

PROGRAMM 2014

Herbstsemester 2014

Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen Mainflingen

The logo consists of the letters 'KR' in a bold, sans-serif font. The letters are white with a thick grey outline, giving them a 3D or embossed 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

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

ab 1.2.2014 IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33
BIC: HELADEF1SLS

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 2014.

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, ab 1.2.2014 – IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33, BIC: HELADEF1SLS**, 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

Aschaffenburg 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



Programm für den Theaterbus des Kulturrings Seligenstadt September 2014 – Januar 2015

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt	Preis
12 Fr September	Golden Girls Komödie mit Anita Kupsch u.a., Die Komödie Frankfurt Anmeldeschluss 14.08.2014	ab 15 Personen ab 49,00 €
18 Sa Oktober	Die Dreigroschenoper von B. Brecht mit Musik von K. Weil, Hess. Staatstheater Wiesbaden Anmeldeschluss 28.09.2014	ab 48,00 €
27 Do November	Hänsel und Gretel Oper von E. Humperdinck, Staatstheater Darmstadt Anmeldeschluss 30.10.2014	58,00 €
07 So Dezember	Scrooge oder Weihnachten vergisst man nicht Märchen nach Charles Dickens, für Kinder ab 6 und Großeltern, Eltern ..., Hess. Staatstheater Wiesbaden Anmeldeschluss 09.11.2014	ab 48,00 €
21 Mi Januar	Ziemlich beste Freunde Komödie nach dem gleichnamigen Film, Rémond-Theater Frankfurt Anmeldeschluss 21.12.2014	ab 45,00 €

Informationen und Anmeldung unter 060 23 / 507 0047 bei Katrin Schmidt.



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)

Der Kulturring Seligenstadt bietet Theaterfahrten zu den großen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet an. Dazu gehören unter anderem die Komödie und das Fritz Rémond-Theater in Frankfurt sowie die Staatstheater in Wiesbaden und Darmstadt. Auf dem Repertoire stehen Schauspiel, Oper, Operette, Musical und mehr.

***Von September 2014 bis Januar 2015
sind folgende Fahrten geplant:***

Freitag, 12. September 2014

Golden Girls,

Komödie mit Anita Kupsch u.a., Die Komödie Frankfurt

Samstag, 18. Oktober 2014

Die Dreigroschenoper von Bertold Brecht und Kurt Weill,
Hess. Staatstheater Wiesbaden

Donnerstag, 27. November 2014

Hänsel und Gretel, Oper von Engelbert Humperdinck,
Staatstheater Darmstadt

Sonntag, 7. Dezember 2014

Scrooge oder Weihnachten vergisst man nicht,
Märchen nach Charles Dickens
für Kinder ab 6 Jahren und Großeltern, Eltern, Tanten,
Onkel..., Staatstheater Wiesbaden

Mittwoch, 21. Januar 2015

Ziemlich beste Freunde, Komödie nach dem
gleichnamigen Film, Fritz Rémond-Theater Frankfurt

Die Termine werden auch rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Auskunft und Anmeldung: Frau Katrin Schmidt
Edelmannstraße 33
63755 Alzenau
Telefon 0 60 23 / 5 07 00 47
elkw.schmidt@t-online.de

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

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.*

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

42.1.01.1 Arbeitsrecht für Einsteiger

Die meiste Zeit des Lebens verbringen wir im Arbeitsverhältnis. Da ist es wichtig, zu erfahren, welche Regelungen im Arbeitsverhältnis gelten und welche Rechte und Pflichten für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gelten.

Der Kurs beschäftigt sich im ersten Termin mit der Begründung eines Arbeitsverhältnisses. Bereits im Bewerbungsgespräch bestehen Unsicherheiten: was darf der Arbeitgeber erfragen und wo sind hier die Grenzen. Kommt es zum Arbeitsvertrag, stellen sich erneut viele Fragen: Arbeitsunfähigkeit, Versetzungen, Arbeitszeit, Teilzeit, Urlaub, Kündigungsfristen und Sonderzahlungen sind nur einige der Punkte, die hier zu regeln sind.

Im zweiten Termin liegt der Schwerpunkt auf typischen Konfliktsituationen im Arbeitsverhältnis: wie soll man damit umgehen, was ist zu tun und was ist zu beachten, wenn die Beendigung des Arbeitsverhältnisses im Raum steht?

An beiden Terminen soll die praxisnahe Darstellung des Arbeitsrechts anhand von Fallbeispielen im Vordergrund stehen. Auch besteht die Möglichkeit, auf aktuelle Entwicklungen (Leiharbeit, Werkvertrag, Pflegezeit) einzugehen.

Zielgruppe: Arbeitnehmer und Arbeitgeber, die einen Einstieg ins Arbeitsrecht suchen

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: 18:30–20:30 Uhr

Termin: Dienstag, 14.10.2014

Donnerstag, 16.10.2014

Leitung: Peter Ott, Rechtsanwalt und
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Gebühr: 18,- €

42.1.01.2 Bewerbungstraining & Coachen intensiv

Basis ist die formal und inhaltlich korrekte Bewerbungsmappe. Doch um das Gegenüber von sich zu überzeugen, sollten Sie im wörtlichen Sinn „für sich selbst werben“. Lernen Sie Ihre fachlichen Fähigkeiten und Ihre Persönlichkeit optimal darzustellen. Finden Sie heraus, welches Potential in Ihnen steckt und welche beruflichen Alternativen sich Ihnen bieten. Überwinden Sie Ihre Ängste. Gewinnen Sie Zuversicht und Motivation.

