

PROGRAMM 2013

Herbstsemester 2013

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen Mainflingen

The logo consists of the letters 'K' and 'R' in a bold, blocky, sans-serif font. The 'K' is on the left and the 'R' is on the right, both rendered in a light gray color.

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

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 2013.

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:

Katrin Schmidt

KLOSTERKONZERTE:

Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Cornelia Wolf, Thomas

Gabriel (Musica Sacra), Katharina Klotz, 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 erhältlich. Sie haben auch die Möglichkeit, sich per Email anzumelden (vhs-seligenstadt@t-online.de). 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 bis eine Woche 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 9:30 bis 11:30 Uhr geöffnet.

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

Nun noch ein Hinweis in eigener Sache. Wir freuen uns immer über geäußerte Anregungen und Wünsche Ihrerseits. Sollte mal ein Wunsch nach einem bestimmten Kurs bestehen, sind wir jederzeit bereit, bei einer gewissen Anzahl von Interessenten, den Kurs nachträglich bzw. zusätzlich zu dem Programm einzurichten und zu realisieren. Also – seien Sie mutig!



Mercedes-Benz
IN SELIGENSTADT

Autohaus Heberer GmbH & Co. KG

MERCEDES-BENZ Vertragswerkstatt
der DaimlerChrysler AG

Aschaffenburger Straße 80 · 63500 Seligenstadt
Telefon (0 6182) 9273-0 · Telefax (0 6182) 22319



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.

Absender:

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

E-Mail

Bitte informieren Sie mich zukünftig über die geplanten Theaterfahrten des Kulturrings.

**Theaterfahrten
des Kulturrings Seligenstadt**

Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im





Theaterfahrten des Kulturrings Seligenstadt

September 2013 – Januar 2014

Bitte reservieren Sie die folgende Anzahl Karten für mich:

Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt!	Termin	Preis	Karten
Nie wieder arbeiten Komödie von H. Pillau Die Komödie Frankfurt	27 Fr September	II 55,00 € I 57,00 €	_____
Die Zauberflöte Oper von W.A. Mozart Oper Frankfurt	07 Do November	II 65,00 €	_____
Wiener Sängerknaben Weihnachtskonzert Alte Oper Frankfurt	14 Sa Dezember	II 57,00 €	_____
Evita Musical von A. L. Webber und T. Rice Hessisches Staatstheater Wiesbaden	10 Fr Januar	IV 48,00 € III 61,00 € II 67,00 € I 75,00 €	_____

Anmeldung per Telefon: 0 60 23 / 5 07 00 47 oder Fax: 0 60 23 / 5 07 00 46

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/KI.-Krotzenburg

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

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 Katrin Schmidt, Edelmannstr. 33, 63500 Alzenau,
Telefon 0 60 23 - 5 07 00 47.

Die Ausgabe der Teilnehmerkarten erfolgt in der Regel über Frau Katrin Schmidt.

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.*

IM STAUFER-FORUM

bietet die VHS neben den über einen längeren Zeitraum stattfindenden Kursen auch Einzelveranstaltungen zu interessanten Themen aus unterschiedlichen Sachgebieten an.

Dabei haben die Teilnehmer nach und auch während des Vortrages Gelegenheit zur Diskussion.

Nach dem erfolgreichen Debüt mit Klemens Weilandt – Autor verschiedener Bücher zum Thema der Pflege der deutschen Sprache – am 27. September 2012 sind weitere Abende geplant. Grundsätzliche Zusagen liegen vor. Offen ist derzeit noch die Terminfindung. Sobald das erfolgt ist, findet eine Veröffentlichung in der Tagespresse, auf der Homepage der VHS und durch Plakatierung statt.

32.1.01.1 Richtig Bewerben für Berufseinsteiger

Viele Bewerber um einen Ausbildungsplatz machen es sich selbst schwer. Sie wissen nicht, worauf es ankommt, haben Schwierigkeiten sich und ihre Fähigkeiten darzustellen und fühlen sich in Vorstellungsgesprächen überfordert. Jeder Schulabgänger hat in der Regel mehr zu bieten, als er auf den ersten Blick erkennen lässt. In diesem Seminar wird gemeinsam mit den Teilnehmern daran gearbeitet, ihr Talent, Fähigkeiten und Stärken ans Licht zu bringen. Es findet eine Vorbereitung auf den Bewerbungsmarathon von der Einstellung einer gelungenen Bewerbung bis zum Abschluss eines Ausbildungsvertrages statt.

Im ersten Termin wird folgendes aufgegriffen: Auswahl des Berufes und des passenden Unternehmens, Gestaltung und Inhalt einer Bewerbung plus Praxisumsetzung. Im zweiten Termin können dann die erstellten Bewerbungsunterlagen besprochen werden. Es werden Vorstellungsgespräche, der Umgang mit Absagen sowie der Abschluss eines Ausbildungsvertrages geübt.

