

# PROGRAMM 2011

Frühjahrssemester 2011

## 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

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 Kulturrings für das Frühjahrssemester 2011.

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

---

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die **Anmeldungen** können nur in schriftlicher Form erfolgen und sind damit verbindlich. Bitte nutzen Sie hierfür die anhängende Anmeldekarte. Weitere Anmeldekarten sind in der Geschäftsstelle der VHS, im Verkehrsbüro am Marktplatz in Seligenstadt, in den beiden Rathäusern der Gemeinde Mainhausen oder im Internet über [www.vhs-seligenstadt.de](http://www.vhs-seligenstadt.de) erhältlich. Mit dem Frühjahrssemester 2011 möchten wir Ihnen auch die Möglichkeit zur Anmeldung per Email ([vhs-seligenstadt@t-online.de](mailto:vhs-seligenstadt@t-online.de)) geben. Sofern Sie uns alle notwendigen Eckdaten mitteilen (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) ist die Anmeldung per Email als verbindlich anzusehen.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung bzw. eine Rechnung ist nicht vorgesehen. Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich mit Kursbeginn am Kursort entsprechend des Ausschreibungstextes im Programmheft ein.

**Änderungen** im Programm bleiben vorbehalten und werden in der Tagespresse bekannt gegeben.

**Semestereinteilung:** Das vorliegende Programm umfasst ein Semester. Soweit nicht anders angegeben umfasst ein Semester, nach den Richtlinien der Kreisvolkshochschule Offenbach, 15 Kursabende zu je 90 Minuten (= 2 Unterrichtseinheiten). Das Frühjahrssemester beginnt im Februar. Das Herbstsemester beginnt im September. Während der Schulferien und an den gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt. Auf Ausnahmen hiervon werden im Ausschreibungstext der Kurse speziell hingewiesen.

Die **Kursgebühr** ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig. Es wird um **bargeldlose** Zahlung auf das Konto des Kulturrings bei der **Sparkasse Langen-Seligenstadt, BLZ 506 521 24, Konto Nr. 1123033**, gebeten. Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer des Kurses anzugeben.

**Erstattung der Gebühren** ist nur bei einem schriftlich begründeten Rücktritt von der Kursteilnahme vor Beginn des Kurses möglich. Bei einem Rücktritt innerhalb der letzten Woche vor Kursbeginn, ist eine Verwaltungsgebühr von 5,00 EUR zu zahlen. Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, erlischt die Zahlungspflicht. Bereits eingezahlte Gebühren werden zurückerstattet.

**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,- €

**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.

**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.

Der Kulturring Seligenstadt ist der Kreisvolkshochschule des Kreises Offenbach, Frankfurter Straße 160–166, 63303 Dreieich angeschlossen. Die für den Kurs- und Veranstaltungsbetrieb der VHS notwendigen Ausgaben werden durch die Kursgebühren sowie aus Zuschüssen des Kreises Offenbach und den von der Stadt Seligenstadt bereitgestellten Mitteln bestritten.

**Wie erreichen Sie uns:**

Kulturring Seligenstadt  
 Steinheimer Straße 6, 63500 Seligenstadt  
 Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90  
 e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de  
 Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Die Geschäftsstelle ist Di und Do von 10:00 bis 11:30 Uhr geöffnet.

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



Mercedes-Benz  
**IN SELIGENSTADT**

**Autohaus Heberer  
GmbH & Co. KG**

MERCEDES-BENZ Vertragswerkstatt  
der DaimlerChrysler AG

Aschaffenburg 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





## Piano Fröhlich

Inhaber: André Fröhlich



**KLAVIERBAU · REPARATUREN**

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)

Ich möchte in der Saison 2011 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



## 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 qualitativvoller 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



## 11.2.05.1 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, 18.6. und Sonntag  
19.6.2011  
jeweils von 10.00–16.00 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Leitung: Edi Hermann  
Staatlich anerkannter  
Grafik-Designer  
Gebühr: 50,- €

## 11.2.05.2 Comic Zeichnen – leicht gemacht! Wochenendkurs für Kinder & Jugendliche ab 10 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, Fineliner (nur schwarz 0,4), Buntstifte bzw. Wasser od. Acrylfarbe.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1  
Freiherr-vom-Stein-Ring 23  
Zeit: Samstag, 25.6. und  
Sonntag, 26.6.2011  
Jeweils von 10.00–16.00 Uhr  
Dauer: 2 Tage  
Leitung: Edi Hermann  
Staatlich anerkannter Grafik-  
Designer  
Gebühr: 50,- €

### **11.2.05.3 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: 14.3.2011  
Dauer: 5 Abende  
Leitung: Petra Heck  
Material: Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische  
Gebühr: 33,- €

### **11.2.05.4 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: 16.3.2011  
Dauer: 10 Vormittage  
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben  
Gebühr: 78,- €  
Leitung: Petra Heck

### **11.2.05.5 Naturseife aus der eigenen Küche**

Ein herzliches Mitbringsel zu Ostern!