Zielgruppe: jeder, der sich mit dem Thema „Bewerbung“ beschäftigt.

Inhalt: Lebenslauf, Anschreiben, Vorstellungsgespräch, Erkennen und Stärken von Potentialen, Motivation, Unterstützung bei der Selbstvermarktung.

Mitzubringen: (wenn vorhanden) Bewerbungsunterlagen inkl. Zeugnisse, Stellenausschreibungen

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag
den 6.12. und 13.12.2014, jeweils
von 9:00–16:00 Uhr

Leitung: Petra Skali

Gebühr: 50,- €

42.1.01.3 Ziele setzen und erreichen

Würden Sie in Ihr Auto einsteigen und einfach losfahren, ohne zu wissen, wo Sie hinwollen? Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg (Laotse).

Im Vortrag erfahren Sie, was ein Ziel ausmacht, wie Sie Ihre authentischen Ziele definieren und erreichen können, psychologische Hintergründe sowie unterstützende mentale Techniken.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt

Zeit: 18:00–21:00 Uhr

Datum: Dienstag, 20.1.2015

Leitung: Petra Skali

Gebühr: 5,- €

42.1.01.4 Systemische Zielaufstellung

*„Alles ist mit allem verbunden und beeinflusst sich wechselseitig“
(Hildegard von Bingen)*

Viele Menschen erleben wiederkehrende Konflikte, die sich scheinbar nicht lösen lassen. Die Ursachen hierfür liegen meist auf einer unbewussten Ebene und Verstrickungen im Gesamt-System.

Sie erhalten einen übergeordneten vogelperspektivischen Blick auf Ihre momentane berufliche oder private Situation im IST- und SOLL-Zustand. Dies ermöglicht es Ihnen, klare Erkenntnisse zu gewinnen. Sie sehen, wo die Hindernisse sind und was Sie auf dem Weg zur Zielerreichung unterstützt.

Eine nachhaltig beeindruckende, wirksame Methode, bei der Sie etwas über sich erfahren, was sonst nur schwer zugänglich ist.

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt

Zeit: Freitag, den 16.1.2015 von
18:00–21:00 Uhr und
Samstag, den 17.1.2015
von 10:00–17:00 Uhr

Leitung: Petra Skali

Gebühr: 40,- €

42.1.01.5 Frauencoaching

Nachdem sich in den letzten Jahrzehnten das Frauenbild stark verändert hat, stehen Frauen heute vor vielfältigen Herausforderungen. Der Anspruch auf ein erfülltes Familienleben oder Partnerschaft ist heute bei jeder Frau Grundlage, um dann auch noch in ihrem Arbeitsleben nicht nur „Geld zu verdienen“, sondern Karriere zu machen. Damit ist es nicht genug. Hinzu kommt noch der Anspruch an sich selbst, schön zu sein und möglichst nicht zu altern. Ist das wirklich noch zu schaffen? Wer oder was bleibt dabei auf der Strecke?

Dieses Gruppencoaching richtet sich an Frauen, die mit schwierigen Lebenssituationen fertig werden müssen oder einfach nur mehr Klarheit und Zufriedenheit wollen. Für Frauen, die sich gezielt und authentisch weiter entwickeln wollen, beruflich sowie privat.

Methoden: Einzel-, Partnerin- und Gruppenarbeit mit den Methoden der systemischen Beratung, des Psychodramas und des NLP.

Kurslokal: Merianschule

Zeit: Montag, 18:00 – 21:00 Uhr

Beginn: 29.9.2014

Dauer: 5 Abende (letzter Termin: 17.11)

Leitung: Petra Liebeskind, Personalberaterin

Gebühr: 70,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



2 – Kultur – Gestalten

Der Kulturring ist – zum Teil zusammen mit anderen Veranstaltern – auch Organisator der seit über vier Jahrzehnten 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. Dazu ist es gelungen, Bernhard Haas, den neuen Inhaber des renommierten Münchner Orgellehrstuhls, für ein Gastspiel in Seligenstadt zu gewinnen.

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. Anfang Juli hatte es hier sein zwanzigjähriges Bestehen gefeiert und dazu das renommierte, derzeit in den USA residierende St. Petersburg-Quartett eingeladen.

Das Bayerische Kammerorchester Bad Brückenau ist in diesem Jahr zum zwanzigsten Mal Gast der Klosterkonzerte. Es bringt zu seinen Gastspielen regelmäßig herausragende Solisten mit an den Main. In diesem Jahr ist es der Cellist Jens Peter Maintz, ARD-Preisträger und Professor an der Universität der Künste in Berlin. Mit dem von ihm gespielten Konzert für Violoncello, Streicher und Basso continuo a-Moll wird dabei des 300. Geburtstages Carl Philipp Emanuel Bachs gedacht.

