



Programm

Herbst/Winter 2020/2021



















vhs Neu-Isenburg e. V. Bahnhofstraße 2 63263 Neu-Isenburg

06102 254746 Fax: 06102 6644

info@vhs-neu-isenburg.de www.vhs-neu-isenburg.de



sls-direkt.de

Verbundenheit ist einfach.

Sparkasse Langen-Seligenstadt -Gut für die Region



VORWORT

Liebe Teilnehmer/innen und Interessenten der vhs,

die Covid-19 Pandemie hat uns im ersten Halbjahr 2020 im wahrsten Sinne des Wortes "lahm gelegt". Aufgrund der massiven Präventionsmaßnahmen musste die vhs ab dem 18. März 2020 ihren kompletten Betrieb zunächst einstellen.

Für alle Beteiligten ein Schock und vor allem für unsere freiberuflichen Dozentinnen und Dozenten eine besondere Belastung.

Umso größer war Anfang Mai die Freude über die Möglichkeiten, zunächst einzelne Kursveranstaltungen und später auch die eine oder andere Studienreise wieder anbieten zu können. Dennoch blieben viele Einschränkungen.

An dieser Stelle möchten wir uns für das Verständnis und die unterstützenden Worte unserer Kunden sowie für die Geduld unserer Dozentinnen und Dozenten herzlich bedanken!

Glücklicherweise dreht sich die Welt trotz Corona weiter.

Auch wenn wir Ihnen für das 2. Halbjahr 2020 keinen Regelbetrieb garantieren können und wir alle ggf. noch weiter mit Abstandsregeln und Gesichtsmasken leben müssen, die vhs Neu-Isenburg hat Ihnen wie gewohnt ein umfangreiches und buntes Semesterprogramm zusammengestellt.

Nach den wochenlangen Kontaktbeschränkungen, dem rein digitalen Arbeiten und Lernen möchten wir Ihnen wieder die Möglichkeit des persönlichen Austauschs und des gemeinsamen Lernens bieten. Trotz aller positiven Aspekte des digitalen Zeitalters bleiben in einer gesellschaftlich turbulenten Zeit die persönlichen Begegnungen und Gespräche zwischen den Menschen wichtiger denn je.

Sie sind herzlich eingeladen, in unserem Programm zu stöbern und den passenden Kurs für sich herauszusuchen. Gerne beraten wir Sie dabei und freuen uns, Sie bei der vhs Neu-Isenburg begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

Für den Vorstand und die Geschäftsführung

Christine Wagner, Vorstandsvorsitzende

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

LEITBILD der vhs Neu-Isenburg

Identität und Auftrag

Wir sind ein selbständiger, eingetragener Verein für Jugend- und Erwachsenenbildung im Kreis Offenbach und verstehen uns als Begegnungs- und Kommunikationszentrum für Weiterbildungsangelegenheiten und Fragen der beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Allgemeine Ziele

Unser vorrangiges Ziel ist es, das allgemeine Bildungsniveau sowie die Lebensqualität der Menschen zu verbessern. Wir möchten Menschen dabei unterstützen, ihre individuellen Lernziele zu erreichen und diese im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag umzusetzen. Zudem möchten wir den Menschen die Gelegenheit geben, soziale Integration zu erleben und Freude am Lernen zu erfahren.

Werte

Grundlagen unserer Arbeit sind das Hessische Weiterbildungsgesetz und die Satzung der Volkshochschule Neu-Isenburg. Unseren Bildungsauftrag erfüllen wir in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule des Kreises Offenbach. Bei unserer Aufgabenerfüllung sind wir gemeinnützig orientiert und legen Wert auf parteipolitische, religiöse und weltanschauliche Neutralität.

Adressaten

Unsere Veranstaltungsangebote richten sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft oder Bildungshintergrund.

Fähigkeiten

Wir sind nahe bei den Menschen und nehmen deren unterschiedliche Bildungsbedürfnisse und -notwendigkeiten in unsere Bildungsangebote auf. Dadurch wird Ihnen ermöglicht, sich Fertigkeiten und Kenntnisse für Leben, Beruf und gesellschaftliche Tätigkeiten anzueignen. Wir fördern den Austausch sowie den Dialog zwischen den Menschen und stärken damit die Toleranz und Demokratie. Wir bieten sowohl Bildung als auch sinnvolle Freizeitgestaltung und tragen mit unseren Veranstaltungen aktiv zum kulturellen Leben bei.

Leistungen

Unser Bildungsangebot umfasst allgemeine, kulturelle, gesundheitliche, persönliche und berufliche Weiterbildung. Die Veranstaltungen werden in unterschiedlicher Organisationsform und mit verschiedenen Methoden realisiert. Ziel ist es, eine jeweils passende und motivierende Lernumgebung sicherzustellen.

Unsere internen und externen Mitarbeiter innen verstehen sich als Berater innen und sind qualifiziert, die Menschen auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und zu motivieren. Bei der Bearbeitung der Kundenwünsche legen wir Wert auf möglichst unbürokratisches und zeitnahes Handeln.

Ressourcen

Wir suchen bewusst den Austausch mit anderen Bildungseinrichtungen im Kreis Offenbach und sind in Netzwerken verbunden. Darüber hinaus möchten wir unsere Weiterbildungsmaßnahmen auch mit anderen institutionellen Kunden, z.B. mit Firmen, Vereinen und anderen Organisationen umsetzen, um dem Bildungsbedarf unserer Kunden gezielt Rechnung zu tragen. Es ist es uns wichtig, unterstützend mit der Stadt Neu-Isenburg zusammen zuarbeiten.

INHALTSVERZEICHNIS	
Vorwort Leitbild Inhaltsverzeichnis	Seite 1 2
Infos und Teilnahmebedingungen Unterrichtsorte Mitgliedschaft, Gruppen in der vhs und Artothek Mitteilung der Kreisvolkshochschule Offenbach	4 - 7 7 8 9
JUNGE VHS Wissen Wachsen – Kreativclub	10 - 12
GESELLSCHAFT LEBEN Geschichte, Politik Wirtschaft – Pädagogik Psychologie – Gesellschaft, Umwelt, Stil Etikette	1 –19
KULTUR GESTALTEN Literatur, Kultur- Kunstgeschichte – Zeichnen Malen – Textiles Gestalten und Kunsthandwerken, Musik Medienpra	20 – 29 axis
GESUNDHEIT	0 - 57
Tanzen – Entspannen – Bewegen Outdoor – Alternative Heilmethoden Massagepraktiken	
KOCHEN GESELLIGKEIT	58 - 6
Rund um den Globus – Kreative Küche – Specials	
SPRACHEN	64 - 74
Deutsch als Fremdsprache Andere Fremdsprachen Englisch – Französisch – Italienisch – Spanisch	
EDV	75 - 79
Berufliche und persönliche Weiterbildung mit EDV-Kursen	
REISEN F R JUNG UND ALT Tagesfahrten Mehrtägige Studienreisen Vorschau Reisen 2021	80 - 89
Alphabetisches Stichwortverzeichnis Anmeldeformular	90 91 - 92

Das nächste Programmheft erscheint Ende Dezember 2020.



VOLKSHOCHSCHULE NEU-ISENBURG e.V.

Geschäftsstelle Bahnhofstraße 2, 63263 Neu-Isenburg

Telefon 06102 254746, Telefax 06102 6644

E-Mail <u>info@vhs-neu-isenburg.de</u> 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

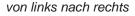
delegierte Vorstandsmitglieder Ursula Grau, Jürgen Fielstette

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.















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

TEILNAHMEBEST TIGUNG

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.

W NSCHE 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.

GESCH FTSBEDINGUNGEN F R REISEN

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

GESCH FTSBEDINGUNGEN F R KURSE

1. ANMELDUNG

Kursanmeldungen werden persönlich und schriftlich, per E-Mail oder als online-Anmeldunge 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!

Aus Kostengründen erhalten Sie 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!

. MAHNUNG

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

4. GEB HRENERM SSIGUNG

Für Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitsuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB II 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. R CKTRITT / WIDERRUFSBELEHRUNG

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

6. KURSGEB HRENR CKERSTATTUNG BZW. GUTSCHRIFT

Kursgebühren werden zurückerstattet bzw. gutgeschrieben

- a in voller Höhe, wenn eine Veranstaltung seitens der vhs vor Kursbeginn abgesagt werden muss,
- b 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 bermittlung personenbezogener Daten an auskunftsberechtigte Institutionen und Behörden erfolgen nur im Rahmen der einschlägigen Gesetze. bermittlungen persönlicher Daten an unbefugte Dritte finden nicht statt!

Eine Aufbereitung und Weiterleitung für die Statistik des deutschen Volkshochschulverbands erfolgt nur mit anonymisierten Teilnehmerdaten! Weitere Datenschutzinfos unter www.vhs-neu.isenburg.de

8. TERMIN- UND PROGRAMM NDERUNGEN

Termin- und Programmänderungen sind nicht immer zu vermeiden, werden aber möglichst rechtzeitig bekannt gegeben. Aktuelle Hinweise befinden sich auf unserer Homepage www.vhs-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 F R KURSTEILNEHMENDE

Kursteilnehmende haben für alle Arten von Versicherungsschutz selbst zu sorgen. 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 2020:

Herbstferien: 0 .10. – 18.10.2020 Winterferien: 19.12. – 10.01.2021



UNTERRICHTSORTE DER VHS IN NEU-ISENBURG

- Albert-Schweitzer-Schule, Freiherr-v- Stein- Straße 2, Turnhalle &
- Alfred-Delp-Haus, Gemeindehaus Hl. Kreuz, Eichenweg 2 &
- 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 👃
- Hallen- und Freibad am Sportpark, Alicestraße 118
- Hugenottenhalle HuHa, Frankfurter Straße 152 &
- 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 &
- 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 lohnt 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. bungsabende 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: Horst Antons, Schützenstraße 62, 63263 Neu-Isenburg, Tel. 06102-27272, E-Mail Filmfreunde Neu-Isenburg@bdfa.de Ingolf Zielinski, 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.



Kreisweit bieten wir ein umfangreiches Programm in den Bereichen: Gesellschaft | Kunst und Kultur | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf | Spezial |



Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 06103 3131-1313

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

www.vhs-kreis-offenbach.de



Junge vhs

Junge vhs

Seite 10 10 - 11

⇒ WISSEN & WACHSEN

⇒ KREATIVCLUB

WISSEN & WACHSEN

0.01.02 Tastschreiben für unge 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.

Leitung: Christa Schubert-Zunker, Lehrerin für Bürowirtschaft

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termine: Mo, ab 23.11., 18.15 - 20.15 Uhr, 2x

Gebühr: 40 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

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

Termin: Sa 5.9. So 6.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 49 EUR

iehe auch Profi-Kunstkurse für Jugendliche, eite 21



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise 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!

0.02.07 Werkstattkurs Töpfern für Kinder (ab 6 Jahre)

Spaß am Selbermachen und dabei spielerisch die Grundtechniken lernen, ist das Wesentliche dieses Kurses. 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 Keramiken, herbstliche und weihnachtliche Objekte mit unterschiedlicher Töpfertechnik, die anschließend bemalt, glasiert und gebrannt werden. (Kleingruppe) Bitte mitbringen: Schürze oder Kittel.

Leitung: Anne Thiele, Keramikkünstlerin Ort: Atelier Thiele, Goethestr. 98, N-I Termin: Sa, ab 24.10., 10.30 - 12 Uhr, 5x

Gebühr: 46 EUR (zzgl. 15 EUR Materialkosten)

0.02.09 Lustige und kreative Karten gestalten (ab 6 Jahre)



Es gibt viele gute Gründe deinen Liebsten mit einer selbst gebastelten Karte eine Freude zu machen! Eine Glückwunsch- oder Dankeskarte oder einfach nur eine "Ich bin froh, dass es dich gibt"- Karte zu Weihnachten. Die Herstellung ist gar nicht so schwer. Du erhältst kreative Anregungen und gestaltest unter fachkundiger Anleitung

eine wunderschöne, einzigartige Karte. Damit verleihst du deiner Botschaft eine ganz persönliche Note. Bitte mitbringen: Papierschere. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

Leitung: Susanne Richter, Künstlerin

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

Termin: Sa 28.11., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 25 EUR (inkl. 5 EUR Materialkosten)

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 12 Jahre geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera und Verpflegung.

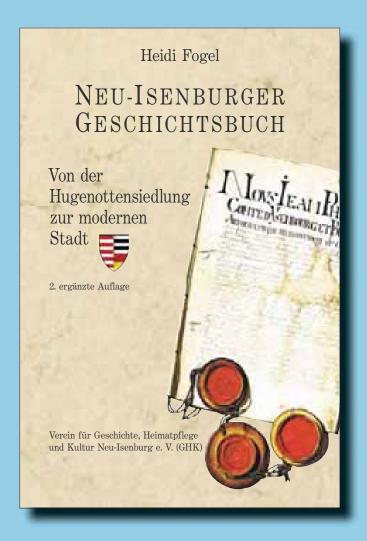
Leitung: Olena Jungmann, Fotografin

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

Termin: Sa 19.9., 9.30 - 16 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

Das Neu-Isenburger Geschichtsbuch

2. ergänzte Auflage



Herausgeber: GHK, Autorin: Dr. Heidi Fogel Komplett vierfarbig, hochwertige Verarbeitung, über 300 Seiten und mit ca. 250 Fotos und Abbildungen.

In jeder Neu-Isenburger Buchhandlung oder direkt bei dem Neu-Isenburger Verlag edition momos.

www. edition-momos.de

€ 34,50

13

Salta

Gesellschaft & Leben



		Selle
\Rightarrow	GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT	13 - 15
\Rightarrow	PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE	15 - 18
\Rightarrow	GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKETTE	18 - 19

GESCHICHTE, POLITIK & WIRTSCHAFT

Politischer Frühschoppen – Eine Gesprächsrunde über 1.02.01 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 21.10., 10.30 - 12 Uhr, 4x

Gebühr: 14 EUR

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 lernen, 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.

John Escherich, zertifizierter Finanzplaner Leitung: Ort:

Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer

Raum links

Termin: Fr 4.9., 18 - 21 Uhr Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)

Finanzwissen – Alles über Fonds 1.05.03

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

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

Fr 25.9., 18 - 21 Uhr Termin: Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)

1.05.04 Finanzwissen - Aktien auch in Krisenzeiten



Jeder hat schon von Aktien gehört, aber die meisten sind sich nicht sicher, ob sich eine Anlage in Aktien wirklich rentiert. Bereits häufiger wurde der Aktienmarkt durch Meldungen über hohe Verluste in die Schlagzeilen gebracht, auch jetzt durch die Corona-Krise. Aber diese Negativmeldungen werden dem Wesen

dieser Anlageart nicht gerecht. Wir betrachten Auswirkungen von Krisen auf Vermögen und Wirtschaft seit 1973 bis zur heutigen Zeit. 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.

Leitung: John Escherich, zertifizierter Finanzplaner

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

Termin: Fr 30.10., 18 - 21 Uhr, 1x Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)

1.03.05 Reichtum macht glücklich! - Ein Diskurs

Was assoziieren wir mit Reichtum Den Besitz vieler materieller Güter bzw. viel Geld Geld ist Reichtum, ja - aber macht es Sie auch langfristig glücklich Was bedeutet der Begriff Reichtum wirklich Als Finanzplaner betrachtet man den Begriff Reichtum natürlich aus der finanziellen Sicht und doch gibt es andere Ansätze. Wir diskutieren unterschiedliche Reichtumsbeschreibungen mit dem Ziel die für uns richtige Definition zu finden. Letztendlich muss jeder Mensch für sich selbst entscheiden, ab wann Materialismus und Konsum ihn nicht mehr glücklich oder eben doch glücklicher machen.

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

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

Termin: Fr 27.11., 18 - 21 Uhr Gebühr: 20 EUR (Kleingruppe)

1.05.06 Recht im Alltag: Wissenswertes über 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 kann ich tun, wenn der Verstorbene Schulden hinterlassen hat Und spätestens dann beschäftigt man sich auch mit den Fragen: Soll ich ein Testament machen und was habe ich dabei zu beachten 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, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mo, ab 14.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x

Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

1.05.07 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 an alle Interessierten. Fragen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schreibunterlagen für Notizen.

Leitung: Jörg-M. Endress, Rechtsanwalt

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

Mi, ab 28.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 3x Termin:

Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE & PHILOSOPHIE

1.06.01 Agil lernen: Gehirn-gerecht mit Birkenbihl-Methoden

Lernen geht auch anders! Sie wollen wirkungsvoller lernen Sie möchten andere beim Lernen besser unterstützen können Mit gehirn-gerechten Methoden entdecken Sie den Spaß am Lernen neu. Ein erfolgreiches und angenehmes Lernen ist dann möglich, wenn Kinder und Erwachsene so lernen dürfen, wie ihr Ge-



hirn es am besten kann. Mit vielen abwechslungsreichen Lerntools und anhand konkreter Beispiele erfahren Sie in diesem Workshop, wie neurodidaktische Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können. Die gehirn-gerechten Methoden passen für jedes Thema sowie für alle Altersstufen.

Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Verpflegung. Leitung: Gritta Fründt, zertifizierte Birkenbihl-Trainerin

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

Termin: Sa 31.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 44 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.

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

1.06.02 Mit Kreativität und Birkenbihl zur besseren Kommunikation Klare Kommunikation ist in jeder Lebenssituation wichtig. Wir alle informiern Menschen, sprechen evtl. vor Gruppen, möchten motivieren, verkaufen, verhandeln oder überzeugen und immer bringen uns neben starken Argumenten auch die richtigen Techniken zu unserem Ziel. Es geht um Mitteilen und Verstehen, um Aktion und Reaktion. In diesem Workshop trainieren Sie verschiedene Methoden, um mit Kreativität Ihre Kommunikationsfähigkeit zu steigern. Kommunikationsfähigkeit ist ein Teil der sozialen Intelligenz - und sie ist erlernbar. Den Mittelpunkt bietet hierbei das "Inselmodell" von Vera F. Birkenbihl. Bitte mitbringen: Papier und Bleistift, Verpflegung.

Leitung: Gritta Fründt, zertifizierte Birkenbihl-Trainerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 21.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 44 EUR

1.06.05 Die Kraft des positiven Denkens "Du wirst morgen sein, was du heute denkst" ist eine buddhistische Weisheit, denn unsere Gedanken bestimmen maßgeblich wie es uns geht! Manche Lebensumstände und die dazugehörigen ngste sind besonders Kräfte



raubend und kosten viel Energie. Lernen Sie mit diesen Gedanken und Gefühlen besser umzugehen. Andere Blickwinkel und neue Denkansätze sind eine Möglichkeit, stressige Situationen, Belastungen im Alltag und anderen Energieräuber abzuschwächen. Elemente aus dem NLP (Neurolinguistischem Programmieren), dem Mentaltraining, der Resilienz und der Energiearbeit 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: Sa 14.11., 13.30 - 17.30 Uhr

Gebühr: 25 EUR

1.06.06 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

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termine: Sa, 17.10., So, 18.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (Kleingruppe)

1.06.07 Gedanken aufräumen – denn der Ärger entsteht im Kopf The WorkTM of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die rger und Sorgen entstehen lassen. Wie wir über eine Situation denken, entscheidet darüber, wie schwierig, belastend oder problematisch 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 rgernissen umgehen. Sie benötigen lediglich die Bereitschaft Neues auszuprobieren. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Dorte Massong, Coach für The Work

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

Termin: Sa 10.10., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 44 EUR

1.06.071 Schnupperstunde: The Work von Byron Katie einfach mal ausprobieren

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. Hier erhalten Sie eine Einführung in The Work von Byron Katie für Anfänger und Fortgeschrittene. Wer möchte, füllt vorab das Arbeitsblatt: "Urteile über Deinen Nächsten" aus und bringt es mit. Download für das Arbeitsblatt finden Sie auf www.thework.com.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Dorte Massong, Coach für The Work

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

Sa 22.8., 13.30 - 15.00 Uhr Termin:

Gebühr: 3 EUR

1.06.08 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 fühlen wir uns diesen Emotionen ausgeliefert und in unseren Handlungen begrenzt. Ob Selbstzweifel, Schamgefühle oder Angst vor der Angst: Negative Emotionen legen sich wie ein Schatten auf die Seele, dämpfen die Lebensqualität und blockieren die Leistungsfähigkeit. Sie nehmen



uns die Freude am Sein. Hier lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und ngsten umzugehen. Es werden Techniken aus der energetischen Psychologie und aus dem NLP vorgestellt und demonstriert. Sie erfahren, wie Kraftfelder genutzt und Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie

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

Sa 24.10., 10 - 17 Uhr Termin: Gebühr: 44 EUR (inkl. Skript)

1.06.09 Die Kunst des Abschiednehmens Unser Leben ist ein ständiges Abschiednehmen. Wir müssen Abschied nehmen von unserer Kindheit und Jugend, von Wünschen, Hoffnungen und Plänen, von Freundschaften und Partnerschaften, von nahestehenden Menschen, von



unserer Arbeit und unserer Gesundheit, schließlich vom Leben. Abschiede sind häufig mit Angst und Trauer, mit Schmerz, Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit verbunden. Jeder Abschied hat indessen zwei Seiten: Etwas geht zu Ende und etwas Neues beginnt. In diesem Seminar geht es um den heilsamen Umgang mit tiefgreifenden Veränderungen: Um die Kunst, sich auf Abschiede einzulassen und sie angemessen zu betrauern, damit aus dem Verlust ein Neubeginn werden kann. Fragen und das Einbringen eigener Erfahrungen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

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

Termin: Sa 21.11., 14 - 17 Uhr Gebühr: 25 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 lernen 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, Dipl. Ingenieurin u. Wohnenergetikerin,

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

Termin: Sa 7.11., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 44 EUR

GESELLSCHAFT, UMWELT, STIL & ETIKETTE

1.08.01 Orakel Geheimnisse - Brauchtumswissen

Mit Orakel in die Zukunft sehen - geht das Es wird orakelt, ob bei der WM oder zum Jahreswechsel! Schon immer in der Geschichte der Menschheit gehörten Orakel dazu. Warum üben sie eine so große Faszination auf Menschen aus Informativ, unterhaltsam und humorvoll erkunden wir die Welt der Orakel. Es geht dabei nicht um den Blick in die Zukunft, sondern vielmehr darum die vielfältigen unterschiedlichen Orakel sowie ihre Einsatzmöglichkeiten kennen zu lernen und historische Hintergründe zu vermitteln. Selbsterkenntnis, sich und die Anderen besser verstehen, neue Impulse für die eigenen Vorhaben zu bekommen sind ebenfalls ein Teil des Kurses.

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

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termine: Sa, 19.9., So, 20.9., 10 - 17 Uhr

Gebühr: 65 EUR (Kleingruppe)

1.10.01 Die Vielfalt der Pilze - lehrreiche Pilzwanderung

Unter fachkundiger Leitung eines geprüften Pilzsachverständigen erhalten Sie zunächst 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 Pilzwanderung auf die Probe stellen und vertiefen. Die Funde werden im Anschluss an die



Pilzwanderung ausführlich mit dem Dozenten begutachtet und besprochen. <u>Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit dem NABU</u> Landesverband Hessen durchgeführt!

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

Leitung: Harald Lutz, geprüfter Pilzsachverständiger Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82, EG links

Termin: So 18.10., 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 eigenen 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. Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Verpflegung.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: So 6.9., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 52 EUR (inkl. Materialkosten)

iehe auch Kurs 2 10 251 " aut- und aar fe e auf dem rüfstand", eite 25

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.



Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: So 27.9., 10 - 17.15 Uhr

Gebühr: 57 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten und Pinselset)

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

Kultur & Gestalten



		Seite
\Rightarrow	LITERATUR, KUNST- & KULTURGESCHICHTE	20-21
\Rightarrow	ZEICHNEN & MALEN	21-23
\Rightarrow	TEXTILES GESTALTEN & KUNSTHANDWERK	23-26
\Rightarrow	MEDIENPRAXIS & MUSIK	27-29

LITERATUR, KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

2.01.01 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: 10.09.2020, Robert Seethaler "Der Trafikant", 12.11.2020, Mariana Leky "Was man von hier aus sieht", 10.12.2020, Marie Hermanson, "Der Sommer, in dem Einstein verschwand", 14.01.2021, Delia Owens "Der Gesang der Flusskrebse". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und zum Kurs mitbringen!

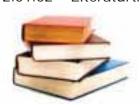
Leitung: Dr. Cornelia Marx, Germanistin

Ort: Westend-Bibliothek im Schul- u. Bildungszentrum, Alicestr. 107 Termin: Do, 10.09., 12.11., 10.12. und 14.01.2021, 19.30 - 21 Uhr

Gebühr: 26 EUR

iehe auch Kurs 2 01 03 n ish ook ub, eite 67

2.01.02 Literaturtreff - Klassiker der Weltliteratur



Klassiker - das sind Bücher, die man gelesen haben muss. Ob sie den Titel "Klassiker" verdient haben, das besprechen wir gemeinsam. In gemütlicher Runde reden wir an jeweils einem Abend im Monat über die Werke, ihre Autoren und die historischen Hintergründe ihrer

Entstehungszeit. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 1) Mary Shelley: "Frankenstein", 2) Jane Austen: "Stolz und Vorurteil", 3) Charles Dickens: "Eine Weihnachtsgeschichte", 4) J. D. Salinger: "Der Fänger im Roggen". Bitte die Bücher vor der jeweiligen Veranstaltung lesen und mitbringen!

Leitung: Natascha Reitz

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links Termin: Mi, ab 21.10., 18.11., 16.12., 20.01.,19 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 30 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!

Autobiografisches Schreiben: Momente aufleben lassen 2.02.05 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, dass es viel zu erzählen gibt. 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 Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links Ort:

Mi, ab 2.9., 18 - 20.30 Uhr, 4x Termin:

62 EUR (ggf. 16 EUR Minigruppenzuschlag bei 4 Personen) Gebühr:

ZEICHNEN UND MALEN

2.07.18 19 Profi-Kunstkurs für Jugendliche (12 - 18 Jahre) Unter fachkundiger Anleitung erhaltet Ihr sowohl kreative Anregungen bei der künstlerischen Umsetzung als auch Hilfestellung bei der Mappenvorbereitung für die erfolgreiche Bewerbung an einer weiterführenden Kunstschule. Die Themengebiete umfassen Kreativität in Perspektive, Landschaft und Portrait, Malerei (alle Techniken und Materialien), Zeichen von klassisch, abstrakt bis Cartoons bzw. Comics. Bitte mitbringen: A3 Skizzenblock, Bleistifte mit Härtegrad B, Radiergummi und Spitzer und weiche Buntstifte oder Aguarell- bzw. Acrylfarben mit zugehörigem Papier und 3 Pinsel.

Leitung: Frank Arne Teschner, Fotograf und Grafik Designer Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links Ort:

Gebühr: 40 EUR (pro Kurs)

2.07.18 Profi-Kunstkurs für Jugendliche (12 - 18 Jahre)

So, 13.9., 10 - 13 Uhr, 2x Termin: Sa, 12.9.

2.07.19 Profi-Kunstkurs für Jugendliche (12 - 18 Jahre)

So,1.11. So, 8.11., 10 - 13 Uhr, 2x Termin:

2.07.20 - 21 Von der Skizze zum Bild

In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus wenigen Grundformen ausdrucksvolle Bilder anfertigen kann. Von der Skizze zur Illustration bis hin zur fertigen Bleistiftzeichnung. Wer es 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

Waldstr. 55-57, Hinterhaus, gr. Raum li. Ort:

Gebühr: 75 EUR (pro Kurs)

2.07.20 Von der Skizze zum Bild

Termin: Do, ab 3.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

2.07.21 Von der Skizze zum Bild

Do, ab 5.11., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x Termin:



2.07.23-29 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, Blattgold, Fotos als evtl. Vorlage.

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

Gebühr: 31 EUR (pro Kurs)

2.07.23 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 20.9., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.24 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 11.10., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.25 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 29.11., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.26 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 13.12., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.27 Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 17.1., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.29 Sommerkurs: Zeichnen - Malen - Collagieren

Termin: So 02.8., 10.30 - 15.45 Uhr

2.07.34 A uarellmalen 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 40 cm) Aquarellpinsel, Bleistifte, Radiergummi und Küchenrolle.

Leitung: Dorita Jung, Malerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, gr. Raum li.

Termin: Do, ab 3.9., 10.40 - 12.40 Uhr, 12x

Gebühr: 87 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 Teilnehmer/innen 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, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Di, ab 3.11., 18.30 - 21 Uhr, 4x

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





2.07.42 E perimentieren mit Acrylfarbe

In diesem Kurs können Sie verschiedene Maltechniken einfach mal ausprobieren: "Nass in nass", mit Lasuren arbeiten, spachteln oder gießen (Pouring). Das Acryl-Pouring beispielsweise, ist eine faszinierende Mal- und Gießtechnik. Als Basis dient Acrylfarbe, welche mit Zugabe von verschiedenen Zusätzen in eine flüssige Konsistenz gebracht wird. Diese verflüssigte Farbe wird dann in Abhängigkeit der angewandten Technik ineinander gegossen und verteilt. Dabei entstehen je nach Wahl der Farbe, des Mediums und der Zusätze verschiedene Effekte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Malerkittel, 1x Handschuhe, Becher, Rührstäbchen, alte Zeitung, Lappen, evtl. Leinwand. Staffeleien werden zur Verfügung gestellt.

Leitung: Waltraut Stettin, Malerin und Kunsttherapeutin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Sa 28.11., 14 - 18 Uhr, 1x

Gebühr: 29 EUR (inkl. Materialkosten für Farbe u. Papier)

2.07.51 Imalerei zum Kennenlernen



Die Ölmalerei ist eine schon seit dem 13. Jahrhundert bekannte Maltechnik. Im Laufe der Zeit änderte sich diese grundlegend. Möchten Sie die moderne Ölmalerei einmal ausprobieren Zunächst wird der Umgang mit den Materialien erklärt und Sie erhalten eine kleine Einführung in die Farb-, Form- und Kompositionslehre. Anschließend können Sie unter

fachkundiger Anleitung experimentieren. Neben der eigentlichen Maltechnik steht vor allem auch die innere Entspannung im Vordergrund, welche durch die Malerei erzeugt wird. <u>Vorkenntnisse sind nicht erforderlich</u>. Bitte mitbringen: Kittel, Lappen, alten Teller und Pinsel in verschiedenen Größen. Farben und Leinwand werden bei Bedarf gegen eine Pauschale von 10 EUR von der Dozentin gestellt.

Leitung: Gabriele Kunz

Ort: Waldstr. 55-57, vhs-Räume, links Termin: Mo, ab 5.10., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 50 EUR

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 Täschchen 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: Susanne Richter, Künstlerin

Ort: BGS-Haus 2, Hugenottenallee 82,

EG links, R112

Termin: Di 1.9., 18.15 - 21.45 Uhr Gebühr: 35 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. <u>Voraus-</u>



setzung: 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 8.9., 18.30 - 21 Uhr, 8x

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

2.10.01 Kalligrafie für die stilvolle Kartengestaltung

Ob Glückwunsch-, Einladungs- oder Tischkarten, in diesem Kurs dürfen Sie kreativ sein. Mit Blattgold und Aquarellfarben eröffnen sich viele Möglichkeiten des Designs und mit kalligrafisch gestalteten Buchstaben oder kurzen Texten entstehen kunstvolle und persönliche Karten. Schritt für Schritt lernen Sie mit speziellen Stiften zunächst die Kunst der Kalligrafie und veredeln sowohl Ihre Handschrift als auch Ihre Karten. Handgemachte Karten stehen für Individualität und geben dem Empfänger das Gefühl von Wertschätzung.

Bitte mitbringen: Bleistift, Radiergummi, Schere, Aquarell- oder Wasserfarben und Pinsel. Kartenpapier, Blattgold und Kalligrafiestifte werden gestellt.

Leitung: Sandra Winkler

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

Termin: Sa, ab 24.10., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 37 EUR (zzgl. 5 EUR Materialkosten an die Dozentin)

2.10.02 Individuelle Kartengrüße für eden Anlass

Im Zeitalter von Whatsapp und E-Mail sind persönlich gestaltete Kartengrüße etwas ganz Besonderes, etwas Wertschätzendes. Dabei ist die Herstellung gar nicht so schwer und in netter Runde sogar wunderbar entspannend. Sie erhalten kreative Anregungen für verschiedene Anlässe und gestalten Ihre Karte ganz individuell unter fachkundiger Anleitung. Nehmen Sie sich etwas Zeit und erproben Sie sich als kreativer Kartendesigner/in. Überraschen Sie Ihre Familie und Ihre Freunde mit wunderschönen, persönlichen

Gruß-, Glückwunsch- oder Einladungskarten. Bitte mitbringen: Papierschere. Alle weiteren

Materialien werden gestellt.

Leitung: Susanne Richter, Künstlerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,

großer Raum links

Termin: Sa 28.11., 14 - 17 Uhr

Gebühr: 25 EUR (inkl. 5 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 1.9., 18.30 - 21.30 Uhr, 5x

2.10.12 Goldschmieden II

Termin: Di, ab 27.10., 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, Anhänger, Brosche oder ein anderes Schmuckstück. 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. Auch für Kinder ab 10 Jahre

Bitte mitbringen: Ggf. Verpflegung für den eigenen Bedarf.

Leitung: Jonas Herrmann, Goldschmied

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

Termin: Sa 23.1., 10 - 17 Uhr

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

2.10.14 Individuelle Schmuckstücke - Dekorative Armreifen fädeln



geeignet.

Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie einen individuellen Armreif aus verschiedenen Glasperlen anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Materialien werden gestellt.