Das Frühjahr einfangen: Rose-Lavendel-Seife aus der eigenen Küche.

Jede von Hand hergestellte Naturseife ist ein Unikat und fast zu schön, um sie zu verwenden. Dennoch sollten Sie genau das unbedingt tun! Denn Naturseifen sind feuchtigkeitsspendend und pflegend, sind frei von tierischen Fetten und synthetischen Konservierungsstoffen. Durch Zusatz von ätherischen Ölen, Kräutern oder Gewürzen werden sie zu kleinen Lieblings- und Luxusprodukten!

Nach einer theoretischen Erläuterung steigen wir schnell in die Praxis ein: wir stellen unseren Seifenblock im schonenden Kaltrührverfahren her. Dabei werden verschiedene Öle in einem bestimmten Verhältnis mit Lauge verrührt – der Prozess der Verseifung beginnt! Auf Wunsch beduften und färben wir unsere Seife. Dann geht die Seife „schlafen“ und wird erst zum zweiten Termin wieder „geweckt“. Jeder kann am Ende des Kurses seine eigenen Stücke Naturseife dekoriert und verpackt mit nach Hause nehmen.

Kurslokal: Merianschule,  
Zeit: Di, 15.3.2011, 16.45–20.30 Uhr  
und  
Do, 17.3.2011, 16.45–18.15 Uhr  
Dauer: 2 Abende  
Material: Handtuch, Taschenrechner, altes Hemd oder Kittel und Gummihandschuhe bitte mitbringen.  
Leitung: Kerstin Kalajian  
Gebühr: 33,- €  
(zzgl. 3,00- € für Unterrichtsmaterial, das direkt im Kurs erworben wird)

### **11.2.11.1 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: Montag, 7.2.2011  
Dauer: 6 Abende  
Leitung: Frank Kress  
Material: Kamera (analog oder digital)  
Laptop (falls vorhanden)  
Gebühr: 50,- €

### **11.2.11.2 Fotografie für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für diejenigen, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird“ – noch etwas dazulernen möchten. Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch, um die gemachten Aufnahmen anschließend zu besprechen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: 1 x im Monat nach Absprache an  
Wochenenden, 4 UE  
Beginn: donnerstags, 5. 5. 2011, 19.00 Uhr  
Dauer: 12 Wochenenden  
Material: Wird im Kurs besprochen  
Leitung: Frank Kress  
Gebühr: 120,- €

### **11.2.11.3 Fotografie/Intensiv-Wochenende**

Vom Fotografieren über die Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

In einem Wochenendkurs soll max. 8 Teilnehmern mit ihrer eigenen (möglichst Spiegelreflex-) Kamera und am eigenen Laptop gezeigt werden, wie sie von der Bildidee zum fertigen Bild kommen, inkl. Bildbearbeitung und Datensicherung. Dieser Kurs ist sowohl Praxis-, als auch Theoriekurs.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 4. 6. 2011, 15.00–20.00 Uhr  
und Sonntag, 5. 6. 2011,  
10.00–13.00/14.00–18.00 Uhr  
Dauer: 1 Wochenende  
Material: Digitale Spiegelreflexkamera,  
Laptop (falls vorhanden)  
Leitung: Frank Kress  
Gebühr: 50,- €

### **11.2.11.4 HDR-Fotografie/Wochenendkurs**

In diesem Wochenendkurs werden sowohl in Theorie als auch Praxis die Möglichkeiten der HDR-Fotografie am Beispiel von Photomatix demonstriert und ausprobiert. Neben einer Einführung in die grundsätzliche Technik und nach einem Ausflug zu einer Fotolocation werden mit der Software Photomatix und Photoshop die Technik und die Möglichkeiten der HDR-Technik demonstriert und an eigenen Bildbeispielen ausprobiert.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag,  
14.5.2011, 14.30–18.30 Uhr  
und Sonntag,  
15.5.2011, 10.00–15.00 Uhr  
Dauer: 1 Wochenende  
Material: Digitale Spiegelreflexkamera, Stativ,  
eigener Laptop (falls vorhanden)  
Leitung: Frank Kress  
Gebühr: 40,- €