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

Junge, aber im Konzertbetrieb bereits etablierte Pianisten – Nicholas Rimmer, Aljona Korotkova und Florian Glemser – werden gemeinsam in einer Klavier-Trilogie in St. Marien zu hören sein. Besondere Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, bei Kindern schon früh das Interesse an qualitätvoller Musik zu wecken. Dem dient das Projekt „Musik für Kinder“ unter der Schirmherrschaft von Landrat Oliver Quilling in Zusammenarbeit mit den Grundschulen des Ostkreises.

Am 5. November wird in der Heimatbundhalle der berühmte „Karneval der Tiere“ von Camille Saint-Saëns aufgeführt in der Orchesterfassung mit zwei Klavieren, Viola, zwei Geigen, Kontrabass, Flöte und Xylophon. Als Sprecher konnte der Schauspieler Hartmut Folle gewonnen werden. Am Abend wird das Werk mit weiteren Stücken auch für das allgemeine Publikum aufgeführt.

Dies nur eine kleine Auswahl der Reihe unter dem Motto: *„Ein ganzes Jahr Musik!“*

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

42.2.02.1 Maskenspiel

Das Spiel mit der Neutral- oder Charaktermaske ist eine uralte Theaterform. Durch den Ausdruck des Körpers verändert sich das Gesicht der Maske, plötzlich kann sie freundlich oder zornig sein, ja gar weinen oder lachen. Der Blick auf die Körpersprache wird frei und wir erleben, wie die innere Haltung die äußere beeinflusst und umgekehrt. Die Maske fordert unsere ganze Sensibilität, lässt uns Raum, Mitspieler und Körper intensiver spüren und eröffnet uns eine neue Welt als Zuschauer und Spieler. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Sinne und Körpersprache neu erleben möchten.

Im Kurs # 42.2.06.2 kann eine persönliche Charaktermaske gefertigt werden.

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–16:00 Uhr
Datum: 24.1.2014
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 25,- €

42.2.02.2 Clown 50+

Das Erscheinen des Clowns öffnet die Herzen. Mit seiner Leichtigkeit des Seins vermittelt er uns Freude und sollte er in seinem Vorhaben scheitern, ist er trotzdem immer positiv. Dieser Kurs richtet sich an alle Menschen mittleren Alters, die einen Blick in die Welt des Clowns wagen möchten. Mit Hilfe der Basisarbeit und den Clownsregeln finden wir über die Improvisation Wege ins Clownspiel, denen wir intuitiv folgen dürfen. Ein richtiges Abenteuer!

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00–16:00 Uhr
Datum: 18.11.2014
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 45,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



42.2.03.1 Baukunst der Hoch- und Spätromanik

Als Ergebnis einer jahrhundertlangen Entwicklung entstanden in der Hoch- und Spätromanik Bau- und Schmuckformen, die das Erscheinungsbild romanischer Baukunst in ihrer ausgereiften und vollendeten Form darstellen. Sakralbauten wie die Dome zu Speyer, Mainz, Worms und Limburg, die Klosterkirchen von Maria Laach, Fontenay und Cluny sowie etliche romanische Sakralbauten in Köln repräsentieren diesen Höhepunkt der Romanik.

Der Kurs gibt einen Einblick in die Bau- und Schmuckformen der hoch- und spätromanischen Architektur.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Str.6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: 17.9.2014
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 30,- €

42.2.03.2 Pissarro – Vater des Impressionismus

Anlässlich der gleichnamigen Ausstellung im Von-der-Heydt-Museum in Wuppertal wendet sich der Kurs einer der revolutionärsten Erscheinungen der Kunstgeschichte, dem französischen Impressionismus, zu und vor allem Camille Pissarro, dem Vater des Impressionismus.

Pissarros Stellung innerhalb der impressionistischen Bewegung, das Besondere seiner Malerei und sein Einfluss auf die Impressionisten wie auf die nachfolgende Malergeneration, vor allem auf Cézanne und seine Malerei, die wegweisend in die Moderne war, sind Themen dieses Kurses.

Der Kurs gibt einen Einblick in die Malerei des Impressionismus und vor allem in Leben und Werk Camille Pissarros.

Ein selbstorganisierter Besuch in die Ausstellung „Pissarro – Vater des Impressionismus“ im Von-der-Heydt-Museum in Wuppertal kann sich an den Kurs anschließen und diesen vervollständigen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17:00–18:30 Uhr
Beginn: 5.11.2014
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin
Gebühr: 18,- €

42.2.05.1 Acryl und 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

Thema dieses Kurses ist das Spiel mit dem Material und seinen Möglichkeiten.

Acrylfarbe ermöglicht eine große Vielfalt des malerischen Ausdrucks. Nicht nur, dass diese Farbe sehr nahe an die Wirkung der Ölmalerei herankommt, sie entwickelt besonders neben einer expressiven, pastösen Farbkraft eine luftige Transparenz. Lasierend oder deckend, mit Pinsel oder Spachtel, mit Walze, Schwamm oder Finger – Acrylfarbe setzt der eigenen Experimentierfreude kaum Grenzen.