Leitung: Susanne Richter, Künstlerin

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

Termin: Di 29.9., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 29 EUR (inkl. 9 EUR Materialkosten für einen Armreif)

2.10.15 Individuelle Schmuckstücke: Swarovski-Ringe fädeln Zauberhafte Schmuckstücke aus Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen. Sie erlernen Schritt für Schritt, wie Sie einen individuellen Ring aus Swarovski-Perlen und Rocailles anfertigen und wie man eine Fädelanleitung liest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Material wird gestellt.

Leitung: Susanne Richter, Künstlerin

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

Termin: Di 1.12., 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: 26 EUR (inkl. 6 EUR Materialkosten für einen Ring)

2.10.25 Dufte Geschenke aus der Naturkosmetikküche



Kosmetik selbst herstellen liegt voll im Trend. Lassen Sie sich zu einem faszinierenden, alle Sinne berührenden Hobby verführen und stellen Sie gleichzeitig ganz persönliche Geschenke her. Aus einer großen Auswahl naturreiner Öle mischen wir wundervolle Parfüme und stellen pflegende Lippenstifte her. Danach kreieren wir eine kostbare Bodylotion oder Pflegeöl, duften-

de Dusch- und Badegels oder Badekugeln. Selbstverständlich sind alle Rohstoffe, die hier verwendet werden, in Bioqualität.

Bitte mitbringen: Schreibbedarf, weiteres Material wird gestellt.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: Sa 12.12., 10 - 14.30 Uhr

Gebühr: 45 EUR (inkl. 15 EUR Materialkosten)

siehe auch Kurs 1 10 02 erfektes ake u , eite 18

2.10.251 Vortrag: Haut- und Haarpflege auf dem Prüfstand Glatter, strahlender, schöner - die Werbeaussagen für Pflegeprodukte überbieten sich geradezu an verheißungsvollen Versprechen. Lohnen sich teure Produkte Hier erfahren Sie, welche Inhaltsstoffe einen nachweislichen Nutzen haben und welche Stoffe Hautirritationen oder Allergien auslösen können. Abgerundet wird dieser Schnupperkurs mit der Herstellung eines Lippenpflegestiftes aus natürlichen Inhaltsstoffen.

Leitung: Karin Jolas, Stylistin

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

Termin: Sa 22.8., 11.10 – 12.10 Uhr

Gebühr: 5 EUR (inkl. Material für den Lippenstift)

2.10.31 32 Keramik für Erwachsene

Neue Ideen für die kreative Gestaltung von Tonobjekten und deren Oberflächen. Mit verschiedenen Hilfsmitteln geben wir unseren Keramiken nicht nur Form, sondern auch Strukturen - abgeschaut aus der Natur. Dabei helfen uns neue Techniken, das Erarbeiten von Stempeln, Tonbröckchen, Schnecken, Rollen und andere Variationen. Die Objekte werden nach Fertigstellung 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 14.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

2.10.32 Keramik für Erwachsene

Termin: Do, ab 17.9., 19.30 - 21.45 Uhr, 10x

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 Bild-



mittelpunkts 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 12 Jahre geeignet.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten, geladener Akku, leere Speicherkarte, ggf. Handbuch der Kamera und Verpflegung.

Leitung: Olena Jungmann, Fotografin

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

Termin: Sa 19.9., 9.30 - 16 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

iehe auch Kurs 5 03 03 otobücher esta ten, eite 7

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 fotografischen Stil. Egal ob Portrait, Landschaft oder Architekturfotografie.

<u>Voraussetzung: Grundwissen und der Umgang mit der eigenen</u> Kamera muss bekannt sein.

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

Leitung: Olena Jungmann, Fotografin

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

Termin: So 18.10., 9.30 - 16 Uhr Gebühr: 37 EUR (Kleingruppe)

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 206102-254746 oder senden uns eine E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de und vereinbaren ein Gespräch.



Das wollen wir sehen!

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

Bis zum 30.11.2020 können Kurzfilme bis 20 Minuten Laufzeit eingereicht werden. Das Thema ist freigestellt.

Die Filme werden am 06.02.2021 im CinePlace, Friedrichstr. 43 (Eingang Beethovenstr. 89 a, gegenüber Jugendcafé), 63263 Neu-Isenburg öffentlich gezeigt und von erfahrenen Mitgliedern des Clubs besprochen und bewertet.

Der beste Film wird mit einem attraktiven Preis belohnt.

Die Teilnahmebedingungen und das Meldeformular können auf der Homepage der

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 2.13.01 Afrikanisches Trommeln zum Kennenlernen

Für alle, die Lust auf ein Stück Afrika haben: Lernen Sie die Djembé - eine sanduhrförmige Holztrommel - kennen. 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, ggf. eigene

Trommel. Es stehen aber auch Trommeln im Kursraum

zur Verfügung.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 23.10., 17.30 - 18.30 Uhr, 5x

Gebühr: 33 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 23.10., 18.30 - 20 Uhr, 8x

Gebühr: 76 EUR

2.13.03 Polyrythmische Klänge des afrikanischen Trommels



Sie haben bereits Erfahrung mit der Djembe-Trommel und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen. Sie erweitern ihre Spieltechniken mit den Percussionsinstrumenten, wie Glocke, Calebasse, Shaker, Klanghölzer, Basstrommel und Rasseln umzugehen. Arrangierte polyrhythmische Klänge werden nebeneinander und miteinander zusammen gehört

und gespielt. Spaß und Freude an der Musik stehen weiterhin im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eigene Djembé-Trommel.

Leitung: Emmanuel Bouetoumoussa, Musiker

Ort: Musikschule, Hugenottenallee 82, Kellerraum

Termin: Fr, ab 15.1., 18.30 - 20 Uhr, 3x

Gebühr: 30 EUR

Ist Ihnen das Thema "Bildung für alle" wichtig?

Möchten Sie die vhs Neu-Isenburg e.V. unterstützen

Dann werden Sie Mitglied!

Wir freuen uns auf Sie und stehen für Fragen gerne zur Verfügung: 206102-254746

Gesundheit



		Seite
\Rightarrow	TANZEN	30 - 32
\Rightarrow	ENTSPANNUNG, MEDITATION & YOGA	33 - 39
\Rightarrow	FELDENKRAIS, QI GONG & TAI JI	40 - 42
\Rightarrow	PILATES, AEROBIC & CO.	42 - 47
\Rightarrow	WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RÜCKENSCHULE &	47 - 51
	BECKENBODENTRAINING	
\Rightarrow	WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR	51
\Rightarrow	ALTERNATIVE HEILMETHODEN	52 - 57
\Rightarrow	KOCHEN, ERNÄHRUNG	58 - 63

TANZEN

Tanz-Klassiker - aber immer modern 3.00.10



Sie haben eine Einladung zum Ballabend oder zur Hochzeit Dann ist es an der Zeit die Grundschritte der üblichen Gesellschaftstänze zu erlernen (Wiener Walzer, Foxtrott, Langsamer Walzer und ggf. auf Wunsch, Discofox) oder Ihre Tanzkenntnisse in stressfreier und entspannter Atmosphäre wieder aufzufrischen. Bitte paarweise anmelden.

Für Anfänger und Auffrischer.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte

Schuhe.

Sebastian Gebhardt, Tanztrainer Leitung:

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

Termin: Sa So, 24.10. - 25.10., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 35 EUR (pro Person)

3.00.20 Fit mit Latein-Tänzen

Die reizvolle Musik der lateinamerikanischen 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,

Cha-Cha-Cha und Salsa oder ggf. Jive.

Bitte paarweise anmelden. Für Anfänger und Auffrischer. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Sebastian Gebhardt, Tanztrainer Waldstr. 55-57, vhs-Gymnastikraum Ort: Termin: So, 14.11. - 15.11., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 35 EUR (pro Person)



Die Tanzkurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der eweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

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!

3.00.25 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 31.8., 19.20 - 20.20 Uhr, 13x

Gebühr: 67 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

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

Eingang seitlich

Termin: Mo, ab 31.8., 20.30 - 21.30 Uhr, 13x

Gebühr: 67 EUR

3.00.33 Line Dance - Für Einsteiger

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. Die jeweiligen Tänze sind leicht erlernbar, da in kurzen und verständlichen Schrittfolgen gezählt wird und die Musik äußerst vielseitig ist (u.a. Cha-Cha-Cha oder Walzer-Rhythmen). Lernen Sie mal auf eine etwas



"andere" Art das Tanzbein zu schwingen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und glatte Schuhe.

Leitung: Sebastian Gebhardt, Tanztrainer

Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG Ort:

Termin: Di, ab 1.9., 18.15 - 19.30 Uhr, 8x

Gebühr: 52 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 1.9., 19 - 20 Uhr, 12x

Gebühr: 65 EUR (inkl. 3 EUR für Kursmaterial)

3.00.41 Afrikanischer Tanz - traditionell und modern

Tauchen Sie ein in einen Rhythmus, voller Energie und Lebensfreude. Die Bewegungen der traditionellen westafrikanischen Tänze werden mit neuen Bewegungen kombiniert und kreativ zu moderner afrikanischer Musik getanzt. Die Praxis wird durch Erklärungen zur Bedeutung und Entwicklung der Tänze



sowie der westafrikanischen Kultur ergänzt, denn in Afrika gehören Musik, Tanz und Gesang untrennbar zusammen und sind tief verwurzelt im Alltagsbewusstsein der Menschen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, ggf. Verpflegung. Leitung: Lassana Justin Yao, Musiker, Tänzer und Regisseur Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Sa, 30.10. So, 1.11., 13:30 – 16:30 Uhr

Gebühr: 32 EUR

3.00.45 Moderner orientalischer Tanz für Frauen



Wir üben und verfeinern unser Repertoire von Bewegungen aus dem arabischen und türkischen Tanz sowie diversen Kombinationsmöglichkeiten mit modernen Showtanzelementen. Gleichzeitig erarbeiten wir gemeinsam verschiedene Tanz-Choreographien. <u>Teilnehmerinnen mit Basiskennt-</u>

nissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Hüfttuch, Schleier, ggf. Schläppchen, Getränk

Leitung: Mandy Gebhard, Tanztrainerin

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

Termin: Mo, ab 31.8., 20.15 - 21.15 Uhr, 15x

Gebühr: 25 EUR

3.00.71 Folkloretanzkreis - Internationale Tänze für Jung und Alt 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 2.9., 18.40 – 20:10 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 Ent-



spannung 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 19.9., 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: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: So 20.9., 9.30 - 13.30 Uhr Gebühr: 27 EUR, Kleingruppe

3.01.03 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, bequeme Kleidung.

Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin

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

Termin: Do, ab 1.10., 18.15 - 19.15 Uhr, 6x

Gebühr: 38 EUR, Kleingruppe

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 her-

beizuführen. Durch die ausgleichende Wirkung dieser Methode 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: Charmaine Weller, Meditationslehrerin Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 3.11., 19.30 - 21 Uhr, 8x

Gebühr: 74 EUR, Kleingruppe

3.01.041 Schnupperstunde: Autogenes Training Wer es mal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig.

Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin

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

Termin: Sa 22.8., 14.45 - 15:30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

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, bequeme Kleidung, warme Socken.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 25.8., 19.15 - 20.15 Uhr, 10x

Gebühr: 55 EUR

3.01.06 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 Wie gehe ich mit Stress und Überforderung um, wie kann ich mich organisieren Wie kann ich Ruhe finden und neue Energie tanken "Wie kann ich mein Denken positiver gestalten " Es ist wichtig, in

der Balance zu sein und zu sich selbst zu finden, um gesund und fit zu bleiben. Erlernen Sie energetisierende Übungen, die sich ohne große Hilfsmittel einfach und überall anwenden lassen, um wieder in Entspannung und Balance zu kommen. Der Kurs beinhaltet theoretische Tipps und praktische Soforthilfe. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Isomatte und Decke.

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

Termin: Fr 13.11., 16 - 20 Uhr

Gebühr: 25 EUR

Meditation - der Weg zur inneren Stärke und Gesundheit 3.01.07

Meditation, gleich welcher Art, hat eine ausgesprochen günstige Wirkung auf den Gehirn-stoffwechsel. Viele unserer körperlichen Abläufe, wie der erholsame Schlaf, Stressresistenz und Immunabwehr werden positiv beeinflusst. Hinzu wirkt Meditation günstig auf chronische Schmerzen, hohen Blutdruck. Sie fördert Ruhe und Gelassenheit. Hier erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Meditationen, die



wir gemeinsam praktizieren. Sie lernen, Blockaden bewusst wahrzunehmen und neue, verborgene Kräfte freizusetzen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, warme

Socken, eigene Yoga-Matte, Verpflegung.

Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Ort:

Termin: So 8.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 38 EUR

3.01.07 Schnupperstunde: Meditation

Leitung: Charmaine Weller, Meditationslehrerin

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

Termin: Sa 22.8., 13.45 - 14:30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

3.01.10 Yoga-Workshop - 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 Immunsystem nicht nur für die kalte Jahreszeit. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Kissen, evtl. Getränk, Snack.

Leitung: Birgit Borowski, Yoqa-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 31.10., 14 - 18 Uhr

Gebühr: 25 EUR

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. Auch für Einsteiger geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, Getränk.

Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin Leitung:

Kaleidoskop, Schwalbenstr. 20, Gravenbruch Ort:

Gebühr: 95 EUR (pro Kurs)

3.01.11 Sanftes Yoga und Tiefenentspannung

Termin: Mo, ab 7.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x

3.01.12 Sanftes Yoga u. Tiefenentspannung

Termin: Do, ab 3.9., 18.20 – 19:50 Uhr, 15x

3.01.13 Soft Yoga Flow - Meditation u. Tiefenentspannung mit und ohne Vorkenntnisse

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

Ort: Kaleidoskop, Schwalbenstr. 20, Gravenbruch

Termin: Do, ab 3.9., 20.05 - 21.35 Uhr, 10x

Gebühr: 95 EUR

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 9.9., 18.45 - 20 Uhr, 15x

Gebühr: 83 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, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Fr, ab 11.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 95 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 11.9., 10.45 – 12.15 Uhr, 15x

Gebühr: 95 EUR

3.01.33 Yin-Yoga

Mit Yoga das Bindegewebe dehnen und Verspannungen lösen. Verklebte und zerfaserte Faszien spielen eine große Rolle bei unspezifischen Schmerzen. Durch spezielle Dehnübungen und länger gehaltene Asanas können Sie Ihre Faszien optimal in Schuss halten. Der Körper wird



elastischer und straffer, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. <u>Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für</u> Teilnehmer mit Yogaerfahrung.

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

Leitung: Rafaela Dorodzala, Yogalehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 7.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 83 EUR

3.01.34 Faszien-Yoga

Faszien-Yoga ist eine spezielle Art des Yogas. Beim Faszien-Yoga führen sanfte und länger gehaltene Dehnungen ans Ziel. Die Übungen helfen gezielt das Bindegewebe zu lockern. Der Körper wird elastischer und straffer, Verspannungen werden gelöst und Schmerzen gelindert. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Teilnehmer mit Yogaerfahrung

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

Leitung: Viktoria Kaus, Yogalehrerin

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

Eingang seitlich

Termin: Di, ab 8.9., 18 - 19.15 Uhr, 12x

Gebühr: 67 EUR

3.01.351 Schnupperstunde: Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga, ist eine Kombination aus dynamischen Bewegungen, Halteübungen (Asana), Atemtechnik (Pranayama) und Meditation (Dhyan). Probieren Sie es doch mal aus.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch. Leitung: Anand Dalpriya Kaur, Yoga-Lehrerin

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

Termin: Sa 22.8., 10.45 - 11.30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

3.01.35 Kundalini-Yoga



Kundalini-Yoga, auch bekannt als "Yoga des Bewusstseins" ist eine Kombination aus dynamischen Bewegungen, Halteübungen (Asana), Atemtechnik (Pranayama) und Meditation (Dhyan). Die Übungen machen den Körper nicht nur kraftvoller und flexibler, auch das Nervenkostüm wird gestärkt. Die Energie im Körper wird durch verschiedenste Yogapositionen und Atmungsübungen aktiviert und zum

Fließen gebracht. Dadurch erreichen Sie Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Harmonie für Körper, Geist und Seele. Entdecken Sie die spirituelle Seite der indischen Lehre. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eigene Yoga-Matte, Decke, Getränk.

Leitung: Anand Dalpriya Kaur, Yoga-Lehrerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Di, ab 27.10., 18.15 - 19.45 Uhr, 10x

Gebühr: 77 EUR

3.01.36 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 Bewegungsund 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.

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mi, ab 9.9., 17.45 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 83 EUR

3.01.37 Yoga für den Rücken II (Mittelstufe)

Es gibt viele Yogastellungen, die eine besonders günstige Wirkung auf die Wirbelsäule haben. Sie mobilisieren, dehnen und stärken die Rückenpartien, den Nacken und die Hüftbeuger und kräftigen die Muskeln in den Beinen. Erlernen Sie, den gesamten Körper anders zu verwenden und wahrzunehmen als durch das gewohnte und unbewusste Bewegungsmuster im Alltag. Dadurch wird die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen, gestärkt und der Rücken wird beweglich und geschmeidig. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Tiefenentspannung sowie Atemübungen.

