

# PROGRAMM 2010

Herbstsemester 2010

## Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

---

<b>Seligenstadt</b>	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
<b>Mainhausen</b>	Zellhausen Mainflingen

---

The logo consists of the letters 'K' and 'R' in a bold, blocky, sans-serif font. The letters are light gray with a thin black outline, giving them a three-dimensional appearance.

Anschrift der Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,

Telefon 0 61 82 / 35 69, Telefax 0 61 82 / 7 83 67 90

e-mail: [vhs-seligenstadt@t-online.de](mailto:vhs-seligenstadt@t-online.de)

Homepage: [www.vhs-seligenstadt.de](http://www.vhs-seligenstadt.de)

Bürostunden: dienstags und donnerstags

von 9.30 bis 11.30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Konto: Sparkasse Langen-Seligenstadt

(BLZ 506 521 24) Nr. 112 3033

Wir freuen uns  
auf Ihren Besuch!



ASCHAFFENBURGER STRASSE 27  
63500 SELIGENSTADT

TELEFON (06182) 2 17 71  
TELEFAX (06182) 2 17 88

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



## *Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,*

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Herbstsemester 2010.

Sie finden Bewährtes und Neues.

Letztlich entscheiden Sie über den Erfolg eines Angebotes. Es ist immer bedauerlich, wenn Interessenten unverrichteter Dinge wieder nach Hause gehen müssen, weil die notwendige Zahl von Kursteilnehmern nicht zustande kommt.

Wenn Sie sich daher zu einer Anmeldung entschließen, empfehlen wir Ihnen, möglichst im Freundes- oder Bekanntenkreis nach weiteren Interessenten Ausschau zu halten.

Ein durchaus wünschenswerter Nebeneffekt der Kurse sind ja die sozialen Kontakte, die dadurch entstehen und gefördert werden. In vielen Kursen sind daraus fast schon verschworene Gemeinschaften geworden.

Die Sprachkurse haben sich beispielweise für Neubürgerinnen und Neubürger als willkommene Möglichkeit erwiesen, den Einstieg in die neue Umgebung zu erleichtern.

Abschließend die unveränderte Formel: Bitte teilen Sie uns Anregungen und Wünsche mit, sei es schriftlich, telefonisch oder bei einer Vorsprache im Sekretariat, Steinheimer Straße 6 an die Leiterin, Frau Elisabeth Emadi. Auch befindet sich dort ein Briefkasten!

Mit freundlichen Grüßen

Franz Preuschoff · Herbert Tobben · Cornelia Wolf

---

### **Vorstand:**

Franz Preuschoff, Vorsitzender

Herbert Tobben, Stellv. Vorsitzender

Cornelia Wolf, Stellv. Vorsitzende

Annelie Ewers, Schriftführerin

Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Elisabeth Emadi M.A.

### **Arbeitskreise:**

THEATERFAHRTEN:

Christa Süßmann

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Katharina Klotz,

Cornelia Wolf, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff

---

# Hinweise

---

**Anmeldungen** erfolgen mit der diesem Programm anhängenden Anmeldekarte oder über [www.vhs-seligenstadt.de](http://www.vhs-seligenstadt.de). Weitere Anmeldekarten sind in der **Geschäftsstelle Steinheimer Straße 6** und im Verkehrsbüro am Markt erhältlich sowie in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen.

Die Anmeldekarten können Sie während der Öffnungszeiten in der Geschäftsstelle abgeben, außerhalb dieser Zeiten in den Briefkasten einwerfen oder mit der Post zusenden.

Die Anmeldekarte gilt als verbindliche Anmeldung; sie ist sorgfältig auszufüllen. Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer des Kurses anzugeben.

**Änderungen** im Programm bleiben vorbehalten. Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, erlischt die Zahlungsverpflichtung. Bereits eingezahlte Gebühren werden zurückerstattet. Die Programmänderungen werden in der Tagespresse bekanntgegeben.

**Semestereinteilung:** Das vorliegende Programm umfaßt ein Semester. Nach den Richtlinien der Kreisvolkshochschule Offenbach umfaßt ein Semester, soweit nicht anders angegeben, 15 Kursabende zu je 90 Minuten (= 2 Unterrichtseinheiten). Das Frühjahrssemester beginnt im Februar und endet mit dem Beginn der Sommerferien. Das Herbstsemester beginnt im September und endet im Januar, einige Wochen nach Ende der Weihnachtsferien. Während der Schulferien und gesetzlichen Feiertage fallen die Kursabende aus. Es wird Sorge dafür getragen, daß die Doppelstunden eines Semesters innerhalb der vorgesehenen Zeit stattfinden.

Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen ist die Geschäftsstelle nicht besetzt.

Die **Kursgebühren** sind zu Beginn des Kurses fällig. Erstattung der Gebühren ist nur bei einem begründeten Rücktritt von der Kursteilnahme vor dem zweiten Unterrichtstag möglich. Bei Kursen, die über zwei Semester gehen, besonders den Sprachkursen, ist die Gebühr für zwei Semester (= Gesamtgebühr) zu Beginn des Kurses zu entrichten. Nur in Ausnahmefällen ist bei Nicht-Belegung des zweiten Semesters eine Rückzahlung der anteiligen Gebühr möglich. Es wird um **bargeldlose** Zahlung auf das Konto des Kulturrings bei der Sparkasse Langen-Seligenstadt, **Konto Nr. 112 3033**, gebeten.

**Teilnehmerzahl:** Zur Durchführung eines Kurses ist in der Regel eine Mindestteilnehmerzahl von acht Personen erforderlich. Auf Wunsch können jedoch **kleinere und intensivere Kurse** zu entsprechend erhöhten Kursgebühren eingerichtet werden. Die Kursgebühren errechnen sich nach dem Umfang des Kurses, d.h. nach den jeweils angebotenen Unterrichtseinheiten (UE). Die für Ihren Kurs geltende Gebühr bei geringerer Teilnehmerzahl entnehmen Sie bitte der nebenstehenden Tabelle:

UE	ab 8 TN	ab 7 TN	ab 6 TN	ab 5 TN
4	12,- €	14,- €	16,- €	20,- €
6	18,- €	20,- €	24,- €	28,- €
8	24,- €	28,- €	32,- €	38,- €
10	30,- €	34,- €	40,- €	48,- €
11	33,- €	38,- €	44,- €	52,- €
12	36,- €	42,- €	48,- €	58,- €
14	42,- €	48,- €	56,- €	68,- €
16	48,- €	55,- €	64,- €	77,- €
20	60,- €	69,- €	80,- €	96,- €
21	63,- €	72,- €	84,- €	100,- €
24	72,- €	82,- €	96,- €	115,- €
26	78,- €	90,- €	104,- €	125,- €
28	84,- €	96,- €	112,- €	135,- €
30	90,- €	102,- €	120,- €	144,- €
32	96,- €	110,- €	128,- €	154,- €
48	144,- €	165,- €	192,- €	230,- €

### Computerkurse

UE	bei 6 TN	bei 5 TN	bei 4 TN	bei 3 TN
2	10,- €	12,- €	15,- €	20,- €
4	20,- €	24,- €	30,- €	40,- €
6	30,- €	36,- €	45,- €	60,- €
10	50,- €	60,- €	75,- €	100,- €

**Haftung:** Eine Haftung gegenüber den Teilnehmern an allen Veranstaltungen wird nicht übernommen, auch nicht für Unfälle oder Verlust bzw. Beschädigung von Kleidungsstücken.