Die Aquarellmalerei bietet eine unerschöpfliche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten durch die Variation von Farbe und Wasser, Licht und Schatten und durch das Spiel mit Zufall und Technik.

Anfänger/-innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen und werden in die Farben- und Kompositionslehre eingeführt. Teilnehmende mit Grundkenntnissen erfahren, wie sie ihre Bildideen umsetzen können und welche kreativen Möglichkeiten ihnen der spielerische und fantasievolle Umgang mit Farben und Formen bietet. Dabei werden die Perspektive und das räumliche Denken ebenso eine große Rolle einnehmen.

Kurslokal: Merianschule,

Zeit: montags, 19:00–21:00 Uhr

Beginn: 15.9.2014

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 min. 280 g, Pinsel, Leinwand, Schwamm, Gefäß, Tuch, Bleistift und Radiergummi, eine alte Zeitung oder Decke zum Abdecken der Tische

Gebühr: 36,- €

42.2.05.2 Acryl und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Thema dieses Kurses ist das Spiel mit dem Material und seinen Möglichkeiten.

Acrylfarbe ermöglicht eine große Vielfalt des malerischen Ausdrucks. Nicht nur, dass diese Farbe sehr nahe an die Wirkung der Ölmalerei herankommt, sie entwickelt besonders neben einer expressiven, pastösen Farbkraft eine luftige Transparenz. Lasierend oder deckend, mit Pinsel oder Spachtel, mit Walze, Schwamm oder Finger – Acrylfarbe setzt der eigenen Experimentierfreude kaum Grenzen.

Die Aquarellmalerei bietet eine unerschöpfliche Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten durch die Variation von Farbe und Wasser, Licht und Schatten und durch das Spiel mit Zufall und Technik.

Anfänger/-innen erlernen in diesem Kurs die Grundlagen und werden in die Farben- und Kompositionslehre eingeführt. Teilnehmende mit Grundkenntnissen erfahren, wie sie ihre Bildideen umsetzen können und welche kreativen Möglichkeiten ihnen der spielerische und fantasievolle Umgang mit Farben und Formen bietet. Dabei werden die Perspektive und das räumliche Denken ebenso eine große Rolle einnehmen.

Kurslokal: Merianschule,
Zeit: montags, 19:00–21:00 Uhr
Beginn: 3.11.2014
Dauer: 5 Abende
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: 36,- €

42.2.05.3 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf Farbe! Farbe ist Leben! Ob hell oder dunkel, ob bunt oder monochrom, ob gegenständlich oder gegenstandsfrei, die Farben sprechen ihre eigene Sprache. Die Farbe wird zum aktiven und expressiven Gestaltungsmittel – erzielt durch Aquarellieren oder durch das Einsetzen mit Pinsel oder Spachtel, Walze oder Schwamm von kräftigen Acrylfarben auf die Leinwand.

Anfänger erlernen Schritt für Schritt grundlegende Techniken des bildkünstlerischen Arbeitens. Ob jemand mit Aquarell oder lieber mit Acryl tätig werden möchte, entscheidet er/sie selber. Fortgeschrittene werden unterstützt bei der Erkennung und Entfaltung ihres persönlichen Potentials. Dabei werden unterschiedliche Vorkenntnisse individuell gefördert.

Kurslokal: Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1,
Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit: mittwochs, 9:45–11:45 Uhr
Beginn: 10.9.2014
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Petra Heck
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.
Gebühr: 78,- €

42.2.05.4 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„In der Kunst drückt jeder seine einmalige Erfahrung des Lebens aus. Darin besteht das Wesen jedes schöpferischen Tuns...“

Und Kreativität gehört zu unserem Leben – ist Energie. Erkennen Sie Ihr ureigenes, kreatives Potential ...in der Malerei.

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, 10.10.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 11.10.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 17.10.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 18.10.2014, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 24.10.2014, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 25.10.2014, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

42.2.05.5 Acrylworkshop „Malen für die Sinne“

„In der Kunst drückt jeder seine einmalige Erfahrung des Lebens aus. Darin besteht das Wesen jedes schöpferischen Tuns...“

Und Kreativität gehört zu unserem Leben – ist Energie. Erkennen Sie Ihr ureigenes, kreatives Potential ...in der Malerei.

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, 23.1.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 24.1.2015, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 30.1.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 31.1.2015, 14:00–18:00 Uhr
Fr, 6.2.2015, 18:30–21:30 Uhr
Sa, 7.2.2015, 14:00–18:00 Uhr
Leitung: Marianne Möller
Gebühr: 84,- €

42.2.06.1 Töpferkurs für Anfänger

Etwas mit seinen eigenen Händen herstellen ist eine sehr kreative Arbeit. Sie trägt etwas Magisches und Heilendes zugleich in sich. Es ist Ruhe und Geduld in ihr zu finden, läßt einen tiefer Atmen und dem Alltag entrücken. Gleichzeitig können wir etwas herstellen, an dem wir noch lange Freude haben werden. In

diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Material Ton, lernen die verschiedenen Verarbeitungstechniken und können frei nach Ihren Vorstellungen Schalen, Skulpturen oder Objekte herstellen.