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

Leitung: Nicole Rohde, Yoga-Trainerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mi, ab 9.9., 19.15 - 20.30 Uhr, 15x

Gebühr: 83 EUR

3.01.38 After Work Yoga



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 ge-

wonnener Achtsamkeit zu begegnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Leitung: Sylvia Garlich, Yoga-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 25.8., 17.45 - 19 Uhr, 10x

Gebühr: 58 EUR

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

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,

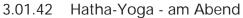
Musikraum

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.01.40 Hatha-Yoga - am Vormittag Termin: Do, ab 3.9., 9 - 10 Uhr, 15x

3.01.41 Hatha-Yoga - am Vormittag

Termin: Do, ab 3.9., 10.15 - 11.15 Uhr, 15x



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 3.9., 17.30 - 19 Uhr, 10x

Gebühr: 65 EUR

3.01.46 Hatha-Yoga am Abend I (Mittelstufe)

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

Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

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

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

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

Termin: Di, ab 1.9., 20.15 - 21.30 Uhr, 12x

Gebühr: 67 EUR

3.01.47 Hatha-Yoga am Abend II (Mittelstufe)

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

Bitte kein starkes Parfüm auflegen! Bitte mitbringen: Lockere Sportkleidung, Yogamatte (3-5cm), flaches Kissen.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin
Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Mo, ab 7.9., 17.30 - 19 Uhr, 12x

Gebühr: 76 FUR





FELDENKRAIS, TAI CHI & QI GONG

3.01.50 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

schen 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 3.9., 10.45 - 11.45 Uhr, 11x

Gebühr: 53 EUR

3.01.49 Workshop: Feldenkrais zum Entspannen

Möchten Sie Feldenkrais kennen lernen oder interessiert Sie speziell das Thema Problemzone Arme und Schultern! Dann sind Sie hier genau richtig. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, evtl. Decke.

Leitung: Siegrun Päßler, Feldenkrais-Lehrerin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 13.9., 10 - 13 Uhr, 1x

Gebühr: 22 EUR

3.01.00 BU: Mit Qi Gong und Tai Chi achtsam in Beruf und Alltag Worte wie Effizienz und Leistung prägen unseren Alltag. Wie schnell kann dieser Druck zu negativem Dauer-Stress führen. Die Folgen sind Nervosität, Gereiztheit und schließlich Krankheitsanfälligkeit bis hin zu Burn Out. Der Schlüssel zur Wahrung der Balance liegt darin, auf Belastungen nicht mit Frustration und Selbstkritik zu reagieren. Lernen Sie hier langfristig mit Stress umzugehen und ungesunde

Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten zu ersetzen. Bitte mitbringen: Schreibmaterial,

bequeme Kleidung, Matte, Decke.

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

Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum Termin: Mo - Fr, 14.12. - 18.12., 9.15 - 16.30 Uhr, 5x

Gebühr: 188 EUR

3.01.51 Tai Chi - Grundkurs



Chinesisches Schattenboxen ist ein taoistisches Übungssystem. Es fasziniert den Betrachter durch die fließenden 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 20.10., 20 - 21.30 Uhr, 9x

Gebühr: 72 EUR

Mit Tai Chi zu Ruhe und Entspannung 3.01.53

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.

Dieser Kurs wird im YANG-Stil durchgeführt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und bequeme Schuhe mit dünnen Sohlen.

Leitung: Ralph Schetter, Tai Chi Lehrer

vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Do, ab 10.9., 19.15 - 20.45 Uhr, 10x Termin:

Gebühr: 80 EUR (Kleingruppe)

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-Lehrerin vhs, Bahnhofstr. 2, Mehrzweckraum Ort:

Gebühr: 56 EUR (pro Kurs)

3.01.56 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 3.9., 14 - 15.15 Uhr, 10x

3.01.57 Qi Gong am Nachmittag

Termin: Do, ab 3.9., 15.30 - 16.45 Uhr, 10x

3.01.58 59 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.

Karin Ostertag, Qi Gong-Lehrerin Leitung:

Waldstr. 55-57, Hinterhaus, Gymnastikraum Ort:

43 EUR (pro Kurs) Gebühr:

3.01.58 Qi Gong mit und ohne Vorkenntnisse - am Abend

Fr, ab 16.10., 17.50 - 18.50 Uhr, 10x Termin:

3.01.59 Qi Gong für Fortgeschrittene - am Abend

Termin: Fr, ab 16.10., 19 - 20 Uhr, 10x

> 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!

3.01.60 ZENbo Balance



Der sanfte Mix aus Yoga, Qi Gong und modernen Entspannungstechniken stärkt Muskeln und löst innere Blockaden. Die Übungen fördern das innere Gleichgewicht und trainieren Konzentration und Koordinationsvermögen. Den Rhythmus der fließenden Bewegungseinheiten gibt die Atmung vor. Das neue Relax-Programm bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht und sorgt so für Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen:

Bequeme Sportbekleidung, eigene Yoga Matte.

Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Di, ab 3.11., 17.50 - 19.20 Uhr, 8x

Gebühr: 61 EUR (ab 8 Tn 53 EUR)

3.06.601 Schnupperstunde: ZENbo Balance Wer es mal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Handtuch.

Leitung: Margit Geisler, Entspannungstherapeutin

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

Termin: Sa 22.8., 9.45 - 10.30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

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 Verspannun

gen 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 7.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.25 Dynamic Pilates



Tänzerische Elemente werden mit Ganzkörperübungen 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 stabilisieren 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 7.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 15x

Gebühr: 65 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!

3.02.26

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, Hallenschuhe, rutschfeste Matte.

Leitung: Maria Alejandra Hansen

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

Termin: Fr, ab 4.9., 9.30 - 10.30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.27 After Work Pilates

Pilates ist ein systematisches Training des gesamten Körpers. Der Schwerpunkt liegt auf Übungen zur Kräftigung und Dehnung mit entsprechenden



Atemübungen. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken,und Beckenmuskulatur werden Rumpf und Rücken stabilisiert. Gleichzeitig sorgen die Übungen für mehr Beweglichkeit und beugen Verspannungen vor. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden angeboten werden. Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Matte, Handtuch, Getränk.

Leitung: Samira Schmid, Pilatestrainierin

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

Termin: Do, ab 3.9., 18.30 - 19.30 Uhr, 12x

Gebühr: 52 EUR

3.02.29 Power Pilates Mi

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: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Matte, Getränk.

Leitung: Letizia Barbera

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

Termin: Do, ab 3.9., 20.30 - 21.30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.30 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 kein starkes Parfum auflegen.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk.

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

Termin: Do, ab 3.9., 17.05 - 18.05 Uhr, 14x

Gebühr: 61 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: Bequeme 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

Termin: Mo, ab 7.9., 8:45 – 9:45 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.34 Multimi -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: Letizia Barbera

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

Termin: Do, ab 3.9., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.36 Calmi pro (3er Stufensystem für edes Niveau)

Eine Auswahl der wirkungsvollsten Übungen aus Callanetics, Cantienica und Pilates. Wenn Sie Ihre Figur im Hinblick auf Beine, Po, 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, Gymnastik-matte, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mi, ab 9.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 65 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, Gymnastikmatte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerinn

Ort: Haus der Vereine, Offenbacher Straße 35, EG

Termin: Mi, ab 9.9., 11.15 – 12.15 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR



3.02.41 Faszientraining

Das Fasziengewebe umhüllt sämtliche Muskulatur. 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 entsprechenden Dehnungsübungen-



und federnden Bewegungen sowie der Faszienrolle machen wir unser Fasziengewebe wieder geschmeidig und wirken Schmerzen entgegen! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. eigene Matte.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Mo, ab 7.9., 11.30 - 12.30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 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 7.9., 18.10 - 19.10 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.43 Fitness Multimi für Frauen

Der etwas andere Bauch-Beine-Po-Kurs: Ausdauer, Kraft, straffes Gewebe, Flexibilität und natürlich auch Spaß an Bewegung in der Gruppe. Durch Übungen mit oder ohne Hilfsmittel (Hanteln, Bänder etc.), 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 2.9., 20:15 – 21:15 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

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 7.9., 19.20 - 20.20 Uhr, 15x

Gebühr: 65 FUR

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, Gummibändern oder Hanteln. Intensives Work-Out ohne Choreographie! Für alle, die Spaß an der Bewegung haben und ihrem Körper aktiv Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

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

Termin: Mi, ab 2.9., 19.10 - 20.10 Uhr, 15x

Gebühr: 65 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 Bein- und Po-Muskulatur und steigern zusätzlich Ausdauer und Koordination. Fatburn-Power und Gute-Laune-Kick.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch und Getränk.

Leitung: Michael Lehmann, Sporttrainer A-Lizenz

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

Termin: Mi, ab 2.9., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.49 (Sanfter) Cardio-Kraft-Mi



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 ge-

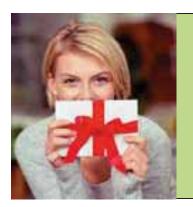
steigert und das Immunsystem gestärkt. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Trainingsstunden ab. <u>Das Training ist sowohl für wenig Trainierte als auch für Geübte geeignet</u>.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, Getränk.

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

Termin: Mi, ab 9.9., 10 - 11 Uhr, 14x

Gebühr: 61 EUR



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

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 kein starkes Parfüm auflegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Theraband.

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

Termin: Mo, ab 31.8., 11.30 - 12.30 Uhr, 14x

Gebühr: 61 EUR

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. Bitte mitbringen: Sportbekleidung,



Isomatte, Handtuch, Theraband, Hanteln 0,5-1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

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

Eingang seitlich

Termin: Di, ab 1.9., 19.30 – 20:30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

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

3.02.52 -54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule

Dieser Kurs ist ideal für alle, die unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben oder gezielt die Rückenmuskulatur stärken möchten. Sie erhalten ein kompaktes Training, in dem Sie Ihre Gelenke mobilisieren und Muskelgruppen trainieren, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Gymnastikbekleidung, Sportschläppchen, Handtuch, Getränk.

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

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.02.52 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 1

Leitung: N.N.

Termin: Do, ab 10.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.53 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 2

Leitung: Özlem Özdil, Fitnesstrainerin C-Lizenz

Termin: Fr, ab 4.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 15x

3.02.54 Ausgleichsgymnastik für die Wirbelsäule 3

Leitung: Tonia Lisanti, Fitnesstrainerin Termin: Fr, ab 4.9., 10.25 - 11.25 Uhr, 14

Gebühr: 61 EUR



3.02.55 Fit im besten Alter - Gymnastik 60



Schon in jungen Jahren kann sich bei körperlich wenig aktiven Menschen die Muskulatur verkürzen. Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sind häufig die Folge. Gymnastik kann hier wie ein Jungbrunnen wirken. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln, macht sie beweglicher und hält die Gelenke geschmeidig. Dieser Kurs richtet sich schwerpunktmäßig an Senioren und die Übungen nehmen Rücksicht auf mögliche Einschränkungen der Teilneh-

menden. Das Training ist gut für Ihren Kreisauf, Geist und Ihre Seele.

Bitte mitbringen: Isomatte oder Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann, Entspannungspädagogin

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

Termin: Mo, ab 7.9., 10 - 11 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.551 Schnupperstunde: Fit im besten Alter

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

Termin: Sa 22.8., 11:45 - 12.30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

3.02.550 Schnupperstunde: Sotei - gesund durch Bewegung Sotai ist ein therapeutisches Übungssystem, welches schädliche Bewegungs- und Haltungsmuster verändert. Es fördert muskuläre und fasziale Entspannung, löst Blockaden und hilft so die natürliche Beweglichkeit in den Gelenken wiederherzustellen und zu erhalten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ggf. Handtuch.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

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

Termin: Sa 22.8., 12:45 - 13.30 Uhr

Gebühr: 1 EUR

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 durch eine Entspannungsphase abgerundet.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Theraband.

Leitung: Katja Rappe, Physiotherapeutin

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

Termin: Do, ab 3.9., 20 - 21 Uhr, 14x

Gebühr: 61 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 wirk-

ungsvoll! Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Gymnastik-matte, Handtuch, Theraband, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin

Ort: Ludwig-Uhland-Schule, Turnhalle, Gravenbruch

Termin: Mi, ab 9.9., 17.30 - 18.30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 FUR

3.02.62 Wirbelsäulengymnastik I

Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren "Powerhouses". des sogenannten Die Muskeln des Beckenbodens tiefe und Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.



Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

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

Termin: Di, ab 1.9., 17.55 - 18.55 Uhr, 12x

Gebühr: 52 EUR

3.02.63 Wirbelsäulengymnastik II

Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt wird die Stärkung der Muskulatur. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten "Powerhouses". Die Muskeln des Beckenbodens und tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt.

Bitte kein starkes Parfüm auflegen!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Handtuch, ggf. eigene Gymnastikmatte.

Leitung: Claudia Ziegler, Sportpädagogin

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

Termin: Di, ab 1.9., 19.05 - 20.05 Uhr, 12x

Gebühr: 52 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 zwischen 0,5 und 1,5 kg.

Leitung: Karl-Dieter Gomersky, Sportlehrer

Ort: Alte Goetheschule, Hugenottenallee 82, Turnhalle

Termin: Mi, ab 2.9., 20 - 21 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

3.02.66 Sturzprophyla e - 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 Iannitto, Fitnesstrainerin für Senioren, Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, Gymnastikraum

Termin: Mi, ab 9.9., 11.10 - 12.10 Uhr, 14x

Gebühr: 61 FUR

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 Schwächen können im Sitzen leichter trainieren. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet den Körper und schont die Kräfte. Dennoch werden durch gezielte Übungen die Beweglichkeit gefördert, die Muskeln gekräftigt und das Gleichgewicht und die Koordi-

nationsfähigkeit geschult. So bleiben Sie fit bis ins hohe Alter!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, flache Sport- bzw. Gymnastik-

schuhe, 2 kleine Wasserflaschen (ca. 0,3 Liter).

Leitung: Gisela Wolski, Fitness- u. Gesundheitstrainerin

Ort: Seniorenwohnanlage I, Pappelweg 38, Eingang seitlich

Gebühr: 62 EUR (Kleingruppe, max. 8 Tn)

3.02.68 Fit mit Stuhlgymnastik 1

Termin: Mi, ab 16.9., 9.15 - 10.15 Uhr, 10x

3.02.69 Fit mit Stuhlgymnastik 2

Termin: Mi, ab 16.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 10x

3.02.70 - 72 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

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

Gebühr: 65 EUR (pro Kurs)

3.02.70 Orthopädische Rückenschule 1

Termin: Di, ab 8.9., 8 - 9 Uhr, 15x

3.02.71 Orthopädische Rückenschule 2 Termin: Di, ab 8.9., 9.15 – 10:15 Uhr, 15x

3.02.72 Orthopädische Rückenschule 3 Termin: Mi, ab 9.9., 8:45 – 9:45 Uhr, 15x

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 die Wirbelsäule als Teil des Ganzen mobilisiert. Das Ergebnis - eine bessere Haltung und ein sichereres Lebensgefühl - spricht für sich.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk.

Leitung: Karin Jolas, Fitnesstrainerin, Orthopäd. Rückenschule

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

Termin: Di, ab 8.9., 10.30 - 11.30 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

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

Beckenbodentraining und mehr 3.02.76

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: Begueme Kleidung und ein Theraband.

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

Termin: Mo, ab 7.9., 18 - 19 Uhr, 15x

Gebühr: 65 EUR

WASSERGYMNASTIK, VOLLEYBALL & OUTDOOR

3.02.80 - 84 Wassergymnastik/A uafitness

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

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

Gebühr: 60 EUR (pro Kurs)

Wassergymnastik/A uafitness 3.02.80 Termin: Di, ab 1.9., 13 - 13.45 Uhr, 16x Wassergymnastik/A uafitness 3.02.81 Di, ab 1.9., 14 - 14.45 Uhr, 16x Termin: 3.02.82 Wassergymnastik/A uafitness Termin: Di, ab 1.9., 15 - 15.45 Uhr, 16x

3.02.83 Wassergymnastik/A uafitness Do, ab 3.9., 19 - 19.45 Uhr, 16x Termin: 3.02.84 Wassergymnastik/A uafitness

Termin: Do, ab 3.9., 20 - 20.45 Uhr, 16x



3.02.90 Volleyball in gemischten Mannschaften

Volleyball in gemischten Mannschaften (auch für Anfänger und weniger Geübte geeignet, 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

Grundschule Buchenbusch, Eschenweg 6, Turnhalle Ort:

Termin: Mi, ab 2.9., 20.15 - 21.45 Uhr, 15x

Gebühr: 75 EUR

FIT MIT DER VHS - GESUNDHEITSTAG 2020

Im Rahmen der Bewegungsserie "Gemeinsam bewegen... Gesundheit gemeinsam erleben" bietet die vhs einen kleinen Einblick in ihr Veranstaltungsangebot zum Thema Gesundheit und Gesundheits-

prophylaxe. Darunter fallen Entspannungs- und Bewegungskurse sowie Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsfragen.

Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung bis zum 18. August 2020 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 22.08.2020, 9:45 - 15.00 Uhr

SCHNUPPERSTUNDEN:

ZENbo Balance Margit Geisler, ZO3.01.601	9:45 - 10:30 Uhr
Kundalini Yoga Anand Dalpriya Kaur, ZO3.01.351	10:45 - 11:30 Uhr
Fit im besten Alter - Gymnastik Christiane Cholschreiber, ZO3.02.551	11:45 - 12:30 Uhr
Sotei - gesund durch Bewegung Karin Jolas, ZO3.02.550	12:45 - 13:30 Uhr
Meditation Charmain Weller, ZO3.01.071	13:45 - 14:30 Uhr
Autogenes Training Charmain Weller, ZO3.01.041	14:45 - 15:30 Uhr

<u>AKTIONEN:</u>

Fußrefle zonenmassage	13:00 - 13:45 Uhr
Christiane Cholschreiber, ZO3.06.101	

VORTRÄGE:

Night, only a fill of one of the action of t

bei Hauterkrankungen Silvie Biewald, ZO3.06.00	10:00 - 11:00 Uhr
Haut- u. Haarpflege auf dem Prüfstand Karin Jolas, ZO2.10.251	11:10 - 12:10 Uhr
Warum Stress uns dick macht Letizia Barbera, ZO3.05.43	12:20 - 13:20 Uhr
The Work – zum Ausprobieren Dorte Massong, ZO1.06.071	13:30 - 15:00 Uhr



ALTERNATIVE HEILMETHODEN

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. Nach der Einführung in das Thema werden wir uns zu einer gemeinsamen Sinnesreise in den Wald begeben. Ein Achtsamkeitsspaziergang mit unterschiedlichen Atemübungen und Möglichkeiten zur

Selbstregulierung, die Sie zur Entspannung an schließend jederzeit selbst anwenden können. Bitte mitbringen: Bequeme, wetterfeste Kleidung. Leitung: Regina Moritzen, Heilpraktikerin Ort: vhs, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: So 13.9., 15 - 17 Uhr

Gebühr: 22 EUR

3.06.00 Vortrag Naturheilkundliche Ansätze bei Hauterkrankungen Die Haut gilt als sichtbarer Ausweis der Gesundheit und des Befindens. Die Gesamtheit von Körper, Seele und Geist spielt deshalb auch bei Hauterkrankungen eine bedeutende Rolle. Die naturheilkundlichen Ansätze zielen u.a. darauf ab, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen. Wer mehr darüber wissen möchte oder spezielle Fragen hat ist herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Silvie Biewald, Heilpraktikerin

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

Termin: Sa 22.8., 10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: 3 EUR

iehe auch Kurs 3 05 41 "urvedisch Kochen", eite 63

3.06.02 Spätsommer Deto mit Ayurveda



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

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

Termin: So 20.9., 10 - 14 Uhr

Gebühr: 25 EUR

3.06.03 Kräuterheilwissen für Frauen



Über Jahrhunderte wurde die Heilkräuterkunde von Frauen erforscht, praktiziert und wie ein Schatz gehütet. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der traditionellen Kräuteranwendung in der Frauenheilkunde und neuen Erfahrungswerten. Wir lernen was in unserer Umgebung wächst und wie wir es für die kalte Jahreszeit anwenden können. Bitte mitbringen: Körbchen und wetterfeste Kleidung

Leitung: Sarah Wisniewski, Kräuter-Erlebnis Pädagogin

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

Termin: So 4.10., 15 - 18 Uhr

Gebühr: 32 EUR (inkl. 10 EUR Materialkosten)

3.06.04 Heilsteine und ihre Wirkung

Seit der Antike werden die Heilsteine zu medizinischen Zwecken verwendet, und auch heute finden sie ihre Anwendung im Bereich der alternativen Medizin und der Naturheilkunde. Der Behandlung mit Heilsteinen liegt die Annahme zugrunde, dass die Steine eine Schwingungsenergie abgeben, die sich auf Körper, Geist und Seele günstig auswirkt. Durch das Auflegen der Steine sollen emotional bedingte Blockaden der Chakren aufgelöst werden, damit die eigenen Kräfte aktiviert werden und so den Heilungsprozess unterstützen. In diesem Kurs werden Ihnen die verschiedenen Heilsteine, ihre

Wirkungen und Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bitte mitbringen: Ggf. Verpflegung.

Leitung: Christiane Cholschreiber-Dammann Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, Mehrzweckraum

Termin: So 1.11., 11 - 17 Uhr

Gebühr: 38 EUR

3.06.05 Reiki Einweihung 2. Grad - Kompaktseminar

REIKI - Eine Wiederentdeckung aus der alten Tradition des natürlichen Heilens mit den Händen. Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber neben jeder (alternativ)medizinischen Behandlung angewandt werden. Mit diesen Reiki-Symbolen sind Sie auch in der Lage, Reiki über die Ferne wirken zu lassen: Über Zeit und Raum, zu allen Wesen, Situationen und Ereignissen. Die Energie fließt verstärkt und eine Ganzkörperbehandlung verkürzt sich dadurch deutlich. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 2. Grad.

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

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa, 26.9., 10 - 17 So, 27.9., 10 - 13 Uhr

Gebühr: 63 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde an die Dozentin)

3.06.06 Reiki Einweihung 3. Grad - Meister

Durch die Meistereinweihung schließt sich der energetische Reiki-Kreis. Kein anderes Symbol vermag einen ähnlich starken Schutz zu geben wie das Meistersymbol. Durch den 3. Grad ist es möglich, auf der Astralebene bewusst zu arbeiten. Am Ende erhalten Sie ein Zertifikat über die Einweihung in den 3. Grad. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, begueme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa 24.10., 10 - 17 Uhr So, 25.10., 10 - 13 Uhr Gebühr: 63 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde an die Dozentin)

3.06.07 Reiki Einweihung 4. Grad - Lehrer Der Lehrergrad befähigt Sie, andere Menschen in Reiki einzuweihen. In diesem Kurs erfolgt keine energetische Einweihung mehr, sondern es wird Wissen um die Einweihungsrituale weitergegeben. Am Ende des Kurses sind Sie befähigt und berechtigt, die Ausbildung und Einweihung von Reiki Grad 1 bis Grad 4 –



Lehrer vorzunehmen. <u>Voraussetzung: Abgeschlossene Teilnahme an Reiki 1. - 3. Grad.</u> Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Verpflegung.

Leitung: Elke Donners, Heilerin und Gesundheitsberaterin

Ort: vhs-Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 2, Mehrzweckraum

Termin: Sa, 28.11. So, 29.11., 10 - 16 Uhr

Gebühr: 74 EUR (zzgl. EUR 10 für Urkunde an die Dozentin)

3.06.08 Fingeryoga und Gesichtsrefle zonen-Massage gegen Stress und Schmerzen

Kleine und größere Unpässlichkeiten, ob körperlich oder mental, gehören zu unserem Alltag. Mit Fingeryoga und fernöstlicher Gesichtsmassage können wir viele Störungen beseitigen, wie z. B. Gelenkschmerzen, Antriebslosigkeit, Nervosität oder Konzentrationsprobleme. Es 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. Fingeryoga funktioniert ohne Sportbekleidung und hat eine große Wirkung. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Verpflegung.

Leitung: Gudrun Müller, Psychologische Beraterin (SfG)
Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus, kleiner Raum rechts

Termin: Sa 28.11., 10 - 17 Uhr

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

iehe auch ortra 3 05 43 " arum tress uns dick macht", eite 63

3.06.09 Meridianklopfen - ein pra isorientierter Workshop

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



ler Akkupunkturpunkte, 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. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Roxana Lazarides, Coach für Energetische Psychologie

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

Termin: Fr 20.11., 18 - 21 Uhr Gebühr: 24 EUR (inkl. Script)

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!

3.06.10 Einführung in die Kunst der Fußrefle zonenmassage 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 Akkupressurpunkte bedient, die regulierend auf innere Organe 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: Sa 12.9., 14 - 18 Uhr Gebühr: 25 EUR (Kleingruppe)

3.06.101 Schnupperstunde: Fußrefle zonenmassage

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 22.8., 13.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: 1 EUR

3.06.11 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 Darstellung 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 im Idealfall paarweise.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, leichte Decke, zwei Handtücher, eigenes Massageöl, ggf. eigene Isomatte und Verpflegung.

Leitung: Andrea Helmling, Heilpraktikerin

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

Termin: Sa 5.12., 10 - 18 Uhr

Gebühr: 65 EUR







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

swni.de

Kochen & Geselligkeit



⇒ Rund um den Globus

⇒ Kreative Küche

 \Rightarrow Specials

Seite

58 - 61

61 - 62

62 - 63

Informationen zu allen Kochkursen:

- 1. 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.
- 3. Alle Lebensmittel werden von den Dozenten besorgt und zum Selbstkostenpreis berechnet. Sie sind in der Kursgebühr enthalten.

RUND UM DEN GLOBUS

3.05.11 Persische Perlen



Die persische Küche ist traditionell stark vegetarisch geprägt, sehr beliebt sind aber auch Gemüse-Fleisch-Eintöpfe. Mit farbenfrohen Kombinationen aus goldgelbem Safran, tiefroten Berberitzen und dunkelgrünem Spinat werden die Speisen geschmackvoll zubereitet.

Der persische Reis darf natürlich zu keiner Speise fehlen. Diese Küche wird Sie durch ihre Würze und Vielfalt faszinieren.

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 1.9., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.12 Delikates aus der Toskana

Zypressen, Olivenbäume und der Chianti - die Toskana ist die bekannteste der italienischen Regionen. Hier wird klassisch, einfach und bekömmlich gekocht. Wer wird nicht schwach bei Crostini, Paglia e fieno (weiße und grüne Bandnudeln mit Sahne-Pilzsauce), köstlichen Fischgerichten oder den berühmten Biscotti di Prato mit Vin Santo zum Dessert.



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 15.9., 18.15 - 21.45 Uhr

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

Die Kochkurse werden unter Vorbehalt, in Abhängigkeit der eweils aktuellen Präventionsvorgaben angeboten.

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

3.05.13 Koreanische Well-Being Küche Die koreanische Küche ist anderen asiatischen Küchen in vielem ähnlich, besitzt jedoch einige deutliche Alleinstellungsmerkmale. Als Besonderheit der koreanischen Küche gilt "Kimchi" zu nennen, fermentiertes Gemüse wie beispielsweise Chinakohl und



Rettich mit Salz, in Chili, Knoblauch und Fischsoße eingelegt. Die Speisen sind gesundheitsfördernd, beinhalten viele Ballaststoffe und erhöhen körpereigene Abwehrkräfte. Ein klassisches Well-Being Gericht ist das Nationalgericht Bibimbap, sowohl mit Rindfleisch als auch vegetarisch. Desweiteren spielen verschiedene Suppen in der koreanischen Küche eine wichtige Rolle. Lernen Sie eine der faszinierendsten Küchen Asiens kennen.

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

Leitung: Younghwa Kwon

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

Termin: Do 17.9., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.14 Klassiker der Provence

Nach Thymian, Rosmarin und Knoblauch duftet die Küche der Provence. Ihre phantastischen Gerichte stehen heute auf den Speisekarten der Nobelrestaurants in aller Welt. Kein Wunder, denn die französische Küche ist mit ihren frischen Zutaten nicht nur gesund, sondern auch aromatisch. Abwechslungsreiche Gerichte aus Aubergine, Zucchini, Tomaten und Pilzen werden geschmackvoll zubereitet. Auch Liebhaber der Fischküche kommen hier voll auf ihre Kosten. 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 29.9., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.15 Portugiesische Schlemmereien Auf den Spuren Portugals: Die traditionelle Küche basiert auf einer großen Fisch- und Meeresfrüchtevielfalt, Fleisch, Gemüse, Reis und Kartoffeln, sowie der Feij o - der Bohne. Auch Eintöpfe und Suppen spielen von jeher eine große Rolle. Entdecken Sie eine bei uns weitgehend unbekannte



Küche, die kulinarische Schätze verbirgt, z. B. eingelegte Karotten a I Algarve, Portugiesischer Hühnertopf und zum Abschluss verführerische Vanilletörtchen. 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 20.10., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.16 Kulinarisches aus Per



Trotz internationaler Einflüsse haben sich die typischen ur-inkaischen Gerichte der Peruaner über die letzten fünf Jahrtausende behauptet. Peru ist wegen seiner exzellenten Küche bekannt. Parallel zu den traditionellen Gerichten bildete sich die "Cocina Novoan-

dina", die die althergebrachten Gerichte auf moderner Basis entwickelt. Erleben Sie die einzigartigen Gerichte der Peruaner, beispielsweise die Sandgarnelensuppe (Chupe de Camarones), Knödel aus Kochbananen und Speck (Tacacho) oder Hühnerfleisch in cremiger Chili-Sauce (Aji de Gallina).

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 27.10., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.17 Spezialitäten der Äthiopischen Küche

Die Küche thiopiens, wie auch die Küche des Nachbarlandes Eritrea, ist einzigartig und unterscheidet sich deutlich von den Küchen seiner afrikanischen Nachbarn. Grundnahrungsmittel bildet ein spezielles Sauerteig-Fladenbrot. Dazu werden verschiedene Saucen (Wot)



serviert, die es in verschiedenen vegetarischen und fleischhaltigen Ausführungen gibt. Generell ist das äthiopische Essen eher scharf, mit Berbere gewürzt - eine Mischung aus zermahlenen Chilischoten, Ingwer, Gewürznelken, Piment, Koriandersamen und anderen Gewürzen. Auch die ausgelassene Gewürzbutter Niter Qibe ist in der äthiopischen Küche weit verbreitet und wird für die diversen Fleischund Gemüsezubereitungen verwendet.

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 3.11., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.18 Leckereien der britischen Inseln



Die Küche der "Grünen Inseln" ist besser als ihr Ruf. Sie erstaunt durch Üppigkeit und Delikatessen. Die Gerichte sind bodenständig aber fein und können sich durchaus sehen lassen. Leckere Eintöpfe, edler Fisch und delikate Pastries prägen die Speisekarte dieser Regionen. Aber man findet

auch exklusive Geflügel-, Rindfleisch- und Lammrezepte. Die britische Küche von heute vereint Tradition und Moderne. Lassen Sie sich überraschen.

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: Do 12.11., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.19 Asiatische Wok Ideen

In Asien duftet und dampft es an jeder Ecke so verführerisch aus einer der berühmten Garküchen! Holen Sie sich den Zauber dieser verlockenden Genüsse doch nach Hause! Ob Vegetarisches aus dem Wok, Nudel- und Reisgerichte, Woks mit Fleisch und Geflügel oder mit Fisch und Meeres-



früchten: Alle Gerichte lassen sich im Handumdrehen aus dem Küchenvorrat zaubern.

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 17.11., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.21 Apfelweinschlemmereien



Apfelwein ist ein Getränk von geradezu wunderbarer Wirkung. Es berauscht nicht nur den Genießer des "Stöffchens", sondern eignet sich auch hervorragend für leckere Gerichte, mit denen Sie garantiert Furore machen. Dabei geht es nicht nur um die hessische Küche. Das Stöffche verleiht vielen Suppen, Soßen, Haupt- und Süßspeisen eine

spritzige Leichtigkeit und eine markante Geschmacksnote.

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: Do 24.9., 18.15 - 21.45 Uhr

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

KREATIVE KÜCHE

3.05.22 Verführerische Quiches und Tartes Aus Frankreich kommen die herzhaften und süßen Verführer. Sie schmecken als kleine Vorspeise, Fingerfood zum Apéritif oder als üppige Hauptmahlzeit mit einem kleinen Salat. Sie sind auch für überraschende Gäste bestens geeignet, da man die erforderlichen Zutaten meist im Hause hat. Wir zaubern



köstliche Kreationen und verspeisen sie dann in gemütlicher Runde. 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: Do 29.10., 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!

3.05.23 E otische Curry-Gerichte



Curry zählt zu den beliebtesten Gewürzen in Europa. Ob mit Gemüse, Fisch oder Fleisch, ob würzig-scharf oder mit cremiger Kokosmilch besänftigt - mit den exotischen Gerichten kann man die köstliche Vielfalt der Curry-Küche kennenlernen. Neben den vielen bekannten pulverförmigen Currymischungen gibt es die braunen, würzig-

öligen indischen Pasten und die frisch-scharfen roten, gelben und grünen Pasten der Thaiküche, alle ideal geeignet für die Zubereitung aufregend gewürzter Gerichte. Wir entführen Sie in die exotische Geschmackswelt Asiens.