Kurslokal: Merianschule

Zeit: Dienstag, 17:30–20:30 Uhr

Beginn: 10.9.2013 / 17.9.2013

Leitung: Jessica Hufnagel (Personalreferentin)

Gebühr: 30,- €

32.1.01.2 Business Knigge für Berufseinsteiger

Zielgruppe: Schulabgänger und Studenten ohne bisherige Praxiserfahrung in Unternehmen.

Dieses Seminar hilft die ersten Hürden im Berufsleben sicher zu nehmen. Es vermittelt die Grundregeln für erfolgreiches Verhalten und soll den Teilnehmern die Unsicherheit nehmen. Schulabgänger sind in der Regel nicht gut genug auf das Geschäftsleben vorbereitet. Im Arbeitsalltag lauern viele „Kniggefallen“. Dieses Seminar dient dazu, die eigenen Manieren zu überprüfen und heikle Situationen zu umschiffen. Das Konzept beinhaltet alle wichtigen Bestandteile vom ersten Eindruck bis zu modernen Umgangsformen und unterstützt die persönliche Kompetenzerweiterung.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00 – 15:30 Uhr
Beginn: 16.11.2013
Leitung: Jessica Hufnagel (Personalreferentin)
Gebühr: 23,- €

32.1.01.3 „Mit Leichtigkeit lernt die Seele“

Dieses Seminar biete ich speziell für Frauen an, kann aber auch von Männern besucht werden.

Ob als Mutter oder Vater, in Zeiten von partnerschaftlichen Turbulenzen, während des Wandels im Berufsalltag oder in Zeiten der Rekonvaleszenz ist das Thema „Grenzen“ ein spannendes Thema.

In einer geschützten Kleingruppe stellen wir uns folgende Fragen: wo sind meine Grenzen? Wie nimmt mein Gegenüber diese Wahr?

Mit Ansätzen aus der systematischen Familienaufstellungen machen wir Grenzen sichtbar und erhalten ein Feedback, wie diese auf andere wirken und welche Themen Sie im Inneren bewegen. Indem das persönliche, innere Bild in der Außenwelt sichtbar gemacht wird, wird es möglich, die Perspektive zu wechseln und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Bitte mitbringen: 5 Gegenstände, die eine besondere Bedeutung für Sie haben und eine Decke.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00–16:00 Uhr
Beginn: 26.10.2013 und 2.11.2013
Leitung: Sylvia Madeleine Schmidt
(Systemische Familientherapeutin)
Gebühr: 28,- €

2 – Kultur – Gestalten

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



SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 2 53 23

E-Mail: 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.

Eine Neuigkeit im Programm der Klosterkonzerte ist die „Klaviernacht“ am 11. Oktober in St. Marien (ab 19.30 Uhr bis gegen 23.00 Uhr), bei der die jungen, aber bereits arrivierten Pianisten Florian Glemser, Elena Fischer-Dieskau und David Theodor Schmidt das Publikum begeistern werden.

Am 21. September richtet der Kulturring im Rahmen der Klosterkonzerte die Abschlussveranstaltung des Kultursommers Südhessen aus mit dem Dresdner Kammerorchester (Mitglieder der Staatskapelle Dresden).

Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse für qualitätvolle Musik zu wecken. Seit 2009 dient dem das Projekt „Musik für Kinder“, für das Landrat Oliver Quilling die Schirmherrschaft übernommen hat. In diesem Jahr steht eine kindgerechte Aufführung der „Bilder einer Ausstellung“ von Modest Mussorgski mit dem Bläserensemble Flexible, Thomas Gabriel am Klavier und einem Sprecher auf dem Programm.

Im Musik- und Kunstunterricht der beteiligten Grundschulen im Raum Seligenstadt wird das Thema behandelt, die Kinder malen nach ihrer Fantasie Bilder, die bei der Aufführung ausgestellt werden.

Die einzelnen Sätze beschreiben Gemälde und Zeichnungen Viktor Hartmanns, des im Jahr zuvor gestorbenen Freundes des Komponisten, die er auf einer Gedächtnisausstellung gesehen hatte. Die als Musterbeispiel von Programmmusik angesehene Komposition ist hervorragend geeignet, die Phantasie der Kinder anzuregen und wird deshalb häufig im Unterricht verwandt

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

32.2.05.1 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam soll in einer entspannten Runde die eigene Kreativität entdeckt und gefordert werden. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, beide Maltechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Sie können sich aber auch ganz bewusst nur für eine entscheiden. Acrylfarbe ist ein hervorragendes Material, das sich für die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten in der Malerei eignet. Acryl mit Sand oder mit der Strukturpaste vermischt, ist eine interessante Kombination in der Anwendung für wunderschöne Hintergründe. Acryl findet Raum in der realistischen Malerei, aber auch in der abstrakten Formensprache.