### **11.2.13.1 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:  
Nähnadel, Schere, Metermaß, Pfeiltrenner.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 21.2.2011, 9.00–11.15 Uhr  
Dauer: 6 Vormittage  
Leitung: Christine Schreck  
Gebühr: 55,- €

### **11.2.13.2 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: 17.3.2011  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Elfriede Reichart  
Gebühr: 60,- €

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

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

*Paul Cézanne*

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; ein lebendiger Kurs rund um die Technik der Acrylmalerei mit einem breiten Mo-



tivspektrum von figurativ bis abstrakt, zum Experimentieren mit Farben und Materialien und gleichzeitigem Kennenlernen von grundlegenden Regeln der Malerei.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Fr, 20.5.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 21.5.2011, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 27.5.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 28.5.2011, 14.00–18.00 Uhr  
Fr, 3.6.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Sa, 4.6.2011, 14.00–18.00 Uhr

Leitung: Marianne Möller

Gebühr: 84,- €

### **11.2.13.4 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 Klein-Welzheim.  
Clubraum Parterre, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 9.4.2011,  
10.30–14.30 Uhr  
Sonntag, 10.4.2011,  
10.30–13.30 Uhr

Dauer: 2 Tage

Leitung: Kokou Dossou  
Meistertrommler aus Togo/Westafrika

Gebühr: 50,- €

### **11.2.13.5 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, 21.5.2011,  
10.30–14.30 Uhr  
Sonntag, 22.5.2011,  
10.30–13.30 Uhr

Dauer: 2 Tage

Leitung: Kokou Dossou  
Meistertrommler aus Togo/Westafrika

Gebühr: 50,- €

### **11.2.13.6   Trommel dich fit! Rhythmen mit Percussionsinstrumenten**

Wussten Sie schon, dass Händetrommeln sehr gesund ist? 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.

Nach Möglichkeit eigene Djembe, Konga oder Bongos mitbringen! Der Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Seligenstadt  
Zeit:       Mittwoch, 18.00–19.00 Uhr  
Beginn:   16.3.2011  
Dauer:     12 Abende  
Leitung:   Harry Silvio Zilliger  
Gebühr:   50,- €

### **11.2.13.7   „Klumpfe klimbern ganz aafach!“**

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: Bürgerhaus Riesen, Seligenstadt  
Zeit:       Mittwoch, 19.00–20.00 Uhr  
Beginn:   16.3.2011  
Dauer:     12 Abende  
Material:   Gitarre  
Leitung:   Harry Silvio Zilliger  
Gebühr:   50,- €

### **11.2.13.8   „Klumpfe klimbern ganz aafach!“ II für leicht Fortgeschrittene**

Gitarre spielen leicht gemacht!

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der bereits über ein paar Vorkenntnisse verfügt und gerne sein Repertoire erweitern möchte – mit schönen Liedern aus den Bereichen Classic Rock, Blues Rock, Rock-Balladen etc...

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen, Seligenstadt  
Zeit:       Mittwoch, 20.00–21.00 Uhr  
Beginn:   16.3.2011  
Dauer:     12 Abende  
Material:   Gitarre  
Leitung:   Harry Silvio Zilliger  
Gebühr:   50,- €

### **11.2.13.9 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: Freitag, 25.3.2011,  
17.00–18.30 Uhr (Vorbesprechung)  
Freitag, 8.4.2011,  
17.00–20.00 Uhr
- Dauer: 2 Abende
- Material: Bitte am Kursabend mitbringen:  
Flache Zange, Stecknadeln, wenn  
vorhanden Perlen / Edelsteine (z. B.  
von alter Kette),  
für 2 Ketten-Zubehör 6,- €, für  
Perlen/Edelsteine ca. 10–15 €, je  
nach Wahl.
- Leitung: Nicole Bonifer
- Gebühr: 20,- €

### **11.02.13.10 Gesellschaftsspiele – Kurze und einfache Spiele, Spiele zu Zweit**

Suchen Sie nur einen Pausenfüller oder wollen Sie kurz vor dem Zubettgehen noch ein schnelles Spielchen wagen? Dann lassen Sie sich überraschen, mit welchen einfachen Mitteln Spiele kreiert wurden, die trotzdem einen hohen Wiederspielwert haben. Es wird Ihnen eine ganze Auswahl an Spielen vorgestellt, um diese danach zu testen. Gerne dürfen Sie bei der Anmeldung auch Spielwünsche äußern.

- Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
- Zeit: Donnerstag, 10.2.2011,  
18.30–21.30 Uhr
- Dauer: 1 Abend
- Material: Spiele werden gestellt
- Leitung: Steffen Wallraff
- Gebühr: 12,- €

### **11.02.13.11 Familienspiele – Spiele für Jedermann**

Möchten sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern mal wieder einen gemeinsamen Nachmittag gestalten? Es werden Spiele vorgestellt, an denen Kinder (ab Grundschulalter), Jugendliche und Erwachsene Spaß haben, die auch generationsübergreifend funktionieren. An dem Kursabend steht eine Vielzahl von Spielen zur Verfügung. Sie werden gemeinsam entscheiden, welche Spiele erklärt und ausprobiert werden. So fällt auch die Aus-

wahl für ein Geschenk für Ihr Kind (Enkelkind) sicherlich leichter. Gerne dürfen Sie bei der Anmeldung auch Spielwünsche äußern.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 17.3.2011,  
18.30–21.30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Material: Spiele werden gestellt  
Leitung: Steffen Wallraff  
Gebühr: 12,- €

### **11.02.13.12 Spiele für vier Personen und mehr**

Ein sehr breites Angebot an Spielen ist auf dem Markt. Aber welches Spiel passt zu mir? Sind es die komplexen oder die unterhaltsamen Spiele? An diesem Abend werden unterschiedliche Spiele für Erwachsene erklärt und ausprobiert, die mit vielen Mitspielern gut funktionieren – neben Neuheiten auch Klassiker (z. B. Spiele des Jahres). Ob Brett-, Würfel-, Karten-, oder Party-spiele – neue Anregungen sind garantiert. Gerne dürfen Sie bei der Anmeldung auch Spielwünsche äußern.

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 7.4.2011,  
18.30–21.30 Uhr  
Dauer: 1 Abend  
Material: Spiele werden gestellt  
Leitung: Steffen Wallraff  
Gebühr: 12,- €

---

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im



## 3 – Gesundheit

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

### **11.3.00.1** Orientalischer Bauchtanz für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Frauen (gerne auch Jugendliche!), die Spaß am Tanzen haben und sich gerne neuen Herausforderungen stellen. Wir erlernen die Grundbewegungen dieses sinnlichen und durchweg weiblichen Tanzes. Nebenbei stärken wir unser Körperbewußtsein und unsere Selbstwahrnehmung. Wir dürfen wieder „ganz Frau sein“ und diese Freude mit den anderen Kursteilnehmerinnen teilen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr

Beginn: 17.3.2011

Dauer: 10 Abende

Material: Eng anliegende Gymnastikkleidung,  
Turnschlappchen und evtl. ein Tuch  
für die Hüfte mitbringen.

Leitung: Lamiah-Marianne Petropoulos

Gebühr: 60,- €

### **11.3.01.1** 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: 9.2.2011

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

### **11.3.01.2 Yoga für Anfänger und Eingübte**

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

- Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim
- Zeit: mittwochs, 20.00–21.30 Uhr
- Beginn: 9.2.2011
- Dauer: 10 Abende
- Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
- Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
- Gebühr: 60,- €

### **11.3.01.3 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 Riesen, Seligenstadt  
Matthias-Grünwald-Kolleg
- Zeit: montags, 10.00–11.30 Uhr
- Beginn: 14.3.2011
- Dauer: 10 Vormittage
- Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.
- Leitung: Thomas Schnabel
- Gebühr: 60,- €

### **11.3.01.4 Tai Chi Chuan für Anfänger**

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,  
Clubraum Untergeschoss
- Zeit: montags, 17.30–18.30 Uhr

Beginn: 14.3.2011  
Dauer: 9 Abende  
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Kissen und eine warme Unterlage (Decke) mitbringen.  
Leitung: Thomas Schnabel  
Gebühr: 36,- €

### **11.3.01.5 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: 31.3.2011  
Dauer: 3 Abende  
Leitung: Karin Brügelmann  
Gebühr: 40,- €

### **11.3.01.6 Feng Shui – Gesundheit, Wohlstand und Harmonie**

Feng Shui ist Teil einer ganzheitlichen chinesischen Lehre, die Ernährung, Bewegung und innere Haltung umfasst. Feng Shui ist also mehr als schöne Gestaltung. Dieses Seminar setzt seinen Schwerpunkt auf Wohnen und Gesundheit. Es besteht die Möglichkeit, Fragen zur eigenen Wohnung zu stellen. Geplant sind folgende Themen: Gesundes Leben und was dazu gehört – Wohntypen: Welche Wohnung passt zu mir? – Wie finde ich meinen Kraftplatz? Im Seminar werden wir an praktischen Einrichtungsbeispielen von Wohn-, Arbeits-, und Schlafräumen Verbesserungsmöglichkeiten erarbeiten.