Material wie Ton und Glasur sowie Brennofenkosten werden ja nach Größe des Objekts separat im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: Kreativwerkstatt,
Pfortengasse 2, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–21:00 Uhr
Termine: 6.11./13.11./20.11./27.11.
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 30,- €

42.2.06.2 Maskenbau

Im Theater wird zwischen Neutral- und Charaktermaske unterschieden. Die bekannte weiße Maske wird Neutralmaske genannt, Masken mit Ausdruck Charaktermasken. In diesem Kurs lassen wir durch weichen Ton unsere individuelle Charaktermaske entstehen. Das freie Formen einer solchen Maske entsteht aus unserem Inneren und ist eine meditative Arbeit. Das genaue Betrachten einer solchen Maske enthüllt einen Teil von uns. Nach der Fertigstellung beseelen wir unsere Maske, indem wir sie bespielen und nachfühlen, was in ihr steckt. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt

Im Kurs # 42.2.02.1 kann das Maskenspiel noch einmal geübt werden.

Kurslokal: Kreativwerkstatt,
Pfortengasse 2, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:00–21:00 Uhr
Termine: 3.11./10.11./17.11./24.11.2014/
1.12.2015
Leitung: Birgit Eissner
Gebühr: 45,- €

42.2.08.1 Samba Percussion aus Brasilien

Samba-Rhythmen sind Ausdruck brasilianischer Lebensfreude. Ganz gleich, ob man eine „Escolas de Samba“ aus Rio hört oder Samba-Reggae aus Salvador de Bahia, diese Musik ist immer wie eine Aufforderung zum Tanz. Im Workshop werden die typischen Spielweisen der vielfältigen Sambainstrumente wie Surdo, Agogo, Tambourin, Caixa, Timba etc. vorgestellt.

Vor den ersten Übungen zu Technik und Grundstimmen an den Instrumenten werden wir ein einfaches Arrangement eines Sambagrooves und die typische Spielweise einer Sambagruppe erlernen.

Der Kurs ist für Anfänger/Innen und Personen mit Vorkenntnissen geeignet.

Material: Instrumente können mitgebracht oder für 5,- € entliehen werden. Bitte bei der Anmeldung angeben! Bitte Gehörschutz mitbringen.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Datum: Samstag, den 29.11.2014 und
Sonntag, den 30.11.2014
Uhrzeit: jeweils von 14:30–17:30 Uhr
Leitung: Thea Florea, Oliver Reitz
Gebühr: 40,- € (2 Dozenten!)

42.2.08.2 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 Energien freisetzen und zum Tanzen anregen, genauso wie es Rhythmen gibt, die beruhigen oder den Geist wecken. Der Workshop gibt eine Einführung in Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spielen und Erleben. Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen. Man braucht keine Vorkenntnisse.

Material: Wenn vorhanden, bitte eigenes Instrument mitbringen. Bitte bei der Anmeldung angeben!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Datum: Samstag, den 27.9.2014
Uhrzeit: 11:00–15:30 Uhr
Leitung: Günter Bozem, Musiker und
Performer
Gebühr: 22,- €

42.2.08.3 Gitarre für Anfänger

Sie würden gerne Gitarre spielen lernen? Sie möchten gerne schöne Rockballaden mit wenigen Akkorden und einfachen Griffen spielen und somit schnell Spaß an diesem Instrument haben? Es ist viel leichter, es zu erlernen, als man denkt!

Eine Gitarre kann bei Bedarf gestellt werden, bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:00–20:30 Uhr
Beginn: 2.10.2014
Dauer: 8 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 50,- €

42.2.08.4 Gitarre für Anfänger – Workshop

Sie würden gerne Gitarre spielen lernen? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Hier können Sie erfahren und testen, wie viel Spaß man mit diesem Instrument haben kann.

Eine Gitarre kann bei Bedarf gestellt werden, bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: Bei Zilliger,
Wingertstraße 27, Mainhausen
Zeit: Samstag, 11:00–15:00 Uhr
Datum: 27.9.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

42.2.08.5 Gitarre für leicht Fortgeschritten – Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle Gitarristen im leicht fortgeschrittenen Stadium, die mehr aus ihrem Repertoire machen möchten oder nach langer Pause wieder einsteigen wollen. Verschiedene Stücke aus dem Rocksektor à la Jimi Hendrix, Uriah Heep, Eagles, Beatles, usw. werden angespielt und geübt – wie immer, mit viel Spaß und guter Laune!

Eine Gitarre kann bei Bedarf gestellt werden, bitte vorher Bescheid geben.

Kurslokal: VHS-Seligenstadt,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 11:00 –15:00 Uhr
Datum: 18.10.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

42.2.08.6 E- und Bass-Gitarre – Workshop

Die E-Gitarre ist wohl eines der vielseitigsten Instrumente überhaupt. Lerne an diesem Tag Riffe und Powercords aus Klassikrock und Rockballaden.

Die Bassgitarre ist ein wichtiges Instrument für eine Band und bildet einen wichtigen Bestandteil in der Rockmusik zwischen Gitarre und Schlagzeug zum Beispiel. Lerne hier verschiedene Bassabläufe und teste das Instrument.