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 24.11., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.24 Internationale Wildgerichte

Viele Wildgerichte kommen deftig und klassisch mit Rotkohl und Knödeln daher. Doch es gibt auch leichte und äußerst raffinierte Alternativen. Das aromatische und zarte Fleisch ist nicht nur bei Feinschmeckern beliebt. Es ist in der Regel fettarm und enthält wenig Cholesterin - von Ernährungsberatern wird es deshalb als ein nahezu perfekter Eiweißlieferant empfohlen. Ob vom Grill, in der Pfanne kurz angebraten oder angeschmort, mit einem Hauch von Südamerika, Asia oder anderen exotischen Gewürzen! Begeben Sie sich auf eine kulinarische Wild-Reise rund um den Globus und lassen Sie sich überraschen. 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: Do 26.11., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 34 EUR (inkl. 15 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

SPECIALS

3.05.41 Roastet Beef oder die Kunst der Fleischzubereitung



Die Zubereitung von Fleisch hat schon vielen Hobbyköchen Kopfzerbrechen bereitet. Es soll saftig sein und zart, sodass es schon fast auf der Gabel zerfällt und dennoch intensiv im Geschmack. Die richtige Zubereitung ist kein streng behütetes Geheimnis, sondern erfordert nur ein paar grundlegende Kenntnisse. Öffnen Sie sich mit diesem Kurs die Tür zu einem kuli-

narischen Erlebnis.

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: Do 3.12., 18.15 - 21.45 Uhr

Gebühr: 32 EUR (inkl. 13 EUR für Lebensmittel und Rezeptkopien)

3.05.42 Raffiniertes Buffet und Fingerfood

Ob festlicher Empfang, Geburtstagsfeier, Brunch oder Familienfest: Ein Buffet ist ideal, um eine große Zahl von Gästen stressfrei mit gut vorzubereitenden Gerichten zu bewirten. Suchen Sie noch Ideen für Ihr Silvester Buffet Hier erhalten Sie Tipps, von Fingerfood über Suppen und Partysnacks bis hin zu Desserts.



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

Leitung: Susanne Heimsch

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

Termin: Di 8.12., 18.15 - 21.45 Uhr

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

3.05.43 Vortrag: Warum Stress uns dick macht



80 Prozent der Menschen verändern ihr Essverhalten, sobald sie unter Druck sind. Während existenzielle Ereignisse meist auf den Magen schlagen, veranlassen leichtere stressauslösende Faktoren uns dazu, mehr als nötig zu essen. Auf der Suche nach den

Ursachen, warum Stress dick macht, werden die Forscher vor allem im Gehirn fündig, dort wo Hungersignale entstehen. Erfahren Sie hier, wie Sie "Zuckerfallen" überwinden und Ihre Ernährung nach dem S.M.A.R.T-Prinzip verbessern oder umstellen können. Sie erhalten Erklärungen, Anregungen und Tipps.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.

Leitung: Letizia Barbera, Gesundheitsberaterin

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

Termin: Sa 22.8., 12.20 - 13.20 Uhr

Gebühr: 3 EUR

3.05.44 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 Iernen Sie Ghee (Butterschmalz) herzustellen und erhalten eine kleine ayurvedische Gewürzkunde



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

Leitung: Barbara Schleich, Ayurveda Ernährungscoach

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

Termin: Di 10.11., 18.15 - 21.45 Uhr

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

Sprachen

J	pracricii	
		Seite
\Rightarrow	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	64 - 65
\Rightarrow	DEUTSCH	66
\Rightarrow	ENGLISCH	67 - 69
\Rightarrow	FRANZ SISCH	69 - 71
\Rightarrow	ITALIENISCH	71 - 73
\Rightarrow	SPANISCH	73 - 74

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 Niveaustufe B 2 4.06.A12 4.06.B21

A1 A2 Anfänger bzw. Elementare Sprachverwendung

B1 B2 Mittelstufe bzw. Selbständige Sprachverwendung

C1 C2 Fortgeschrittene bzw. Kompetente Sprachverwendung

ERKLÄRUNG DER NIVEAUSTUFEN

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

Jegliche 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 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 dafür 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 (falls vorhanden),
- 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): 250 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): 250 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: 255 EUR

Orientierungskurse - am Vormittag (100 UE) Unterricht 4-mal pro Woche

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag von 8:30 – 11:35 Uhr Gebühr, inkl. Prüfungspauschale: 255 EUR

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

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

ENGLISCH



A1 A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.06.A11 Englisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln der englischen Sprache vertraut. Bitte mitbringen: LIFE - student's book / Elementary A1.2, National GeographicLearning, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 1.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.A21 Englisch - Auffrischungskurs (A2-Niveau) Auffrischungskurs für Teilnehmende mit guten Basiskenntnissen. Dieser Kurs dient der Reaktivierung bereits vorhandener Kenntnisse, wie z.B. verschütteter Schulkenntnisse. Das Sprechen und Verstehen bilden den Schwerpunkt des Kurses, ob im Beruf, während einer Reise oder auch im Privaten.

Literatur wird erst im Kurs bekannt gegeben. Leitung: Justyna Unger, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311

Termin: Mi, ab 2.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1 B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

2.01.03 English Book Club - Mittelstufe 1 - 2

Der English Book Club vereint Konversationskurs mit Klassikern der amerikanischen Literatur. An jeweils einem Abend im Monat besprechen wir Werke, welche die englischsprachige Literatur maßgeblich geprägt haben. Neben Hintergründen zu den Autoren und dem zeitgeschichtlichen Kontext ihrer Entstehung, sprechen wir über die eigenen Eindrücke und Erfahrungen beim Lesen. Wer diese Klassiker nicht nur im Original lesen, sondern sich über diese auch auf Englisch austauschen möchte, ist hier genau richtig. Die Bücher werden in folgender Reihenfolge besprochen: 1) F. Scott Fitzgerald: "The Great Gatsby", 2) John Steinbeck: "Cannery Row", 3) Harper

Lee: "To Kill a Mockingbird", 4) Jonathan Safran Foer: "Extremely Loud and Incredibly Close". Bitte die Bücher lesen und mitbringen!

Leitung: Natascha Reitz

Ort: Waldstr. 55-57, Hinterhaus, gr. Raum li.

Termin: Di, 22.9., 27.10., 8.12., 12.1., 18.30 - 20.30 Uhr, 4x

Gebühr: 40 EUR (Sonderkurs)

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!

4.06.B10 English Conversation Evening - Mittelstufe 1

Dieser kleine Konversationskurs ist für alle geeignet, die bereits einen guten Grundstock an Englischkenntnissen erworben haben und diese nun im lockeren Gespräch anwenden, festigen und ausbauen wollen. Im Mittelpunkt steht die freie Konversation. (Niveau A2-B1)

Bitte mitbringen: Neuer Kurs, Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Lalitha Kotamraju, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, Raum 311

Termin: Mo, ab 7.9., 18 - 19.30 Uhr, 6x

Gebühr: 56 EUR (Sonderkurs)

4.06.B11 Business English - Mittelstufe 1



Dieser Kurs hat das Ziel, Ihnen im beruflichen Alltag bei der Kommunikation mit englischsprachigen Geschäftspartnern, Kollegen oder Kunden die nötige Sicherheit und Routine zu verschaffen. Sie erhalten einen professionellen Wortschatz und erlernen, diesen im Berufsalltag anzuwenden. Im Kurs trainieren Sie Ihre neuen Kenntnisse in simulierten Gesprächen und Korrespondenzen. Die genauen Themen, z.B. Bewerbungsgespräche, Verhandlungen oder Kundentelefonate werden mit den Teilnehmen-

den abgestimmt. Literatur wird im Kurs besprochen.

Leitung: Justyna Unger, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R. 312

Termin: Di, ab 1.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x

Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64 Seite

4.06.B12 Englisch - Mittelstufe 1

Sie erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der englischen Sprache mit Hilfe von aktuellen Texten zu unterschiedlichen Themen. Literatur: Go for it, B1, Hueber-Verlag.

Leitung: Astrid Radtke, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 31.8., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Mi, ab 2.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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 besprochen. Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 7.9., 11.15 - 12.45 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B22 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation Im Mittelpunkt steht die Konversation. Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Astrid Radtke, Sprachtrainerin

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

Termin: Mo, ab 31.8., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B23 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation Im Mittelpunkt steht die Konversation.

Gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Unit 1, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Mi, ab 9.9., 12.30 - 14 Uhr, 13 Gebühr: 146 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

4.06.B27 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Niveau B2.

Bitte mitbringen: Key B2/2, Unit 4, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Di, ab 8.9., 15.30 - 17 Uhr, 7 Gebühr: 79 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.06.B28 Englisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht die Konversation, gleichzeitig erweitern Sie kontinuierlich Ihren Wortschatz. Niveau B2.

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

Leitung: Renate Koch, Sprachtrainerin

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

Termin: Mi, ab 9.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 13 Gebühr: 146 EUR, siehe Tabelle Seite 64





A1 A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.08.A11 Französisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.

Bitte mitbringen: On y va ! A1, Lektion 8, Hueber-Verlag.

Leitung: Michaela Endt, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R 222

Termin: Mi, ab 2.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

70 Sprachen A bis Z

4.08.A21 Französisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen 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. Bitte mitbringen: Voyages neu A2, Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Rachel Roth, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R 311

Termin: Do, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1 B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.08.B10 Französisch - Mittelstufe 1

Auffrischungskurs für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Der Kurs dient der Reaktivierung bereits vorhandener Kenntnisse, z.B. verschütteter Schulkenntnisse. Sie üben das freie Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Gleichzeitig entdecken Sie Frankreich und seine Kultur.

Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Agn s Schachermayer, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, 1. OG, R 222

Termin: Do, ab 10.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

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 connais-

sances et faciliter I expression orale. Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

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

kleiner Raum rechts

Termin: Di, ab 15.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.08.B25 Französisch - Mittelstufe 2 - Conversation et litt rature Discussion partir de textes littéraires contemporains. Révision grammaticale et enrichissement du vocabulaire.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Leitung: Gerard Bouffil, Sprachtrainer

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

Termin: Di, ab 15.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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 3.9., 15 - 16.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64





A1 A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.09.A10 Italienisch - Anfänger ohne Kenntnisse

Einstiegskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf gemeinschaftlich erlernen möchten.

Bitte mitbringen: Espresso 1, Hueber-Verlag und Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, Raum 213

Termin: Do, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

4.09.A11 Italienisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut. Bitte mitbringen: Espresso 1, Lektion 5, Hueber-Verlag und Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin,

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

Termin: Di, ab 1.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A21 Italienisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den grammatischen Regeln der italienischen Sprache vertraut.

Bitte mitbringen: Allegro A2, Lektion 3, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,

kleiner Raum rechts

Termin: Do, ab 10.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.A22 Italienisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen Für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erweitern Ihren ersten Wortschatz und machen sich mit den wesentlichen Elementen der Grammatik vertraut.

Bitte mitbringen: Espresso 2, Lektion 4, Hueber-Verlag und Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213

Termin: Do, ab 3.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen auf Seite 4 ff.

72 Sprachen A bis Z

4.09.A23 Italienisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen

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 6, Hueber-Verlag und Wörterbuch.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin
Ort: Treff im Quartier IV, Luisenstraße 18, EG rechts

Termin: Mo, ab 31.8., 9.30 - 11 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1 B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.09.B12 Italienisch - Mittelstufe 1

Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln der italienischen Sprache.

Bitte mitbringen: Allegro B1, Lektion 7, Klett-Verlag.

Leitung: Maria Magistro, Sprachtrainerin Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,

kleiner Raum rechts

Termin: Do, ab 10.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.09.B13 Italienisch - Mittelstufe 1

L Italia, paese del sole e della Dolce Vita! In questo corso si ha la possibilit di trattare non solo le tematiche grammaticali cosi come la conversazione e i temi di attualit , ma si focalizza anche il campo culturale storico-letterario dando cosi un ampia visione della cultura italiana.

Bitte mitbringen: Espresso 3, Lektion 5, Hueber-Verlag, Wörterbuch und Lektüre "I colori di Napoli" von Marta Natalini, Klett Verlag.

Leitung: Gigliola Wirthmann-Girau, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213

Termin: Do, ab 6.2., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

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, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr, ab 4.9., 9 - 10.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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 1.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

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, im Hinterhaus, großer Raum links

Termin: Fr, ab 4.9., 10.45 - 12.15 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64





A1 A2: ELEMENTARE SPRACHVERWENDUNG

4.22.A11 Spanisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf (wieder) erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut.

Bitte mitbringen: Perspectivas Ya! A1, Lektion 6, Kurs- und Arbeitsbuch plus Vokabeltaschenbuch, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Rachel Roth, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 213

Termin: Mo, ab 7.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

4.22.A12 Spanisch - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Für Teilnehmende mit ersten Basiskenntnissen, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Sie erwerben einen ersten Wortschatz und machen sich mit den wichtigsten grammatischen Regeln vertraut. Bitte mitbringen: Perspectivas !Ya! A1, Lektion 4, Cornelsen-Verlag.

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

Termin: Mi, ab 2.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.A22 Spanisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen Fortsetzungskurs für Teilnehmende, die die Sprache von Grund auf erlernen möchten. Anhand von Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Con

Gusto A2, Lektion 1, Klett-Verlag.

Leitung: Xavier Cuadros, Sprachtrainer Ort: Br-Gr-Schule, Waldstr. 101,

Eingang rot, EG, Raum 212

Termin: Mo, ab 7.9., 18.30 - 20 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64



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

4.22.A23 Spanisch - Anfänger mit guten Vorkenntnissen

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 6, Cornelsen-Verlag.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

Ort: Br.-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212

Termin: Mi, ab 2.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

B1 B2: SELBSTÄNDIGE SPRACHVERWENDUNG

4.22.B11 Spanisch - Mittelstufe 1

Auffrischungskurs für Teilnehmende mit sehr guten Basiskenntnissen. Der Kurs dient der Reaktivierung bereits vorhandener Kenntnisse, wie z.B. vergangener Schulkenntnisse. Sie üben das freie Sprechen, erweitern Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln. Gleichzeitig entdecken Sie Spanien und seine Kultur.

Bitte mitbringen: Neuer Kurs, Literatur wird im Kurs bekannt gegeben.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

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

Termin: Do, ab 3.9., 18 - 19.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.B12 Spanisch - Mittelstufe 1

Wir erweitern den bisherigen Wortschatz mittels Konversation und vertiefen gleichzeitig unsere Grammatikkennt-

nisse.

Bitte mitbringen: Aula internacional 3, difusi n, Lektion 8, Klett-Verlag.

Leitung: Magdalena Stachura, Sprachtrainerin

Ort: Waldstr. 55-57, im Hinterhaus,

kleiner Raum rechts

Termin: Mo, ab 7.9., 9.30 - 11 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

4.22.B21 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation

Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen, gleichzeitig erweitern Sie Ihren Wortschatz und festigen die grammatischen Regeln.

Bitte mitbringen: Abanico - Nueva Edici n mit CD, Lektion 7, Klett-Verlag.

Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang blau, EG, R 313

Termin: Di, ab 1.9., 19 - 20.30 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

ei a en rachkursen sind uereinstei er her ich i kommen

4.22.B22 Spanisch - Mittelstufe 2, Konversation

Anhand ausgewählter Alltagssituationen erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen Ihre Grammatikkenntnisse. Ein Sprachkurs mit viel Praxisorientierung und Konversation.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Abanico, Lektion 3, Klett-Verlag. Leitung: Lucinda Hinestroza Rengifo, Sprachtrainerin

Ort: Br-Grimm-Schule, Waldstr. 101, Eingang rot, EG, R 212

Termin: Do, ab 10.9., 19.30 - 21 Uhr, 15x Gebühr: 168 EUR, siehe Tabelle Seite 64

Beruf & EDV



Seite

75 - 77

77- 78

71- 78 79

⇒ EDV-GRUNDLAGEN & SMARTPHONES

⇒ SPEZIELLE EDV-ANWENDUNGEN

⇒ GRAPHIK & BILDBEARBEITUNG

EDV - INFORMATIONEN

- 1. Alle PC-Kurse sind auf ma . 8 Teilnehmer/innen begrenzt!
- 2. Computer werden den Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Bei Bedarf können Sie aber auch Ihr eigenes Notebook mitbringen.
- 3. 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	135 EUR	85 EUR	68 EUR	48 EUR	28 EUR
5 – 6	145 EUR	90 EUR	74 EUR	50 EUR	32 EUR
4	150 EUR	100 EUR	80 EUR	55 EUR	36 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: Mo, ab 7.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 2x

Gebühr: 40 EUR

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



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

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 verwenden, Ordner anlegen, kurze Texte schreiben, speichern und drucken, Fenstermanagement, und den Computer "aufräumen".

<u>Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse</u>. Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial. Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 8.9., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 8 UE

iehe Kurs astschreiben für un e eute, eite 10

5.01.04 Zweite Schritte am PC - Vertiefungskurs

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.

Für Teilnehmende mit geringen PC-

Kenntnissen.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 6.10., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x

Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 8 UE

5.01.05 PC-Wartung und Notfallmaßnahmen für Nutzer

Auf Ihrem PC sind in der Regel für Sie wichtige Programme und Daten. Ein Systemabsturz ist für die meisten deshalb eine Katastrophe. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch einfache Systempflege die Lebensdauer Ihres Computers erhöhen und was zu tun ist, wenn es trotzdem mal zu einem Systemabsturz kommt. z.B., Defragmentieren, System- und Datenbackup erstellen, Fehler erkennen und eingrenzen, Umgang mit Treiberprobleme etc.

Lassen Sie sich zukünftig nicht mehr von Ihrem PC austricksen!