**Räume:** In den benutzten Räumen ist der Kulturring Seligenstadt Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

**Der Kulturring Seligenstadt** ist der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach, Frankfurter Straße 160–166, 63303 Dreieich, angeschlossen.

Die für den Kurs- und Veranstaltungsbetrieb notwendigen Ausgaben werden aus folgenden Einnahmen bestritten: Hörergebühren, Mitgliedsbeiträge, Spenden sowie aus Zuschüssen des Kreises Offenbach, des Landes Hessen und den von der Stadt Seligenstadt und der Gemeinde Mainhausen bereitgestellten Mitteln.

**Empfehlung:** Auf die Programme der benachbarten Volkshochschulen und der Kreisvolkshochschule wird empfehlend hingewiesen und auf das Angebot des KUNSTFORUM SELIGENSTADT e.V.

### Gebührenermäßigung

Empfänger/Innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/Hartz IV erhalten für **einen Kurs** eine Ermäßigung von 80%. **Die verbleibenden 20% der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt.** Die Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch die Antragsteller/Innen. Der Nachweis ist der Anmeldung beizufügen und darf zu Beginn des Kurses **nicht älter als vier Wochen** sein. Voraussetzung für die Gebührenermäßigung ist eine regelmäßige Teilnahme am Unterricht.



Mercedes-Benz  
**IN SELIGENSTADT**

**Autohaus Heberer  
GmbH & Co. KG**

MERCEDES-BENZ Vertragswerkstatt  
der DaimlerChrysler AG

Aschaffenburger Straße 80 · 63500 Seligenstadt  
Telefon (0 61 82) 92 73-0 · Telefax (0 61 82) 2 2319



**BUCHHANDLUNG**

Papier- und Schreibwaren  
Geschenkideen



**Gustav Sprey jr.**

Bahnhofstraße 50  
63500 Seligenstadt

Telefon (0 61 82) 2 6086  
Telefax (061 82) 2 0260

**BÜCHER öffnen WELTEN**

Absender:

---

---

---

---

**Theaterfahrten  
Rhein-Mainischer  
Besucherring  
über  
Kulturring Seligenstadt  
Frau Christa Süßmann  
Bachgasse 5  
63500 Seligenstadt**

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im





Ich möchte in der Saison 2010 an den Theaterfahrten im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings teilnehmen.

Hiermit bestelle ich im Abonnement  
\_\_\_\_\_ Karten Preisgruppe \_\_\_\_\_

Ich bin an Gastkarten interessiert und bitte um laufende Information  
unter Telefon-Nr. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**Piano Fröhlich**

Inhaber: André Fröhlich



**K L A V I E R B A U · R E P A R A T U R E N**

Neu- und Gebrauchsinstrumente  
führender Marken am Lager

**63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg**

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

[www.pianofroehlich.de](http://www.pianofroehlich.de)



## Theater (Hinweis)

Im Rahmen des Rhein-Mainischen Besucherrings werden Theaterfahrten zu den Städtischen Bühnen in Frankfurt, in die Komödie Frankfurt, das Staatstheater in Wiesbaden, das Kleine Theater am Zoo, Frankfurt, und das Staatstheater in Darmstadt angeboten. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Oper, Operette und Musical.

Insgesamt zehn Fahrten sind geplant, je nach dem Angebot der verschiedenen Theater.

Die Termine werden jeweils rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Die Buchung eines Abonnements ist nicht nur preislich von Vorteil. Der Abonnent hat, unabhängig von der Nachfrage, seinen Theaterplatz sicher. Bitte, bedienen Sie sich des anhängenden Anmeldeformulars.

Auskunft: Frau Christa Süßmann, Bachgasse 5, 63500 Seligenstadt, **Telefon (0 61 82) 2 80 30.**

Die Ausgabe der Teilnehmerkarten erfolgt in der Regel zwei Werktage vor dem Fahrttermin, jeweils von 10 bis 12 Uhr in der Geschäftsstelle des Kulturringes, Steinheimer Straße 6.

Bitte beachten Sie die Hinweise  
auf die Veranstaltungen des  
Kulturringes in der Tagespresse

---

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im



## Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

### SELIGENSTADT:

**Stadt- und Landschaftsbücherei**, Klosterhof, „Jägerhaus“:  
montags, 16.00-18.30 Uhr; mittwochs 9.30-11.00 Uhr,  
17.00-19.30 Uhr; freitags 16.00-18.30 Uhr.

**Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei**, St. Josefshaus,  
Jakobstraße 5: dienstags, 15.00-17.00 Uhr; donnerstags,  
16.00-17.00 Uhr, samstags, 10.00-12.00 Uhr.

**Pfarrbücherei St. Marien**, Steinweg 25, Unterkirche:  
donnerstags, 15.00-17.00 Uhr; sonntags, 9.30-11.00 Uhr.

**Pfarrbücherei St. Margareta**, Froschhausen, Anne-Frank-  
Straße 2, (Maximilian-Kolbe-Haus): dienstags, 18.00-19.00  
Uhr, donnerstags, 17.00-18.00 Uhr, sonntags, 10.30-12.00  
Uhr.

**Pfarrbücherei St. Cyriakus**, Pfarrheim, Klein-Welzheim:  
mittwochs, 17.30-18.30 Uhr, sonntags, 10.00-11.00 Uhr.

### MAINHAUSEN:

**Pfarrbücherei St. Wendelinus**, Pfarrheim Zellhausen:  
mittwochs; 17.30-18.30 Uhr; samstags, 14.00-15.00 Uhr,  
sonntags, 11.30-12.00 Uhr.

**Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen**, Rathaus  
Mainflingen: mittwochs, 19.00-20.00 Uhr.

## Kurslokale

*Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse  
in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligen-  
stadt, statt.*

*Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird  
hingewiesen.*

*Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen  
Kurse ersichtlich.*

## 2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit vierzig Jahren bestehenden



### SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 - 2 53 23

E-Mail: [info@klosterkonzerte-seligenstadt.de](mailto:info@klosterkonzerte-seligenstadt.de)

Zu moderaten Bedingungen wird der Bevölkerung Gelegenheit geboten, das musikalische Kulturerbe wahrzunehmen und zu pflegen. Die Reihe hat ein anerkannt hohes Niveau. Es gibt inzwischen kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die auch schon in Seligenstadt zu Gast waren.

Auf der Wilbrand-Orgel der Einhardbasilika hat ein Großteil der europäischen Organisten-Elite seine Visitenkarte abgegeben.

Beachtung auch im europäischen Ausland hat inzwischen das seit 1998 durchgeführte sommerliche Kleine Streicherfestival gefunden, dessen künstlerischer Gastgeber das weltweit konzertierende Münchner Henschel-Quartett ist.

Unter dem Titel JUNGES PODIUM erhält künstlerischer Nachwuchs „zwischen Hochschule und Podium“ Gelegenheit, Erfahrungen im Spiel vor Publikum zu sammeln.

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitätvoller Musik zu wecken. Dem dienen in diesem Jahr drei Veranstaltungen im Projekt „Musik für Kinder“.

Nähere Angaben zu den Klosterkonzerten finden Sie im Jahresprogrammheft, das Ihnen auf Anforderung gerne zugesandt wird, in der Tagespresse und auf

[www.klosterkonzerte-seligenstadt.de](http://www.klosterkonzerte-seligenstadt.de)

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



## **02.2.05.1 Zeitgenössische Aktmalerei Wochenendkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene**

Gegenstand dieses Kurses ist die zeitgenössische figürliche Malerei. Die Teilnehmer lernen, schrittweise zu einer subjektiven malerischen Interpretation der menschlichen Figur zu finden. Dabei wird ein Bildaufbau angestrebt, der Farbraum, Figur und Komposition gleichermaßen berücksichtigt. Zielsetzung des Kurses ist das proportionale und räumliche Erfassen der menschlichen Figur, sowie die Integration der Figur im Hintergrund des Bildes. Gearbeitet wird mit Acrylfarben oder anderen Materialien. Sie haben die freie Wahl!

**Bitte mitbringen:** Materialien entsprechend der ausgewählten Technik (Acrylfarben, Wasserfarben, Ölfarben, Tempera oder Pastellkreiden), div. Pinsel, Skizzen- bzw. Malblock, Bleistifte verschiedener Stärke, Leinwände, Spachtelmasse, Wassergefäß, Tuch, Schwamm, etc.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23  
Zeit: Samstag, 23. 10. und Sonntag  
24. 10. 2010  
jeweils von 10.00–16.00 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Leitung: Edi Hermann  
Staatlich anerkannter  
Grafik-Designer  
Gebühr: 50,- €

## **02.2.05.2 Comic Zeichnen – leicht gemacht! Wochenendkurs für Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre**

Zeichne Deine eigenen Comic-Helden. Spielerisch und mit viel Spaß lernt Ihr das Zeichnen von Comics kennen. Zeichnet wagemutige Helden, schreckliche Bösewichte oder verträumte Feen und erzählt somit Eure eigene Geschichte. In nur wenigen Schritten und eigenen Tricks haucht Ihr Euren Comic-Figuren ganz einfach Leben ein.

**Bitte mitbringen:** Glattes Papier (DIN A4/A3), Bleistifte ver. Stärken, Anspitzer, Lineal, Radiergummi, Fineline (nur schwarz 0,4), Buntstifte bzw. Wasser od. Acrylfarbe.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23  
Zeit: Samstag, 25. 9. und  
Sonntag, 26. 9. 2010  
Jeweils von 10.00–18.00 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Leitung: Edi Hermann  
Staatlich anerkannter Grafic-  
Designer  
Gebühr: 50,- €

### **02.2.05.3 Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

Es werden verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs gezeigt und erlernt. Moderne und unkomplizierte Formen und Farben werden ausprobiert. Ebenfalls wird mit Strukturpaste gearbeitet.

Das Arbeiten mit Acrylfarben ermöglicht eine ständige neue und kraftvolle Korrektur; die Farben sind extrem deckend und vielseitig in ihrer Anwendung.

Kurslokal: Merianschule,  
Zeit: montags, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 6.9.2010  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Petra Heck  
Material: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand,  
Schwamm, Gefäß, Tuch  
Gebühr: 66,- €

### **02.2.05.4 Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene**

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Aquarellmalens vermittelt. Verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs werden geübt. Auch eigene Ideen können verwirklicht werden.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23  
Zeit: mittwochs, 9.45–11.45 Uhr  
Beginn: 1.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe  
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,  
Radiergummi, Aquarellfarben  
Gebühr: 90,- €  
Leitung: Petra Heck

### **02.2.05.5 Chinesische Kalligraphie kennen lernen**

Die wunderbaren chinesischen Zeichen werden auch durch Tattoos immer bekannter. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie die Zeichen gemalt werden und gibt Ihnen eine historische Einführung in die chinesische Kalligraphie mit ihren verschiedenen Stilen und den bekanntesten Künstlern.

Kurslokal: Merianschule,  
Zeit: Dienstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 26.10.2010  
Dauer: 5 Abende  
Material: Tuschsteine, Tusche und Pinsel bitte  
mitbringen. Spezielles Papier kann  
im Kurs erworben werden.  
Leitung: Lulu Huang  
Gebühr: 40,- €

## **02.2.05.6 Naturseife aus der eigenen Küche**

Das originelle Weihnachtsgeschenk.

Mit etwas theoretischem Rüstzeug, den richtigen „Zutaten“ und ein wenig Übung wird auch Sie dieses kreative Hobby packen! Das Ergebnis sind milde, rückfettende Pflanzenseifen mit natürlichem Glycerin Gehalt – ganz ohne Konservierungsstoffe. Das gute Gefühl, zu wissen, womit man sich wäscht!

Wir stellen eine Basisseife her, die auf Wunsch beduftet und gefärbt werden kann. Am Ende des Kurses kann jeder sein eigenes Stück Naturseife mit nach Hause nehmen.