Falls kein Instrument und Verstärker vorhanden sind, kann beides gestellt werden. Bitte vorher bei der Anmeldung Bescheid geben!

Kurslokal: Bei Zilliger,
Wingertstraße 27, Mainhausen
Zeit: Samstag, 11:00–15:00 Uhr
Datum: 15.11.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

42.2.11.1 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, 22.9.2014
Dauer: 6 Abende
Leitung: Frank Kreß
Material: Kamera (analog oder digital)
Laptop (falls vorhanden)
Gebühr: 50,- €

42.2.13.1 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, 20.9.2014
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 21.9.2014
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

42.2.13.2 Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene Workshop am Wochenende

Kursbeschreibung siehe # 42.2.13.1

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, 18.10.2014
14:00–19:00 Uhr und
Sonntag, 19.10.2014
9:00–14:00 Uhr
Leitung: Helga Holzgreve
Gebühr: 50,- €

42.2.13.3 Farbberatung

Sie möchten gerne mehr Farbe in Ihren Kleidungsstil bringen, sind aber unsicher, welche Ihnen gut stehen? Ob eher die Pastelltöne oder knallige Farben Ihre Ausstrahlung unterstreichen, zeigt die individuelle Farbanalyse. Mit den richtigen Farbtönen haben Ihre Lippen eine starke Kontur. Ihre Haut wirkt total erfrischt und Rötungen fallen nicht mehr auf. Ihre Haut-, Ihre Haarfarbe und Ihre Augenfarbe sind entscheidend. Ein Farbpass hilft Ihnen zukünftig, zielgerichtet einzukaufen. Kommen Sie bitte ungeschminkt. Bringen Sie Ihre Schminke mit, damit wir die Töne analysieren können. Ein Farbpass für 25,- € ist Bestandteil des Workshops und wird im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Samstag,
14:00–18:00 Uhr
Termin: 15.11.2014
Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin
Gebühr: 18,- €

42.2.13.4 Stilberatung

„Eine Frau sollte sich jeden Tag so anziehen, als könnte sie ihrer großen Liebe begegnen.“ (Coco Chanel)

Das kann der knielange Bleistiftrock, der Mini- oder Midirock sein. An Ihren Körperproportionen lässt sich ganz leicht ablesen, welche Hosen-, Ärmel- und Rocklänge ideal für Sie sind und wie hoch der Absatz Ihrer Stöckelschuhe sein sollte. Wir gehen auch darauf ein, wie Sie geschickt Problemzonen kaschieren und Ihre Vorzüge ins richtige Licht setzen können.

Bitte körpernahe Kleidung tragen und etwas zum Umziehen mitbringen!

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag,
18:00–21:00 Uhr
Termin: 4.12.2014
Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin
Gebühr: 16,- €

3 – Gesundheit

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

42.3.01.1 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingebübte

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: 17.9.2014

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

42.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingebübte

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim

Zeit: mittwochs, 20:00–21:30 Uhr

Beginn: 17.9.2014

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

42.3.01.3 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 Riesen, Seligenstadt
Matthias-Grünewald-Kolleg
Zeit: Donnerstag, 18:30–20:00 Uhr
Beginn: 18.9.2014
Dauer: 8 Abende
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte und eine warme Unterlage (Decke), Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 33,- €

42.3.01.4 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 Klein-Welzheim,
Clubraum, UG
Zeit: Montag, 19:00–20:00 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 8 Termine
Material: Bitte bequeme Turnkleidung, Matte und eine warme Unterlage (Decke), Socken mitbringen.
Leitung: Eva Dömling
Gebühr: 33,- €

42.3.01.5 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: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Mittwoch, 17.45–19:00 Uhr
Beginn: 17.9.2014
Dauer: 10 Abende
Leitung: Veronika Grysczyk
Gebühr: 45,- €

42.3.01.6 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: 23.9.2014

Dauer: 4 Abende

Leitung: Angelika Tank

Gebühr: 28,- €

42.3.01.7 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 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: 11.10.2014

Leitung: Karina Kele

Gebühr: 25,- €

42.3.01.8 Mentaltraining für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren

Es scheint, dass die Klagen über unkonzentrierte und unruhige Kinder immer mehr zunehmen. Viele Kinder zeigen durch ihr Verhalten, dass sie mit den Anforderungen, die heutzutage an sie gestellt werden, überfordert sind. Wahrnehmungsschwierigkeiten machen es manchen zusätzlich schwer, die Flut von Reizen zu verarbeiten, die in unserer Medien- und Konsumgesellschaft auf sie einströmen. Hier setzt das Kindermentaltraining ein.