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bitte USB-Stick mitbringen. Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termine: Fr 6.11., 17.30 - 20.30 Uhr

Gebühr: 36 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 4 UE

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 Systems selbst vornehmen sowie Apps herunterladen und installieren. Nicht für Apple iPhones! Für Teilnehmende ohne PC-Kenntnisse.

Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial. Ein Lehrbuch kann gegen 8,50 EUR von der vhs für Sie bestellt werden.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Sa, ab 19.9., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 8 UE

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 Iernen 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!



<u>Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen im Umgang mit Smart-phones</u>.

Bitte mitbringen: Eigenes Tablet oder Smartphone, ggf. Schreibmaterial. Ein Lehrbuch kann gegen 8,50 EUR von der vhs für Sie bestellt werden.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Sa, ab 21.11., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 8 UE

SPEZIELLE ANWENDUNGEN

5.02.01 Weitere Schritte mit Word 2013 – Vertiefung

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit dem Textverarbeitungsprogramm Word gemacht, "stolpern" aber doch immer mal wieder über die eine oder andere Frage. Dieser Kurs vermittelt Ihnen leicht und verständlich weitere Anwendungsmöglichkeiten von Word. Sie erhalten Anregungen, Hilfen und Tipps bei der Gestaltung von Texten, Briefen und Berichten. Fragen sind erwünscht!

Voraussetzung: Einfache Word-Basiskenntnisse.

Bitte mitbringen: Ggf. Schreibmaterial.
Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 3.11., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 8 UE

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!

5.02.04 E cel 2013 - Basiswissen am Abend

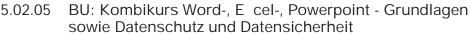
Mit Excel werden Zahlen und Informationen leicht und schnell dargestellt. Anhand von Diagrammen und Grafiken können Sie diese übersichtlich präsentieren. Es werden Grundlagen über Aufbau, Arbeitsweise, Funktions- und Leistungsmerkmale der Tabellenkalkula-

tion 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

Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Mo, ab 21.9., 18.30 - 20.30 Uhr, 6x

Gebühr: 100 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 16 UE





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 umfassende 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, WIN oder Apple (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, 14.12. – Fr, 18.12., 9 - 16 Uhr, 5x

Gebühr: 210 EUR (Bei 4 Pers. zzgl. Minigruppenzuschlag 35 EUR)

5.02.06 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!

<u>Voraussetzungen: Basiskenntnisse im Umgang mit Windows und</u> Word.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und ggf. einen USB-Stick.

Leitung: Michael Lehmann, EDV-Trainer
Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum
Termin: Di, ab 24.11., 16.30 - 18.30 Uhr, 3x
Gebühr: 55 EUR, siehe Tabelle Seite 75, 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 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 und USB-Stick mit Fotos.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum Termin: Sa, ab 17.10., 10 - 13 Uhr, 2x

Gebühr: 52 EUR

iehe oto rafie Kurse, eite 27

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: Schreibmaterial und USB-Stick mit Fotos.

Leitung: Justin Düttmann, EDV-Trainer Ort: vhs, Bahnhofstr. 2, EDV-Raum

Termin: Sa 14.11., 10 - 15 Uhr

Gebühr: 39 EUR

KURSLEITER/INNEN GESUCHT

- Sie möchten sich in der Weiterbildung für Erwachsene engagieren
- Sie haben Erfahrung mit dem Unterrichten von Gruppen
- Sie Sie sind kreativ und entwickeln gerne neue Kursideen
- Sie haben Freude am Unterrichten und Interesse als Kursleiter/in für uns tätig zu werden

Dann rufen Sie uns doch an oder senden uns eine E-Mail und vereinbaren ein Gespräch.



vhs Neu-Isenburg e.V. Bahnhofstr. 2 63263 Neu-Isenburg Telefon: 06102-254746

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de

www.vhs-neu-isenburg.de

Studienreisen

Allgemeine Informationen

- Wenn Sie sich für die hier dargestellten Reisen näher 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 können.
- 2. Alle Reisen werden von uns individuell ausgearbeitet und persönlich begleitet.
- 3. 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 15 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 2020

7.08.02 Aschaffenburg – Stadtführung und Pompe anum Aschaffenburg ist zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Auf einer Stadtführung vom Rathaus bis zum Schloss finden sich verwinkelte enge Gassen, in denen sich hübsche kleine Fachwerkhäuser mit urigen Kneipen und Restaurants abwechseln. Das Schloss Johannisburg, aus rotem Buntsandstein erbaut, gehört zu den bedeutendsten und schönsten Renaissancebauten Deutschlands. Am Nachmittag besichtigen wir das Pompejanum. Der weltweit einmalige Nachbau einer römischen Villa in Pompeji wurde auf Veranlassung König Ludwig I. errichtet. Die Villa beeindruckt durch prachtvolle Innenräume und Mosaikfußböden.

Termin: 01. September 2020

Preis: 59 EUR

7.08.022 Bonn und Beethovens Geburtstag

Ludwig van Beethoven wurde 1770 in Bonn geboren und wuchs im anregenden Umfeld einer Musikerfamilie auf. In Wien studierte er bei Joseph Haydn, lernte dann bei Antonio Salieri, Kapellmeister am Wiener Hoftheater und einer der erfolgreichsten zeitgenössischen Opernkomponisten. Viel ist von den historischen Beethoven-Stätten noch heute in Bonn zu erleben. Das bedeutendste Zentrum der authentischen Beethoven-Orte ist natürlich das Beethoven-Haus, das wir besuchen werden. Ein anlässlich des Jubiläums 2020 nach neuesten Erkenntnissen gestalteter "Beethoven-Rundgang" bringt jedem Bonn-Besucher auch alle anderen Beethoven-Orte näher. Künstler haben Beethoven in Bonn über die Jahrzehnte hinweg Denkmäler gesetzt. Auf einer Stadtführung sehen wir einige von diesen Skulpturen.

Termin: September/Oktober 2020

Preis: 69 EUR

Mehr Informationen finden Sie auf der Seite 83.

7.08.033 Stuttgart: Impressionisten und Automobile In der Ausstellung "Mit allen Sinnen!" zeigt die Staatsgalerie Stuttgart französische Malerei aus der Epoche des Impressionismus. Neben Werken der einschlägigen Künstler wie Manet, Renoir, Monet, Pissarro, Sisley und Degas sind auch Arbeiten von Berthe Morisot, Mary Cassatt und Paul Gauguin zu sehen. Am Nachmittag entdecken wir die Automobil- und Zeitgeschichte seit 1886 im Mercedes-Benz-Museum. Neun Ebenen präsentieren auf 16.500 m atemberaubende Fahrzeuge und mehr als 1.500 Exponate. Vom ersten patentierten Auto der Welt bis zum Wasserstofffahrzeug aus diesem Millennium. Interessant ist dabei auch, dass einige Frauen damals ebenfalls Pionierarbeit geleistet haben, darunter Bertha Benz, die mit ihrem unternehmerischen, technischen und finanziellen Einsatz die Erfindung des Benz-Motorwagens durch ihren Mann Carl وري الم unterstützte.

Termin: 22. Oktober 2020

83 EUR Preis:

STUDIENREISEN 2020

07.08.14 Bautzen, Chemnitz und Industriekultur

Die meisten, die nach Sachsen fahren, besuchen Städte wie Dresden oder Leipzig. Der Kenner widmet sich dagegen Chemnitz. Chemnitz war lange eine Industriestadt, zugleich war und ist sie aber auch eine bedeutende Kulturstadt. Schöne Stadtviertel in Gründerzeit- und Jugendstilarchitektur stehen ebenso dafür wie der herausragend gute Ruf des Opernhauses oder eine Reihe bedeutender Kunstsammlungen. Neben der Stadterkundung mit dem Renaissance-Rathaus und der Schlosskirche besuchen wir das Henry van de Velde Museum in der berühmten Villa Esche. Ein weiterer Höhepunkt unserer Reise in die Industriegeschichte ist ein Besuch der vierten Sächsischen Landesausstellung in Zwickau. Mit ihr haben wir einen idealen Einstieg in unser Thema, denn unter dem Titel "Boom. 500 Jahre Industriekultur in Sachsen" wird ein Überblick über

den sächsischen Erfindergeist geboten.

Termin: 20. - 23. August 2020 589 EUR Preis:

7.08.15 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 İohnenswert. Desweiteren besichtigen wir die Agora, Athens alten Marktplatz, wo einst Sokrates seine Lehren verkündete. Ebenfalls zum Programm, gehören ein Ausflug entlang der Attischen Küste zum Kap Sounion mit Poseidontempel und ein Besuch des berühmten Orakels von Delphi.

Termin: 14. - 18. September 2020

1.212 EUR Preis:

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 malerische Fischerhäfen verzaubern den Besucher. Lange 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.

Termin: 04. - 11. Oktober 2020

Preis: 1.999 EUR

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 von den märchenhaften Königsstädten verzaubern.

Termin: 25.10. - 01.November 2020

Preis: 1.585 EUR

7.08.19 Kolumbien: Kaffee, Karibik, Kolonialstädte Kolumbien liegt zwischen Pazifik und Karibik und bietet landschaftliche und kulturelle Highlights. Die Hauptstadt Bogota auf dem Andenplateau mit einer Höhe von 2.600 m besticht mit einer Mischung aus moderner und kolonialer Architektur. Wir fliegen weiter in die kulturelle Kaffeelandschaft, die aufgrund ihrer Bedeutung für Kolumbien, 2011 von der UNESCO als Weltkulturerbe deklariert wurde und besuchen eine Kaffee-Hacienda. Ein weiterer Höhepunkt erwartet uns in Cartagena, eine der schönsten Städte des Kontinents mit herrlicher Kolonialarchitektur. Das historische Altstadtviertel, umgeben von einer Korallenmauer aus der Kolonialzeit, hat seine ursprüngliche Architektur beibehalten und füllt die Stadt mit seinen unendlichen Farben und karibischer Lebenslust. Zum Abschluss sind zwei Erholungstage am herrlichen Strand in Baru geplant.

Termin: 14. - 26. November 2020

Preis: 3.095 EUR

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

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

Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen

Studienreisen 2020

August	Bautzen, Chemnitz und Industriekultur
September	Athen: Die Stadt der Götter
September	Tagesfahrt: Aschaffenburg
September	Tagesfahrt: Bonn und Beethovens Geburtstag
Oktober	Die Kanalinseln: Jersey und Guernsey
Oktober	Tagesfahrt: Impressionisten und Automobile
Oktober	Marokkos Königsstädte: Märchen aus 1001 Nacht
November	Kolumbien: Kaffee, Karibik, Kolonialstädte

Name/Vorname
Straße/Hausnummer
PLZ/Wohnort
Telefon
releion
E M. II
E-Mail

7.08.00 vhs-Reisetag mit Filmvorträgen

An diesem Tag möchten wir Ihnen einige unserer Reisen 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 07.11.2019, 10 - 17 Uhr

7.07.03 Ägypten: Kairo und Nilkreuzfahrt

Der Nil – das ist gypten. Der Rest des Landes besteht vornehmlich aus Wüste. So hat man auf einer Nilkreuzfahrt das Land und seine 5000-jährige Geschichte immer zum Greifen nah: Kulturgenuss ohne Hektik. Schon in Kairo sehen wir die Zeugnisse der antiken Hochkultur, die Pyramiden von Gizeh- eines der sieben Weltwunder – und besichtigen das neue gyptische Museum, das 2020 eröffnet werden soll. Anschließend reisen wir nach Luxor und gehen an Bord eines Nilschiffes. Auf einer beschaulichen Kreuzfahrt erleben wir eine Fülle von gewaltigen Tempelanlagen und Königsgräbern in Luxor, Edfu, Assuan und Abu Simbel. Besonders beeindruckend sind die monumentalen Bauwerke, wenn man bedenkt, welche einfachen Werkzeuge früher zur Verfügung standen. Geniale Baumeister und Archi-

tekten müssen hier geplant haben Termin: 16. - 25. Februar 2021

Preis: 1.999 Euro

7.07.04 Zypern

Wir bereisen die drittgrößte Insel des Mittelmeers. Auf Zypern findet der Besucher eine Vielfalt von Sehenswürdigkeiten. In Pafos soll Aphrodite dem Meer entstiegen sein. Auf einem Rundgang durch die bedeutenden Ausgrabungen sehen wir die römischen Villen mit ihren wunderschönen und gut erhaltenen Mosaiken. Ebenfalls sehr beeindruckend sind die Ausgrabungen von Kourion mit Amphitheater und Stadion. Auf unserer Rundreise werden wir auch durch das Troodosgebirge fahren. Hier bieten sich immer wieder fantastische Panorama-Ausblicke. Wir kommen vorbei an byzantinischen Kirchen und Klöstern, von denen einige wegen ihrer wunderschönen Ikonen und Fresken zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Aber auch ein Besuch der einst geteilten Hauptstadt Nikosia darf nicht fehlen.

Termin: 11. - 18. März 2021

Preis: 1.184 Euro

7.08.05 Barcelona: Gaud, Dal 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 Dal , 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 Gaud 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 Strände ab. Reisen Sie mit und erleben Sie diese attraktive Metropole mit

Termin: Ende März 2021 Preis: ca. 1.099 EUR

unvergleichlichem Flair!

Bitte melden Sie sich frühzeitig für Veranstaltungen an

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

Bitte melden Sie sich frühzeitig für Veranstaltungen an.

Internationale "kulinarische Reiseziele" gibt es übrigens auf den Seiten 58 bis 63

7.07.06 Amsterdam

Holland sagen wir und meinen die Niederlande und sehen gleichzeitig blühende Tulpenfelder, große runde Käse und blonde Meisjes in Holzschuhen vor unserem geistigen Auge. Aber unser Nachbarland bietet viel mehr. Allein in der geschichtsträchtigen Amsterdam gibt es fast 7000 denkmalgeschützte Patrizierhäuser, viele bedeutende Museen, die Grachten, Tausende von Fietsen und ein buntes quirliges Leben. Amsterdam ist eine der meistbesuchten Metropolen Europas. Auf dem Hinweg machen wir einen Halt in Nuenen im VanGogh Museum. Auf dem Rückweg besuchen wir Rotterdam mit dem größten Tiefwasserhafen Europas und mit seinen Kubus-Häusern. Natürlich besuchen wir auch den Keukenhof mit seiner unglaublichen Tulpenpracht.

Termin: Anfang/Mitte April 2021

Preis: ca. 790 Euro

7.07.07 München leuchtet

"München leuchtet" befand 1902 Thomas Mann und wollte damit nicht seine Zufriedenheit mit den Straßenlaternen der bayerischen Hauptstadt bekunden, sondern die Ausstrahlung und Bedeutung Münchens als Stadt der Künste auf eine griffige Formel bringen. Die Herrschaft der Wittelsbacher verwandelte die unbedeutende Siedlung bei den Mönchen in eine politische und künstlerische Metropole von europäischem Rang. München ist daher keine Stadt der Bürger wie Nürnberg oder Augsburg, sondern vielmehr ein Ort der Repräsentation, dem Schlossbauten, großzügige Prachtstraßen und feudale Gartenanlagen ein unverwechselbares Gesicht geben. Bei der Reise in die Isarmetropole soll daher das Werden Münchens zur Residenzstadt im Vordergrund stehen. Die großartigen Schlossanlagen der Residenz und des Sommersitzes Nymphenburg stehen dabei ebenso auf dem Programm wie einige weniger bekannte Kostbarkeiten, z. B. die Schlosskirche der Blutenburg, der Bogenhausener Friedhof und das Raumwunder der Michaelskirche in Berg am Laim.

Termin: 20. – 23. April 2021

Preis: 545 Euro

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: Mitte Mai 2021 Preis: ca. 1.350 Euro

7.07.09 Husum und Schleswig – der echte Norden

Herrlich frische Luft und klare Sicht: Das Land zwischen Ost- und Nordsee hat einiges zu bieten: Schleswig wartet mit einer sehenswerten Altstadt und dem Schloss Gottdorf auf. In dieser vierflügeligen Schlossanlage befindet sich heute das schleswig-holsteinische Landesmuseum. Unweit davon besuchen wir auch Haithabu. Während der gesamten Wikingerzeit war Haithabu eine der größten und wichtigsten Handelsstädte. Die UNESCO hat diesen Handelsplatz im vergangenen Jahr zum Welterbe ernannt. Ein weiterer Ausflug führt an die Nordseeküste nach Husum, die Heimatstadt Theodor Storms. Ebenso steht ein Abstecher zum Nord-Ostsee-Kanal auf dem Programm, wo man einen Blick auf riesige Frachter und Kreuzfahrtschiffe werfen kann. Entdecken Sie mit der vhs den echten Norden!