Kurslokal: Merianschule,  
Zeit: Di, 23. 11. 2010, 17.00 – 20.00 Uhr  
und  
Do, 25. 11. 2010, 17.00 – 18.30 Uhr  
Dauer: 2 Abende  
Material: Handtuch, Taschenrechner, altes Hemd oder Kittel und Gummihandschuhe bitte mitbringen.  
Leitung: Kerstin Kalajian  
Gebühr: 30,- €  
(zzgl. 3,00 – € für Unterrichtsmaterial, das direkt im Kurs erworben wird)

## **02.2.11.1 Fotografie für Anfänger und Umsteiger Analog und Digital**

Ein Kurs für Anfänger – analog oder digital –, die gerne fotografieren und wissen wollen, wie sie ihr Hobby perfektionieren können. Neben allgemeinen Themen wie Verschlusszeit, Blende, Belichtungsmessung und Schärfentiefe wird vor allem auf die Neuerungen der digitalen Fotografie eingegangen. Begriffe wie Histogramm, Gradationskurve und „unscharf maskieren“ werden genauso besprochen wie die Themen Datenarchivierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die Teilnehmer eine Spiegelreflexkamera oder eine Kamera, bei der man die Zeit und Blende einstellen kann, besitzen. Wünschenswert wäre auch ein Laptop, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Beginn: donnerstags, 2.9.2010  
Dauer: 6 Abende  
Leitung: Frank Kress  
Material: Kamera (analog oder digital)  
Laptop (falls vorhanden)  
Gebühr: 50,- €

### **02.2.13.1 Weißstickerei**

Nach alten und neuen Stickvorlagen werden neue Kostbarkeiten auf Leinen gestickt. Weißstickerei ist eine alte bis heute in der Schwalm lebendig gebliebene Volkskunst. Sie wird durch ihre Vielfalt der verschiedenen Sticktechniken bei uns immer mehr geschätzt. Die Vorlagen werden mit einem Stift kopiert und auf das Leinen aufgebügelt.

Von den maximal 10 Teilnehmern sind mitzubringen:  
Nähnaedel, Schere, Metermaß, Pfeiltrenner.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 20.9.2010, 9.00–11.50 Uhr  
Dauer: 6 Vormittage  
Leitung: Christine Schreck  
Gebühr: 55,- €

### **02.2.13.2 Ikebana für Neueinsteiger und Fortgeschrittene**

Sie erlernen die japanische Blumensteckkunst nach den Regeln der Sogetsu-Ikebana-Schule in Tokio. Bei ausgewählten Übungen, beginnend mit den Schulformen bis hin zum kreativen Ikebana, werden Schalen und Vasen mit wenigen Zweigen und Blüten arrangiert. Am ersten Abend findet eine Einführung statt.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: donnerstags, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 16.9.2010  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Elfriede Reichart  
Gebühr: 60,- €

### **02.2.13.3 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende**

Erlernen und Vertiefen von Kenntnissen zur Erstellung von Bekleidung oder Dekorationen nach Schnitt. Schnitte aus Modezei- tungen abnehmen und für die eigenen Proportionen anpassen. Erstellung von Kinderkleidung, Faschingskostümen, u.v.m.

Bitte Nähmaschine, Schnitt und Material (Stoffe, Reißverschluss und Nähgarn) mitbringen. Grundkenntnisse in der Bedienung der Maschine sollten vorhanden sein.

Kurslokal: Steinheimer Straße 11, Seligenstadt  
bei Holzgreve (Keller)  
Zeit: Samstag, 25.9.2010  
14.00–19.00 Uhr und  
Sonntag, 26.9.2010, 9.00–14.30 Uhr  
Leitung: Helga Holzgreve  
Gebühr: 50,- €

## **02.2.13.4 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende**

Kursbeschreibung siehe # 02.2.13.3

Kurslokal: Steinheimer Straße 11, Seligenstadt bei Holzgreve (Keller)

Zeit: Samstag, 30. 10. 2010,  
14.00–19.00 Uhr und  
Sonntag, 31. 10. 2010,  
9.00–14.30 Uhr

Leitung: Helga Holzgreve

Gebühr: 50,- €

## **02.2.13.5 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende**

Kursbeschreibung siehe # 02.2.13.3

Kurslokal: Steinheimer Straße 11, Seligenstadt bei Holzgreve (Keller)

Zeit: Samstag, 27. 11. 2010,  
14.00–19.00 Uhr und  
Sonntag, 28. 11. 2010,  
9.00–14.30 Uhr

Leitung: Helga Holzgreve

Gebühr: 50,- €

## **02.2.13.6 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kursbeschreibung siehe # 02.2.13.3

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 19.30–22.30 Uhr

Beginn: 2. 9. 2010

Dauer: 6 Abende

Leitung: Helga Holzgreve

Gebühr: 72,- €

## **02.2.13.7 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“**

*„...was sind doch Ton und Farbe für großartige Sachen! Und wer nie lernt, Gefühl dafür zu haben, wie fern bleibt der dem Leben!“*

*Vincent van Gogh*

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; erlernen Sie die verschiedensten Techniken der Acrylmalerei, einschließlich „papiers collés“, von konkreten Vorlagen zu individuellen Bildaussagen – von figurativ bis abstrakt.

Ein kreativer Schaffensprozess in Freude und Entspannung, ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene



Kurslokal: erst ab Herbst bekannt

Zeit: Fr, 22.10.2010, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 23.10.2010, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 29.10.2010, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 30.10.2010, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 5.11.2010, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 6.11.2010, 14.00–18.00 Uhr

Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 84,- €

## **02.2.13.8 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“**

*„Die Farben sind der Ort, wo unser Gehirn und das Universum sich begegnen“*

*Paul Cézanne*

Kursbeschreibung siehe # 02.2.13.7

Kurslokal: erst ab September 2010 bekannt

Zeit: Fr, 21.1.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 22.1.2011, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 28.1.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 29.1.2011, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 4.2.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 5.2.2011, 14.00–18.00 Uhr

Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 84,- €

## **02.2.13.9 Afrikas Trommeln**

Ein Workshop für Anfänger mit oder ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs wird eine Einführung in traditionelles Trommeln mit verschiedenen Rhythmen gegeben. Es ist erstaunlich, welche Klangfülle wir auf der Trommel hervorrufen können!

Unterschiedliche Trommeln werden zur Verfügung gestellt.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 2,  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Samstag, 27.11.2010,  
10.30–14.30 Uhr  
Sonntag, 28.11.2010,  
10.30–13.30 Uhr

Dauer: 2 Tage

Leitung: Kokou Dossou  
Meistertrommler aus Togo/Westafrika

Gebühr: 50,- €

## **02.2.13.10 Jetzt hauen wir auf die Pauke! Rhythmen mit Percussionsinstrumenten**

Koordination von Hand und Fuß erfahren und mit Percussionsinstrumenten, wie Bongos, Djembe, Kongas, Rasseln etc. Rhythmen aus der Karibik, Afrika, Brasilien usw. umsetzen. Möchten

Sie erfahren, wie gesund es ist, und was für eine gute Laune durch das Trommeln mit den Händen entsteht? Dann lassen Sie sich verzaubern von den Klängen der exotischen Trommelkunst. Instrumente werden gestellt. Falls welche vorhanden sind, bringen Sie diese doch bitte mit! Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 8.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Harry Silvio Zilliger  
Gebühr: 72,- €

### **02.2.13.11 Gitarrenkurs für Erwachsene**

Wollten Sie schon immer schöne und einfache Rockballaden mit der Gitarre begleiten können?