Entspannung kann die Lebensbedingungen von Kindern nicht verändern, sie kann aber dazu beitragen, dass Stressfaktoren besser verarbeitet und emotionale Spannungen abgebaut werden. Kinder werden in der Schule wieder ruhiger und lockerer, wirken ausgeglichen und können wieder besser schlafen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 16:30–17:30 Uhr
Beginn: 29.9.2014
Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Karina Kele
Gebühr: 33,- €

42.3.01.9 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: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 17:45–18:45 Uhr
Beginn: 30.9.2014
Dauer: 8 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 35,- €

42.3.01.10 KiBo-Fit

KiBo-Fit ist ein Trainingskonzept, das die Kondition trainiert und die Figur verbessert. Verschiedene Elemente aus dem Boxen bzw. Kickboxen werden in der Gruppe ausgeführt, wobei teilweise auch Schlagpolster benutzt werden, um die Effektivität des Trainings zu optimieren. Ein super Fitness-Programm, das stark macht und auch optimal zum abnehmen ist. Großer Spaßfaktor!!!

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

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 18:45–19:45 Uhr
Beginn: 30.9.2014
Dauer: 8 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 35,- €

42.3.01.11 Lachyoga - Workshop

Wir lachen nicht nur, wenn wir glücklich sind, sondern wir sind auch glücklich, wenn wir lachen! Lachyoga ist eine Kombination aus Yoga-Atemtechniken und Lachübungen in der Gruppe. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt und ist mittlerweile weltbekannt. Es basiert auf der wis-

senschaftlichen Erkenntnis, dass unser Körper nicht zwischen echtem und gespielterm Lachen unterscheidet. Die physiologischen Wirkungen, die es in unserem Körper hervorruft, sind die gleichen.

Kurslokal: Spielvereinigung, Clubraum,
Zellhäuser Straße 56, Seligenstadt
Zeit: Samstag, 10:00–14:00 Uhr
Termin: 11.10.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 18,- €

42.3.01.12 Nordic Walking – Schnupperkurs

Egal, ob sie abnehmen wollen, etwas für Ihre Gesundheit tun oder ihre Fitness verbessern möchten, Nordic Walking bietet jedem etwas.

Menschen, die noch nie mit den Stöcken gewalkt sind, belächeln oft die dynamischen Läufer. Aber sobald sie selber die Stöcke in der Hand haben, erfahren sie den Nordic Walking Effekt. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und wird nicht allein deshalb von vielen Ärzten empfohlen.

Bitte mitbringen: gute Schuhe, Nordic Walking Stöcke, bequeme und wettergerechte Kleidung, Getränk

Treffpunkt: Bahnhof Zellhausen
Zeit: Freitag, 17:30–20:00 Uhr
Termin: 26.9.2014
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 12,- €

42.3.01.13 Nordic Walking

Egal, ob sie abnehmen wollen, etwas für Ihre Gesundheit tun oder ihre Fitness verbessern möchten, Nordic Walking bietet jedem etwas.

Menschen, die noch nie mit den Stöcken gewalkt sind, belächeln oft die dynamischen Läufer. Aber sobald sie selber die Stöcke in der Hand haben, erfahren sie den Nordic Walking Effekt. Das Gehen mit den Stöcken schont die Gelenke und wird nicht allein deshalb von vielen Ärzten empfohlen.

Bitte mitbringen: gute Schuhe, Nordic Walking Stöcke, bequeme und wettergerechte Kleidung, Getränk

Treffpunkt: Bahnhof Zellhausen
Zeit: Mittwoch, 17:30–18:30 Uhr
Beginn: 1.10.2014
Dauer: 6 Abende
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 25,- €

42.3.01.14 Schulterchirurgie – Ambulante Versorgung – Vortrag

Ob am Schreibtisch im Büro, beim Autofahren oder Einkaufen – ständig heben wir unsere Schulter und Arme ohne darüber nachzudenken. Erst wenn die alltäglichen Bewegungen Schmerzen verursachen, wird uns bewusst, für wie viele Dinge wir unsere Schulter gebrauchen. In seinem Vortrag erläutert der Schulter-Experte Dr. med. Detlev Grapentin die Vorteile der modernen Behandlungsmethoden und gibt einen Überblick über die häufigsten Krankheitsbilder und ihre Symptome. Gleichzeitig steht er auch für Tipps zur Vermeidung von Schulterproblemen zur Verfügung.

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

Zeit: Dienstag, 19:00 Uhr

Termin: 14.10.2014

Leitung: Dr. med. Detlev Grapentin, Facharzt
für Chirurgie, Orthopädie und Unfall-
chirurgie

Gebühr: 0,- €

42.3.01.15 „Hüftarthrose knochen- und muskel- schonend behandeln“ – Vortrag

Arthrose ist eine Volkskrankheit. Allein in Deutschland leiden rund 20 Millionen Menschen daran. Besonders häufig tritt sie an den Hüftgelenken auf. Zur Behandlung einer Hüftarthrose stehen je nach Stadium unterschiedliche Methoden zur Verfügung. Ist ein Gelenkersatz erforderlich, setzt Dr. Krieger auf eine äußerst schonende Operationstechnik, bei der weder Muskeln noch Sehnen durchtrennt werden müssen. In seinem Vortrag berichtet der Hüft-Experte über die Ursachen und Symptome von Hüftarthrose und erläutert die Vorteile der modernen, minimal-invasiven Behandlungsmethode. Gleichzeitig steht er auch für Fragen zur Verfügung.