- Kurslokal: Merianschule,
- Zeit: montags, 19:30 – 21:00 Uhr
- Beginn: 9.9.2013
- Dauer: 5 Abende (kann auf Wunsch verlängert werden)
- Leitung: Petra Heck
- Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben/Acrylfarben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische
- Gebühr: 33,- €

32.2.05.2 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Gemeinsam soll in einer entspannten Runde die eigene Kreativität entdeckt und gefordert werden. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, beide Maltechniken kennenzulernen und auszuprobieren. Sie können sich aber auch ganz bewusst nur für eine entscheiden. Acrylfarbe ist ein hervorragendes Material, das sich für die verschiedensten Anwendungsmöglichkeiten in der Malerei eignet. Acryl mit Sand oder mit der Strukturpaste vermischt, ist eine interessante Kombination in der Anwendung für wunderschöne Hintergründe. Acryl findet Raum in der realistischen Malerei, aber auch in der abstrakten Formensprache.

- Kurslokal: Merianschule,
- Zeit: montags, 19:30–21:00 Uhr
- Beginn: 28.10.2013
- Dauer: 5 Abende
- Leitung: Petra Heck
- Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben/Acryl-

farben, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 33,- €

32.2.05.3 Malen & Zeichnen mit verschiedenen Materialien und Techniken – auf Karton, Stein, Papier und Leinwand

„Auch die Alten ahnten den ...Zusammenhang von Kunst und Naturgesetz und suchten die Kunst mit dem Goldenen Schnitt und Zahlen zu beweisen ...“ Franz Marc

Gemeinsam wollen wir mit verschiedenen Materialien Grußkarten, Blumenbilder oder Landschaftsbilder malen. Unterschiedliches Material (Steine/ Tapeten/ Karton/ Leinwand) wird malerisch gestaltet. Es kann alles nach Lust und Laune in einer gemütlichen Runde ausprobiert werden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Dienstag, 10:00–11:30 Uhr

Beginn: 29.10.2013

Dauer: 5 Vormittage (kann auf Wunsch verlängert werden)

Leitung: Petra Heck

Material: alles, was man ausprobieren möchte

Gebühr: 33,- €

32.2.05.4 Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

„Die wahren Maler sind diejenigen, welche die Dinge nicht so malen, wie sie sind, sondern so, wie sie sie fühlen.“

Vincent van Gogh

Dies ist der richtige Kurs für Leute, die gerne in einer entspannten Atmosphäre mit Farben und Pinsel kreativ sein wollen und selbst ein passendes Unikat gestalten möchten. Dabei werden zeichnerische Fähigkeiten und Fertigkeiten gelernt und geübt. Ebenso werden die Grundkenntnisse des Aquarellmalens vermittelt. Verschiedene Variationen bei der Gestaltung eines Motivs werden geübt. Eigenen Ideen werden keine Grenzen gesetzt.

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

Zeit: mittwochs, 9:45–11:45 Uhr

Beginn: 11.9.2013

Dauer: 10 Vormittage

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben

Gebühr: 78,- €

Leitung: Petra Heck

32.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Malerei ist Ankommen an einem anderen Ort“

Franz Marc

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; ein lebendiger Kurs rund um die Technik der Acrylmalerei mit einem breiten Motivspektrum von figurativ bis abstrakt, zum Experimentieren mit Farben und Materialien und gleichzeitigem Kennenlernen von grundlegenden Regeln der Malerei. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 20. 9.2013, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 21. 9.2013, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 27. 9.2013, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 28. 9.2013, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 25.10.2013, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 26.10.2013, 16:00–20:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

32.2.05.6 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„Malerei ist Ankommen an einem anderen Ort“

Franz Marc

Tauchen Sie ein in die Magie der Farben; ein lebendiger Kurs rund um die Technik der Acrylmalerei mit einem breiten Motivspektrum von figurativ bis abstrakt, zum Experimentieren mit Farben und Materialien und gleichzeitigem Kennenlernen von grundlegenden Regeln der Malerei. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Fr, 24.1.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 25.1.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 31.1.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 1.2.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 7.2.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 8.2.2014, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

32.2.11.1 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, 9.9.2013
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kreß
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

32.2.13.1 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

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

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

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt
Zeit: Samstag, 21.9.2013
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 22.9.2013
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

32.2.13.2 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 22.2.13.1

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

Kurslokal: Steinheimer Straße 11,
bei Holzgreve (Keller), Seligenstadt
Zeit: Samstag, 26.10.2013
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 27.10.2013
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

32.2.13.3 Intarsienarbeiten

In diesem Kurs soll die Jahrhunderte alte Kunst der Intarsienherstellung vermittelt werden. Er richtet sich an kreative Menschen, die handwerklich und mit Geduld aus verschiedenen Furnierhölzern ein einmaliges Werk herstellen möchten. Mit Skapell oder Schere werden die Einzelteile ausgeschnitten und in weiteren Arbeitsschritten zur Vollendung gebracht. Dieser Kurs soll zunächst eine Einführung in diese Kunst sein und kann beliebig ausgebaut werden.