Erlernen Sie nun einfache Gitarrengriffe ohne Noten, aber mit viel Gefühl.

Kurslokal: Hans-Memling-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 19.30–20.30 Uhr  
Beginn: 8.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: Gitarre  
Leitung: Harry Silvio Zilliger  
Gebühr: 50,- €

### **02.2.13.12 Halsketten aus Halbedelsteinen & Perlen**

Wir fertigen an zwei Abenden ein oder zwei Ketten aus Perlen oder Halbedelsteinen an – das ist ganz einfach! Nebenbei lernen wir etwas über Perlen und Halbedelsteine und tauschen untereinander kreative Ideen aus.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 13. 11. 2010,  
17.15–18.15 Uhr (Vorbereitung)  
Samstag, 27. 11. 2010,  
18.00–20.00 Uhr  
Dauer: 2 Abende  
Material: Bitte am Kursabend mitbringen:  
Flache Zange, Stecknadeln,  
Plastikbecher  
Leitung: Nicole Bonifer  
Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 7,00 € für Kettenzubehör  
sowie 5,00–25.00 € für Perlen/  
Halbedelsteine – je nach Wahl).  
Eine Sammelbestellung bei der  
Vorbereitung ist möglich.

## 3 – Gesundheit

**Einige Krankenkassen unterstützen gesundheitsfördernde Yoga- und Tai Chi-Kurse finanziell.**

### **02.3.01.1 Yoga für Anfänger und Eingeeübte**

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen.

Auch Jugendliche sind willkommen!

Yoga praktizieren heißt, Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, ggf. das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume entfalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht zu verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: 8.9.2010

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 60,- €

### **02.3.01.2 Yoga für Anfänger und Eingeeübte**

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: 8.9.2010

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.

Gebühr: 60,- €

### **02.3.01.3 Tai Chi Chuan für Anfänger Vormittagskurs**

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan besteht aus einer Abfolge von langsamen, fließenden Bewegungen, die durch Atemübungen, Partnerübungen, einfache Meditation und taoistische Yogaübungen ergänzt werden. Die Erfahrung des Agierens

aus der Körpermitte heraus hat einen beruhigenden und entspannenden Einfluss auf die Psyche und fördert die Gelassenheit im Alltag. Tai Chi Chuan kann in jedem Alter ausgeübt werden. Dieser Kurs setzt das Seminar des letzten Semesters fort, ist aber auch offen für Neueinsteiger.

Kurslokal: Bürgerhaus, Klein-Welzheim  
Zeit: montags, 10.00–11.30 Uhr  
Beginn: 6.9.2010  
Dauer: 10 Vormittage  
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.  
Leitung: Thomas Schnabel  
Gebühr: 60,- €

#### **02.3.01.4 Schnupperkurs Tai Chi Chuan „Kleine Form“ für Anfänger**

Die langsamen fließenden Bewegungsabläufe, die die chinesische Bewegungskunst Tai Chi Chuan kennzeichnen, sind in einer Choreographie festgehalten, die innerhalb einer Familie von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Der Kurs gibt einen Einblick in diese Bewegungsabfolge und zeigt den beruhigenden und entspannenden Einfluss auf Körper, Seele und Geist. Tai Chi kann in jedem Alter ausgeübt werden.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim  
Zeit: Samstag, 10.00–13.00 Uhr  
Beginn: 4.9.2010  
Dauer: Tageskurs  
Leitung: Andrea Schnabel  
Material: Bitte in bequemer Kleidung kommen.  
Gebühr: 25,- €

#### **02.3.01.5 Partnerübungen aus dem Tai Chi Chuan für Anfänger**

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Partnerübungen aus der chinesischen Bewegungskunst Tai Chi Chuan, die sogenannten „Klebenden Hände“. Diese konzentrierte dynamische Übung führt im Kontakt mit einem Partner zu Feinfühligkeit, hohem Konzentrationsvermögen und vermehrter Körperbeherrschung. Tai Chi kann in jedem Alter ausgeübt werden.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim  
Zeit: Samstag, 10.00–13.00 Uhr  
Beginn: 6.11.2010  
Dauer: Tageskurs  
Leitung: Andrea Schnabel  
Material: Bitte in bequemer Kleidung kommen.  
Gebühr: 25,- €

## **02.3.01.6    Wie erfahre ich, was wirklich für mich gut ist? Mit dem Muskeltest der Kinesiologie!**

Der Körper kennt die Antworten auf viele Fragen, wie z.B. „Gibt es etwas, um meine ständige Müdigkeit loszuwerden?“ oder „Ist dieses Nahrungsmittel gut für mich?“. Über den Muskeltest bekommen Sie die Antworten auf Ihre Fragen. Viele, die noch keine Erfahrung mit dem Muskeltest haben, können sich dies erst mal nicht vorstellen, lernen aber im Laufe des Seminars die Hintergründe zu verstehen und spüren am eigenen Körper, dass der Muskel-Test funktioniert.

Im Seminar wird der Muskeltest der Kinesiologie genau erklärt und Sie werden viel Gelegenheit haben, ihn mit verschiedenen Nahrungsmitteln, Testproben, Listen und vielem mehr zu üben.

Weiterhin werden verschiedene Arten des Selbsttests erklärt und versucht. Wer möchte, kann hier auf einfache Art und Weise eine alte ungewünschte automatische Verhaltensweise oder den Hintergrund eines seiner Probleme auflösen und somit sein Leben positiv verändern.