Bitte mitbringen: Grundriss der eigenen Wohnung/des Hauses mit eingetragenen Himmelsrichtungen, Geodreieck, Lineal, Heft und Schreibmaterial

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 19.00–22.00 Uhr  
Beginn: 12.5.2011  
Dauer: 3 Abende  
Leitung: Karina Kele  
Gebühr: 40,- €

### **11.3.01.7 Emotionale Balance nach Roy Martina**

Energie bildet den Bauplan, die Infrastruktur, die unsichtbare Grundlage für die Gesundheit unseres Körpers. Der Körper besteht aus Energiebahnen und Energiezentren, die in eine dynamische Wechselwirkung mit den Zellen, Organen, Stimmungen und Gedanken stehen. Gelingt es Ihnen, diese Energien zu verändern, können Sie damit Einfluss auf Ihre Gesundheit, Ihre Gefühle und Ihre seelische Verfassung nehmen.

Bei der Energie Balance wird mit Hilfe der Anregung energetischer Punkte auf der Haut und zusammen mit bestimmten mentalen Verfahren die Biochemie Ihres Gehirns umgehend so beeinflusst, dass Sie unerwünschte Emotionen wie Angst, Schuld, Scham, Neid oder Wut überwinden, dass Sie unerwünschte Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändern und Sie Ihre Fähigkeiten zu lieben, Erfolg zu haben und das Leben zu genießen, gesteigert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Heft und Schreibmaterial

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 9.4.2011, 10.00–14.00 Uhr  
Dauer: Tageskurs  
Leitung: Karina Kele  
Gebühr: 25,- €

### **11.3.01.8 Bauchkiller und Poknacker**

Eine straffe Figur mit viel Spaß und gute Laune!

Es werden gezielt Übungen zur Stärkung und Straffung der Bauch- und Pomuskulatur angewandt. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Rückenmuskulatur erzielt. Entspannungsübungen runden den Kurs ab.

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

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt  
Zeit: Dienstag, 18.00–19.00 Uhr  
Beginn: 15.3.2011  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Harry Silvio Zilliger  
Gebühr: 50,- €



### **11.3.01.9 Fit Mix**

Fit Mix ist ein gesundheitsorientiertes, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining und bietet den idealen Ausgleich zu den täglichen Belastungen. Ein Mix aus Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung, Dehn- und Entspannungsübungen verbessern die Körperspannung und machen rund um fit. Männer kommt!

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

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 18.15–19.15 Uhr

Beginn: 14.3.2011

Dauer: 10 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 42,- €

### **11.3.01.10 Fit Kickboxing!**

Spaß, gute Laune und eine schöne Figur mit Handpratzen! Mit dieser Trainingsform erreichen Sie eine bessere Kondition, Konzentration, allgemeine Fitness und eine gute Figur.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe, Handtuch, dünne Handschuhe sowie Getränke mitbringen!

Kurslokal: Matthias-Grünewald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 19.15–20.15 Uhr

Beginn: 14.3.2011

Dauer: 10 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 42,- €

### **11.3.01.11 Realistische Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren**

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, 15.45–16.45 Uhr

Beginn: 14.3.2011

Dauer: 10 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 42,- €

### **11.3.01.12 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-Grünwald-Kolleg, Riesen  
Seligenstadt

Zeit: Montag, 17.00–18.00 Uhr

Beginn: 14.3.2011

Dauer: 10 Nachmittage

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 42,- €

### **11.3.01.13 Pilates Basic**

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 anspruchsvolles 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 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, Matte, Socken und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,  
Clubraum Untergeschoss,

Zeit: Donnerstag, 18.00–19.00 Uhr

Beginn: 17.3.2011

Dauer: 10 Abende

Leitung: Anke Hölzinger

Gebühr: 42,- € (zgl. 5,- € für Script und  
Kleingeräte, die zur Verfügung  
gestellt werden und im Kurs abgerechnet werden)

### **11.3.01.14 Pilates I**

Kursbeschreibung siehe # 11.3.01.13

Aufbauend auf dem Pilates Basic Kurs werden in diesem Kurs die Pilates Grundübungen weiter erlernt und vertieft. Im Mittelpunkt

steht hier vor allem die korrekte Ausführung der Bewegung in Verbindung mit der Atmung.