Bitte folgendes Material mitbringen: 2 verschiedene Scheren, Bleistift, Radiergummi sowie Klebestreifen mit Abrolle. Bei dem Kursleiter können folgende Sachen bestellt werden: Skapelle, Unterlagen, Furnierhölzer, Holzleim und weiteres Material.

Kurslokal: Don-Bosco-Schule, Werkraum
Mainflinger Str. 17, Klein-Welzheim
Zeit: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 12.9.2013
Dauer: 5 Abende (kann nach Belieben verlängert werden)
Leitung: Egon Breul
Gebühr: 33,- €

32.2.13.4 Schreibwerkstatt: Erfinde deine eigenen Geschichten

Zielgruppe: Schüler ab 10 Jahren

Wir lernen kreative Schreibtechniken kennen, erfinden eigene Geschichten oder Gedichte und ergänzen unsere Texte mit Bildern.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Montag, 17:00–18:30 Uhr
Datum: 9.9.2013
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Elke Lüdecke
Gebühr: 70,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



32.2.13.5 Zwei Führungen zur Kunst der Gegenwart im Städel

An zwei Samstagnachmittagen betrachten wir ausgewählte Arbeiten in der 2012 eröffneten Abteilung für zeitgenössische Kunst. Thema der ersten Führung ist „Guck doch hin!“. Die Erweiterung der Wahrnehmung und das Schärfen der Aufmerksamkeit ist Anliegen der Exponate, die wir am liebsten ignorieren. Wie bringen wir Licht in unsere blinden Flecke? Thema der zweiten Führung ist „Kunst als Politik mit anderen Mitteln“. Zahlreiche Werke reflektieren die Geschichte des 20. Jahrhunderts vom 2. Weltkrieg durch die Zeit des Kalten Krieges in DDR und BRD bis zu den Themen unserer Zeit. Bei dieser Führung geht es um Hoffnung und Ängste hinter den Bildern.

Kurslokal: Städel, Museum in Frankfurt
Treffpunkt im Foyer am „Treffpunkt für Führungen“
Zeit: Samstag, 7.12./14.12.2013,
15:00–17:00 Uhr
Dauer: 2 Termine
Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin
Gebühr: 18,- €

32.2.13.6 Ein Rundgang durch Frankfurter Galerien

Der Besuch durch Frankfurter Galerien kostet häufig Überwindung. Sie betreten einen menschenleeren Raum und sind sich nicht sicher, ob Sie das überhaupt dürfen – wo Sie doch gar nichts kaufen wollen. Sollen Sie zu der Person am PC etwas sagen? Wenn ja, was? Zudem zeigen Galerien häufig Arbeiten, die gerade erst entstanden sind, so dass es nahezu unmöglich ist, sich darauf vorzubereiten. Eine gemeinsame Tour durch vier bis fünf Galerien in der Nähe des Hauptbahnhofs nimmt Ihnen die Schwellenangst und vermittelt Ihnen Strategien zur Annäherung an unbekannte Kunst. Denn anders als in den großen Häusern können Sie in Galerien Entdeckungen machen und die Kunst von Morgen erleben, bevor der Kunstbetrieb darauf aufmerksam wird. Dieses Mal besuchen wir herausragende Orte jenseits der Innenstadt. Ihre Schwerpunkte liegen im Bereich Foto & Video, Klang- und Raum-Installationen, minimalistische und digitale Kunst.

Treffpunkt: Galerie Anita Beckers,
Frankenallee 74, 60327 Frankfurt
Zeit: Freitag, 11.10.2013
15:30–18:00 Uhr
Leitung: Charlotte Lindenberg,
Kunstpädagogin und Publizistin
Gebühr: 8,- €

32.2.13.7 Architektur der Romanik

Die Architektur der Romanik des abendländischen Mittelalters vom 11. bis 13. Jahrhundert ist das Ergebnis eines langen und komplexen baugeschichtlichen Entwicklungsprozesses seit der Spätantike. Sie findet ihren baukünstlerischen Ausdruck in Sakralbauten wie St. Michael in Hildesheim, den Klosterkirchen von Cluny und Fontenay, den romanischen Kirchen Kölns, den Domen in Speyer, Mainz und Worms und in vielen anderen bekannten und auch unbekanntem Bauten.

In diesem Kurs werden Bau- und Schmuckformen der romanischen Architektur eingehend betrachtet, erklärt und verständlich. An Baumonografien bedeutender Sakralbauten werden sie eingeübt und vertieft, wodurch ein Grundwissen zum Erkennen und Verstehen von romanischer Baustruktur sowie von Einzelbau- und Schmuckformen vermittelt werden.

Bauhistorische Exkursionen zur romanischen Architektur können bei Interesse der Teilnehmer an diesen Kurs sich anschließen und diesen ergänzen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag,
9:00–12:15 Uhr
Beginn: 23.11.2013
Dauer: 4 Vormittage
Leitung: Dr. Anke Halbach,
Kunsthistorikerin
Gebühr: 55,- €

32.2.13.8 Mit Trommeln um die Welt

In allen Kulturen gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Der Rhythmus, mit dem sich ein Voodoo-Priester auf Haiti in Trance tanzt, ist im Kern der gleiche, den auch ein tibetanischer Schamane oder ein Mediziner der Apachen für denselben Zweck einsetzen. So gibt es Rhythmen, die Energie freisetzen und zum Tanzen anregen, genauso wie es Rhythmen gibt, die beruhigen oder den Geist wecken.