Im Kurs werden Seminarunterlagen zur Verfügung gestellt.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit:        Donnerstag, 18.00–21.00 Uhr  
Beginn:     11.11.2010  
Dauer:      3 Abende  
Leitung:    Karin Brügelmann  
Gebühr:     40,- €

## **02.3.01.7    Bauchkiller und Poknacker**

Es werden gezielt Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauch- und Pomuskulatur angewandt. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-  
matte oder Decke sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt  
Zeit:        Montag, 9.30–10.30 Uhr  
Beginn:     6.9.2010  
Dauer:      12 Vormittage  
Leitung:    Harry Silvio Zilliger  
Gebühr:     50,- €

### **02.3.01.8 Bauchkiller und Poknacker**

Kursbeschreibung siehe # 02.3.01.7

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: 7.9.2010

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

### **02.3.01.9 Abnehmen leicht gemacht**

Durch leichte Ganzkörperübungen mit Hanteln und wirkungsvollen Ernährungstipps werden die Teilnehmer an Ihr Zielgewicht herangeführt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 10.30–11.30 Uhr

Beginn: 6.9.2010

Dauer: 12 Vormittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

### **02.3.01.10 Starke Muckis ab 50!**

Dieser Kurs richtet sich an Leute ab 50 Jahre, die das Gefühl haben, wieder etwas mehr mit viel Freude und Spaß für ihren Körper tun zu wollen.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-  
matte oder Deck sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: Dienstag, 9.00–10.00 Uhr

Beginn: 7.9.2010

Dauer: 12 Vormittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

---

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im



### **02.3.01.11 Bodystyling für Frauen**

In diesem Kurs wird durch Hantel-, Bänder-, und Gymnastikübungen der Körper ganzheitlich gestrafft.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe, Handtuch, Iso-  
matte oder Decke sowie Getränke bitte mitbringen.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23

Zeit: Dienstag, 10.30–11.30 Uhr

Beginn: 7.9.2010

Dauer: 12 Vormittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

### **02.3.01.12 Realistische Selbstverteidigung für Kinder**

Wie kann ich mich gegen mögliche Übergriffe wehren? Dieser Kurs vermittelt die verbale und nonverbale Selbstbehauptung mit einfachen erlernbaren Techniken und ist speziell auf Situationen von Kindern abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: 6.9.2010

Dauer: 12 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

### **02.3.01.13 Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen**

Wie kann ich mich heute besonders als Mädchen oder Frau gegen mögliche Angriffe wehren? Dieser Kurs vermittelt die verbale und nonverbale Selbstbehauptung mit einfachen erlernbaren Techniken und ist speziell auf die Situation von Mädchen und Frauen abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 16.00–17.30 Uhr

Beginn: 7.9.2010

Dauer: 12 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 72,- €

### **02.3.01.14 Selbstverteidigung für Senioren**

Wie kann ich mich als älter werdender Mensch gegen Übergriffe erfolgreich wehren? Dieser Kurs vermittelt die verbale und non-verbale Selbstbehauptung mit einfach erlernbaren Techniken und ist speziell auf die Situation von Senioren abgestimmt.

Bitte bequeme Kleidung, separate Sportschuhe und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 16.00–17.30 Uhr

Beginn: 6.9.2010

Dauer: 12 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 72,- €

### **02.3.01.15 Pilates Basic / Intro**

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt – die Haltung verbessert – Flexibilität und Gleichgewicht erhöht – Körper und Geist vereint!

Pilates ist ein körperbewusstes, ruhiges, kraftvolles und auch geistig anspruchvolles Training, welches (vorbehaltlich ärztlicher Bedenken) unabhängig von Alter und Fitnesszustand für jeden möglich und gut ist, da es sich den individuellen Fähigkeiten eines jeden anpasst.

Pilates Basic / Intro ist ein absoluter Einsteigerkurs. Sie werden mit den Grundlagen und Prinzipien (Übungen, Atemtechnik, spezielle Fachbegriffe und mehr) des Pilates Mattentraining vertraut gemacht.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger

Zeit: Samstag, 15.00–16.00 Uhr

Beginn: 4.9.2010

Dauer: 12 Nachmittage

Leitung: Anke Hölzinger

Gebühr: 64,- €

### **02.3.01.16 Pilates für „geübte“ Anfänger**

Kursbeschreibung siehe # 02.3.01.15

Dieses effektive Ganzkörpertraining richtet sich an Einsteiger und Geübte.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!



Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Mittwoch, 20.15–21.15 Uhr  
Beginn: 8.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 64,- €

### **02.3.01.17 Pilates XXL**

Sie gehören zu den Menschen, die etwas schwerer sind, trotzdem aber etwas für sich tun möchten. Sie möchten in einer Gruppe mit Ihregleichen trainieren, denn im Fitness Studio mit fitten und schlanken Teilnehmern fühlen Sie sich unwohl und haben keinen Spaß.

Dann sind Sie hier genau richtig, denn das Trainingsniveau passt sich Ihren Bedürfnissen an. Wie auch bei Pilates Basic beschrieben, widmen wir uns bewusst den Basic Übungen des Pilates Training.

Auf Matten am Boden liegend führen Sie langsam verschiedene Übungen aus, wodurch die tiefen Muskeln und die Körpermitte gestärkt werden. Die Körperflexibilität wird verbessert und die Körperwahrnehmung geschult.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Montag, 19.00–20.00 Uhr  
Beginn: 6.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 64,- €

### **02.3.01.18 Pilates Gentle only**

Das Pilates nicht nur etwas für Frauen ist – davon kann MANN sich in diesem „Schnupperkurs“ überzeugen.

Die Woche hinter sich lassen und entspannt und gestärkt ins Wochenende starten.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Freitag, 20.30–21.30 Uhr  
Beginn: 26.11.2010  
Dauer: 4 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 25,- €

## 02.3.01.19 FLEXI-BAR

FLEXI-BAR eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers – die reflektorische Anspannung des Rumpfes, welche bewusst nicht erreicht werden kann.

Eine bestimmte Anzahl Schwingungen pro Minute bewirkt nicht nur ein Kraft-Ausdauertraining, sondern steigert auch den Stoffwechsel und die Herzfrequenz. Durch den Aufbau der tiefen Rückenmuskulatur werden so Rückenprobleme und Rückenschmerzen bekämpft.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr  
Beginn: 3.11.2010  
Dauer: 9 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 58,- €

## 02.3.01.20 Traumstunde – Entspannung „kinderleicht“

„Traumstunden“ bieten Ihrem Kind die Möglichkeit, abzutauchen in die traumhaft schöne Welt von Entspannung und Ruhe. Die Kinder können so ein völlig neues Körpergefühl erfahren.

Stressabbau und Selbstwahrnehmung werden gefördert.

Bitte eine Kuscheldecke, ein kl. Kissen, Stoppersocken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Straße 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Dienstag, 16.00–17.30 Uhr  
Beginn: 2.11.2010  
Dauer: 4 Nachmittage  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 25,- €

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



### **02.3.07.1 Geschenke aus der Küche**

Liköre, Marmeladen, Würzmischungen, Senf und Süßigkeiten – liebevoll verpackt. Mit diesen Geschenken landen Sie garantiert einen Volltreffer.

