und Yoga-Lehrerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Mehrzweckraum

Gebühr: 80 EUR (pro Kurs)

3.01.56 Qi Gong am NachmittagTermin: Do, ab 5.9., 14 - 15.15 Uhr, 15x

3.01.57 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 5.9., 15.20 - 16.35 Uhr, 15x

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - am Abend



Die sanften, mit Achtsamkeit ausgeführten Übungen aus der Tradition der Chinesischen Medizin helfen uns, Anspannungen zu lösen, Stress abfließen zu lassen sowie unsere Vitalität und Lebensfreude zu steigern. Man fühlt sich entspannt und vital zugleich. Der Kurs ist für Frauen und Männer jeden Alters gleichermaßen geeignet. Der Unterricht findet im Stehen und im Sitzen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Leitung: Karin Ostertag, Qi Gong-Lehrerin,

Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Gymnastikraum

Gebühr: 40 EUR (pro Kurs)

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - am Abend

Termin: Fr, ab 18.10., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x

3.01.59 Qi Gong für Fortgeschrittene - am Abend

Termin: Fr, ab 18.10., 19 - 20 Uhr, 10x

PILATES, AEROBIC & CO

3.02.24 Pilates

Schonendes Ganzkörpertraining für jedes Alter. Sanfte, kontrollierte und harmonische Bewegungen werden im Einklang mit Atmung und Eigenwahrnehmung ausgeführt. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien fördert die Haltung, löst



Verspannungen und beugt damit den so häufigen Rückenschmerzen vor. Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, rutschfeste Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mo, ab 2.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.25 Dynamic Pilates



Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörper-Übungen verbunden, die gleichermaßen Kraft, Beweglichkeit und Balance verbessern. Insbesondere kräftigen wir unser Zentrum, die Körpermitte, die unsere Wirbelsäule entlasten soll. Spezielle Pilates-Bodenübungen auf der Matte stabili-

sieren alle wichtigen Muskelgruppen unseres Rumpfes. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk. Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 16x

Gebühr: 65 EUR

3.02.26 Pilates

Pilates bringt Körper und Geist in Einklang. Die fließenden Bewegungen werden durch die Präzision ihrer Ausführung bestimmt. Diese Arbeitsweise fördert in starkem Maße die eigene Körperwahrnehmung durch das Zusammenspiel von Balance und Haltung. Die Komplexität von Kräftigungs- und Dehnübungen führt zu einer Stärkung der Tiefenmuskulatur. Einen weiteren Schwerpunkt bildet das Bauch- und Rückenmuskeltraining. Durch die Stärkung des Stützapparates werden Haltung, Stabilität und Körpergefühl gefördert.



Bitte mitbringen: Sportbekleidung, rutschfeste Matte. Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Fr, ab 6.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

3.02.28 Sanftes Pilates (auch für Schwangere)

Pilates hält fit und fördert das Wohlbefinden. Die Pilates Methode ist ein komplexes System von Dehn- und Kräftigungsübungen. Die Übungen stärken die Tiefenmuskulatur und reduzieren Rückensowie Gelenkprobleme. In diesem Kurs werden die klassischen Pilatesübungen auf



die spezielle Körpersituation der Schwangerschaft abgestimmt. Starten können Schwangere den Kurs ab der 13. Schwangerschaftswoche. Jeder Unterrichtstag wird mit Entspannungsübungen abgeschlossen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte (2-3 cm), wenn vorhanden Pilatesrollen. Redondoball.

Leitung: Marion Hüllner, Gymnastiktrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hof, vhs-Gymnastikraum klein, UG

Termin: Do, ab 5.9., 16.00 - 17.00 Uhr, 14x

Gebühr: 71 EUR

3.02.29 Power Pilates Mix

Ein Mix aus Power Pilates, Stretching und Funktionsgymnastik, bei dem jeder auf seine Kosten kommt, da das Training sehr abwechslungsreich ist und jeder durch Abstufung der einzelnen Übungen nach seinem Fitnessstand trainieren kann. Außerdem super für die Figur! Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, ggf. Matte, Getränk. Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik

Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 29.8., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

3.02.30 Zumba® 1

Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. Dieser Kurs bietet das gesamte Workout mit etwas geringerer Intensität, so dass nicht ganz so sportliche Teilnehmer/innen auch noch mithalten können. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 17.10 - 18.10 Uhr, 14x

Gebühr: 63 EUR

3.02.31 Zumba® 2



Zumba® verbindet Tanz, Gymnastik und fetzige Musik zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining. Im Mittelpunkt stehen das Herz-Kreislauftraining und die Förderung der Koordinationsfähigkeit. "Tanz Dich fit!"- Zumba® macht riesigen Spaß und verbrennt reichlich Kalorien. Dieser Kurs bietet die Übungsfolgen in

unterschiedlicher Geschwindigkeit. Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Do, ab 5.9., 18.20 - 19.20 Uhr, 14x

Gebühr: 63 EUR

3.02.33 Effektives Ganzkörper-Training mit dem FLEXI-BAR

Mit dem FLEXI-BAR kann man gleichzeitig Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Der Rumpf spannt sich reflexartig an, Rückenstrecker, Schultermuskulatur, Bauchmuskeln und Beckenboden werden gekräftigt, genauso wie das Bindegewebe. FLEXI-BAR trainiert Haltungsverbesserung, Bodystyling, Po-Muskeldefinition, Fettabbau, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und ist effektiv gegen Rückenschmerzen. Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk, eigener Swingstick. Ansonsten kann dieser für 10.00 EUR bei der Kursleitung erworben werden.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Mo, ab 2.9., 9 - 10 Uhr, 15x Termin:

Gebühr: 59 EUR

3.02.34 Multimix-Workout

Mit diesem Powertraining arbeiten Sie effektiv und gezielt an Ihrer Figur. Ein regelmäßiges Training optimiert die Körperhaltung, erhöht die Beweglichkeit, fördert die Ausdauer und gibt Kraft. Mit Übungen aus dem Tae Bo, Aerobic und Ausdauertraining, Anstrengend aber effektiv. Bitte mitbringen: Bequeme



Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte, Getränk. Leitung: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin u. Pädagogik Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Do, ab 29.8., 19.30 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

3.02.36 Calmix pro (3er Stufensystem für jedes Niveau)

Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics, Cantienica und Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Po, Beine. Bauch und Oberarme sichtlich verbessern möchten, sind Sie hier genau richtig! Durch sanfte, wiederholte Bewegungen werden die Muskeln gestärkt und der gesamte Körper gestrafft, ohne dass Muskelpakete aufgebaut werden oder die Wirbelsäule belastet wird.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch,

Gymnastikmatte. Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG

Termin: Mi, ab 4.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.37 Vitalfit

Vitalfit ist ein umfassendes Ganzkörpertraining, das mit einer kurzen Aufwärmphase zur Koordinationsbildung beginnt und von viel Stretching begleitet wird. Die Muskulatur und die Beweglichkeit werden trainiert. Vor allem Bauch, Beine, Po und Oberarme werden straffer und das Herz-Kreislauf-System wird angeregt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnas-

tikmatte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG Ort:

Termin: Mi, ab 4.9., 11 - 12 Uhr, 14x

Gebühr: 56 EUR



3.02.41 Faszientraining



Das Fasziengewebe umhüllt sämtliche Muskulatur und ist für die Reizweiterleitung von Nervenimpulsen zum Muskel verantwortlich. Verklebte oder zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkungen, z.B. der Schultern. Oft liegen einseitige Tätigkeiten, wie langes Sitzen oder Überlastung durch Fehlhaltungen sowie zurückliegende Verletzungen zugrunde. Mit ent

sprechenden Dehnungs- und federnden Übungen sowie der Faszienrolle machen wir unser Fasziengewebe wieder geschmeidig und wirken Schmerzen entgegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.42 Aerobic & Bauch, Beine, Po - für Männer und Frauen

Mit diesem Ganzkörpertraining können Sie Ihre Ausdauer, Flexibilität, Kraft und Koordination nachhaltig verbessern. Sie können Ihre allgemeine Kondition durch ein bewegungsintensives Herz-Kreislauf-Training nach moderner Musik kräftigen und durch ausgeprägtes Üben Bauch, Beine und Po trainieren.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 18.15 - 19.15 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.43 Fitness Multimix für Frauen

Der etwas andere Bauch-Beine-Po-Kurs: Ausdauer, Kraft, straffes Gewebe, Flexibilität und natürlich auch Spaß an Bewegung in der Gruppe. Mit und ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bänder etc.) oder auch Aerobic und Ausdauertraining werden Sie Ihr Ziel und das gute Gefühl erreichen, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden getan haben.



Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung. Leitung: Pia Lehmann, Sporttrainer B-Lizenz

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 4.9., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

Kursleiter/innen gesucht

Sie möchten sich in der Weiterbildung engagieren?
Sie haben Freude am Umgang mit Menschen?
Sie haben Erfahrung im Unterrichten?

Dann rufen Sie uns doch an unter 206102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

3.02.46 Classic Bodystyling für Männer und Frauen

Sie trainieren die wichtigsten Muskelgruppen in Rumpf, Armen und Beinen. Sie können Ihre Körperwahrnehmung steigern und Haltung, Gang und Beweglichkeit verbessern. Sie festigen Ihre Muskeln an den Stellen, die Ihrem Körper stabilen Halt geben müssen. Mit wohltuenden Dehnungsübungen lockern Sie Ihre Muskulatur dort, wo



sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Br.-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang grün, Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 19.15 - 20.15 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.47 Body-Fit

Muskulatur kräftigen, Körper straffen, Ausdauer gewinnen, Pfunde verlieren. In der Gruppe gelingt es einfacher. Freuen Sie sich auf ein effizientes Ganzkörpertraining mit Musik und Hilfsmitteln wie Steps, Gumnibndern oder Hanteln. Intensives Work-Out ohne Choreographie!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.9., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.48 STEP-Aerobic

Dieser Basic-Kurs bietet ein wohltuendes Ausgleichstraining für alle Männer und Frauen, die Spaß an Bewegung nach Musik haben, ihre Kondition steigern und überflüssige Pfunde abbauen wollen. Step-Aerobic ist ein gesundes, intensives Herz-Kreislauf-Training. Sie kräftigen damit insbesondere Ihre Beinund Po-Muskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick: Step Aerobic macht Spaß und ist ein echter Allrounder. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.



Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz
Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 4.9., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 59 EUR

3.02.49 (Sanfter) Cardio-Kraft-Mix

Fitness im besten Alter! Der Mix aus Herz-Kreislauf-Training und Muskelaufbau ist die ideale Kombination, um die Leistung des Herzens zu stärken und die Ausdauer zu verbessern. Herz, Gefäße und Muskeln werden durch gezielte Übungen besser mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Mobilität wird gesteigert und das Immunsystem gestärkt. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Trainingsstunden ab. Das Training ist sowohl für wenig Trainierte als auch für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Sandra lannitto, Fitnesstrainerin für Senioren Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 28.8., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

3.02.50 Wirbelsäulengymnastik am Vormittag



Gymnastik nach dem Prinzip der Rückenschule. Im Vordergrund steht das Mobilisieren der Wirbelsäule, Kräftigen der Rumpfmuskulatur und das gezielte Dehnen zum Ausgleich von muskulären Dysbalancen. Das Programm integriert auch ein Entspannungstraining zur Linderung stressbedingter Rückenbeschwerden bzw. deren Vorbeugung.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband.

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin, Zumba Instructor Haus der Vereine. Offenbacher Straße 35. EG Ort:

Mo, ab 2.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 14x Termin:

Gebühr: 55 EUR

3.02.500 Schnupperstunde: Wirbelsäulengymnastik Waldstr. 55-57. im Hinterhaus. vhs-Räume Ort:

Sa 24.08., 12 - 12.45 Uhr Termin:

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.02.51 Wirbelsäulen- und Ganzkörpergymnastik

Die Übungen kräftigen die gesamte Rumpfmuskulatur, jedoch im Besonderen die zur Stabilisierung der Wirbelsäule. Mit Übungen aus der Funktionsgymnastik, Pilates und Yoga. Abschließend lockern Sie Ihre Muskulatur mit Dehnungsübungen dort, wo sich unangenehme Verspannungen festgesetzt haben. Für sportliche Teilnehmer/innen, die bereits über eine gewisse Ausdauer und Kraft verfügen. Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Isomatte, Handtuch, Theraband, Hanteln 0,5-1,5 kg.

Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer Leitung:

Ort: Schul- und Bildungszentrum, Alicestr. 107, Turnhalle

Termin: Di, ab 3.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.02.52 - 54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Morgen

Durch zunehmenden Bewegungsmangel und überwiegend sitzende Tätigkeit klagen immer mehr Menschen über Kreuzschmerzen. Die Wirbelsäulengymnastik soll gezielt helfen, die Rückenbeschwerden dauerhaft zu lindern bzw. erst gar keine entstehen zu lassen. Unsere Kurse beinhalten sowohl Kräftigungs- und Dehnungs- als auch Entspannungsübungen, Rumpf- und Beinmuskulatur werden gestärkt. Haltungsschwächen erkannt und Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastik-

bekleidung, Sportschläppchen, Theraband, Handtuch. Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Gymnastikraum Ort: Gebühr: 59 EUR (Kurs 1 und 2)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1 Leitung: Paula Beckmann, Gymnastiktrainerin Termin: Do, ab 29.8., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.53 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2

Özlem Özdil, Sporttrainerin Leitung: Termin: Fr. ab 6.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 3

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin Termin: Fr. ab 6.9., 10.30 - 11.30 Uhr, **14x**

Gebühr: 55 EUR



Fit im besten Alter - Gymnastik 60+ 3.02.55

Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sind häufig die Folge. Mit zunehmendem Alter sammeln sich die Beschwerden an. Gymnastik kann hier wie ein Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzel-



nen Muskeln, macht sie beweglicher und hält die Gelenke geschmeidig. Wer seinen Körper fit hält, hat gute Chancen, länger beschwerdefrei, selbstständig und mobil zu bleiben. Dieses Angebot richtet sich schwerpunktmäßig an Senioren und die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilnehmenden. Das Training ist aut für Ihren Kreislauf, Ihren Geist und Ihre Seele, Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, begueme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: Waldstr. 55-57, im Hof, vhs-Gymnastikraum klein, UG

Termin: Mo. ab 9.9.. 10 - 11 Uhr. 13x

Gebühr: 65 EUR (Kleingruppe)

3.02.550 Schnupperstunde: Fit im besten Alter - Gymnastik 60+

Das Training ist aut für Ihren Kreislauf. Ihren Geist und Ihre Seele.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum Ort:

Termin: Sa 24.8., 11 - 11.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.02.57 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule - am Abend

Machen Sie sich fit für den Alltag! Mit Unterstützung von Musik wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt, die Muskulatur durch gezielte Kräftigungs- und Haltungsübungen gestärkt und danach das Training eine Entspannungsphase rundet. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Theraband.



Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin

Ort: Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v.-Stein Str. 2, Turnhalle

Termin: Do, ab 29.8., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

3.02.61 Wirbelsäulengymnastik in Gravenbruch

Zur Kräftigung und Dehnung schwacher und verkürzter Muskulatur. Spezielle Bauch- und Rückenübungen festigen die Stützmuskulatur, welche die Wirbelsäule umgibt. Neben der Rumpfmuskulatur wird auch die Beinmuskulatur gestärkt. Richtige Haltung wird bewusst trainiert. Anstrengend, aber wirkungsvoll! Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi. ab 4.9., 17.30 - 18.30 Uhr. 15x

Gebühr: 59 FUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.02.63 Wirbelsäulengymnastik

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Kondition und Bewegungskoordination und ebenso eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses", womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt, die richtige Atmung geschult!

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin und Yoga-Lehrerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.02.64 Gymnastik zur Haltungsverbesserung und Kräftigung

Ganzkörpergymnastik in Anlehnung an die präventive Rückenschule. Im Wechsel mit und ohne Musik; die Einheiten ohne Musik werden für Erklärungen und zur Korrektur der Übungen genutzt. Um einen schnellen Muskelaufbau zu erreichen, arbeiten wir mit Gymnastikband und Hanteln. Für sportliche Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Isomatte, Theraband, Hantel 0,5 - 1,5 kg. Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82,

Turnhalle

Termin: Mi, ab 4.9., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.02.65 Wirbelsäulengymnastik

Probleme mit dem Rücken? Haltungsschwächen durch untrainierte und schwache Muskeln führen langfristig zu schmerzhaften Haltungsschäden. Ziel und Zweck der Rückenschule ist die Vorbeugung oder Verminderung von Rückenschmerzen durch die Stärkung der Muskeln und Entlastung der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt der Übungen liegt deshalb im Rücken- und Bauchbereich. Zusätzliche Dehnungs- und Entspannungsübungen geben den gekräftigten Muskeln dabei den nötigen Ausgleich. Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin und Yoga-Lehrerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.9., 17.55 - 18.55 Uhr, 15x

Gebühr: 61 EUR

3.02.66 Sturzprophylaxe - in Balance

Diese Form der Gymnastik gibt den Teilnehmenden mehr Sicherheit im Alltag und vermindert das Risiko von Stürzen. Durch gezielte Übungen werden die Muskeln gekräftigt, das Gleichgewicht geschult und die Reaktionsfähigkeit verbessert. Die Beweglichkeit und die Koordination werden gefördert, die Beinmuskulatur gekräftigt und Stürze können besser abgefangen werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

Leitung: Sandra lannitto, Fitnesstrainerin für Senioren Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi. ab 28.8., 11.10 - 12.10 Uhr, 15x

Gebühr: 63 EUR

3.02.68 + 69 Fit mit Stuhlgymnastik - Nicht nur für Senioren

Gymnastische Übungen im Sitzen eignen sich für viele Menschen. Davon profitieren nicht nur Senioren. Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen und kleineren Schwächen können im Sitzen leichter trainieren. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte. Dennoch wird durch gezielte Übungen die Beweglichkeit gefördert, die Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht und die Koordinationsfähigkeit geschult. So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter.



Der Kurs findet 14-tägig, immer montags statt.)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Sport-bzw. Gymnastikschuhe, 2 kleine Wasserflaschen (ca. 0,3 Liter) Leitung: Gisela Wolski, Fitness- u. Gesundheitstrainerin

Ort: Seniorenwohnanlage I, Pappelweg 38, Eingang seitlich

Gebühr: 38 EUR (pro Kurs)

3.02.68 Fit mit Stuhlgymnastik 1

Termin: Mo, ab 2.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 7x

3.02.69 Fit mit Stuhlgymnastik 2

Termin: Mo, ab 2.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 7x

3.02.70 Orthopädische Rückenschule – gegen Osteoporose

Altenbuckel wie bei der Hexe von Hänsel und Gretel? Nein, das muss nicht sein. Tun Sie etwas dagegen durch funktionelles Aufbautraining unter fachkundiger Anleitung. Inhalte: Stabilisierung der aufrichtenden Muskulatur, Dehn- und Lockerungsübungen, einseitige Gewohnheitshaltungen aufspüren und bewusst machen durch Entspannungsübungen, Rückenschule.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Getränk. Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

Haus der Vereine, Offenbacher Str. 35, EG Ort:

Gebühr: 56 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1

Termin: Di, ab 3.9., 8 - 9 Uhr, 14x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2

Termin: Di, ab 3.9., 9 - 10 Uhr, 14x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule 3

Termin: Mi, ab 4.9., 9 - 10 Uhr, 14x

3.02.75 Beckenboden- und Wirbelsäulengymnastik

Die Gymnastik mit Wohlfühleffekt: Übungen zur Festigung des Beckenbodens und Kräftigung/Dehnung der Wirbelsäule werden gezielt kombiniert. Neben der Beseitigung oder Linderung von schwacher, gesenkter Beckenbodenmuskulatur wird auch Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis - eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl - spricht für sich.

Bitte mitbringen: Begueme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Di, ab 3.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 14x

Gebühr: 56 EUR

FIT MIT DER VHS - GESUNDHEITSTAG 2019

Im Rahmen der Bewegungsserie "Gemeinsam bewegen... Gesundheit gemeinsam erleben" bietet die vhs einen kleinen Einblick in ihr Veranstaltungsangebot zum Thema Gesundheit und Gesundheitsprophylaxe. Darunter fallen Entspannungs- und Bewegungskurse sowie Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsfragen.

Zudem werden die Gäste mit leckeren Kuchen verwöhnt und können sich mit Kaffee, Tee und Kaltgetränken stärken.

Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung bis zum 19. August 2019 gebeten.

Schauen Sie doch mal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Dozent/innen der vhs Neu-Isenburg

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, vhs-Räume

Termin: Sa 24.08., 10 - 15.00 Uhr



10:00 - 10:45 Uhr
11:00 - 11:45 Uhr
12:00 - 12:45 Uhr
13:00 - 13:45 Uhr

Achtsamkeitsübungen für den Alltag	14:00 - 14:45 Uhr
Tania Frost, ZM1.06.010	

AKTIONEN:

Mehr Energie und Entspannung Regina Moritzen, ZM3.01.060	11:00 - 11:45 Uhr
Fußreflexzonenmassage Christiane Cholschreiber, 7M3 06 080	12:00 - 12:45 Uhr

VORTRÄGE:

Dorte Massong, ZM1.06.020

TCM und Herzerkrankungen Christian Zappey, ZM3.06.001	10:00 - 11:15 Uhr	
Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui Frauke Wilhelm, ZM3.06.002	11:30 – 12:45 Uhr	
The Work - Die Kraft der 4 Fragen	13·00 - 14·30 Uhr	



3.02.76 Beckenbodentraining und mehr

Ein kraftvoller Beckenboden ist von großer Relevanz für unsere Körperzentrierung sowie für unsere innere und äußere Haltung. Ein schwacher Beckenboden kann sowohl Blasenschwäche als auch Rückenschmer-



zen auslösen. Deshalb beschäftigen wir uns mit der Kraft aus der Mitte. Mit einer Mixtur aus isometrischen und dynamischen Bewegungs- und Kräftigungselementen kombinieren wir die maßgeblichen Themen des Beckenboden-Trainings. Dazu gehören Körperwahrnehmung, Atemübungen sowie Entspannung. Auch für Männer geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Theraband (wenn vor-

handen).

Leitung: Judith Schering, Sport- und Gymnastiklehrerin
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, vhs-Gymnastikraum

Termin: Mo, ab 2.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 16x

Gebühr: 65 EUR

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 - 84 Wassergymnastik/Aquafitness



Wassergymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining im Wasser, welches Rücken und Gelenke schont und das Herz-Kreislaufsystem sowie die Muskulatur kräftigt. Gymnastische Übungen werden durch den Widerstand im Wasser verlangsamt. Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden so bestens trainiert, ohne schädliche Gelenkbelastung. Bitte beachten: Der Eintritt ins Hallenbad muss an den Kassen selbst

entrichtet werden. Bitte mitbringen: Badebekleidung, Handtuch. Leitung: Dienstag: Salem Bouzommita, M. A. Sportmedizin

Leitung: Donnerstag: Pierre Nühs, Sporttrainer
Ort: Hallenbad am Sportpark, Alicestraße 118

Gebühr: 58 EUR (pro Kurs)

3.02.80 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 3.9., 13 - 13.45 Uhr, 16x

3.02.81 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 3.9., 14 - 14.45 Uhr, 16x

3.02.82 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Di, ab 3.9., 15 - 15.45 Uhr, 16x

3.02.83 Wassergymnastik/Aquafitness Do, ab 5.9., 19 - 19.45 Uhr, 16x

3.02.84 Wassergymnastik/Aquafitness Termin: Do, ab 5.9., 20 - 20.45 Uhr, 16x



Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.02.88 Nordic Walking - unterschätztes Ganzkörpertraining



Nordic Walking ist eine sanfte und dennoch effektive Sportart - nicht nur für Senioren! Richtig gelernt und ausgeführt ist es der optimale Beitrag zur Förderung Ihrer Gesundheit. Sie stabilisieren Ihre Bein- und Rückenmuskulatur und stärken Ihr Immunsystem durch die Bewegung an der frischen Luft. Wenn Sie planen, Ihr

Herz-Kreislaufsystem zu stärken, Ihre Muskulatur gelenkschonend trainieren wollen und sich gleichzeitig in der Natur bewegen möchten, dann sind Sie hier genau richtig. Der Einführungstag und die Vermittlung der richtigen Lauftechnik finden am Samstag, 7.9.2019 in der Waldstraße 55-57 statt. Der Treffpunkt für die weiteren Termine ist der Waldparkplatz an der Gehspitz/Neu-Isenburg bzw. nach Absprache. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, außer bei Gewitter und Dauerregen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Sportbekleidung, Sportschuhe, Getränk, Nordic Walking Stöcke, Bei Rückfragen zur Stocklänge kann die Dozentin kontaktiert werden.

Leitung: Daniela Gehrke, Kursleiterin Nordic Walking

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, Termin: Sa, ab 7.9., 9.00 - 10.30 Uhr, 8x

Gebühr: 68 EUR

3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte, die besondere Anleitung bekommen). Individuelles Aufwärmprogramm und Übungen zur Verbesserung der Grundformen im Volleyball (baggern, pritschen, schmettern, blocken).

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hallenschuhe. Leitung: Dr. Christoph Krehl, Sporttrainer A-Lizenz

Ort: Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6, Turnhalle

Termin: Mi, ab 4.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

ALTERNATIVE HEILMETHODEN

3.06.001 Vortrag: TCM und ihr Einfluss auf Herzerkrankungen

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine Heilkunst, die auf jahrtausendealten Erfahrungen beruht. Sie verfügt über zahlreiche Möglichkeiten, Beschwerden individuell und wirkungsvoll zu behandeln sowie ihnen frühzeitig entgegenzuwirken. Herzkrankheiten beispielsweise gehören zu den häufigsten westlichen Volkskrankheiten, während sie in China ver-

gleichsweise selten sind. Die TCM bietet Vorsorgemöglichkeiten sowie sanfte Alternativen, um ein Fortschreiten von Herzerkrankungen aufzuhalten.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christian Zappey, Energieschule Rhein-Main
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 24.8., 10 - 11.15 Uhr

Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.06.002 Vortrag: Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui

Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui ist eine klar strukturierte und leicht erlernbare Methode, mit der Sie auf sanfte, aber effektive Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Sie beruht auf der gezielten Lenkung der Lebensenergie, des Pranas. Mit der berührungslosen Technik können Sie Ihr Energiesystem gezielt reinigen und mit frischer Lebensenergie anreichern und harmonisieren.

Leitung: Frauke Wilhelm, Yogalehrerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 24.8.. 11.30 - 12.30 Uhr

Gebühr: 3 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.06.01 Waldbaden - Das etwas andere Spazieren gehen

Was seit den 80-er Jahren eine anerkannte Heilmethode in Japan ist, findet jetzt auch bei uns mehr Bedeutung: Wald schenkt innere Ruhe. Das Eintauchen in die Waldatmosphäre aktiviert den Parasympathikus, den sogenannten Ruhenerv. Er ist für Stoffwechsel, Erholung und den Aufbau körpereigener Reserven verantwortlich. Im Wald sorgt er dafür, dass die Stresshormone



zurückgefahren werden und der Blutdruck sinkt. Waldbaden fördert unser physisches und psychisches Wohlergehen. Um der Reizüberflutung und dem ständig wachsenden Druck etwas entgegen halten zu können, werden wir uns nach der Einführung in das Thema zu einer gemeinsamen Sinnesreise in den Wald begeben. Ein Achtsamkeitsspaziergang mit unterschiedlichen Atemübungen und Möglichkeiten zur Selbstregulierung, die Sie zur Entspannung anschließend jederzeit selbst anwenden können. Bitte mitbringen: Begueme, wetterfeste Kleidung.

Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin, EMDR Therapeutin vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Ort:

Termin: So 15.9.. 15 - 18 Uhr

Gebühr: 22 EUR

Spätsommer Detox mit Ayurveda 3.06.02

In diesem Seminar wird Ihnen die Ernährungslehre nach Ayurveda näher gebracht. Sie erfahren, welchen Einfluss ein mit Stoffwechselrückständen belasteter Körper auf Ihre Gesundheit und Ihr Energielevel haben kann und was Sie dagegen tun können. Ayurveda empfiehlt u.a. schon seit über 2000



Jahren den frühen Herbst als sinnvolle Jahreszeit für gezielte Detoxmaßnahmen. Jetzt können Sie für eine Ausleitung der Altlasten des Sommers sorgen, da durch das trockene und warme Klima vermehrt Hitze und Säuren im Organismus eingelagert wurden. So kann ein Ausgleich geschaffen werden, der für Regeneration und Prävention für die kühlere Jahreszeit sorgt. Im Kurs erhalten Sie für Ihre jeweilige Konstitution (Vata, Pitta oder Kapha) Empfehlungen, wie Sie einzelne Tage oder einzelne Mahlzeiten und Tages-Routinen gestalten können, um Ihren Körper zu entlasten und mentalen Stress abzubauen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit den passenden Gewürzen und Nahrungsmitteln Ihr Wohlbefinden dauerhaft verbessern können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Ort:

Termin: So 1.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 25 EUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

3.06.03 Einführung in die Kinesiologie

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen, die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu lösen. In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Kinesiologie kennen. Mittels Muskeltest und



den entsprechenden Korrekturen werden Energieblockaden im Körper gefunden und aufgelöst. Auch die Verträglichkeit von Nahrungsmitteln können wir testen, gerne mit eigenen Nahrungsmitteln der Teilnehmer/innen. Zudem lernen Sie einige Brain-Gym-Übungen kennen und einen Selbsttest. Da der Wasserhaushalt des Körpers eine große Rolle spielt, bitte ausreichend Wasser zum Trinken mitbringen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Gesundheitstrainerin Neue Lebensstile Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 21.9., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 45 EUR (inkl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)

3.06.04 Fingeryoga (Mudras) gegen Stress und Schmerzen



Kleine und größere Unpässlichkeiten, ob körperlich oder mental, gehören leider oftmals zu unserem Alltag. Mit Fingeryoga und fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele Störungen beseitigen, wie z. B. Gelenkschmerzen, Nervosität, Antriebslosigkeit oder Konzentrationsprobleme. Beim Fingeryoga werden bestimmte Reflexpunkte an

den Fingerspitzen stimuliert und an das Zentralnervensystem weitergeleitet. Sie lernen die Basis-Übungen und einige spezielle Anwendungen kennen, die Sie anschließend mit wenig Aufwand selbst durchführen können. Es sind einfache Übungen mit großer Wirkung, die ohne Sportbekleidung funktionieren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Gesundheitstrainerin Neue Lebensstile Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 26.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 45 EUR (inkl. 3 EUR für Unterrichtsmaterial/Skript)



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

Meridianklopfen - ein praxisorientierter Workshop

Die Theorie des Meridianklopfens geht davon aus. dass iedes emotionale Problem mit energetischen Blockaden in den zwölf Meridianen einhergeht. Ist der Energiefluss blockiert, kann es zu negativen Gefühlszuständen wie Überforderung, Hilflosigkeit, Ängsten oder Wut kommen. Durch das Be-



klopfen spezieller Akupunktur-Punkte, die auf den Meridianverläufen liegen, lassen sich energetische Blockaden auflösen. Eine unkomplizierte Methode für das Selbstmanagement. Wir üben die Selbstanwendung anhand der konkreten Fälle, die Sie mitbringen. Buchempfehlungen runden das Ganze ab.

Leitung: Roxana Lazarides. Coach für Energetische Psychologie Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links Ort:

Termin: Sa 7.12., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 24 EUR (inkl. 2 EUR für Script)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.06.06 Akupressur für zu Hause

Akupressur wird auch "die kleine Schwester der Akupunktur" genannt. Sie gehört zu den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Die Behandlung erfolgt allein mit dem Fingerdruck, der auf bestimmte Körperpunkte ausgeübt wird. Nach der TCM durchzieht ein Netz von Energiebahnen unseren Körper. Diese Energiebahnen haben - so die Vorstellung der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) - Einfluss auf die Lebensenergie. In diesem Workshop erhalten Sie Hintergrundinformationen und die wesentlichsten Grundlagen der Akupressur, die wir gemeinsam üben.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial und bequeme Kleidung. Leitung: Helen Fuhrländer, Heilpraktikerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstraße 2. Mehrzweckraum

Sa 30.11., 13.30 - 17 Uhr Termin: Gebühr: 25 EUR (Kleingruppe)

3.06.07 Moxibustion - Heilung durch Wärme

Gesund alt zu werden, ist das Ziel der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Moxibustion ist eine spezielle Therapieform aus der TCM. Durch gezielte Wärmebehandlung von bestimmten Akupunktur-Punkten wird ein Reiz ausgelöst, der die Selbstheilungskräfte aktivieren soll. Dieses Heilverfahren wird vor allem zur Prävention



eingesetzt, damit der gesamte Körper gestärkt wird und Kälteerkrankungen erst gar nicht auftreten. Auch bei Kreuzschmerzen kann Moxibustion sich positiv auf den Schmerz auswirken. Lernen Sie hier die Technik der Moxibustion mit ihren Einsatzgebieten und Kontraindikatoren kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schreibmaterial. Leitung: Christian Zappey, Energieschule Rhein-Main

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 19.10., 13.30 - 18 Uhr Gebühr: 24 EUR (Kleingruppe)

3.06.08 Die wohltuende Wirkung der Fußreflexzonenmassage



Ist der Nacken verspannt? Ein Druck auf den großen Zeh kann helfen. Die heutige Fußreflexzonentherapie basiert auf Aufzeichnungen und Erfahrungen der Masseurin Eunice Ingham und ist als ganzheitliches Heilverfahren anerkannt. Bei dieser Massagetechnik handelt es sich um eine Behandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressurpunkte bedient, die regulierend auf innere Or-

gane und Körperfunktionen wirken. Die Behandlung ist entspannend, steigert das Wohlbefinden und aktiviert Selbstheilungskräfte. Wer mehr darüber wissen und in die Praxis hinein schnuppern möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Kissen, Handtuch, Decke, Creme, warme Socken. Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 22.9., 11 - 17 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

3.06.080 Schnupperstunde: Fußreflexzonenmassage

Bei der Fußreflexzonenmassage handelt es sich um eine Druckbehandlung, bei der Druck auf ganz gezielte Bereiche des Fußes ausgeübt wird. Durch diesen Druck werden Akupressur-Punkte bedient, die regulierend auf innere Organe und Körperfunktionen wirken. Wer es mal an sich ausprobiert haben möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Handtuch, ggf. eigene Creme.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 24.8., 12 - 12.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR (inkl. 1 Getränk und Kuchen)

3.06.09 Klassische Massage - Wohltuend für Rücken und Nacken



Die Massage Therapie wird seit jeher erfolgreich bei Muskelverspannungen und Blockaden sowie bei verschiedenen Schmerzzuständen angewendet. Eine Massage ist aber viel mehr. Sie verhilft zur Entspannung und ist wohltuend für Körper und Geist. Durch eine Massage werden neue Kräfte und neue Energien mobilisiert. Zunächst erhalten Sie eine Einführung in die Muskellehre sowie eine Dar-

stellung der Anwendungsgebiete und Grenzen der Massage. Der Schwerpunkt des Workshops liegt jedoch beim praktischen Üben in Partnerarbeit. Dadurch erlernen Sie die harmonische Folge von durchblutenden, entkrampfenden und entspannenden Grifftechniken der Rücken- und Nackenmassage. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Fingernägel kurz sind. Anmeldung nur paarweise möglich!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, eigene Isomatte, Decke, 2 Handtücher, warme Socken, Massageöl, und Verpflegung.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hof, vhs-Gymnastikraum klein, UG

Termin: Sa 14.9., 10 - 18 Uhr Gebühr: 126 EUR (pro Paar)







Schleussnerstraße 62 63263 Neu-Isenburg **Tel.:** 06102 246-199

swni.de

Kochen & Geselligkeit



Rund um den Globus

Kreative Küche \Rightarrow

Specials

Seite 62 - 64

64 - 66

66 - 67

Informationen zu allen Kochkursen:

- Bitte mitbringen: Schürze. Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.
- 2. Die Lehrküche der Brüder-Grimm-Schule finden Sie im Eingang gelb. durch die Glastür innen links und nochmals links den Gang entlang. Auf der rechten Seite. 2. Tür. befindet sich die Küche.
- Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in der Kursgebühr enthalten.

RUND UM DEN GLOBUS

3.05.11 Mediterranes Vorspeisenbuffet



Genießen Sie die Vielfalt verlockender und raffinierter mediterraner Vorspeisen. Nicht nur die Klassiker wie gebratene Zucchini und Aubergine in Olivenöl oder Paprika in Knoblauch und Rosmarin werden Ihnen das Wasser im Munde zusammen laufen lassen. Erleben Sie eine köstliche Mischung von italienischen Anti-

pasti, spanischen Tapas und französischen Hors d'oevres sowie von besonders aromatischen orientalischen Mezzes.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 29.8., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.12 Pikantes aus dem Elsass

Herzhafte badische Küche trifft auf französische Haute Cuisine. Die elsässische Küche ist herzhaft und deftig, gleichzeitig aber auch fein und raffiniert. Es erwarten Sie die besten pikanten Rezepte des Elsass. Leckere kulinarische Beispiele für traditio-



nelle elsässische Küche sind Baeckeoffe (spezieller Fleischeintopf), Tarte flambée (Flammkuchen) und klassisches Choucroute (Sauerkrautplatte). Lassen Sie sich von den regionalen Spezialitäten verführen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 10.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Auf den Spuren der Indianer 3.05.13



Die ursprüngliche indianische Küche war sehr vielseitig, obwohl sich die unterschiedlichsten Stämme je nach Gegebenheit oftmals sehr einseitig ernähren mussten. Es gab Zeiten, in denen ausschließlich Fleisch oder Fisch zur Verfügung stand oder nur Pilze, Nüsse und

Beeren. Aber auch viele unserer heutigen Grundnahrungsmittel haben wir den Indianern zu verdanken, z.B. Kartoffeln, Mais, Bohnen, Wildreis, Kürbisse. Tomaten und Paprika. Entdecken Sie mit uns die Originalverwendung dieser Lebensmittel in den schmackhaften Gerichten verschiedener Indianerstämme.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Toni Gödde, Koch und Ausbilder Leitung:

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 24.9.. 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.14 Vietnamesische Köstlichkeiten

Die vietnamesische Küche zählt zu den Besten und Vielfältigsten Asiens, fein und aromatisch. Zudem ist sie frisch, gesund und fast fettfrei. Für jeden Liebhaber von asiatischem Essen ist etwas Passendes dabei. Die drei Säulen der vietnamesischen Küche sind Reis, frische Kräuter und Gewürze. Letztere werden sehr vielseitig verwendet, jedoch weniger scharf als in der angrenzenden thailändischen oder indischen Küche. Typisch für den Charakter der Speisen ist der frische Geschmack mit scharf-warmen Aromen und leuchtenden Farben. Lernen Sie eine der faszinierendsten Küchen Asiens kennen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und aaf, eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 15.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.15 Israelische Delikatessen



Das Essen in Israel ist so vielfältig wie die Bevölkerung selbst. In der israelischen Küche treffen jüdische Esstraditionen auf mediterrane, arabische, afrikanische und osteuropäische Einflüsse. Das macht sie einzigartig! Erleben Sie eine abwechslungsreiche und sinnenfrohe Mischung verschie-

dener Köstlichkeiten wie beispielsweise: Shakshuka (Eier-Tomaten-Gericht) oder Kibbeh (frittierte Bulgurbällchen).

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und agf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 29.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

64 Kochen und Geselligkeit

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

3.05.17 Das Beste aus der heimischen Rhön

Die Rhön ist ein Land für Genießer und Naturliebhaber. Ihre Küche ist bekannt für deftige und vor allem vielseitige Speisen, denn hier treffen die Einflüsse verschiedener Regionen aufeinander: Ober- und Unterfranken, Thüringen und Nordhessen. So entstand eine ganz eigene kulinarische Kultur. Dazu gehören unter anderem das Fleisch des Rhönschafs, die Rhönforelle sowie der Rhöntropfen, eine Art Kräuterlikör. Die traditionelle

Rhönküche ist eine Eindrittel-Zweidrittel-Kost, bestehend aus einem Drittel tierischen und zwei Dritteln pflanzlichen Lebensmitteln. Lassen Sie sich überraschen welche Leckerbissen diese regionale Küche sonst noch bietet.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Toni Gödde, Koch und Ausbilder

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Mi 27.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien).

3.05.18 Kulinarischer Hüttenzauber

Reisen Sie mit uns durch den kulinarischen Alpenraum. Die Gerichte sind so vielseitig wie die Regionen der Alpen selbst. Nicht nur die traditionellen Gerichte wie Käsespätzle, Knödel und Kaiserschmarren verwöhnen unseren Gaumen. Knackige Gemüse, würzige Kräuter, Bergkäse, Milchkalb und Süßwasserfische sind die Zutaten für besonders aromatische Schmankerl - und verführerische Desserts werden auch nicht vergessen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 12.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

KREATIVE KÜCHE

3.05.21 Aromatische Rezepte mit Biss

Kürbiskerne, Chia-Samen und Qinoa stehen derzeit hoch im Kurs. Sie sind glutenfrei, nährstoffreich und äußerst geschmackvoll. Ganz besonders punktet Quinoa durch den hohen Eisen- und Kalziumgehalt. Aber auch verschiedene Sorten von Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind gesund und lassen sich auf vielerlei Art köstlich zubereiten - ob als



Salat, Hauptgericht oder Beilage. Lassen Sie sich von der aromatischen Körnerküche - dem "Superfood" überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 17.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.22 Raffinierte Herbst- und Wintersalate

Salate im Winter? Aber sicher! Wintersalate bringen Sie gesund und fit durch die kalte Jahreszeit. Jetzt haben Rote Beete, Chicorée, Feldsalat, Blattsalat, Birnen, Äpfel und Orangen Saison. Wir kreieren daraus köstliche Salate (mit und ohne Fleisch/Fisch) als Vorspeise, Beilagen oder ein eigenständiges Gericht. Die Rezepte sind nicht nur lecker, sondern stecken voller wertvoller Vitamine und machen Sie stark gegen Erkältungsviren.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und

ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 22.10., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Siehe Kurs 1.10.01 "Vielfalt Pilze - Pilzwanderung", Seite 19

3.05.23 Leckere Kreationen mit Nüssen



Nüsse sind nicht nur extrem gesund, sie schmecken auch einfach köstlich. Von Cashewkernen über Para-, Macadamia-, Kokos- und Haselnüssen bis zu Mandeln und Pistazien. Man kann mit ihnen hervorragend backen und sie vertragen sich sehr gut mit Fleisch und Fisch. Nüsse geben Biss, haben Aroma und peppen Salate, Suppen und herzhafte Gerichte auf. Natürlich lassen Sie sich auch zu verführerischen Desserts verarbeiten. Lassen Sie Ihrer kulinarischen Fantasie freien Lauf...

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 14.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.24 Spezialitäten mit Sauerkraut

Sauerkraut hat viel Vitamin C und eine probiotische Wirkung. Dadurch schützt es das menschliche Immunsystem. Aber Sauerkraut ist nicht nur gesund, sondern auch noch lecker. Es läßt sich sowohl gut mit deftigen Speisen kombinieren, als auch hervorragend in feine Suppen und edle Salate integrieren. Erleben Sie neue und ungewöhnliche Sauerkrautrezepte und überzeugen Sie sich selbst vom aktuellen "Superfood".