Der Workshop gibt eine Einführung in grundlegende Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spielen und das musikalisch-rhythmische Erleben. Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen. Man braucht keine Vorkenntnisse. Bitte irgendein Rhythmusinstrument mitbringen, wenn vorhanden!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag,
11:00–15:30 Uhr
Datum: 25.1.2014
Leitung: Günter Bozem,
Musiker, Performer
Gebühr: 22,- €

3 – Gesundheit

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

32.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingübte

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: 18.9.2013

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

32.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 18.9.2013

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

32.3.01.3 Qi-Gong nach den fünf Elementen

Übungen des „Qi-Gongs der fünf Elemente“ (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Organe zugeordnet. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper

zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen. Die Übungen helfen Ihnen dabei, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, ein besseres Körperbewusstsein und Achtsamkeit der eigenen Persönlichkeit zu erlangen und sie allgemein zu stärken.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum UG
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Termine: 31.10./7.11./14.11./21.11./
28.11.2013
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 30,- €

32.3.01.4 Entspannungs-Mix

Entspannungsmethoden sind universelle Lebenshilfen, sie können im Alltag als Quelle der inneren Kraft und Ruhe genutzt werden. Bewährte Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Qi-Gong, Phantasie-reisen, Meditation, können das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder herstellen.

In entspannter Atmosphäre werden Sie in die verschiedenen Methoden eingeführt. Dabei können Sie einen Zustand körperlicher Entspannung erreichen und so die innere Balance wieder herstellen. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren können.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum UG
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Termine: 12.9.2013/19.9.2013/26.9.2013
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 18,- €

32.3.01.5 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Sie erlernen Schritt für Schritt die Entspannungsmethode mit dem Ziel, jederzeit selber diese durchzuführen und gezielt in Stresssituationen einzusetzen.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Montag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 28.10.2013
Dauer: 10 Termine
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte
und eine warme Unterlage (Decke),
Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 60,- €

32.3.01.6 **Sich nicht mehr krumm machen: Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken**

Blockiert, verspannt, gestresst, besorgt – und irgendwann sacken wir zusammen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungs-Übungen wird in diesem Kurs die Rückenmuskulatur aufgebaut, die Haltung und Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule stabilisiert. Tipps, Tricks und weitere einfache Übungen für den Alltag sorgen dafür, dass Rückenschmerzen verschwinden oder erst gar nicht entstehen. Atem- und Entspannungsübungen helfen das Wohlbefinden zu verbessern und runden jede Übungsstunde ab. Bitte ein großes und kleines Handtuch, Matte, Socken und Getränke mitbringen.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr
Beginn: 11.9.2013
Dauer: 6 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 28,- €

32.3.01.7 **Sich nicht mehr krumm machen: Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken**

Blockiert, verspannt, gestresst, besorgt – und irgendwann sacken wir zusammen. Mit gezielten Dehn- und Kräftigungs-Übungen wird in diesem Kurs die Rückenmuskulatur aufgebaut, die Haltung und Beweglichkeit verbessert und die Wirbelsäule stabilisiert. Tipps, Tricks und weitere einfache Übungen für den Alltag sorgen dafür, dass Rückenschmerzen verschwinden oder erst gar nicht entstehen. Atem- und Entspannungsübungen helfen das Wohlbefinden zu verbessern und runden jede Übungsstunde ab. Bitte ein großes und kleines Handtuch, Matte, Socken und Getränke mitbringen.

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Mittwoch, 18:00–19:15 Uhr
Beginn: 7.11.2013
Dauer: 6 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 28,- €

32.3.01.8 Besser Sehen durch Augentraining

Sie suchen eine alternative Methode, wie Sie sich auf natürliche Art und Weise selbst helfen können? Sie lernen in diesem Kurs eine Möglichkeit, Ihren Augen zum besseren Sehen zu verhelfen. Neue Wege durch Augentraining und Entspannung – für jeden geeignet – auch für Brillenträger!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und eine Decke

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 29.10.2013
Dauer: 4 Abende
Leitung: Angelika Tank
Gebühr: 28,- €

32.3.01.9 Stress abbauen – die Kunst der Achtsamkeit

Die heutige Zeit ist oft sehr hektisch und dadurch können Krankheiten entstehen.