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

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,  
Clubraum Untergeschoss,  
Zeit: Donnerstag, 20.15–21.15 Uhr  
Beginn: 17.3.2011  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 42,- € (zgl. 5,- € für Skript und  
Kleingeräte, die zur Verfügung  
gestellt werden und im Kurs abge-  
rechnet werden)

### **11.3.01.15 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 Flexi (wenn vorhanden), Sportschuhe, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,  
Clubraum Untergeschoss,  
Zeit: Donnerstag, 19.15–20.00 Uhr  
Beginn: 17.3.2011  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 30,- €

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



### **11.3.01.16 Pilates „Best Age“**

Der Name ist Programm – in diesem Kurs wird auf die besonderen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen im „besten Alter“ eingegangen. Bedarfsgerechte Pilates Übungen werden ruhig, sanft und effektiv an die individuelle Leistungsfähigkeit eines jeden Körpers eingesetzt. In diesem Kurs werden Teilnehmerinnen ab 55 Jahre angesprochen, die sich mit Ihrgleichen bewegen und fit halten möchten. Dieser Pilates Kurs richtet sich an Einsteiger!

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

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Str. 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Dienstag, 9.00–10.00 Uhr  
Beginn: 15.3.2011  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 64,- € (zgl. 5,- € für Script und  
Kleingeräte, die zur Verfügung  
gestellt werden und im Kurs abge-  
rechnet werden)

### **11.3.01.17 Beckenboden – Deine starke Mitte**

Trotz der Wichtigkeit kümmern oder bemerken wir diese Muskulatur leider erst dann, wenn sie schlapp macht.

Der Beckenboden ist das Powerzentrum in der Mitte unseres Körpers, er verbindet nicht nur Beine und Füße mit dem Oberkörper, sondern richtet uns auch auf. Beckenbodentraining sollte nicht nur Thema nach einer Entbindung werden. Zu spät gibt es nicht – beginne jetzt mit dem Training. Dein Muskel besitzt in jeder Altersphase die Fähigkeit zur Generation.

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

Kurslokal: Elisabeth-Selbert-Str. 25,  
Seligenstadt, bei Hölzinger  
Zeit: Dienstag, 10.15–11.15 Uhr  
Beginn: 15.3.2011  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 64,- € (zgl. 5,- € für Script und  
Kleingeräte, die zur Verfügung  
gestellt werden und im Kurs abge-  
rechnet werden)

### **11.3.07.1 Kulinarisches aus Feld und Flur**

Wildkräuter, Wildgemüse, Wildfrüchte  
sicher erkennen, sammeln und verwerten

Brennesselgemüse, Sauerampfersuppe, Gänseblümchensalat!  
Welchem Feinschmecker kommt da nicht ein Gaumenkitzeln?  
Der Kurs wendet sich an alle, die sich diese und andere Ess-

vergnügen gönnen wollen. Der Kurs vermittelt in 8 Unterrichtseinheiten theoretische Kenntnisse über die Merkmale und die Standorte der wichtigsten heimischen essbaren Pflanzen sowie deren Verwendung in der Küche. Praktische Erfahrungen können die KursteilnehmerInnen während 3 Exkursionen gewinnen. Dabei werden Pflanzen gesammelt und anschließend gemeinsam zu köstlichen Gerichten verarbeitet.

- Kurslokal: Theorie: Merianschule / Exkursionstage: Don-Bosco-Schule, Lehrküche Mainflinger Straße 17, Seligenstadt / Klein-Welzheim
- Zeit: Theorie: Montag, 21.2./28.2./14.3./21.3.2011, 20.00–21.30 Uhr  
Exkursionen und anschließendes Kochen: (ggf. Änderung der Termine nach Wetterlage) 26.3./9.4./7.5.2011, 9.00–12.00 Uhr und 14.30–20.00 Uhr
- Leitung: Jochen Janzer
- Gebühr: 206,- € (inkl. 20,- € Kochumlage pro Teilnehmer pro Kochtag)

### **11.3.07.2 VHS-Kochclub**

Im VHS-Kochclub treffen sich einmal im Monat kochbegeisterte Menschen, um gemeinsam zu kochen. Nach dem Prinzip: „learning by doing“ sollen sowohl „basics“ als auch moderne Küchentrends geübt und variationsreich ausprobiert werden. Dabei werden insbesondere saisonale und regionale Rezepte sowie Produkte berücksichtigt. Bei dem Kauf der Zutaten wird auf beste Qualität Wert gelegt! Als Leiter des Kochclubs stellt sich der Zellhäuser Hobbykoch Jochen Janzer zur Verfügung, der zuvor 15 Jahre lang der Leiter des Männerkochclubs der VHS Dietzenbach war.

- Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche Mainflinger Straße 17, Seligenstadt / Klein-Welzheim
- Zeit: 2. Mittwoch im Monat  
18.00–22.30 Uhr
- Termine: 9.3./13.4./11.5./14.6.2011
- Leitung: Jochen Janzer
- Gebühr: 156,- € (inkl. 20,- € Kochumlage pro Teilnehmer pro Termin)

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

Hier erfährt 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, 27.5.2011,  
15.00–18.00 Uhr  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Angelika Seubert  
Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 3,50 € Materialkosten, die im  
Kurs abgerechnet werden)

### **11.3.07.4 Backen für Ostern (für Kinder ab 8 Jahre)**

Wir wollen uns ein Osternest backen, es mit selbstgebackenen Muffins füllen und die passende Tischdekoration kreieren.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Lehrküche  
Mainflinger Straße 17,  
Seligenstadt / Klein-Welzheim  
Zeit: Freitag, 25.3.2011,  
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

### 11.4.00.1 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 0177-2994602. Im Kurs lernen Sie nach Ihrer individuellen Geschwindigkeiten. 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, 7.5.2011,  
10.15–17.00 Uhr

Leitung: Nicole Bonifer

Gebühr: 40,- €

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im



HERAUSGEGEBEN IM EINHARD-VERLAG

---

## Deutsch

### 11.4.04.1 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, 18.15–19.45 Uhr  
Beginn: 10.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Material: Berliner Platz 1  
Leitung: Aleksandra Bender  
Gebühr: 72,- €

---

## Englisch

### 11.4.06.1 Englisch – Lektürekurs (vormittags)

Wir lesen im Kurs gemeinsam eine Lektüre, erweitern unseren Wortschatz, üben in kleinen Rollenspielen Gesprächssituationen und behandeln auch die dazugehörige Grammatik (Grundkenntnisse werden vorausgesetzt)

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 9.30–11.00 Uhr  
Beginn: 10.3.2011  
Dauer: 12 Vormittage  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €



### **11.4.06.2 Englisch – Lektürekurs (nachmittags)**

Die Teilnehmer wählen eine Lektüre aus, die dann im Kurs gelesen und besprochen wird. Dabei werden in kleinen Rollenspielen Gespräche geübt und die dazugehörige Grammatik aufgefrischt. (gute Grundkenntnisse)

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 15.30–17.30 Uhr  
Beginn: 2.9.2010  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Ulrike Schaller  
Literatur: English Next A2/1, Hueber Verlag  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.06.3 Englisch für Anfänger**

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Dienstag, 17.30–19.00 Uhr  
Beginn: 15.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €

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

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 17.30–19.00 Uhr  
Beginn: 14.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.06.5 Englisch im Urlaub**

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 19.00–20.30 Uhr  
Beginn: 14.2.2011  
Dauer: 10 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Ulrike Schaller  
Gebühr: 60,- €

---

## Französisch

### 11.4.08.1 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: 14.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 72,- €

---

## Italienisch

### 11.4.09.1 Italienisch für Anfänger

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Montag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 7.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 72,- €

### 11.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 18.00–19.30 Uhr  
Beginn: 3.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Maria Bruno  
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.09.3 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: Dienstag, 19.30–21.00 Uhr  
Beginn: 15.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Material: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Harry Silvio Zilliger  
Gebühr: 72,- €

---

## **Spanisch**

### **11.4.22.1 Spanisch für Anfänger I**

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6  
Zeit: Mittwoch, 20.00–21.30 Uhr  
Beginn: 9.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.22.2 Spanisch für Anfänger II**

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6  
Zeit: Mittwoch, 18.30–20.00 Uhr  
Beginn: 9.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene**

Ein Kurs für leicht Fortgeschrittene. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurslokal: Merianschule  
Zeit: Donnerstag, 18.30–20.00 Uhr  
Beginn: 10.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos neu I, ab Unidad 5-6  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.22.4 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: 10.2.2011  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 72,- €

### **11.4.22.5 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: 14.2.2011  
Dauer: 13 Abende  
Leitung: Maria Steinmann de Jiménez  
Gebühr: 78,- €