Bitte Flaschen und Gläser zum Verpacken der Köstlichkeiten mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt/Klein-Welzheim

Zeit: Mittwoch, 1.12.2010,  
18.30–21.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Leitung: Bianca Schönfeld

Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 11,00 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

### **02.3.07.2 Schmackofatz**

Weihnachtliche Bäckerei für Kinder ab 8 Jahren

Bitte Schürze, Haargummi oder Kopfbedeckung und Behälter für den Heimtransport der Leckereien mitbringen.

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt/Klein-Welzheim

Zeit: Mittwoch, 1.12.2010,  
15.30–18.30 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Bianca Schönfeld

Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 9,00 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

### **02.3.07.3 Die tolle Knolle**

Neue Rezepte – alles aus Kartoffeln von herzhaft bis süß.

Bitte Behälter für den Heimtransport der Speisen mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt/Klein-Welzheim

Zeit: Montag, 25.10.2010,  
18.30–21.30 Uhr

Dauer: 1 Abend

Leitung: Bianca Schönfeld

Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 9,00 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

### **02.3.07.4 Kochkurs für Kinder ab 8 Jahre**

Hier erfahrt Ihr, wie all die leckeren Sachen geschnippelt, gekocht und abgeschmeckt werden. Vielleicht entdeckt Ihr so ein neues Lieblingsessen.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt/Klein-Welzheim

Zeit: Freitag, 8.10.2010,  
15.00–18.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 3,50 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

### **02.3.07.5 Kochen im Advent (für Kinder ab 8 Jahre)**

Es duftet nicht nur im Advent, es wird auch danach schmecken!

Wir wollen ein kleines Menü erstellen, dazu die passende Tischdekoration basteln und für die Eltern ein kleines Weihnachtsgeschenk backen.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt/Klein-Welzheim

Zeit: Freitag, 3.12.2010,  
15.00–18.00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 3,50 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

## **Kurslokale**

*Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt.*

*Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.*

*Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ersichtlich.*

## 4 – Sprachen

### 02.4.00.1 Intensivkurs

Englisch, Französisch oder Italienisch

#### Fremdsprachen nach der Birkenbihl-Methode

Mit der Lernmethode von Vera F. Birkenbihl lernen Sie eine Fremdsprache so, wie Sie ihre Muttersprache gelernt haben: Durch Hören und Nachsprechen, ohne Vokabel- und Grammatikpauken. Die sprachlichen Fertigkeiten Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben werden geübt. Die angebotenen Kurse geben Ihnen einen umfassenden Einblick in die Lernmethode und vermitteln Grundlagen der jeweiligen Sprache, so dass Sie die Fähigkeiten zum selbständigen Weiterlernen erlangen.

Bitte mitbringen:

- CD-Sprachkurs
- Wörterbuch mit Grammatikteil
- Papier/Schreibzeug

Sie benötigen einen tragbaren CD-Spieler oder ein Notebook. Alternativ können Sie sich die CD auf ein Handy oder einen MP3-Player spielen. Bitte kontaktieren Sie bzgl. des Buchtitels 14 Tage vor Kursbeginn die Dozentin unter 01 77-2 99 46 02. Im Kurs lernen Sie nach Ihrer individuellen Geschwindigkeit. Die Sprachen können parallel unterrichtet werden. Mit der Birkenbihl-Methode können Sie bei relativ geringem Zeitaufwand einen hohen Lernerfolg erzielen. Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, selbständig, zeitlich flexibel und ohne zusätzliche Kosten weiterzulernen.

Dieser Kurs ist geeignet für erwachsene Anfänger sowie für Schüler vor Beginn der Fremdsprache oder bis zum 3. Lernjahr. Bitte zusammen mit einem Elternteil anmelden!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle  
Steinheimer Straße 6  
Zeit: Samstag, 13. 11. 2010,  
10.15–17.00 Uhr  
Leitung: Nicole Bonifer  
Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im

Der **Kurier**

HERAUSGEGEBEN IM EINHARD-VERLAG

**02.4.04.1 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger**

Die Kursteilnehmer lernen die deutsche Sprache anhand von abwechslungsreichen grammatischen und lexikalischen Übungen kennen.

Es werden produktive und rezeptive Fertigkeiten entwickelt (Sprechen, Schreiben, Hören, Lesen). Die Kursteilnehmer sollen im Alltag kommunizieren können.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 19.00–20.30 Uhr  
Beginn: 2.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: Berliner Platz 1  
Leitung: Aleksandra Bender  
Gebühr: 72,- €

**02.4.02.1 Chinesisch  
Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Chinesisch wird möglicherweise in der Zukunft die nach Englisch wichtigste Sprache werden. Dieser Kurs bietet einen Einstieg, besonders auch für Urlauber.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 30.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Lulu Huang  
Gebühr: 72,- €

**02.4.02.2 Chinesisch für Fortgeschrittene**

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 30.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Lulu Huang  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.06.1 Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 10.30–12.00 Uhr  
Beginn: 2.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.06.2 Englisch am Vormittag Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene (Niveau A2/1)**

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 9.00–10.30 Uhr  
Beginn: 2.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Ulrike Schaller  
Literatur: English Next A2/1, Hueber Verlag  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.06.3 Englisch am Nachmittag für Fortgeschrittene (Niveau B1)**

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr  
Beginn: 1.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.06.4 Englisch für Fortgeschrittene (Niveau B2)**

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 17.30–19.00 Uhr  
Beginn: 6.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €

### **02.4.06.5 Englisch mit Lesespaß**

Sie möchten Ihre guten Grundkenntnisse bei leichter Lektüre in lockerer Atmosphäre auffrischen?

An acht Abenden lesen wir **The Devil wears Prada**, eine Langenscheidt-Lektüre in Anlehnung an den Kino-Erfolgsfilm **Der Teufel trägt Prada**.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 19.00–20.30 Uhr  
Beginn: 6.9.2010  
Dauer: 8 Abende  
Material: Lektüre wird bei Zustandekommen des Kurses gekauft  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 50,- €

### **02.4.06.6 Englisch Conversation**

This course will give you the opportunity to practise and improve your English in a relaxed atmosphere. Here you can discuss up-to-date topics and repeat important grammar. Fun and games are also part of the course.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 9.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Jana Kühm  
Gebühr: 72,- €

### **02.4.06.7 Englisch für Kinder (8–12 Jahre)**

Leicht und spielerisch eine zweite Sprache lernen – das geht umso leichter, je früher Kinder damit beginnen.