Ein altes Sprichwort sagt schon: „In der Ruhe liegt die Kraft“. Tun Sie mit allen Sinnen das, was Sie gerade tun.“ Ich zeige Ihnen mit verschiedenen Methoden, wie Sie zur Entspannung kommen und neue Kraft erhalten. Die Natur stellt uns viele Hilfsmittel zur Verfügung, wir müssen diese nur erkennen und anwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte und eine Decke

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 10.9.2013
Dauer: 3 Abende
Leitung: Angelika Tank
Gebühr: 22,- €

32.3.01.10 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 Emotionalen 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 und Wut überwinden, dass Sie unerwünschte Gewohnheiten und Verhaltensweisen verändern

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Termin: 9.11.2013
Leitung: Karina Kele
Gebühr: 25,- €

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

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

Dieser Kurs beginnt wieder im nächsten Semester, da Herr Zilliger dann wieder vollständig genesen ist!

Ski-, Bewegungs- und Konditionsgymnastik

Gute Vorbereitung für den Skiurlaub mit viel Spaß und guter Laune!

Aber auch ohne Skiurlaub wird sich Ihre Figur bedanken!

Es erwartet Sie ein knackiges Training zur Stärkung und Straffung der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Gleichzeitig wird eine Stärkung der Rücken- und Schultermuskulatur 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, 19:00–20:00 Uhr

Dauer: 12 Abende

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 50,- €

Dieser Kurs beginnt wieder im nächsten Semester, da Herr Zilliger dann wieder vollständig genesen ist!

32.3.01.11 Pilates

Das Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Kräftigungs- und Dehnübungen bewirken die Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren die Körpermitte und die Wirbelsäule. Das Ziel von Pilates ist, Muskelverkürzungen vorzubeugen, was eine wichtige Voraussetzung für einen optimalen Aufbau der schlanken Muskelgruppen und für unsere Beweglichkeit ist. Pilates ist für jede Altersgruppe für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, warme Socken

Kurslokal: Bürgerhaus Riesen,
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Montag, 9:00–10:00 Uhr
Termin: 28.10.2013
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Heike Freund
Gebühr: 45,- €

32.3.01.12 Macht der Gedanken - Vortrag

Gedanken kreieren die Wahrnehmung unserer Welt. Ob Sie das Glas Wasser als halbvoll oder halbleer sehen, entscheiden Sie selbst. Viele Berichte belegen, dass die meisten Menschen sich besser fühlen, wenn das Glas Wasser halbvoll ist. Ihre persönliche Sichtweise ist abhängig von Ihren Gedanken und Ihren Gefühlen. Und genau darum geht es in diesem Vortrag.

Sie werden verschiedene Techniken kennenlernen, wie Sie die Dinge in Ihrem Leben aus einer anderen Blickrichtung erfahren können. Daraus ergibt sich von ganz alleine ein positives Gefühl.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 18:00–21:30 Uhr
Termin: 26.9.2013
Dauer: Tageskurs
Leitung: Karin Brügelmann
Gebühr: 18,- €

32.3.01.13 Entschlacken – Entsäuern – Entgiften

Das nahende Frühjahr ist ein guter Zeitpunkt den Körper zu reinigen und zu pflegen. Wenn wir gut mit unserem Körper umgehen, können wir uns viele Beschwerden ersparen und bestehende Krankheiten lindern. In diesem Kurs behandeln wir folgendes: Einführung in die vier Phasen der Entsäuerung und Entschlackung, bei der sich in ihrem Alltag auf sanfte Art und Weise überflüssige Schlacken aus Ihrem Körper lösen

Material kann für 10,- € im Kurs erworben werden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Freitag, 17.1.2014, 19:30–21:00 Uhr
Leitung: Susanne Dambruch / Angela
Volkmann
Gebühr: 12,- €

32.3.01.14 Moderne Fußchirurgie - Vortrag

Tag für Tag verrichten unsere Füße Schwerstarbeit. Sie bringen uns von einem Ort zum anderen und legen dabei im Laufe eines Lebens durchschnittlich 120.000 Kilometer zurück. Wie wertvoll dafür ein gesunder Fuß ist, wissen wir häufig jedoch erst dann zu schätzen, wenn er uns Beschwerden bereitet.

Zu den häufigsten Fußkrankheiten zählen der sogenannte „Hallux Valgus“ sowie Verschleißerscheinungen des Großzehengrundgelenks. Aber auch schmerzende Schwielen oder Fersenbeschwerden können jeden Schritt zur Qual machen. In seinem Vortrag berichtet Dr. med. Eckhard Brüning über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten der häufigsten Fußkrankheiten. Gleichzeitig steht er auch für Fragen rund um das Thema zur Verfügung.

Kurslokal: Konferenzraum der Emma-Klinik,
1.Stock, Seligenstadt,
Frankfurter Straße 51

Zeit: Dienstag, 19.11.2013, 19:00 Uhr

Leitung: Dr. med. Eckhard Brüning

Gebühr: 0,- €

32.3.07.1 Brot – Butter – Marmelade (für Kinder ab 8 Jahren)

In diesem Kurs kneten und backen wir unser eigenes Brot. Während das Brot im Ofen steckt, kümmern wir uns um den Belag und stellen selbst Butter und Marmelade her. Frisches Brot mit frischer Butter und Marmelade – lecker!