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



## 5 – Arbeit – Beruf

### 11.5.01.1 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:	PC-Raum, Don-Bosco-Schule, Mainflinger Str. 17, Seligenstadt / Klein-Welzheim
Zeit:	Montag, 17.30–19.00 Uhr
Beginn:	14.2.2011
Dauer:	11 Abende
Leitung:	Monika Lenhart
Gebühr:	66,- €

### 11.5.01.2 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:	Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit:	Freitag, 17.00–19.30 Uhr
Beginn:	11.3.2011
Termine:	6 × 2,5 h
Leitung:	Monika Lenhart
Gebühr:	75,- €

### **11.5.01.3 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: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Freitag, 17.00–19.30 Uhr  
Beginn: 6.5.2011  
Termine: 6 x 2,5 h  
Leitung: Monika Lenhart  
Gebühr: 75,- €

### **11.5.01.4 DIN 5008 – Der DIN-gerechte Brief**

#### **Schreib- und Gestaltungsregeln für die Textverarbeitung**

Im Schriftverkehr gibt es immer wieder Veränderungen. Und es ist sehr gut, seine eigene Art der Briefgestaltung ab und zu zu überprüfen und an die neuesten Richtlinien anzupassen. DIN 5008 gehört zu den grundlegenden Normen für Arbeiten im Büro- und Verwaltungsbereich. An diesem Abend wird über Regeln und Empfehlungen für die PC-Textverarbeitung und das Maschinenschreiben gesprochen. Das Anschriftenfeld eines Briefkopfes wird genauso Gesprächsthema sein, wie die Gliederung von Zahlen oder Texten. Der Abend soll Ihnen eine Anleitung geben, Schriftstücke wie Briefe und Emails zweckmäßig und übersichtlich zu gestalten.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Dienstag,  
3.5.2011, 18.30–21.30 Uhr  
Leitung: Monika Lenhart  
Gebühr: 15,- €

### **11.5.01.5 Windows für totale Anfänger – Windows XP**

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC arbeiteten, aus familiären Umständen längere Zeit pausierten oder aber den PC zwar seit Jahren nutzen, aber immer nur in einer Fachanwendung, die automatisch im beruflichen Umfeld gestartet wurde, ohne das Windows dahinter zu nutzen oder zu verstehen. Geschult wird auf Basis von Windows XP (nicht Vista, nicht Windows 7).

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18.15–20.30 Uhr  
Beginn: 10.2.2011  
Termine: 5 Abende  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformtiker  
Gebühr: 60,- €

### **11.5.01.6 Internet für Einsteiger**

Der Kurs richtet sich an Anwender, die vom Internet bisher nur hörten oder aber über die Schulter schauten bzw. solche, denen die Methode Try-and-Error zu unsicher ist. Voraussetzungen sind der Umgang mit der Maus und Tastatur, sowie allgemeine Windowskenntnisse.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18.15–20.30 Uhr  
Beginn: 17.3.2011  
Termine: 5 Abende  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformtiker  
Gebühr: 60,- €

### **11.5.01.7 Workshop Digitalkamera**

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18.15–20.30 Uhr  
Datum: 23.2.2011  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformtiker  
Gebühr: 12,50 €

### **11.5.01.8 Workshop EBAY**

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY und erlernen den sicheren Umgang im Abwickeln von Transaktionen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18.15–20.30 Uhr  
Datum: 23.3.2011  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformatiker  
Gebühr: 12.50 €

### **11.5.01.9 Workshop Digitalkamera**

Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie Wege der Weiterbearbeitung bis zu fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18.15–20.30 Uhr  
Datum: 12.5.2011  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformatiker  
Gebühr: 12,50 €

### **11.5.01.10 Workshop EBAY**

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY und erlernen den sicheren Umgang im Abwickeln von Transaktionen.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18.15–20.30 Uhr  
Datum: 26.5.2011  
Leitung: Mathias Weidenauer,  
Diplominformatiker  
Gebühr: 12,50 €



---

Notizen:



**Mediengestaltung**  
**Offsetdruck**  
**Druckverarbeitung**



Prospekte  
Broschüren  
Kataloge  
Geschäftsdrucksachen  
Plakate  
Digitaldruck



Offenbacher Landstraße 29  
63512 Hainburg/Hainstadt

Telefon (0 61 82) 44 65

Telefax (0 61 82) 44 26

eMail:

[info@kuemmel-druckerei.de](mailto:info@kuemmel-druckerei.de)



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.**