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und gaf. eine Dose für evtl. Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 21.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

66 Kochen und Geselligkeit

3.05.25 Schalen- und Krustentiere für Genießer

Wie bereitet man Köstlichkeiten aus der Meerestiefe auf abwechslungsreiche und raffinierte Weise zu? Wie verwendet man Muscheln, Hummer, Flusskrebse, Austern oder Garnelen? Genießen Sie Köstlichkeiten, die man sich in der Regel nur zu speziellen Anlässen gönnt!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl und ggf. eine Dose für evtl.

Reste zum Mitnehmen.

Leitung: Susanne Heimsch

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Di 3.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 48 EUR (inkl. 29 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

SPECIALS

3.05.41 Die Kunst des Kochens im Ayurveda

An diesem Kochabend steht die Praxis des Kochens im Ayurveda im Mittelpunkt: Lernen Sie die einfachen Prinzipien des Ayurveda (eine aus Indien stammende klassische Gesundheitslehre) kennen. Mit der ayurvedischen Ernährungslehre können wir unsere körperliche und psychische Verfassung stärken. Zudem schmeckt es auch noch köstlich und ist einfach zuzubereiten. Finden Sie in diesem Kurs heraus, zu welchem Konstitutionstyp Sie gehören, Vata, Pitta oder Kapha und welche Ernährung am besten zu Ihnen passt. Im Anschluss an die theoretische Einführung werden wir ein vegetarisches Menü kochen: Dahl (Linsen) als Eiweißlieferant, Reis, zwei

Gemüsegerichte, ein Chutney, Salat und Nachtisch. Zudem lernen Sie Ghee (Butterschmalz) herzustellen und erhalten eine kleine ayurvedische Gewürzkunde. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch und ein Getränk Ihrer Wahl

Leitung: Barbara Schleich, Ayurveda Gesundheitscoach

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Termin: Do 7.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.42 Dekorative Kuchenbemalung für den Herbst

Einen Kuchen backt man zu verschiedenen Anlässen. Geburtstage, Feiertage oder einfach am Sonntagnachmittag zum Kaffee. Man kann sie aber auch zu ganz persönlichen Geschenken oder kreativen Tischdekorationen werden lassen, wenn man sie bemalt. Nicht mit Stiften, sondern mit Vorlagen für Rollfondant (36 cm Durchmesser) oder Marzipan-Decken (26 cm Durchmesser) und Lebensmittelfarbe bzw. Kakao. Lassen Sie sich überraschen, wie schnell und einfach Sie so einen einzigartigen Kuchen oder eine Torte entstehen lassen

können. Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet! Im Kurs wird nicht gebacken, Sie nehmen Ihre Marzipan- bzw. Fondant-Bilder mit nach Hause und können sie dort auf Ihren Kuchen legen. Material wird gestellt.

Leitung: Kim Lina Marcum

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 7.9., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 28 EUR (inkl. 12 EUR für Kursmaterial)



Gemüse schnitzen - Kürbis mal anders

Wenn Sie eine originelle, außergewöhnliche Tischdekoration machen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Mit Hilfe eines scharfen Messers machen Sie ein dekoratives Kunstwerk. Ein

geschnitzter Kürbis ergibt im Herbst, zu Halloween, den perfekten Blickpunkt für die Terrassendekoration aber auch für ein Buffet oder einen Cocktail-Empfang. Das einzigartige Ergebnis wird mit Sicherheit die kleine Anstrengung lohnen.

Auch für Kinder ab 12 Jahren geeignet.

Bitte mitbringen: 1 großer Kürbis, 1 Stopfnadel, 1 Kneipchen, Schürze, Küchenrolle und Geschirrtuch.

Leitung: Kim Lina Marcum

Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche Ort:

Termin: Mo 28.10., 18 - 21 Uhr

Gebühr: 23 EUR (inkl. 5 EUR für Verbrauchsmaterial)

3.05.44 3D-Plätzchen backen

Es ist immer wieder erstaunlich wie kreativ und phantasievoll Backen sein kann. Probieren Sie es doch mal mit ausgefallenen Plätzchen, die nicht nur flach sind, sondern eine richtige Figur darstellen. Weihnachtsbäckerei der anderen Art! Auch für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für die Plätzchen.

Leitung: Kim Lina Marcum

Ort: Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche

Do 5.12., 18 - 21.30 Uhr Termin:

Gebühr: 29 EUR (inkl. 11 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.45 Achtsam vegetarisch Kochen und genießen



An diesem außergewöhnlichen Kochabend steht die Praxis der Achtsamkeit im Mittelpunkt unseres Tuns. Eine achtsame Haltung reduziert nachweislich Stress und fördert Gelassenheit. Durch Achtsamkeit in der Küche lassen sich Prozesse entschleunigen. Stress abbauen und gewohnte Handlungen neu wahrnehmen und erleben, denn beim Kochen gilt

es, verschiedene Aktionen zu koordinieren und gleichzeitig durchzuführen. Die vegetarische Küche bietet uns die Möglichkeiten, mit allen Sinnen die Speisen zuzubereiten, gemeinsam und achtsam zu essen. Sie ist gesund, lecker und besticht durch ihre Farben- und Geschmacksvielfalt. Zudem lässt sich mit vegetarischer Ernährung wunderbar abnehmen und den Stoffwechsel verbessern. Probieren Sie es aus! Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Schürze, Geschirrtuch, ein Getränk Ihrer Wahl.

Leitung: Henriette Hunger, Achtsamkeitslehrerin

Br.-Gr.-Schule, Waldstr. 101, Eingang gelb, links zur Küche Ort:

Termin: Do 5.9., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 31 EUR (inkl. 12 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

Sprachen



	Seite
⇒ ALLGEMEINE INFORMATIONEN	68 - 69
\Rightarrow DEUTSCH	70
\Rightarrow ENGLISCH	71 - 73
⇒ FRANZÖSISCH	73 - 74
⇒ ITALIENISCH	74 - 76
⇒ RUSSISCH & SPANISCH	77 - 78

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Ein verspäteter Einstieg in bereits laufende Kurse ist auch nach Kursbeginn in den ersten 14 Tagen möglich, wenn noch Plätze frei sind.

EINSTUFUNGSTEST

Damit Sie die optimale Niveaustufe für sich erkennen, finden Sie auf unserer Homepage www.vhs-neu-isenburg.de (unter der Rubrik Sprachen) Adressen zu verschiedenen Einstufungstests für Fremdsprachen, z.B. http://www.sprachtest.de.

Für Deutsch-Einstufungstests vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin in der Geschäftsstelle der vhs.

GEBÜHREN

Die Kursgebühren für Sprachkurse sind entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt, z.B. bei Deutsch als Fremdsprache, Bildungsurlaub, Intensivkurs, Kleingruppe und Kursen mit anderen, gesonderten Vereinbarungen, oder die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen <u>zum zweiten Unterrichtstag</u> und ist entsprechend gestaffelt (siehe Gebührentabelle).

Die Gebührentabelle bezieht sich hier auf Sprachkurse, die über 15 Wochen mit 2 UE, d.h. 1,5 Zeitstunden pro Woche laufen.

TN	10-12 TN	8-9 TN	6-7 TN	5 TN	4 TN
Preis	70 EUR	85 EUR	113 EUR	135 EUR	168 EUR

Die Gebühr wird am 2. Unterrichtstag festgelegt! Erhöht oder verringert sich die TN-Anzahl danach, behält die festgelegte Gebühr trotzdem weiterhin ihre Gültigkeit!

WIE FINDE ICH DEN PASSENDEN KURS?

Anhand der Kursnummer sehen Sie, in welcher Niveaustufe sich der Kurs befindet. Der Buchstabe und die dahinter folgende Zahl gibt die Niveaustufe an.

Niveaustufe A 1 4.06.A12

Niveaustufe B 2 4.06.B21

A1 + A2 = Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 + B2 = Mittelstufe bzw. Selbständige Sprachverwendung

C1 + C2 = Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

ERKLÄRUNG DER NIVAUSTUFEN

A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

A1: Am Ende dieser Stufe können Sie

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

A2: Am Ende dieser Stufe können Sie

Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zur Familie, zum Thema Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

B1: Am Ende dieser Stufe können Sie

die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2: Am Ende dieser Stufe können Sie

längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache, sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

C1: Am Ende dieser Stufe können Sie

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

C2: Am Ende dieser Stufe können Sie

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





INTEGRATIONSKURSE

Die vhs Neu-Isenburg ist ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zugelassener Anbieter von Integrationskursen.

Ein Integrationskurs umfasst 600 bzw. 900 Stunden Deutschunterricht und im Anschluss einen Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden Staatskunde. Der Sprachunterricht wird auf 6 bzw. 9 Module à 100 Unterrichtsstunden aufgeteilt.

Die Anmeldung zu einem Integrationskurs ist nur nach einem persönlichen Beratungs- und Einstufungsgespräch möglich.

Die Beratungen finden in der Geschäftsstelle der vhs, Bahnhofstr. 2 statt. Bitte vereinbaren Sie einen Termin:

Montag bis Donnerstag von 9 - 12 Uhr

Tel. 06102 254746

Bitte bringen Sie zu dem Beratungstermin mit:

- Ihren Pass.
- Ihre Berechtigung oder Verpflichtung zur Teilnahme an einem Integrationskurs,
- ggf. Ihre Lesebrille.

KURSANGEBOTE NIVEAUSTUFEN A1 - B1

Allgemeine Integrationskurse - am Abend (600 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche

Montag - Donnerstag von 17:30 - 20:35 Uhr

Gebühr pro Modul (100 UE): 230 EUR

Frauenintegrationskurse - am Vormittag (900 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr

Gebühr pro Modul (100 UE): 230 EUR

Für den durch das BAMF geförderten Teilnehmerkreis verringert sich die Kursgebühr.

Orientierungskurse – am Abend (100 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche

Montag – Donnerstag von 17:30 – 20:35 Uhr Gebühr, inkl. Prüfungspauschale: 245 EUR

Orientierungskurse - am Vormittag (100 UE)

Unterricht 4-mal pro Woche

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr Gebühr, inkl. Prüfungspauschale: 245 EUR

Der aktuelle Kursbeginn und Kursort der jeweiligen Lernstufen A1, A2 und B1 können unserer Internetseite entnommen werden: www.vhs-neu-isenburg.de

Dort finden Sie auch die jeweils gültige Angabe zum Kurs- und Arbeitsbuch: Schritte plus neu mit Audio CD, Hueber-Verlag.







A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Englisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: Speakout, Elementary (A1-A2), Verlag Pearson/Longman.

Justyna Unger, Sprachtrainerin Leitung:

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312

Termin: Mi, ab 28.8., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Englisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen 4.06.A11

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Quereinsteiger willkommen. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut.

Bitte mitbringen: English Network 1, Lektion 5, Langenscheidt-Verlag.

Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin Leitung:

Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212 Ort:

Termin: Di, ab 27.8., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

Englisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Auffrischungskurs für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. Dieser Kurs dient der Reaktivierung bereits vorhandener Kenntnisse, z.B. verschütteter Schulkenntnisse. Das Sprechen und Verstehen bilden den Mittelpunkt, ob im Beruf, während einer Reise oder im Privaten. Literatur wird im Kurs besprochen.

Tülin Özerdem, Sprachtrainerin Leitung:

Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, großer Raum links

Di, ab 27.8., 10.30 - 12 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

Business English - Mittelstufe 1

Dieser Kurs hat das Ziel, Ihnen im beruflichen Alltag Kommunikation mit englischsprachigen Geschäftspartnern, Kollegen oder Kunden die nötige Sicherheit und Routine zu verschaffen. Sie erhalten einen professionellen Wortschatz und erlernen. im Berufsalltag anzuwenden. lm trainieren Sie Ihre neuen Kenntnisse in simulierten Gesprächen und Korrespondenzen. Die genauen



z.B. Bewerbungsgespräche, Verhandlungen oder Kundentelefonate werden mit den Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs besprochen.

Justyna Unger, Sprachtrainerin Leitung:

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 312

Termin: Di, ab 27.8., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68 Seite

72 Sprachen A bis Z

4.06.B13 Englisch - Mittelstufe 1

Für alle, die die englische Sprache von Grund auf klassisch erlernen möchten. Sie erweitern Ihren Wortschatz, wiederholen und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache.

Bitte mitbringen: Englisch für Sie Band 2 (9. Auflage von 1988),

Hueber-Verlag.

Leitung: Claus Roth M.A., Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 28.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.06.B21 Englisch - Mittelstufe 2

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten zu unterschiedlichen Themen. Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs, kleiner Raum rechts
Termin: Mo, ab 2.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x
Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.06.B23 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.
Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 11.9., 12.30 - 14 Uhr, 12x Gebühr: 135 EUR. siehe Tabelle Seite 68

4.06.B26 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 6, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 26.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.06.B27 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Di, ab 10.9., 15.30 - 17 Uhr, 12x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.06.B28 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 3, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 11.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 12x Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 68

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.06.C14 **Englisch - Fortgeschrittene Konversation**

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Sie pflegen und erweitern

kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Lektion 7, Cornelsen-Verlag.

Leituna: Astrid Radtke, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hof, großer Raum links

Mo, ab 26.8., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68 Seite 64

FRANZÖSISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A11 Französisch - Anfänger mit geringen Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmer, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Bitte mitbringen: On y va ! A1, Lektion 3, Hueber-Verlag.

Michaela Endt, Sprachtrainerin Leitung:

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222

Termin: Mi, ab 28.8., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.08.A22 Französisch - Anfänger mit guten Kenntnisse

Auffrischungskurs für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. Im Mittelpunkt steht hier das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz, festigen die grammatischen Regeln und entdecken Frankreich und seine Kultur. Quereinsteiger sind herzlich willkommen Bitte mitbringen: Rebonjour Auffrischungskurs A2, Lektion 4, Hueber-

Verlag.

Leitung: Agnès Schachermayer, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, Raum 222

Termin: Do, ab 5.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B24 Französisch - Mittelstufe 2 - Konversation

Nous parlons de la pluie et du beau temps et de la France d'aujourd'hui pour approfondir nos connaissances et faciliter l'expression orale.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Literatur wird im Kurs besprochen.

Gerard Bouffil, Sprachtrainer Leitung:

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Di, ab 3.9., 10.35 - 12.05 Uhr, 15x Termin: Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

74 Sprachen A bis Z

4.08.B25 Französisch - Mittelstufe 2 Conversation et littérature

Discussion à partir de textes littéraires contemporains. Révision grammaticale et

enrichissement du vocabulaire. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer
Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus,

kleiner Raum rechts

Termin: Di, ab 3.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68



C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.08.C12 Französisch - Fortgeschrittene, Konversation

Révision grammaticale sous forme d'exercices. Lecture de textes et discussion.