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 11.10.2013, 15:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 5,00 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

32.3.07.2 „Das Weihnachtsmenü“ für Kinder ab 10 Jahren

Es duftet nicht nur nach Advent, es wird auch danach schmecken!
Wir wollen ein kleines Menü erstellen, aber auch einen Blick auf die passende Tischdeko werfen.

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 29.11.2013, 15:00–18:00 Uhr

Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 12,- € (zzgl. 6,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

32.3.07.3 Weihnachtsmenü für Erwachsene

Von der Vorspeise bis zum Dessert bereiten Sie ein einfaches, raffiniertes Menü zu. Dabei werden wir nur frische Zutaten verwenden und so die Vorfreude auf Weihnachten zelebrieren. Es wird was anderes zubereitet, als in den Kursen vorher!

Bitte Schürze und Lebensmittelbehälter mitbringen!

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

Zeit: Freitag, 13.12.2013,
17:00–21:00 Uhr

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 16,- € (zzgl. 11,50 € 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

Englisch

- 32.4.06.1 Englisch für Anfänger (4.Sem.) mit guten Grundkenntnissen**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 15:00–16:30 Uhr
Beginn: 9.9.2013
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Ulrike Schaller
Literatur: Next A1, Lektion 8 / Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €
- 32.4.06.2 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (5.–6. Sem.) Niveau B1/2**
Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 9.9.2013
Dauer: 12 Abende
Material: Next B1/1, vorletzte Lektion, Verlag Hueber
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 32.4.06.3 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs**
Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:15–10:45 Uhr
Beginn: 12.9.2013
Dauer: 12 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €
- 32.4.06.4 Englisch für Anfänger mit Grundkenntnissen (2. Semester)**
Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: 11.9.2013
Dauer: 12 Abende
Material: Next A1, Lektion 5, Hueber Verlag
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 72,- €

32.4.06.5 English Conversation

English conversation classes. Overcome your inhibitions in English. Learn to speak fluently in a fun atmosphere without stress. A course for beginners and advanced students.

Kurslokal: bei Pauline Bowen, Zellhäuser Str. 9,
Seligenstadt

Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr

Beginn: 9.9.2013

Dauer: 12 Abende

Leitung: Pauline Finnerty Bowen

Gebühr: 72,- €

32.4.06.6 English Conversation

English conversation classes. Overcome your inhibitions in English. Learn to speak fluently in a fun atmosphere without stress. A course for beginners and advanced students.

Kurslokal: bei Pauline Bowen, Zellhäuser Str. 9,
Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:45–21:15 Uhr

Beginn: 9.9.2013

Dauer: 12 Abende

Leitung: Pauline Finnerty Bowen

Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



32.4.08.1 Französisch (A1) – Sich im Urlaub zu helfen wissen

Ein Kurs für Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene. Wir werden die Grundlagen der Grammatik wiederholen. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Aussprache und das einfache Kommunizieren.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 10.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

32.4.08.2 Französisch 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, 18:15–19:45 Uhr
Beginn: 9.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



32.4.09.1 Italienisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 16:30–18:00 Uhr
Beginn: 12.9.2013
Dauer: 12 Nachmittage
Literatur: „Con piacere A1“, Klett Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

32.4.09.2 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 12.9.2013
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Con piacere A1“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

32.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 16:30–18:00 Uhr
Beginn: 9.9.2013
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

32.4.09.4 Italienisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00–19:30 Uhr
Beginn: 9.9.2013
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

32.4.22.1 Spanisch für Anfänger I

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 18.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

32.4.22.2 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 19.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

32.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 18.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu I, ab Unidad 5-6
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

32.4.22.4 Spanisch Conversation

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

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 19.9.2013
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band II
(ab Unidad 7-8)
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

5 – Arbeit – Beruf

32.5.01.1 Tastschreiben am PC in 5 Tagen

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik und Hirnforschung wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet. Bitte je ein Farbstift in rot, blau, grün und gelb mitnehmen.

Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin beschafft. Kosten 14,50 €

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:30–20:30 Uhr
Beginn: 3.9.2013
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

32.5.01.2 Erste Schritte in die Tabellenkalkulation mit Excel 2010

In diesem Kurs lernen Sie anhand vieler praxisnaher Beispiele, wie Sie mit der Software Microsoft Excel 2010 Tabellen erstellen und gestalten. Dabei lernen Sie die absoluten Grundkenntnisse kennen, um sicher und selbständig in Tabellen und Arbeitsmappen zu arbeiten. Themen des Kurses: Aufbau des Excel-Bildschirms, Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen, Formatieren von Tabellen und Mappen, einfache Rechenoperatoren, verschiedene einfache Funktionen, ausfüllen und sortieren von Datenreihen, der Ausdruck von Tabellen. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Das Buch „Excel 2010 für Windows-Grundlagen“ kann im Unterricht für 12,00 € erworben werden.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00–20:15 Uhr
Beginn: 5.11.2013
Termine: 5 × (letzter Termin 3.12.2013)
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 66,- €

32.5.01.3 Mein Fotobuch selbst gestalten

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung bis zum Versenden des Fotobuches. Die moderne Form des klassischen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Die Fotos für Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera aufgenommen. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos in ein virtuelles Buch übertragen werden und mit Texten beschriftet werden. Themen des Kurses: Download der Software und Installation des Programmes, Bilder und -ausschnitte einfügen, Seitenlayout festlegen, verändern, anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte erstellen und gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken.