Termin: Ende Mai/Anfang Juni 2021

Preis: ca. 660 EUR

7.07.10 Perigord – das Herz Frankreichs

Entdecken Sie Périgord im Herzen Südwestfrankreichs, mit seinen außergewöhnlich abwechslungsreichen Landschaften. Die Dordogne, die Véz re und der Lot haben tiefe Gräben in die Gesteinsschichten gezogen und schlängeln sich vorbei an malerischen Orten und hochaufragenden Kalksteinfelsen. Auf engem Raum sind hier alle Epochen der abendländischen Kunst vertreten. Der Bogen spannt sich von Höhlen mit prähistorischen Felsbildern über Kuppelkirchen, Kreuzgänge und Portale der Romanik bis hin zu Burgen und Schlössern des Spätmittelalters und der Renaissance. Wunderschön angelegte Gärten und gut erhaltene Herrenhäuser sind ebenfalls auf dieser Reise zu bewundern. Auch die Küche des Périgords

gehört zu den renommiertesten Frankreichs.

Termin: 06. - 13. Juni 2021

7.07.11 Norwegen: Nordkap, Lofoten und Mitternachtssonne Den Süden Norwegens haben wir bereits erkundet, jetzt geht es in den hohen Norden. Zuerst besuchen wir Tromsö, auch "Tor zum Eismeer" genannt. Wir durchqueren 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. Eine Strecke fahren wir mit einem Postschiff der berühmten Hurtigrute. Zum Abschluss erleben wir die malerische Inselwelt der Lofoten. Insgesamt also eine ideale Kombination, Norwegens nordische Schönheiten kennenzulernen.

Termin: 25. Juni - 02. Juli 2021

Preis: ca. 2.498 EUR

Wir suchen engagierte Reiseleiter/innen

Sie organisieren gerne Sie interessieren sich für fremde Länder Sie haben Freude am Umgang mit Menschen

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

7.07.12 Irland – die grüne Insel

Irland ist ein großer Naturpark von faszinierender Ursprünglichkeit, mit einzigartigen Sehenswürdigkeiten, liebevoll gepflegten Traditionen und malerischen Dörfern. Irland gilt als Land der Barden und Dichter, aber auch der Archäologen und Historiker wegen seiner prähistorischen Monumente, geheimnisvoller Gebetsstätten und zahlreicher Hochkreuze. Wir beginnen unsere Rundreise in Dublin, der jungen und sehr dynamischen Hauptstadt Irlands. Von dort geht es durch die Wicklow Mountains zur Klostersiedlung Glendalough bis nach Kilkenny, einer Stadt mit mittelalterlichen Gebäuden. Wir fahren weiter nach Cork, dann über den berühmten Ring of Kerry und sehen uns Muckross Castle an, ein luxuriöses Haus im Elizabethanischen Stil und später die majestätischen Klippen von Moher. Genießen Sie leckeres Guinness und die unkonventionelle Gastfreundschaft der Iren.

7.07.13 Die Schweiz und der Glacier E press

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 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 2021

Preis: ca. 1.695 EUR

Termin: 20. - 27.Juli 2021

7.07.14 Belgien: Brügge und Gent

Brügge und Gent sind wahre architektonische Meisterwerke! Auf dem Hinweg steht die Stadt Mechelen auf dem Programm, einst Hauptstadt der Niederlande unter den Burgundern. Weiter geht es nach Gent, das bis heute für seine Tuchherstellung berühmt ist. Hier sehen Sie die schönsten Zunfthäuser und die Burg des Grafen von Flandern. Ein Tag ist auch der Stadt Brügge, dem "Venedig Belgiens" gewidmet. Die pittoreske Altstadt mit ihren Gassen und Kanälen lädt zum Staunen und Verweilen ein. Ein Ausflug führt uns ans Meer mit wunderschöner Strandpromenade.

Termin: August 2021

7.07.15 Höhepunkte Nordgriechenlands

Mykene, Epidaurus, Nauplia, Sparta und Olympia: All diese Höhepunkte der griechischen Kultur werden besucht. Unsere Reise führt uns zu den großen Stätten und Mythen des antiken Hellas. Von hier aus geht es über den berühmten Kanal von Korinth auf die Halbinsel Peloponnes. Wir besichtigen Mykene mit dem Löwentor und Epidaurus mit dem fantastischen Amphitheater. Auf unserem Weg in den Süden halten wir in Mystras und Olympia, bekannt als Schauplatz der antiken olympischen Spiele. Das liebliche Alphios-Tal mit seinen Zypressen, Oliven- und Eukalyptusbäumen bildet eine harmonische Kulisse für die einstige Wettkampfstätte.

Zum Abschluss besuchen wir Athen mit der Akropolis.

Termin: September 2021

7.07.16 Von Bratislava bis Budapest

Bratislava, die Hauptstadt der Slovakei, liegt malerisch an der Donau. Auf einem Altstadtrundgang sehen wir unzählige, liebevoll restaurierte Gebäuden, wie z.B. verschiedene Palais, den Dom und das alte Rathaus. Vom Burgberg genießen wir einen herrlichen Ausblick auf die quicklebendige Metropole. Dann geht es weiter über die Grenze nach Ungarn. Auf der Fahrt nach Budapest machen wir Halt in Györ und schlendern durch die Straßen mit hübsch renovierten Häusern aus der Renaissance- und Barockzeit. In Pannonhalma besichtigen wir das Benediktiner-Kloster, das zum UNESCO-Welterbe zählt. In Budapest, auch Königin der Donau genannt, besichtigen wir die beiden Stadtteile Buda und Pest. Besonders beeindruckend sind das kolossale Parlamentsgebäude auf der einen und der majestätische Burgpalast auf der anderen Donauseite. Am letzten Tag bleibt Freizeit für individuelle Unternehmungen, z.B. eine gemütliche Bootsfahrt auf der Donau oder ein Besuch der großen Markthalle.

Termin: September/Oktober 2021

7.07.17 Bulgarien: Klöster und Schwarzmeerküste

Diese Reise ist für Naturliebhaber und Kulturinteressierte gleichermaßen interessant. Auf unserer Reise besuchen wir zunächst die quirlige Hauptstadt Sofia. Die Stadt besitzt zahlreiche historische Gebäude im österreichisch-ungarischen Stil und hat durch ihre Moscheen auch ein orientalisches Gesicht. Auf der Rundreise sehen wir u.a. das Rila Kloster, den größten Klosterkomplex in Bulgarien und gleichzeitig eine der imposantesten sakralen Stätten auf der Balkanhalbinsel. An der Schwarzmeerküste besuchen wir die historische Altstadt von Nessebar mit ihren verwinkelten Gassen.

Ebenso sehen wir Plovdiv, die 2019 zur Kultur-

hauptstadt Europas gewählt wurde. Termin: Anfang Oktober 2021

7.07.19 Peru: Land der Inka mit Machu Picchu

Wohl in kaum einem anderen Land Südamerikas konzentriert sich so viel bekannte vorkolumbianische Geschichte, vereint sich das koloniale Erbe so einmalig mit den landschaftlichen Höhepunkten des Landes. Aber nicht nur die fantastische Anden-Landschaft, die Cordillera, beeindruckt den Besucher, sondern auch sein kulturhistorisches Erbe. Auf dieser besonderen Reise besuchen wir die Hauptstadt Lima, das koloniale Arequipa, umgeben von Vulkankegeln, den höchstgelegenen See und Wiege des Inka-Reiches, den Titicaca-See. Höhepunkte unserer Besichtigungen sind Cuzco (UNESCO-Weltkulturerbe) und die legendäre Inka-Stadt Machu

Termin: November 2021

Picchu.



Die besondere Geschenkidee

GUTSCHEIN

für einen Kurs für eine Reise

Welche Reisen würden Sie gerne mit der vhs Neu-Isenburg machen

Bitte kreuzen Sie Ihre Reisewünsche an! Detaillierte Unterlagen werden Ihnen zugesandt.

Studienreisen 2021

Februar	Ägypten mit Nilkreuzfahrt
März	Zypern
März	Barcelona: Gaudi, Dali und Picasso
April	München und der Blaue Reiter
April	Amsterdam
Mai	Apulien: Auf den Spuren der Staufer und Trulli
Mai/Juni	Husum und Schleswig – der echte Norden
Juni	Perigord – das Herz Frankreichs
Juni	Norwegen: Nordkap und Mitternachtssonne
Juli	Irland – die grüne Insel
August	Schweiz und der Glacier E press
August	Belgien: Antwerpen, Brügge und Gent
September	Höhepunkte Nordgriechenlands
Sept./Okt.	Von Bratislava bis Budapest: Barock und K & K
Oktober	Bulgarien: Klöster und Schwarzmeerküste
November	Peru : Land der Inka mit Machu Picchu

Name/Vorname
Straße/Hausnummer
PLZ/Wohnort

Telefon/E-Mail

90 Alphabetisches Stichwortverzeichnis

		1	
Achtsamkeit	34	Latein-Tänze	30 - 31
Acrylmalerei	22 - 23	Lernen	15
Aerobic und Fitness	42 - 47	I .	33 - 34
Afrikanischer Tanz	32	Literatur /Schreiben	20 - 21
Alternative Heilmethoden	52 - 57	M/N	20-21
Anmeldebedingungen (AGB)	4 - 7	Malen und Zeichnen	10, 21 - 23
Android/Apps	77	Make-up/Kosmetik	19, 26
Aquafitness	51	Massagepraktiken	55 - 56
Aquarellmalerei	22	Meditation	35
Artothek	8	Meridianklopfen	55
Autobiografisches Schreiben	21	MS-Office Anwendungen	77 - 78
Autogenes Training / PME	33 - 34	Musik/Trommeln	29
Ayurveda	53, 63	Nähen	23 - 24
В	00, 00	O/P	20 - 24
Basteln, Gestalten, Werken	21 - 26	Ölmalerei	23
Beckenbodengymnastik	50 - 51		50
Beruf und EDV	10, 75 - 77	Orientalischer Tanz	32
Bildbearbeitung am PC	79	Pädagogik u. Psychologie	15 - 18
Bildungsurlaube (BU)	40, 78	Pilates	42 - 43
Birkenbihl	15 - 16		19
Bodystyling/-fitness	42 - 47	Politik /Geschichte	13
C/D	12 17	Powerpoint	78
Cardio-Training		Prog. Muskelentspannung	33
Comic/Mangazeichnen	10	Q/R	00
Computerthemen	75 – 79	Qi-Gong	40 - 41
Dekorationsideen	23-26	Recht	14 - 15
Deutsch als Fremdsprache	66	Reiki	54 - 55
Djémbe	29	Reisen/Tagesfahrten	80 - 89
E	20	Rückenschule/-gymnastik	50
EDV-Kurse	10, 75 - 79	S	00
Englisch	67 - 69	Salsa	31
Emotionsmanagement	17 -18	Schmuckgestaltung	25 - 26
Entspannung	33 - 42	Schreiben	21
Ernährung/Kochen	58 - 63	Silverclay	25
Excel	78	Selbsterfahrung/ -findung	16 -18
F		Skizzieren	21
Faszientraining	37, 45	Smartphones und Tablets	77
Feldenkrais	40	Spanisch	73 - 74
Finanzwissen	13-14	Sprachen	64 - 74
Flexi-Bar	44	Step-Aerobic	46
Fotobücher gestalten	79	Stilberatung/Schminken	19
Fotografieren	27	Stressmanagement	16 - 17, 40
Folkloretanz	32	Studienfahrten/-reisen	80 - 89
Französisch	69 - 71	Stuhlgymnastik	50
Fußreflexzonenmassage	56	Sturzprävention	49
Fremdsprachen	64 - 74	T/U	
G		Tagesfahrten	80 - 81
Geschichte/Politik	13	Tai Chi	40 - 41
Goldschmieden	25	Tanzen	30 - 32
Gymnastik	42 - 51	Tastschreiben	10, 75
Н		Töpfern/Keramik	11, 26
Handarbeiten/Nähen	23 - 26	Trauerarbeit	18
Hautpflege/Kosmetik	19, 26	Trommeln/Djembé	29
Heilsteine	54	Typ- und Stilberatung	19
I/J		V/W	
Integrationskurse	66	Verfügungen/Vollmacht	15
Italienisch	71 - 73	Volleyball	51
K		Vorträge	26, 53, 63
Kaligraphie	24	Waldbaden	53
Keramik	11, 26		51
Kinderkurse	10 - 11		47 - 51
Klangschalen	33	Wohnenergetik	18
Kochen/Ernährung	58 - 63	X/Y/Z	
Kommunikation	16 - 17		35 - 39, 55
Kräuterseminar	26, 54	ZENbo Balance	42
Kunsthandwerk	11, 23 - 26	Zumba	43
	, 	ı	



Meu-Isenburg e.V. Anmeldung – Sie erhalten keine weitere schriftliche Bestätigung.

Die schriftliche Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer Einzugsermächtigung möglich!

Herbst/Winter 2020	Aug-life!
	Die Anmeldung ist verbindlich. Mit meiner Unterschrift erkenne ich
An die	die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen inkl Abmeldebedingungen (AGB) an.
vhs Neu-Isenburg e.V.	
Bahnhofstraße 2	werden. Eine Weitergabe an unbefugte Dritte erfolgt nicht!
63263 Neu-Isenburg	Datum. Unterschrift

Zum Verbleib bei Ihnen

inreichen.	evor Sie die Anmeldung bei uns	ursen Sie sich angemeldet haben,	itte notieren Sie hier, zu welchen
	รเ	Ĺ,	ĭ

:	:
:	:
	- :
:	- :
:	
:	:
:	
:	
:	:
	- :
	- :
:	
:	:
:	- :
:	:
:	- :
	- 1
:	:
:	:
	:
:	
- 1	- 1

igung Ihrer Anmeldung. Bitte finden Sie erhalten keine weitere Bestäermin ein, wie er mit Ort und Zeit im Programm ausgeschildert ist. sie sich zum ersten Veranstaltungs-

Jnsere Teilnahmebedingungen sind lem vhs-Programmheft und unserer <u>ww.vhs-neu-isenburg.de</u> nternetseite zu entnehmen.

Anmeldung als verbindlich anerkannt. Die Bedingungen werden mit der



	Anmeld
	•
Volkshochschule	Neu-Isenburg e.V.
5.04/	30

whs Neu-Isenburg e.V. Bahnhofstr. 2

63263 Neu-Isenburg

Straße / Haus-Nr.

Vorname:

Name:

PLZ / Wohnort:

Telefon:

Fax: 06102 6644

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

Bank: Sparkasse Langen-Seligenstadt IBAN: DE76 5065 2124 0036 1110 78 BIC: HELADEF1SLS

Mobil-Telefon:

E-Mail:

Eingetragen beim Amtsgericht Offenbach, Vereinsregister Nr. VR 1538

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

eformular mit SEPA-Lastschriftmandat / Einzugsermächtigung

SEPA-Lastschriftmandat (Einzugsermächtigung) Hiermit ermächtige ich die vhs Neu-Isenburg e.V. richtenden Kursgebühren von meinem Konto Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit widerruflich, Zahlungen für die von mir zu ent-Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Neu-Isenburg e.V. auf mein Konto dem Belastungsdatum, die Erstattung des begezogene Lastschrift einzulösen. mittels Lastschrift einzuziehen. Bitte in Blockschrift ausfüllen

Unterschrift: Bankinstitut: Datum: BAN: BIC:

Geburtsdatum:

vhs Neu-Isenburg e.V., Bahnhofstr. 2, 63263 Neu-Isenburg Gläubiger-Identifikationsnummer: DE23ZZZ00000423542

□ männlich

□ weiblich

Geschlecht:

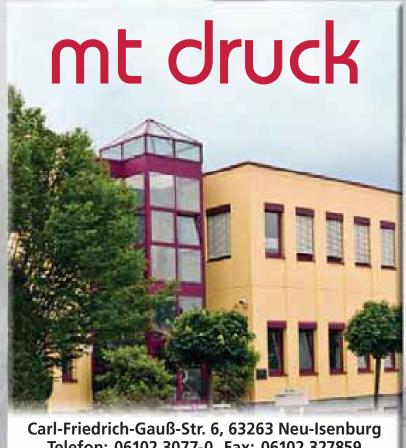
Angaben für statistische Zwecke:

Es gelten die mit meinem Kreditinstitut verein-

barten Bedingungen.

lastenden Betrages verlangen.

Qualität – Schnelligkeit – faire Preise gesellschaftliches Engagement



Telefon: 06102 3077-0, Fax: 06102 327859

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

it mit der vhs

vhs Gesundheitstag Samstag, 22. August 2019, 9:45-15 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.



tudienreisen mit der vhs

vhs **Reisetag**

Samstag, 7. November 2020, 10-17 Uhr Ev. ref. Gemeinde am Marktplatz, EG

Wir informieren Sie mit interessanten Filmvorträgen über die neusten Reiseplanungen der vhs für das Jahr 2021. Aus organisatorischen Gründen wird um vorherige Anmeldung gebeten.

Kurse auf unsch

Ab einer Gruppengröße von fünf Personen organisieren wir Wunsch-Kurse für Sie - gerne auch Inhouse-Schulungen für Firmen, Schulen, Kindergärten oder Vereine. Ob Fremdsprachen, aktuelle EDV-Themen, spezielle Gesundheitsaspekte oder Kreativkurse, wir nehmen Ihre Vorschläge auf.

Nutzen Sie die Möglichkeit, wir freuen uns auf Sie! Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

vhs Neu-Isenburg e.V.

Tel.: 06102 254746

E-Mail: info@vhs-neu-isenburg.de