Bitte mitbringen: L'expression française écrite et orale, Klett-Verlag

Leitung: Viviane Giebel, Sprachtrainerin

Ort: Bansamühle, Bansastraße 29, Eingang Rückseite, EG

Termin: Do, ab 5.9., 15 - 16.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

ITALIENISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Für Teilnehmende, die gerade begonnen haben, die Sprache von Grund auf zu erlernen. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der italienischen Sprache vertraut. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 8, Hueber-Verlag u. Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG rechts
Termin: Mo. ab 26.8 11.15 - 12.45 Uhr. 15x

Termin: Mo, ab 26.8., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den grammatischen Regeln der italienischen Sprache vertraut. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Allegro A2, Lektion 1, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Do, ab 29.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Fernbleiben vom Kurs ist keine Abmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

4.09.A22 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die italienische Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wesentlichen Elementen der Grammatik vertraut. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 2, Hueber-

Verlag u. Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot,

EG, Raum 213

Termin: Do, ab 29.8., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.09.A23 Italienisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie erweitern Ihren Wortschatz und vertiefen die grammatischen Regeln der italienischen Sprache. Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 5, Hueber-Verlag und Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin,

Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG rechts

Termin: Mo, ab 26.8., 9.30 - 11 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Stadtbibliothek __ Neu-Isenburg

Forum für Medien- und Lesekultur

www.neu-isenburg.de/kultur-und-freizeit/stadtbibliothek/

STADTBIBLIOTHEK



Neu-Isenburg

MEDIEN · WISSEN · VERANSTALTUNGEN





Stadtbibliothek Hauptstelle, Frankfurter Str. 152, Tel. 06102 747400 Di, Do 11:00-19:00 Uhr, Mi, Fr 11:00-18:00 Uhr, Sa 10:00-13:00 Uhr

Westend-Bibliothek, Alicestr. 107, Tel. 06102 723123 Di 10:00-14:00 Uhr, Mi, Do, Fr 14:00-18:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Gravenbruch, Dreiherrnsteinplatz 3, Tel. 06102 8107646 Di, Mi 14:00-18:00 Uhr, Do 10:00-14:00 Uhr

Stadtteilbibliothek Zeppelinheim im Bürgerhaus, Tel. 069 692341 Di 15:00-18:00 Uhr

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B12 Italienisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Regeln. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Allegro B1, Lektion 5/6, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Do, ab 29.8., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.09.B13 Italienisch - Mittelstufe 1

L'Italia, paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso si ha la possibilità di trattare non solo le tematiche grammaticali così come la conversazione e i temi di attualità, ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario; dando così un'ampia visione della cultura italiana.



Bitte mitbringen: Espresso 3, Lektion 5, Hueber-Verlag u. Wörterbuch

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin,

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Do, ab 29.8., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.09.B22 Italienisch - Mittelstufe 2, Konversation

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen

Regeln. Im Mittelpunkt steht die Konversation.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr, ab 6.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

C1 + C2: KOMPETENTE SPRACHVERWENDUNG

4.09.C14 Italienisch - Fortgeschrittene 1, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Di, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.09.C21 Italienisch - Fortgeschrittene 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation. Dabei vertiefen und erweitern

Sie Ihren Wortschatz und Ihre Ausdrucksweise.

Bitte mitbringen: Literatur wird im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Maria Antonietta Jacobi, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr, ab 6.9., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der verbindlichen Anmeldungen zum zweiten Unterrichtstag

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

RUSSISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

Russisch - Anfänger ohne Kenntnisse 4.19.A10

Wir reisen durch Russland und seine Kultur und erlernen dabei mit Spaß und ohne Druck die Grundsätze der russischen Schrift und Sprache. Einstiegskurs für Teilnehmende, die neugierig sind.

Leitung: Elena Babicheva, Sprachtrainerin

Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311 Ort:

Termin: Di, ab 3.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

SPANISCH



A1 + A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A10 Spanisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Hier können Sie die Grundlagen der spanischen Sprache Schritt für Schritt erlernen, in gemütlicher Atmosphäre, ohne Stress und Prüfungsdruck. Lehr- und Arbeitsbuch wird im Kurs besprochen.

Leituna: N.N.

Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213 Ort:

Termin: Mo, ab 2.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Anhand von Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Quereinsteiger willkommen. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto A1, Lektion 11, Klett-Verlag.

Leituna: Xavier Cuadros, Sprachtrainer

Ort: Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot,

EG, Raum 212

Termin: Mo, ab 26.8., 18.30 - 20 Uhr, 15x 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68 Gebühr:

4.22.A21 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie vertiefen Ihren Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln spanischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen:

Perspecitvas ya! A 2, Lektion 11, Cornelsen-Verlag.

Leituna: Lucinda Hinestroza Rengifo,

Sprachtrainerin

Brüder-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Ort:

Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Do, ab 29.8., 18 - 19.30 Uhr, 12x 135 EUR, siehe Tabelle Seite 68 Gebühr:

78 Sprachen A bis Z

4.22.A22 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Im Vordergrund stehen Alltagssituationen sowie die Geschichte und Kultur Spaniens und Lateinamerikas.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con Gusto A2 Lektion 1 und Trainingsbuch, Klett-Verlag.

Leitung: Xavier Cuadros, Sprachtrainer

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhof, kleiner Raum rechts

Termin: Fr, ab 30.8., 10.30 - 12 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Kenntnissen

Anhand ausgewählter Alltagssituationen werden Ihnen elementare Sprachkenntnisse vermittelt. Sie vertiefen Ihren Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der spanischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen:

Perspectivas !Ya! A2, Lektion 1, Cornelsen-Verlag,.
Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin
Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot,

EG, Raum 212
Termin: Mi, ab 28.8., 18 - 19.30 Uhr, **12x**Gebühr: 135 EUR. siehe Tabelle Seite 68

B1 + B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B12 Spanisch - Mittelstufe 1, Konversation

Wir erweitern den bisherigen Wortschatz mittels Konversation und vertiefen gleichzeitig unsere Grammatikkenntnisse.

Bitte mitbringen: Aula Internacional 3, difusión, Lektion 4, Klett-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, vhs im Hinterhof, kleiner Raum rechts

Termin: Mo, ab 2.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 68

4.22.B21 Spanisch - Mittelstufe 2

Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Abanico - Nueva Edición mit CD,

Lektion 6, Klett-Verlag.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo,

Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 313

Termin: Di, ab 27.8., 19 - 20.30 Uhr, **12x** Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 68

Bei allen Sprachkursen sind Quereinsteiger herzlich willkommen!

4.22.B22 Spanisch - Mittelstufe 2

Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.

Bitte mitbringen: Abanico - Nueva Edición mit CD, Lektion 1, Klett-Verlag

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Do, ab 29.8., 19.30 - 21 Uhr, **12x** Gebühr: 135 EUR, siehe Tabelle Seite 68



Seite

Beruf & FDV



\Rightarrow	EDV-GRUNDLAGEN & SMARTPHONES	79 - 80
⇒	SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN	81 - 83
⇒	GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG	83
⇒	FINANZ EDV	84

EDV - INFORMATIONEN

- 1. Alle PC-Kurse sind auf max. 8 Teilnehmer/innen begrenzt!
- Computer werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Sie aber auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.
- Auf Wunsch der Teilnehmer erstellen wir nach Beendigung des Kurses ein Teilnahmezertifikat. Die Gebühr hierfür beträgt 5 EUR.

Die Kursgebühr ist entweder direkt bei dem jeweiligen Kurs aufgeführt oder sie richtet sich nach Anzahl der Anmeldungen (TN) 1 Woche vor Kursbeginn und der Unterrichtseinheiten (UE) und ist entsprechend gestaffelt. Erhöht oder verringert sich die TN-Zahl zu Kursbeginn, hat die ursprünglich festgelegte Gebühr auch weiterhin Gültigkeit.

TN	24 UE	16 UE	12 UE	8 UE	4 UE
7 - 8	124 EUR	85 EUR	65 EUR	45 EUR	25 EUR
5 - 6	135 EUR	90 EUR	68 EUR	48 EUR	28 EUR
4	145 EUR	98 EUR	74 EUR	50 EUR	32 EUR

EDV - GRUNDLAGEN

5.01.02 Tastschreiben lernen ohne Hektik



Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht fast nichts mehr, aber kaum jemand kann die Tastatur mit allen zehn Fingern bedienen. Der Großteil verwendet den 2-4-Finger-Stil. Damit kommt man durchaus auch ans Ziel, es dauert aber um einiges länger. Das Zehnfingersystem führt zu einer Stei-

gerung der Schreibgeschwindigkeit, senkt die Fehlerquote und ist ergonomischer. Sie können das Ergebnis auf dem Monitor mitverfolgen ohne beim Abschreiben ständig zwischen Textvorlage und Tastatur hin- und herschauen zu müssen. Erlernen Sie hier das 10-Finger-System! Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin für EDV
Ort: vhs-Geschäftsstelle. Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mi, ab 11.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR

Sie erhalten keine gesonderte Bestätigung für Ihre Anmeldung. Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

5.01.03 Erste Schritte am PC - Grundlagen

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienung eines PCs von Grund auf kennen. Wir behandeln schwerpunktmäßig die folgenden Themen: Erste Schritte mit Maus und Tastatur, Programme starten und ver-

wenden, Ordner anlegen, kurze Texte schreiben, speichern und drucken, Fenstermanagement, und den Computer "aufräumen".

Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Termin: Do, ab 12.9., 16.30-18.30 Uhr, 3x

Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE



5.01.04 Erste Schritte am PC - Vertiefung

Sie haben erste Erfahrungen mit der Bedienung eines PCs bereits gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Wir behandeln und vertiefen die folgenden Themen: Menü bedienen, Programme starten und verwenden, kurze Texte schreiben und bearbeiten, Ordner anlegen und wiederfinden. Auch spontane Fragen sind erwünscht.

Voraussetzung: Für Teilnehmende mit geringen PC-Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Do, ab 17.10., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x Termin: Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE

Siehe Kurs Tastschreiben für junge Leute, Seite 10

5.01.10 **Umgang mit Tablet und Smartphones - Basis**



Sie sind stolzer Besitzer eines Tablets oder Smartphones, kennen sich aber noch nicht mit den Möglichkeiten dieser Geräte aus? Hier erhalten Sie eine Einführung in die Funktionen (Telefonieren, SMS/MMS, Internet, E-Mail, Kamera etc.). Sie lernen die Grundbedienung von Android kennen, können anschließend einfache Anpassungen des Sys-

tems selbst vornehmen sowie Apps herunterladen und installieren. Nicht für Apple iPhones! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial. Ein Lehrbuch kann auf Wunsch gegen 8,50 EUR von der

vhs für Sie bestellt werden. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort:

Termin: Sa, ab 21.9., 10 - 13 Uhr, 2x

50 EUR (bei Bedarf zzgl. 8,50 EUR für Lehrbuch) Gebühr:



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

5.01.11 Umgang mit Tablet und Smartphones - Vertiefung

Sie kennen sich zwar mit den Basisfunktionen Ihres Smartphones bzw. Tablets aus, möchten Ihr Wissen aber vertiefen und weitere nützliche Informationen erhalten. Sie lernen u. a. wie Sie Fotos bearbeiten, Ihre Dateien verwalten und vor Diebstahl schützen und wie Sie mit Apps die Möglichkeiten Ihres Smartphones erweitern können. Nicht für Apple iPhones! Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit Smartphones. Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf.

Schreibmaterial.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer vhs. Bahnhofstr. 2. EDV-Raum Termin: Sa, ab 19.10., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR (bei Bedarf zzgl. 8,50 EUR für Lehrbuch)

SPEZIELLE EDV - ANWENDUNGEN

5.02.01 Word 2013 Basiswissen - am Abend

Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht verständlich die grundlegende Anwendung von Word im Alltag. Sie erfahren alles über das Schreiben, Gestalten, Speichern und Drucken von Texten. Sie lernen zunächst die Benutzeroberfläche von Word kennen und machen dann Ihre ersten Schritte in der Textverarbeitung (Text formatieren, ausrichten etc.). Voraussetzung: Maus-, Tastatur- und Windowshandhabung. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Di. ab 5.11.. 16.30 - 18.30 Uhr. 3x Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE

5.02.02 Word für "falsche Einsteiger" - Aufbaukurs



Sie können bereits einfache Texte am PC schreiben, möchten aber mehr machen? Probieren Sie aus, was Word zu bieten hat und gestalten Sie Ihre Texte: Lernen Sie das Formatieren und für die Seitengestaltung grafische Elemente (Formen, Textfelder und WordArt) einzusetzen und kleine Tabellen einzufügen. Gemeinsam werden wir individuelle Gestaltungsmöglichkeiten anhand einfacher Beispiele üben und gleichzeitig Ihre bisherigen Kenntnisse vertiefen.

Voraussetzungen: Word-Grundkenntnisse, gear-

beitet wird mit Word 2013 unter Windows 8.1. Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin Ort:

vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Mo - Do. 21.10. - 24.10.. 9 - 12 Uhr. 4x Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 16 UE

5.02.03 Excel 2013 - Eine Einführung am Vormittag

Hier lernen Sie wie Sie Excel, das Tabellenkalkulationsprogramm, zu Ihrem Werkzeug machen können. Wir fangen mit den Grundelementen der Arbeitsumgebung an, gestalten Tabellen, defioren Datentypen, wenden einfache Formeln an und stellen Zahlenmaterial in Diagrammen dar. An einfachen Beispielen wird gemeinsam geübt.



Für Teilnehmende mit einfachen PC-

Basiskenntnissen, gearbeitet wird mit Excel 2013 unter Windows 8.1.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Helga Peters, EDV-Trainerin

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Mo - Do, 2.12. - 5.12., 9 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 98 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 16 UE

5.02.04 Excel 2013 - Basiswissen am Abend

Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkulation vermittelt. An Beispielen wird geübt, wie sich aufwändige Rechenoperationen schnell und genau durchführen lassen.