Bitte bringen Sie Ihre digitalen Fotos auf CD oder USB-Stick mit. Grundkenntnisse in Windows 7 (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforderlich.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 2.11./16.11./30.11. 2013
14:00–17:00 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

32.5.01.4 Tastschreiben am PC in 5 Tagen für Schüler und Jugendliche von 9–12 Jahren

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht in der heutigen Zeit nichts mehr. Aus den Erkenntnissen der Pädagogik und Hirnforschung wurde ein Trainingsprogramm entwickelt, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Klingt unglaublich, aber in nur wenigen Stunden lernen Sie die Tastatur des PC blind zu bedienen. Mit diesem neuen Lernsystem gibt es kein stures wiederholendes Einhämmern auf die Tasten, sondern es macht Spaß, Computerschreiben zu lernen. Der Kurs ist auch für Kinder ab dem 5. Schuljahr geeignet. Bitte je ein Farbstift in rot, blau, grün und gelb mitnehmen.

Arbeitsbuch wird von der Kursleiterin beschafft. Kosten 14,50 €

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:00–18:00 Uhr
Beginn: 5.9.2013
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

32.5.01.5 Dokumentenverwaltung – Ordnung auf der Festplatte mit Windows 7

Viele PC-Anwender/innen beherrschen das Windows-Handling mit Maus, Tastatur und Fenstern und besitzen Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word oder Excel. Häufig jedoch fehlen wichtige Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials. Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung halten und Dateien so verwalten, dass sie problemlos und schnell wiederzufinden sind. Sie lernen

- wie Ordner erstellt und verwaltet werden,
- Dateien zu kopieren, löschen, verschieben und umbenennen,
- den Umgang mit externen Festplatten, USB-Sticks, CDs und anderen Speichermöglichkeiten.
- Verknüpfungen auf der Bildschirmoberfläche zu erstellen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 12.9./19.9./26.9.2013
18:15–20:30 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

32.5.01.6 PowerPoint

Powerpoint ist eine Software, mit der Sie Folien, Demonstrationen, Diashows für Vorträge und Animationen erstellen können. Sie lernen in diesem Kurs die Grundtechniken kennen, die zum Erstellen einer Präsentation notwendig sind und werden sehen, dass Sie Powerpoint zu mehr als nur zur Folienherstellung nutzen können.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:00–21:00 Uhr
Beginn: 14.1.2013
Termine: 3 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

32.5.01.7 Windows für totale Anfänger – Windows 7

Der Kurs richtet sich an totale Anfänger, die noch nie am PC gearbeitet, 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 7 (nicht Vista, nicht Windows XP).

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:30–21:30 Uhr
Beginn: 2.9.2013
Termine: 6 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 66,- €

32.5.01.8 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 zum fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–22.00 Uhr
Datum: 9.12.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

32.5.01.9 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 zum fertigen Foto.

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 5,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–22.00 Uhr
Datum: 30.1.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

32.5.01.10 Workshop EBAY 1 – Grundlagen

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internet-auktionshauses 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: Montag, 19:00–22:00 Uhr
Datum: 2.12.2013
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

32.5.01.11 Workshop EBAY 1 – Grundlagen

In diesem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internet-auktionshauses 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: Freitag, 19:00–22:00 Uhr

Datum: 20.9.2013

Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker

Gebühr: 15,00 €

32.5.01.12 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.

Im angebotenen Kurs werden unter anderem angesprochen:

- Geschichte und Aufbau des Internet.
Was sind Provider & Server?
- Wie bringen Sie Ihren PC ins Internet, Technik und Tarife
- Gefahren und Sicherheitsstrategien, Schutzsoftware
- Grundlagen eines Browsers, Navigation im World Wide Web
- Surfen und gezieltes Auffinden von Information, Recherche über Suchmaschinen
- Hilfsmittel Link/Favoriten; Informationen zu Chache/Cookie; Download von Dateien
- Kommunikation über das Internet mittels eMail und Chat
- Einführungen zu 'Social Community'

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt

Zeit: Montag, 19:30–21:45 Uhr

Beginn: 28.10.2013

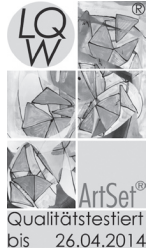
Termine: 5 Abende

Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker

Gebühr: 65,- €



Kreis Offenbach
vhs



Volkshochschule Kreis 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:

Volkshochschule Kreis Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 06103 3131-1313
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.vhs-kreis-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.**