Spielerisch mit viel Musik und Geschichten lernen die Kinder Englisch.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Freitag, 17.00–18.30 Uhr  
Beginn: 3.9.2010  
Dauer: 12 Nachmittage  
Material: werden gestellt  
Leitung: Afsson Massuod  
Gebühr: 72,- €



---

## Französisch

### 02.4.08.1 Französisch I

Ein Kurs für Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen französischen Sprachkenntnissen. Wir werden die französische Sprache in konkreten Alltagssituationen üben.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Dienstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 7.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 72,- €

### 02.4.08.2 Französisch II Conversations, Textes, Débats

Vous avez déjà un bon niveau en français et vous vous intéressez à la France. Vous êtes capable de participer à une conversation et de comprendre des articles des journaux. Venez nous rejoindre le lundi pour finir de perfectionner votre langue dans une ambiance détendue.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 13.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 72,- €

---

## Italienisch

### 02.4.09.1 Italienisch für Anfänger

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Dienstag, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 7.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene**

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Dienstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 7.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Maria Bruno  
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag  
Gebühr: 72,- €

## **02.4.09.3 Italienisch frei Schnauze (parliamo della dolce vita italiana)**

Konversation zur Erweiterung des Wortschatzes durch regelmäßiges Üben, auch in Verbindung der typischen italienischen Körpersprache und des italienischen Humors. Einfach ohne Hemmungen die italienische Sprache sprechen und sich dabei vom Temperament des italienischen Gemüts anstecken lassen.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 6.9. 2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Harry Silvio Zilliger  
Gebühr: 72,- €

---

## **Norwegisch**

## **02.4.15.1 Norwegisch für Anfänger**

In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse der norwegischen Sprache. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des skandinavischen Landes. Sie erleben die wichtigsten Reisesituationen bereits vorab und erhalten eine Reihe touristischer Insidertipps. Ziel des Kurses ist das Erlernen von Aussprache, einfacher Kommunikation im Alltag sowie Grundzüge der norwegischen Grammatik. Ideal zur Vorbereitung auf den nächsten Norwegen-Urlaub!

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 9.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Jana Kühm  
Gebühr: 72,- €

## 02.4.22.1 Spanisch für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger und Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6  
Zeit: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr  
Beginn: 15.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

## 02.4.22.2 Spanisch für Anfänger

Ein Kurs für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6  
Zeit: Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr  
Beginn: 15.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

## 01.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr  
Beginn: 16.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos neu I, ab Unidad 5-6  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

## 01.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene II

Ein Kurs für Teilnehmer mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 20.00–21.30 Uhr  
Beginn: 16.9.2010  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

## 01.4.22.5 Spanisch Konversation

Vamos a conversar en español

Quien ya habla español y desea ampliar sus conocimientos con discusiones, lecturas y algunos ejercicios de gramática esperamos en nuestro curso.

Kurslokal: Nordring 2, 63500 Seligenstadt  
bei Steinmann

Zeit: Montag, 20.00–21.30 Uhr

Beginn: 13.9.2010

Dauer: 13 Abende

Leitung: Maria Steinmann de Jiménez

Gebühr: 78,- €

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



# 5 – Arbeit – Beruf

## 02.5.01.1 Tastschreiben am PC für Anfänger

In diesem Kurs werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens (alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen der Tastatur) am PC erlernt. Außerdem werden die Grundkenntnisse der Textgestaltung nach DIN 5008 vermittelt.

Arbeitsunterlagen können im Kurs erworben werden: **Tastschreiben direkt** (nach der Tastgruppenmethode) aus dem Winklers Verlag. Preis ca. 12,- €

Kurslokal: wird noch bekannt gegeben  
Zeit: dito  
Beginn: dito  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Monika Lenhart  
Gebühr: 60,- €

## HINWEIS

Kurslokale und Zeiten für die Bereiche Bürokommunikation und Internet können leider erst ab dem Herbstsemester 2010 bekannt gegeben werden.

## 02.5.01.2 Word für Anfänger

Der Kurs wendet sich an Personen, die ihren täglichen Schriftverkehr mit Hilfe eines professionellen Textverarbeitungsprogrammes erleichtern wollen.

Grundkenntnisse in Windows werden benötigt, insbesondere der Umgang mit der Maus und Kenntnisse über das Speichern von Daten sind notwendig.

Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Computer als Schreibmaschinenersatz zu benutzen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt

Kurslokal: wird erst im Herbst bekannt gegeben  
Zeit: dito  
Termine: 6 × 2,5 h  
Gebühr: 60,- €

### 02.5.01.3 Excel für Anfänger

Der Kurs wendet sich an Personen, die den Überblick über ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben behalten und immer den aktuellen Kassenbestand sehen wollen, oder die Mitgliedsdaten Ihres Vereins in einer Excel-Tabelle pflegen und darin auch die Beitragseingänge vermerken möchten.

Grundkenntnisse in Windows XP sollten vorhanden sein.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: wird erst im Herbst bekannt gegeben

Zeit: dito

Termine: 6 × 2,5 h

Gebühr: 60,- €

## Kurslokale

*Soweit nicht anders angegeben, finden alle Kurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt.*

*Auf den Schaukasten im Eingangsbereich wird hingewiesen.*

*Dort ist die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ersichtlich.*



Kreis Offenbach  
**vhs**



## Kreisvolkshochschule Offenbach

**Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches Programm in den Bereichen:**

- | Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur |
- | Gesundheit | Sprachen | Arbeit und Beruf |
- | Grundbildung |

### **Informationen, Beratung und Anmeldung:**

Kreisvolkshochschule Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 0 61 03 / 31 31 – 13 13  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)  
[www.kreis-vhs-offenbach.de](http://www.kreis-vhs-offenbach.de)

**Wir bieten zertifizierte Bildung!**

# Vielfalt der Bildung!

# Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach

Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft

Brandsbornstraße 11 · 63069 Offenbach am Main

Telefon (0 69) 837061 · Telefax (0 69) 837513

## Abitur oder Fachhochschulreife

- Voraussetzungen:**
- Der Besuch des Abendgymnasiums ist **kostenlos**.
  - Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2 x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)
- Unterrichtsort:** In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums,  
Brandsbornstraße 11,  
63069 Offenbach am Main
- Unterrichtszeiten:** Montag – Freitag von 17.45 bis 21.50 Uhr  
Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung.
- Unsere Leistungen:**
- Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
  - Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
  - Zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
  - Besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik
  - Förderung durch BaföG möglich
  - Ausreichende Parkplätze vorhanden
  - Verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluss, Nähe Hauptbahnhof und Straßenbahn)
- Bürozeiten:** Montag bis Freitag von 17.00 – 20.00 Uhr.  
(außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

**Mehr Informationen und Beratung unter  
Telefon (0 69) 83 70 61**

**Informations- und Anmeldeunterlagen werden  
zugesandt.**