Voraussetzung: Windowskenntnisse. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Fachlehrerin f. EDV und

Bürowirtschaft, IHK Prüferin
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mi, ab 16.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x
Gebühr: 90 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 16 UE

5.02.05 Bildungsurlaub: Kombikurs Word-, Excel-, Powerpoint-Grundlagen sowie Datenschutz und Datensicherheit



Word, Excel und PowerPoint gehören zu den wichtigsten Softwareanwendungen im beruflichen Alltag. Zumindest Grundkenntnisse dieser Programme werden heute von vielen Arbeitgebern vorausgesetzt. Auch für den Einsatz im privaten Bereich bieten sie große Vorteile. In diesem Kurs lernen Sie wichtige und um-

fassende Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten dieser bekannten Microsoft Office-Software (Version 2013) kennen, damit Sie beispielsweise rasch einen Brief schreiben, eine einfache Tabelle aufbauen oder eine kleine Präsentation erstellen können. Zusätzlich erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Themen Datenschutz, Datensicherheit und Urheberrecht.

Voraussetzung: PC-Grundlagen mit Tastatur und Maus (im Kurs nutzen wir PCs mit Windows 8.1); nicht für PC-Einsteiger geeignet!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Mo - Fr, 9.12. - 13.12., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 210 EUR, Kleingruppe



PowerPoint - Starke Präsentationen (für Einsteiger)

Entdecken Sie PowerPoint, eine Präsentationssoftware für private und geschäftliche Anlässe. Hier werden Ihnen die Grundfunktionen vermittelt und Sie erhalten Tipps und Hinweise zur Gestaltung, denn nichts ist langweiliger als überfrachtete Textfolien. Abschließend erstellen Sie im Kurs eine kleine Präsentation zu einem selbst gewählten



Thema, z.B. zu einem Fachthema oder einem Jubiläum!

Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows und Word.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. einen USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer vhs. Bahnhofstr. 2. EDV-Raum Ort: Do, ab 14.11., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x Termin: Gebühr: 50 EUR, siehe Tabelle Seite 79, 8 UE

GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG

5.03.01 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Der graue Himmel auf Urlaubsfotos wirkt farblos, die roten Augen der Hochzeitsfotos leuchten zu sehr, der Mülleimer im Hintergrund der Naturkulisse stört! Wir zeigen Ihnen Lösungen für die immer wiederkehrenden Probleme der Digitalfotografie. Um Ihre Bilder unkompliziert zu optimieren oder künstlerisch zu verändern, erhalten Sie hier eine Einführung in die Bildbearbeitung mit dem Programm Adobe Photoshop Elements sowie viele Tipps und Tricks. Fragen sind willkommen! Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für Notizen und USB-Stick mit Fotos.

Leitung: Justin Düttmann, EDV- Trainer vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Ort: Termin: Sa, ab 9.11., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 50 EUR

5.03.03 Fotobücher individuell gestalten



Manche Fotos sind Erinnerungen für die Ewigkeit und verdienen einen besonderen Ausdruck: Erstellen Sie aus Ihren eigenen Bildern ein ansprechendes Fotobuch. Mit einer kostenfreien Software, die aus dem Internet geladen wird, lernen Sie, wie Sie mit wenigen Klicks ein tolles Fotoalbum

und vielleicht auch ein ganz individuelles Geschenk gestalten können.

Voraussetzung: Einfache Windowskenntnisse. Bitte mitbringen: Ggf. eigene Digital-Fotos. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Sa 23.11.. 10 - 15 Uhr Termin:

Gebühr: 38 FUR

Bitte melden Sie sich frühzeitig (mindestens 8 Tage vor Kursbeginn) zu Veranstaltungen an.

Es wäre schade, wenn wir einen Kurs mangels rechtzeitiger Anmeldungen absagen müssten!

FINANZ EDV



Das Seminarangebot Ihrer Sparkasse für Onlinebanking und Internet

Weitere Informationen unter: https://www.sls-direkt.de/s-academy

Die folgenden Seminare werden in Kooperation mit der Sparkasse Langen-Seligenstadt durchgeführt. Alle Seminare werden von erfahrenen und qualifizierten Mitarbeitern der Sparkasse Langen-Seligenstadt aus der Abteilung Elektronische Medien abgehalten.

Die Kurse finden in den Schulungsräumen der Sparkasse Langen-Seligenstadt, in der Zimmerstr. 25 in Langen statt.

6.06.01 Online- u. Mobile-Banking - Seminar für erfahrene Nutzer

Im Fokus des Seminars stehen Online- und Mobile-Banking. Dieses Seminar richtet sich an Privatanwender mit PC-Kenntnissen, die bereits Erfahrung mit Online-Banking gemacht haben.

Termin: Mi 11.12., 17.00 Uhr, 1x, Gebühr: 29 EUR

Sicherheitsforum für Online- und Mobile-Banking im Bürgerhaus Dreieich/Sprendlingen: Termin: Mi, 13.11., 17:30

6.06.03+4 StarMoney

Die Programme StarMoney und StarMoney Business eignen sich hervorragend für die sichere und komfortable Verwaltung Ihrer gesamten Finanzen am Computer, inklusive Online-Banking! <u>Voraussetzung:</u> <u>PC-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit Online-Banking</u>.

Gebühr: 29 EUR

6.06.03 StarMoney

Termin: Mi, 23.10., 16:00 Uhr, 1x

6.06.04 StarMoney

Termin: Mo, 09.12., 16:30 Uhr, 1x

6.06.05+6 SFirm Basis

Für Anwender/innen, die SFirm noch nicht oder nur wenig kennen und an ersten Grundlagen interessiert sind. Voraussetzung: SFirm befindet sich in Ihrem Unternehmen bereits im Einsatz.

Gebühr: 49 EUR

6.06.05 SFirm Basis: Termin: Di, 22.10., 9:00 Uhr, 1x **6.06.06 SFirm Basis:** Termin: Di, 10.12., 9:00 Uhr, 1x

6.06.07+8 SFirm Plus

Für Anwender/innen, die über erste Grundkenntnisse in SFirm verfügen und an weiteren Funktionalitäten interessiert sind.

Gebühr: 49 EUR

6.06.07 SFirm Plus: Termin: Do, 24.10., 9:00 Uhr, 1x **6.06.08 SFirm Plus:** Termin: Do, 12.12., 9:00 Uhr, 1x

6.06.09+10 SFirm EBICS

Für Anwender/innen, die über erste Grundkenntnisse in SFirm verfügen und EBICS bereits nutzen. Gebühr: 19 EUR

6.06.09 SFirm EBICS: Termin: Mo, 21.10., 16:30 Uhr **6.06.10 SFirm EBICS:** Termin: Di, 10.12., 16:30 Uhr

Studienreisen

Informationen

- Wenn Sie sich für die hier dargestellten Reisen n\u00e4her interessieren, senden wir Ihnen auf Wunsch gerne den jeweiligen detaillierten Reiseverlauf zu, sobald unser Programm in allen Einzelheiten erstellt ist. Gleichzeitig erhalten Sie dann Anmeldeformulare mit denen Sie sich verbindlich anmelden k\u00f6nnen.
- Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
- Unsere Geschäftsbedingungen für Studienreisen erhalten Sie auf Anfrage bzw. im Rahmen Ihrer Reiseanmeldung.
- Frau Gaby Pauleit, unsere Reiseverkehrskauffrau, ist jeweils Dienstag bis Freitag von 9 bis 16 Uhr für Sie erreichbar.
- 5. Auskunft und Anmeldung: Tel. 06102 254746, Fax: 06102 6644 www.vhs-neu-isenburg.de E-Mail: reisen@vhs-neu-isenburg.de



TAGESFAHRTEN 2019

7.09.013 Völklinger Hütte und die Ausstellung Pharaonengold

Wir besuchen diese riesige und faszinierende Änlage, die 1994 als erste Industrieanlage aus der Blütezeit der Hochindustrialisierung von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Hier findet ab Mai die Ausstellung "Pharaonengold" statt. Sie zeigt herausragende altägyptische Goldschätze aus mehr als 3.000 Jahren. Parallel ist die "Urban Art Biennale" zu bewundern. Der Rundweg durch die Anlage dauert zwei Stunden. Die Multimedia-Einführung in der Sinteranlage schickt die Besucher auf eine Zeitreise von den Anfängen der Völklinger Hütte bis in die Gegenwart. Durch die Möllerhalle geht es zu den imposanten Hochöfen. Der Aufstieg zur Gichtbühne in 27 Metern Höhe ist ein unvergessliches Erlebnis.

Termin: 24. September 2019

Preis: 69 EUR

7.09.014 Schloss Freudenberg mit Besuch der Sektkellerei Henkel

Am Vormittag besuchen wir Schloss/Erfahrungsfeld Freudenberg bei Wiesbaden. Herzstück der Anlage ist eine Dauerausstellung, das "Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des Denkens". An mehr als 100 Stationen werden den Besuchern Naturphänomene wie Gleichgewicht, Schwerkraft, Licht und Finsternis, Klang und Resonanz nahe gebracht. Mittags lohnt sich ein Spaziergang über den Weihnachtsmarkt von Wiesbaden, auch Sternschnuppenmarkt genannt, der sich um die Marktkirche bis hin zum Rathaus erstreckt. Am Nachmittag besuchen wir die Sektkellerei Henkel. Die Führung durch eine der bedeutendsten Sektkellereien bietet einen Einblick in die Entstehungsgeschichte des prickelnden Genusses. Besucher sind immer wieder beeindruckt vom Marmorsaal im Rokokostil und von den 200.000-Liter-Fässern in den sieben Stockwerke tiefen Weinkellern.

Natürlich dürfen wir auch den Sekt probieren.

Termin: 04. Dezember 2019

Preis: 69 EUR

STUDIENREISEN 2019

7.09.14 Estland mit Tallin - Mitgliederreise

Die Hauptstadt Estlands schlägt alljährlich Tausende von Touristen in ihren Bann. Die UNESCO hat die Hansemetropole wegen der prächtigen gotischen Bauwerke zum Weltkulturerbe erklärt. Die mittelalterliche Stadt mit ihren mächtigen Mauern alter Wehranlagen ist unterteilt in eine Ober- und eine Unterstadt und zeigt heute auch eine moderne Seite. Aber nicht nur Tallin wird besucht, sondern auch die alte Universitätsstadt Tartu und das Seebad Pärnu. Estland hat ein ursprüngliches schönes Gesicht, das sich in einer grandiosen Naturegion weitab vom hektischen Treiben in schier unendlichen Wäldern, Seen- und Moorlandschaften offenbart. Dies erleben wir auf einem Ausflug in den Lahemaa-Nationalpark. Hier findet man ein Refugium am Ostseestrand für bedrohte Arten wie Seeadler, Nerz oder Biber.

Etwas Besonderes sind die im Laufe von Jahrhunderten gebauten edlen Herrenhäuser, die teilweise für Besucher geöffnet sind.

Termin: 27. - 31. Juli 2019

Preis: 1.066 EUR, Aufpreis für Nichtmitglieder: 50 EUR

7.09.15 Luxemburg, Trier und Metz – 3 Länder in 4 Tagen

Nur selten bilden mittelalterliche, klassische und zeitgenössische Architektur solch eine städtebauliche Einheit wie in Luxemburg. Grüne Täler, Flusslandschaften, Brücken, wohin das Auge reicht, dazu eine erhabene Architektur. Seit 1994 gehören die Altstadt und die ehemalige Festungsanlage zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wir besuchen die Oberstadt mit herrlichen Aussichtspunkten und später die Unterstadt. Standortquartier der Reise ist Trier, wo wir auf einer Stadtführung die Porta Nigra, den Dom St. Peter und die Kaisertherme sehen. Ein weiterer Tag ist der französischen Stadt Metz gewidmet, wo wir die St. Stephanskirche mit den Chagall-Fenstern und das Centre Pompidou anschauen.

Termin: 04. – 07. August 2019

Preis: 599 EUR

7.09.16 Prag – die goldene Stadt

In Prag war einstmals tatsächlich (fast) alles Gold, was an der Moldau glänzte. Vor 30 Jahren schien die Stadt jedoch etwas vernachlässigt, aber nach der Wende und den vielen Restaurierungen erstrahlt ihre prachtvolle Architektur in neuem Glanz und spiegelt die reiche Vergangenheit im Herzen Europas wider. Ein Besuch dieser Metropole mit ihren unzähligen Kulturdenkmälern ist wie ein Spaziergang durch eine tausendjährige Geschichte. Zahlreiche Künstler wie Mozart, Beethoven und Kafka haben sie geprägt. Zu Fuß werden wir die Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt entdecken: Wenzelsplatz, Prager Burgberg mit Hradschin, goldenes Gässchen. Wir sehen außerdem den Altstädter Ring mit dem Rathaus und der astronomischen Uhr. Auf dem Hinweg besuchen wir Marienbad. Hier begeistern die auf-

wändig restaurierten Jugendstilhäuser und die ge-

pflegten Kuranlagen.

Termin: 08. - 12. September 2019

Preis: 799 EUR

Besuchen Sie uns doch an unserem Reisetag. Mehr Informationen finden Sie auf der Seite 88.

Reisen für Jung und Alt 87

Besuchen Sie uns doch an unserem Gesundheitstag. Mehr Informationen finden Sie auf der Seite 54.

7.09.17 Von Bilbao bis Santiago de Compostela

Die Reise durch den Norden Spaniens startet in Bilbao, wo wir das Guggenheim-Museum besichtigen, und führt dann weiter über Burgos und Leon bis nach Santiago de Compostela. Man muss kein frommer Pilger sein, um auf dem "Camino" zum Heiligen Jakob zu wandeln. Dieser Weg ist voll von Kunstwerken, Legenden und Geschichte(n). Millionen von Pilgern zogen im Mittelalter mit der Jakobsmuschel am Hut und Blasen an den Füßen zum "Jerusalem des Westens". Was macht die Faszination dieses Weges heute noch aus? Vielleicht die Bauwerke, die an dieser Route entstanden? Kirchen, Klöster und Kathedralen? Das möchten wir auf dieser Reise erkunden. Allerdings werden wir als "moderne Bildungspilger" mit dem Bus unterwegs sein und nur ein kleines Stückchen wandern.

Termin: 21. - 28. September 2019

Preis: 1.649 EUR

7.09.18 Indonesien – von Java bis Bali

Vulkane, eindrucksvolle Tempelanlagen verschiedener Epochen, alte Gebäude aus der holländischen Kolonialzeit begeistern den Besucher auf der Insel Java. Speziell die Stadt Jogjakarta und die Region haben herausragende Sehenswürdigkeiten zu bieten wie Borobodur. Einer der größten buddhistischen Tempel mit seinen vielen auf Terrassen angelegten Stupas zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Eine weitere Attraktion ist der hindhuistische Tempel Prambanan, ebenfalls Weltkulturerbe. Von hier aus geht es über Land nach Osten, teilweise dem Zug, durch abwechslungsreiche Landschaften weitläufige Teeplantagen. An der Ostküste setzen wir mit der Fähre nach Bali über. Wunderschön grün erwarten uns hier die Reis- und auch Kaffeeplantagen. An der Nordküste lassen sich wunderbar die Delfine beobachten. Dann geht es durch die Berge in den Süden. Bildschöne Bauten wie der Wassertempel im Beratan-See oder der Seetempel Uluwatu an der Südküste sind eine Augenweide. Ebenfalls besuchen wir das Künstlerdorf Ubud und die Gerichtshalle von Klungkung, die mit ihren ganz besonderen Malereien beeindruckt. Zum Abschluss genießen wir zwei erholsame Tage

an einem der herrlichen Sandstrände. Termin: 08. - 21.Oktober 2019

Preis: 2.698 EUR

7.09.19 Hamburg – die Weltstadt an der Elbe

Hamburg ist Deutschlands wichtigste Hafenstadt, das Tor zur Welt. Wer erinnert sich da noch daran, dass Hamburg als Bischofssitz zur Missionierung des deutschen Nordostens und seiner dänischen und slawischen Nachbarn gegründet worden ist? Die Bürger haben es in zähem Ringen geschafft, den Bischof aus der Stadt zu verdrängen. Letztlich triumphierte der hanseatische Handelsgeist und schuf eine klassische Bürgerstadt, in der sich Selbstbewusstsein und Understatement sympathisch mischen. Leider hat der Stadtbrand 1842 das mittelalterliche Hamburg weitgehend ausgelöscht, aber großbürgerliches Bauen des späten 19. Jahrhunderts und die großzügige Bautätigkeit der letzten beiden Jahrzehnte haben ein unverwechselbares, unbedingt besuchenswertes Stadtambiente geschaffen.

Termin: 24. - 27. Oktober 2019

Preis: 699 EUR

7.09.20 Rhodos - Insel der Johanniter

Rhodos ist schon früh in alle geschichtlichen Wechselfälle des östlichen Mittelmeerraumes einbezogen worden. Abendländische und morgenländische Einflüsse prägten die Insel und die gleichnamige Hauptstadt. Achäer, Dorer, Perser und Römer haben politisch und kulturell auf der reichen Insel Spuren hinterlassen, ebenso wie Byzantiner, Venetianer, Johanniterritter und Türken, bevor die Insel 1947 endgültig Griechenland zufiel. Dass Rhodos dem Sonnengott Helios heilig war, deutet daraufhin, dass die Insel auch wegen ihres angenehmen Sonnenklimas schon früh gern als Aufenthaltsort gewählt wurde. Das Reiseprogramm versucht den landschaftlichen Schönheiten der Insel ebenso gerecht zu werden wie den prägenden Kulturen ihrer Geschichte.

Termin: 15.- 22. Oktober 2019

Preis: 1.199 EUR

7.09.21 Portugals Süden - Die Algarve

Malerische Orte entlang der Südküste Portugals wechseln sich mit beschaulichen Fischerdörfchen ab. Berühmt ist die Hafenstadt Lagos als Zentrum der Entdeckungsreisen. Heinrich der Seefahrer machte die Region berühmt, indem er im nahegelegenen Sagres seine Seefahrtschule eröffnete. Herrliche Küsten mit bizarren Felsformationen und traumhaften Sandstränden hat die Algarve zu bieten. Unsere Ausflüge führen u.a. in das bergige Hinterland Serra de Monchique. Dabei besuchen wir den Ort Silves, in dem die Mauern der Burgfestung an die Zeit unter arabischer Herrschaft erinnern. Ein weiterer Ausflug führt nach Tavira aus der Römerzeit, das

auch "Venedig der Algarve" genannt wird.

Termin: 10. - 16. November 2019

Preis: 999 EUR

VORSCHAU: STUDIENREISEN 2020

7.08.00 vhs-Reisetag: Filmvorträge zu Reisen 2020

An diesem Tag möchten wir Ihnen einige unserer Reisen für 2020 vorstellen. Wie in den vergangenen Jahren auch, soll es ebenfalls ein Treffen unserer Reisefreunde sein, die bereits mit uns gereist sind.

Aber selbstverständlich sind auch alle anderen Reiseinteressierten herzlich zu unseren Filmvorträgen eingeladen. Der Eintritt ist kostenfrei, es wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Ort: Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Termin: Sa 02.11.2019, 10 - 17 Uhr

7.08.03 Dubai und Abu Dhabi

Vor 40 Jahren waren sie noch unbekannte Fischerdörfer. Inzwischen haben die Arabischen Emirate Berühmtheit durch ihre spektakulären architektonischen Bauwerke erlangt. Der höchste Wolkenkratzer der Welt oder die künstlich angelegte Ferieninsel "The Palm" haben weltweit Aufsehen erregt. Auf unserer Reise werden wir nicht nur die architektonischen Highlights, sondern auch die Kultur und die Traditionen des Landes beleuchten. Wir erkunden die farbenfrohen Souks und unternehmen eine Jeeptour in die unendliche Wüste mit ihren Sanddünen. Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch des neuen Louvre-Museums und der majestätischen Sheikh

Zayed Moschee in Abu Dhabi. Termin: 01. - 07. Februar 2020

Preis: 1.768 FUR

Reisen für Jung und Alt 89

7.08.04 Neuseeland – Faszination am anderen Ende der Welt

Machen Sie Ihren Traum wahr: Reisen Sie ans andere Ende der Welt ins Land der Kiwis und Maoris. Aufgrund der landschaftlichen Vielfalt von Regenwäldern, sanften Hügeln, Gletschern und Fjorden gehört Neuseeland zu den beliebtesten Reiseländern. Unsere Route führt nach einem Stopp in Singapur zunächst auf die Südinsel. Von der Stadt Christchurch unternehmen wir eine Rundfahrt nach Queenstown am sagenumwobenen Lake Wakatipu, weiter zum Naturerlebnis "Milford Sound" und zum atemberaubenden Fox-Gletscher. Anschließend setzen wir über auf die Nordinsel nach Wellington und erleben auf dem Weg nach Rotorua, dem Ort der Geysire, heißen Quellen und blubbernden Schlammlöcher. Zudem besichtigen wir die majestätischen Vulkane des Tongariro-Nationalparks. Hier lernen wir auch die Kultur der Maori - der Ureinwohner - kennen. Den Abschluss bildet Auckland - die beeindruckende Stadt zwischen Pazifik und der Tasmansee - modern und europäisch geprägt.

Termin: 12. - 27. Februar 2020

Preis: 4.999 EUR

7.08.05 Kapverdische Inseln - Inselhüpfen

350 Sonnentage im Jahr, nur 6 Stunden Flug von Europa entfernt, bieten die Kapverden vor der westafrikanischen Küste herrliche Sandstrände, zerklüftete Berglandschaften und grüne Täler, eine Inselwelt voller Kontraste. Auf unserer Rundreise lernen wir 4 der 9 bewohnten Inseln kennen. Jede bietet für sich etwas Besonderes. Wir treffen auf afrikanische Landschaften und europäische Kolonial-Architektur, ein Stückchen Afrika und ein Hauch von Europa, eine Welt für sich voller Emotionen und bezaubernder Lebensart. Bereits im März erwarten uns hier angenehme 25 Grad. Bei herrlichen Temperaturen genießen wir die vielfältige Landschaft von Sao Vicente, Santo Antao, Praia und entspannen am letzten Tag bei einem Strandspaziergang auf Sal oder mit einem herrlichen Bad im malerischen Eine Mischung aus Altstädten UNESCO-Weltkulturerbe) sowie einer wunder-

schönen und vielfältigen Landschaft mit fantastischer Vegetation erwartet uns.

Termin: 07. - 15. März 2020 Preis: 1.999 Euro

7.08.06 Barcelona - Gaudí, Dalí und Picasso

Die Stadt am Mittelmeer im Nordosten der Iberischen Halbinsel ist die zweitgrößte Stadt Spaniens, gleichzeitig Hauptstadt Kataloniens. Die Weltausstellung 1888 war symbolhaft für die Schaffenskraft und die internationale Ausstrahlung der Stadt. Kunst und Kultur werden hier gepflegt. Berühmte Künstler wie Dalí, Picasso und Miro haben hier gewirkt und Kunstwerke geschaffen, die untrennbar mit der Stadt verbunden sind. Eindrucksvoll sind die schöne Architektur der gotischen Innenhöfe, die künstlerisch fantasievollen Bauten von Gaudí und das pulsierende Leben auf der Hauptstraße der Ramblas. Mittlerweile glänzt die Stadt auch durch ihre Prestigebauten und Bürotürme von internationalen Stararchitekten. Was aber die Stadt so attraktiv macht, ist einfach ihre mediterrane Kultur. Das Leben spielt sich in den Restaurants und Bars der Flaniermeilen und der

attraktive Metropole mit unvergleichlichem Flair! Termin: 16. - 20. März 2020

Strände ab. Reisen Sie mit und erleben Sie diese

Preis: 1.099 EUR

7.08.07 Aachen, Maastricht und Lüttich - 3 Städte und 3 Länder Die Landschaft zwischen Aachen und der Maas ist eine der wichtigsten Keimzellen des großen Frankenreichs Karls des Großen gewesen und damit natürlich auch ein wichtiger Ausgangsort unserer abendländischen Kultur. In Aachen stand die Lieblingspfalz des Kaisers. Seine Pfalzkapelle ist zur Gänze erhalten. Im Rahmen einer viertägigen Reise werden wir die drei sehr unterschiedlichen Stadtpersönlichkeiten erkunden. In Aachen interessiert uns vor allem das Erbe Karls des Großen, die historische Badekultur und das trotz aller Krieaszerstöruna immer noch sehr ansprechende Maastricht zählt unbestritten zu den schönsten Städten der Niederlande, nimmt durch fast schon südländisches Flair für sich ein und hat mit der Basilika des heiligen Servatius und einer Fülle historischer Straßenzüge ein einmaliges historisches Ambiente zu bieten. Lüttich dagegen ist eher ein Wechselbad fürs Auge. Neben sehr sehenswerten historischen Bauten wie dem bischöflichen Palast, den Kirchen St-Jacques und St-Barthélemy stehen unvermittelt moderne Bauten wie der eindrucksvolle neue Bahnhof des spanischen Architekten Calatrava.

Termin: 16. - 19. April 2020 Preis: steht noch nicht fest

7.08.08 Apulien – auf den Spuren der Staufer und Trulli

Im tiefen Süden Italiens - sozusagen im Absatz des Stiefels - ist diese Region immer noch ein Geheimtipp. Westgriechen, Karthager und Römer haben im Altertum ihre Spuren in Apulien hinterlassen. Aber die Glanzzeit dieser heutigen Provinz war die Herrschaftsepoche der Normannen und Staufer im 11./13. Jh. Dominierend wirken die romanischen Kirchen der Normannen zwischen Bari, Trani und Otranto, unvergesslich bleiben die Kastellbauten des Stauferkaisers Friedrich II., von Lago Pesole bis zum weltbekannten Castel del Monte bei Foggia, das heute sogar die Rückseite der italienischen Cent-Münze schmückt. Wir sehen die eindrucksvollen Trullis. Die weiß getünchten Rundhäuser mit spitzen Steindächern sind die größte Attraktion Apuliens.

Termin: 12. - 18. Mai 2020 Preis: steht noch nicht fest

7.08.09 Marseille und die Provence

Berühmt ist die Stadt für ihren Hafen, unzählige Museen, die kalkweißen Felsen der Calanques, die verblasste Prachtstraße Cannebiere, den Duft nach Pastis und die Yachten am Vieux Port. Seitdem sie 2013 Kulturhauptstadt war, ist sie nun auch als Kunst- und Kulturmetropole bekannt. Wir unternehmen Ausflüge nach Nimes und Arles mit seinem berühmten Theater. In Aix-en-Provence wandeln wir auf den Spuren von Cezanne. Im zweiten Teil der Reise übernachten wir in Avignon und erkunden die Stadt mit dem berühmten Papstpalast.

Termin: Ende Mai/Anf. Juni 2020 Preis: steht noch nicht fest

Ist Ihnen das Thema "Bildung für alle" wichtig? Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg unterstützen? Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: 206102-254746

Wir suchen Reiseleiter/innen

Sie organisieren gerne? Sie haben Spaß am Umgang mit Menschen?

Dann rufen Sie uns doch an unter 2 06102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.

7.08.11 Flusskreuzfahrt auf dem Douro / Portugal

Start und Zielhafen ist die Stadt Porto, herrlich am Atlantik auf sieben Hügeln gelegen. Die malerische Altstadt mit ihren farbigen Häuserfassaden gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der Douro-Fluss schlängelt sich gemächlich durch die majestätischen Berge, vorbei an schroffen Felswänden, sanften Hügeln und Feldern mit Korkeichen. Hier befinden sich die Landgüter der Portweinerzeuger

inmitten der terrassenförmig angelegten Weinberge. Ausflüge führen nach Guimaraes, der Wiege Portugals, zum prachtvollen Mateuspalast mit wunderschönem Park, nach Lamego mit seiner beeindruckenden Freitreppe und auch ins spanische Salamanca.

Termin: 18. - 25. Juni 2020

Norwegen: Nordkap, Lofoten und Mitternachtssonne 7.08.12

Den Süden Norwegens haben wir bereits erkundet, jetzt geht es in den hohen Norden. Zuerst besuchen wir Tromsö, auch "Tor zum Eismeer" genannt. Wir durchgueren Traumlandschaften aus Wald, Wasser und reizvollen Fjorden bis hinauf zum Nordkap, dem nördlichsten Punkt des europäischen Festlands. Dort kann man bei schönem Wetter das Naturschauspiel der Mitternachtssonne erleben. ein zauberhaftes Spiel der Farben. Ein Schiffsausflug durch die Inselwelt der Lofoten führt uns vorbei an der stolzen, fast 100 km langen Lofotenwand. Ein weiterer Höhepunkt dieser Reise ist eine Tagestour mit einem traditionellen Postschiff. Insgesamt also eine ideale Kombination, Norwegens nordische Schönheiten kennenzulernen.

Termin: 18. - 26. Juli 2020

7.08.13 Mit Glacier-Express & anderen Zügen durch die Schweiz

Diese Reise ist nicht nur für Eisenbahnfreunde eine Traumreise. Auch Liebhaber der Bergwelt und der Naturschönheiten der Schweiz genießen die Fahrt im langsamsten Schnellzug der Welt, der uns auf angenehme Weise von Graubünden aus quer durch das Land ins Wallis bringt. Die erste Station ist Zürich, weiter geht es dann nach Davos, wo wir "auf den Spuren von Thomas Mann" wandeln. Dann lernen wir den berühmten Zug der Rhätischen Bahn kennen und fahren mit der Bernina-Bahn weiter nach Tirano, eine der großartigsten Strecken der Schweizer Bahnen. Ein weiterer Höhepunkt ist die Fahrt mit dem berühmten Glacier-Express über fast 300 Brücken. Ebenso reisen wir mit dem Mont-Blanc-Express ins benachbarte Frankreich, vorbei an gewaltigen Schluchten und Wasserfällen.

Termin: 06. - 12. August 2020

07.08.14 Bautzen, Chemnitz und Industriekultur

Eine Reise mit Herrn Huth ist immer etwas Besonderes ...

Termin: ca. 20.-24. August 2020

7.08.16 Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey

Aufgrund der Lage am Golfstrom haben die britischen Kanalinseln ein angenehmes Klima. Jersey, die größte der Kanalinseln, hält Englands Sonnenscheinrekord. Atemberaubende Küstenabschnitte und entzückende Fischerhäfen verzaubern den Besucher. Kilometerlange Strände und romantische Buchten wechseln sich ab mit Palmen und einer üppigen Vegetation im Inselinneren. Zahlreiche Küstenwege laden zu Spaziergängen ein. Uralte Burgen und Leuchttürme, Felsvorsprünge und enorme, vom Meer ausgewaschene Blowholes lassen sich hier bestaunen. Die Mentalität der Inselbewohner ist geprägt von britischer Gemütlichkeit und französischer Lebensfreude. Außerdem steht ein Ausflug nach Guernsey auf dem Programm, wo einst Victor Hugo über 15 Jahre lebte.

Termin: Herbst 2020

Preis: steht noch nicht fest

7.08.17 Athen – die Stadt der Götter

Athen gilt als die Wiege der abendländischen Zivilisation. Seit die Olympischen Spiele 2004 in ihr Geburtsland zurückkehrten, wurde viel unternommen, um Athen für Bewohner und Touristen attraktiver zu gestalten. Die restaurierten antiken Stätten und Museen sind Anziehungspunkt für viele Besucher, besonders natürlich das Wahrzeichen: Die Akropolis! Sie gehört zu den bedeutendsten Monumenten Europas. Aber auch ein Bummel durch die verkehrsberuhigte Altstadt ist lohnenswert. Ebenso besichtigen wir die Agora, Athens alten Marktplatz, wo einst Sokrates seine Lehren verkündete. Zu unserem Programm gehört auch ein Ausflug entlang der Attischen Küste zum Kap Sounion mit Poseidontempel. Außerdem besuchen wir das berühmte Orakel von Delphi.

wir das berühmte Orakel von Delphi. Termin: Herbst 2020

Preis: steht noch nicht fest

7.08.18 Marokkos Königsstädte – Märchen aus 1001 Nacht

Eine Reise in dieses orientalische Land heißt Eintauchen in die Geschichten von "Tausend und eine Nacht". In Casablanca besuchen wir die zweitgrößte Moschee der Welt, in Rabat sehen wir den Königspalast. Fes beeindruckt mit seiner Altstadt und seinem Kunsthandwerk. Meknes ist bekannt für seine riesige Stadtmauer. In Marrakesch sehen wir die beeindruckenden Bauten islamischer Architektur wie Paläste, Moscheen, Grabmäler und riesige Stadtmauern. Wir besuchen farbenfrohe Souks, die uns vielfältige Handwerkskunst zeigen und uns mit Düften von Gewürzen und Parfüms betören. Wir unternehmen Ausflüge durch wunderschöne und vielfältige Landschaften des Atlasgebirges und besuchen dabei auch Anima Park, die bezaubernde Anlage des Künstlers André Heller. In Marrakesch schauen wir uns auch den Majorelle-Garten von Yves Saint Laurent an. Lassen Sie sich auf dieser Reise durch 1001 Nacht verzaubern von den märchenhaften Königsstädten.

Termin: Oktober 2020
Preis: steht noch nicht fest

7.08.19 Kolumbien – Geheimtipp Südamerikas

Auf kleinem Raum bietet dieses Land eine Vielfalt an Natur (Urwald und Kaffeeplantagen) sowie archäologische Ausgrabungen und historische Kolonialbauten.

Termin: Ende November 2020 Preis: steht noch nicht fest

Reisen für Jung und Alt 93

Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen?

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an! Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

Studienreisen 2020

Februar	Dubai und Abu Dhabi
Februar	Neuseeland - Faszination am anderen Ende der Welt
März	Kapverdische Inseln: Inselhüpfen
März	Barcelona – Gaudí, Dalí und Picasso
April	Aachen, Maastricht und Lüttich
Mai	Apulien – auf den Spuren der Staufer und Trulli
Mai	Marseille und die Provence
Juni	Flusskreuzfahrt auf dem Douro / Portugal
Juli	Norwegen: Nordkap, Lofoten und Mitternachtssonne
August	Mit dem Glacier Express durch die Schweiz
August	Bautzen, Chemnitz und Industriekultur
September	Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey
Oktober	Athen – die Stadt der Götter
Oktober	Marokkos Königsstädte-Märchen aus 1001 Nacht
November	Kolumbien – Geheimtipp Südamerikas

Name/Vorname	
Straße/Hausnummer	
PLZ/Wohnort	

94 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

	1		
A	15.10.07	L	01.00
Achtsamkeit	15-16, 67	Latein-Tänze	31-32
Acrylmalerei	23-24		33
Aerobic und Fitness	45-49		21
Akupressur	59	M/N	10.00.01
Alternative Heilmethoden	56-61	Malen und Zeichnen	10, 22-24
Anmeldebedingungen (AGB)	4-7	Make-up/Kosmetik	19, 27
Android/Apps	80-81	Massagepraktiken	59-60
Aquafitness	55	Meditation	35-37,43
Aquarellmalerei	24	Meridianklopfen	59
Artothek	8	Mosaikarbeiten	27
Autogenes Training	35	Moxibustion / TCM	59
Ayurveda	57,66	MS-Office Anwendungen	81-83
В		Musik/Trommeln	30
Basteln, Gestalten, Werken	24-27	Mutter-Kind-Gymnastik	41
Beckenbodengymnastik	53,55	Nähen	26
Beruf und EDV	79-84	Nordic Walking	56
Bildbearbeitung am PC	83	O/P	
Bildungsurlaube (BU)	15, 82	Obst/Gemüse schnitzen	67
Bodystyling/-fitness	45-49	Orthopäd. Rückenschule	53
C/D		Pädagogik u. Psychologie	15-18
Cardio-Training	49	Pilates	45-46
Comic/Mangazeichnen	11	Pilzwanderung	19
Computerthemen	10,79-84		12
Dekorationsideen	27	Pranaheilung	57
Deutsch als Fremdsprache	70	Präsentationstechniken	83
Djémbe	30	Prog. Muskelentspannung	35
E		Q/R	
EDV-Kurse	79-84	Qi-Gong	43-44
Englisch	71-73	Recht	14, 17
Emotionsmanagement	17-18	Reisen/Tagesfahrten	85-93
Entspannung	15,34-42	Resilienz / Ressourcen	15
Ernährung/Kochen	57,62-67	Rückenschule/-gymnastik	53
Excel	82	Russisch	77
F		S	
Faszientraining	39,48	Salsa	32
Feldenkrais	42	Selbsterfahrung/findung	15-18
Finanzwissen	12-14, 84	Silverclay	26
Finger Yoga (Mudras)	58	Skizzieren	23
Filzen	25	Smartphones und Tablets	80-81
Flexi-Bar	47	Spanisch	77-78
Fotobücher gestalten	83	Sprachen	68-78
Fotografieren	29	Step-Aerobic	49
Folkloretanz	341	Stilberatung/Schminken	10
Französisch			19
	73-74		19
Fußreflexzonenmassage	73-74 60	Stressmanagement	
Fußreflexzonenmassage Fremdsprachen			15
Fußreflexzonenmassage Fremdsprachen	60	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen	15 85-93
Fremdsprachen	60	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik	15 85-93 53
Fremdsprachen G Geschichte/Politik	60 68-78	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U	15 85-93 53
Fremdsprachen G	60 68-78 12-13	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi	15 85-93 53 52 42-43
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden	60 68-78 12-13 54	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango	15 85-93 53 52 42-43 33
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag	60 68-78 12-13 54 26	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H	60 68-78 12-13 54 26 45-56	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen	60 68-78 12-13 54 26 45-56	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM)	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga	60 68-78 12-13 54 26 45-56	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 56-60 18
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 56-60 18
Fremdsprachen Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30
Fremdsprachen Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch K	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch K Keramik	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch K Keramik Kinderkurse	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden Wassergymnastik	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch K Keramik Kinderkurse Kinesiologie	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden Wassergymnastik Wirbelsäulengymnastik	15 85-93 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19
Fremdsprachen Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga IJ Integrationskurse Italienisch K Keramik Kinderkurse Kinesiologie Klangschalen	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76 10, 27 10, 27 59	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden Wassergymnastik Wohnenergetik / Feng Shui	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19
Fremdsprachen G Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga I/J Integrationskurse Italienisch K Keramik Kinderkurse Kinesiologie Kilangschalen Kochen/Ernährung	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76 10, 27 10 59 34	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden Wassergymnastik Wirbelsäulengymnastik Wohnenergetik / Feng Shui X/Y/Z	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19 56 57 55 50-55
Fremdsprachen Geschichte/Politik Gesundheitstag Goldschmieden Gymnastik H Handarbeiten/Nähen Hautpflege Hormonyoga IJ Integrationskurse Italienisch K Keramik Kinderkurse Kinesiologie Klangschalen	60 68-78 12-13 54 26 45-56 24-25 19,27 39 70 74-76 10, 27 10, 27 59	Stressmanagement Studienfahrten/-reisen Stuhlgymnastik Sturzprävention T/U Tai Chi Tango Tanzen Tastschreiben Töpfern/Keramik Trad. Chin. Medizin (TCM) Trauerarbeit Trommeln/Djembé Typ- und Stilberatung V/W Volleyball Waldbaden Wassergymnastik Wohnenergetik / Feng Shui	15 85-93 53 52 42-43 33 31-34 10, 79 10, 27 56-60 18 30 19



Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Kurs-Nr. HerbstWinter 2019	Kurs-Titel	Gebühr

An die

63263 Neu-Isenburg Bahnhofstraße 2 vhs Neu-Isenburg e.V.

Abn	die	Die
neldel	⊒.	Anm
pedin	rogra	eldun
gunge	ammk	gist
)A) ne	eft a	verbir
Abmeldebedingungen (AGB) an.	ιbged	ndlich
٦.	ruckte	Mi
	'n Te	meine
	ilnah	er Un
	die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen in-	Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ic
	dingu	ri# eı
	າgen	kenne
	₫.	Ξ.

Datum, Unterschrift

werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht

Zwecken der vhs-Verwaltung erfasst, gespeichert und verarbeitet Ich nehme zur Kenntnis, dass meine persönlichen Daten zu internen

I	Zum
I	۷e
I	rbl
I	leib
I	bei
I	lhr
	en

erhalten	
keine	
weitere	
Bestä-	

tigung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungsdem vhs-Programmheft und unserer Programm ausgeschildert ist. Internetseite zu entnehmen Unsere Teilnahmebedingungen sind termin ein, wie er mit Ort und Zeit im

Anmeldung als verbindlich anerkannt. www.vhs-neu-isenburg.de Die Bedingungen werden mit der



Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de Internet: www.vhs-neu-isenburg.de

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt BAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78 BIC: HELADEF1SLS

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach, Vereinsregister Nr. VR 1538

Wir freuen uns auf hren Besuch!

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung)	V a mirrori-ran show on the New Hearth
Bitte in Blockschrift ausfüllen	

Vorname:

Name:

Straße / Haus-Nr. PLZ / Wohnort:

Mobil-Telefon: Telefon:

E-Mail:

Angaben für statistische Zwecke:

□ männlich □ weiblich Geschlecht:

vhs Neu-Isenburg e.V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542

Geburtsdatum:

Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. widerruflich, Zahlungen für die von mir zu entrichtenden Veranstaltungsgebühren von meinem Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto

gezogene Lastschrift einzulösen.

Es gelten die mit meinem Kreditinstitut verein-Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen.

Bankinstitut:

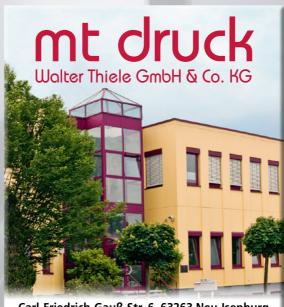
barten Bedingungen.

BIC:

IBAN:

Unterschrift: Datum:

Qualität – Schnelligkeit – faire Preise – gesellschaftliches Engagement



Carl-Friedrich-Gauß-Str. 6, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 3077-0, Fax: 06102 327859

Umweltpreisträger der Stadt Neu-Isenburg und viele weitere Auszeichnungen für Qualität und Engagment

Wir drucken nicht nur einfach, egal welche Daten Sie uns liefern. Individuelle Betreuung von der Konzeption bis zur Auslieferung ist für uns selbstverständlich.

Unterstützung von Problemlösungen durch z.B. die Erstellung von Blindmustern, über die Beratung für das vorteilhafteste Papier, bis zur Einlagerung und Logistikplanung, unterstreichen unser kundenorientiertes Denken und Handeln.

Wir vereinen modernste Produktion und gesellschaftliches Engagement!

www.mt-druck.de

Carl-Friedrich-Gauß-Str. 6, 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102 3077-0, Fax: 06102 327859

Sonderveranstaltungen

Fit mit der vhs vhs Gesundheitstag Samstag, 24. August 2019, 10-15 Uhr Waldstraße 55-57. vhs-Räume

Wir bieten Ihnen einen kleinen Einblick in unser abwechslungsreiches Veranstaltungsangebot zum Thema Gesundheit und Gesundheitsprophylaxe. Lassen Sie sich an diesem Tag von unseren kostenlosen Schnupperkurse und Vorträgen inspirieren. Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.



Studienreisen mit der vhs vhs Reisetag

Samstag, 2. November 2019, 10-17 Uhr Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Wir informieren Sie mit interessanten Filmvorträgen über die neusten Reiseplanungen der vhs für das Jahr 2020. Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Lange Nacht der Volkshochschulen Freitag, 20. September 2019, 18 – 22 Uhr vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstr. 2

Im Jubiläumsjahr der Volkshochschulen finden heute deutschlandweit, spezielle Veranstaltungen statt. Bei uns erwartet Sie ein buntes Programm zum Thema "Gesellschaft, Leben und Lernen in den 20-ern".



Nutzen Sie die Möglichkeiten, wir freuen uns auf Sie! Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Tel.: 06102 254746, E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de