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

Zeit: Dienstag, 19:00 Uhr

Termin: 4.11.2014

Leitung: Dr. med. Manfred Krieger, Facharzt
für Orthopädie und Unfallchirurgie

Gebühr: 0,- €

42.3.01.16 Ernährung und Bewegung

Sie fragen sich, warum kein Pfund / Kilo Körpergewicht weicht? In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen und nach Erklärungen suchen. Nur die Ernährung umzustellen reicht nicht – deshalb möchte ich in diesem Kurs aufzeigen, wo Fallen in der Ernährung lauern, aber auch gleichzeitig an Bewegung

heranführen. Ein gut aufgebautes Muskelsystem beugt nicht nur vielen Zipperlein vor, sondern wirkt sich auch auf das Gewicht positiv aus.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Handtuch, Getränke, Stift und Notizblock, gute Laune.

Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim,
Clubraum UG
Zeit: Donnerstag, 18:00–20:00 Uhr
Beginn: 14.10.2014
Dauer: 10 Abende
Leitung: Heike Reichert, Heilpraktikerin
Gebühr: 80,- €

42.3.07.1 Warum unsere Kinder nicht essen, was wir wollen! – Vortrag

Einführung in die Ernährungspsychologie bei Kindern und Jugendlichen.

Wie kann ich meinem Kind den ausgewogenen Umgang mit Lebensmitteln schmackhaft machen. Dieser Abend gibt einen kleinen Einblick in die Theorie der Ernährungspsychologie – unterstützt mit praktischen Tipps.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 19:30 Uhr
Termin: 25.9.2014
Leitung: Dipl. oec. troph. Kerstin Laubenthal
Gebühr: 5,- €

42.3.07.2 Wir kochen OptiMix!

Kinder und Jugendliche kochen mit ihren Eltern OptiMix: gesund, geschmackvoll und ganz einfach!

Pasta, Pizza, Pommies, Döner: es gibt noch vieles schmackhafte mehr.

Dieser Kurs richtet sich an Eltern und ihre Kinder mit und ohne Erfahrung in der Küche und gibt eine Einführung in eine leichte, abwechslungsreiche Alltagsküche. Unter Anleitung wird an drei Terminen ein Menü aus frischen saisonalen Zutaten zubereitet und gemeinsam gegessen.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Montag, 16:00–19:00 Uhr
Termine: 3.11./10.11./17.11.2014
Leitung: Dipl. oec. troph. Kerstin Laubenthal
Gebühr: 35,- € (zzgl. jeweils Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.3 Ayurvedischer Kochkurs

In diesem Kochkurs erhalten Sie einen Überblick über die Grundbausteine der ayurvedischen Küche und welche Nahrungsmittel uns besonders in der Winterzeit zuträglich sind. Lassen Sie sich von einer interessanten Kombination aus allen Geschmacksrichtungen überraschen und nehmen Sie konkrete Informationen über die Wirkungsweisen einzelner Heilkräuter mit. Ayurvedische und einheimische Gewürze bilden dabei die Grundlage für unsere Menükombination aus Chutney, Dhal, Gemüse und Reis.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 17:45–21:45 Uhr
Termin: 25.11.2014
Leitung: Carolin Klisch (Ärztin),
Vera Eiselstein
Gebühr: 30,- € (zzgl. 15,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.4 Die kleine Kochschule für Kinder

In diesem Kurs erfahrt ihr allerlei Grundsätzliches über das Kochen und über die Küche. Wie lese ich ein Rezept? Was ist ein gestrichener Teelöffel? Wie funktioniert eine Küchenwaage? Wie bediene ich den Herd und den Backofen? Und vieles mehr lernt ihr heute. Aber auch das Kochen kommt nicht zu kurz. Wir setzen das Erlernte um, kochen eine leckere Suppe und backen Waffeln.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 15:00–18:00 Uhr
Termin: 18.9.2014
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- € (zzgl. 4,50 € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.5 Kürbisfratzen für Kinder

Bis Halloween dauert es nicht mehr lange. Hier könnt ihr vorab schon mal ausprobieren, welche Fratzen eure Kürbisse haben sollen. Wir werden Kürbisse aushöhlen und mit fiesen Fratzen verzieren. Mit einem kleinen Teelicht könnt ihr diese am Abend auf die Fensterbank stellen und so die bösen Geister vertreiben. Das ausgehöhlte Material verarbeiten wir außerdem zu einer leckeren Kürbissuppe.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Montag, 15:00–18:00 Uhr
Termin: 13.10.2014
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 12,- € (zzgl. 8,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.6 Weihnachtsmenü für Erwachsene

Alle Jahre wieder!

Es duftet nicht nur im Advent, es wird auch danach schmecken! Vom Aperitif bis zum Dessert werden wir wieder ein neues Menü erstellen, das Sie wieder problemlos Zuhause nachkochen können. Dazu werfen wir einen Blick auf die Tischdekoration und werden diesen Kurs mit weihnachtlicher Musik (das Akkordeon steht schon bereit) ausklingen lassen.

Bitte Kochschürze, Geschirrhandtuch und Lebensmittelbehälter mitbringen.

Kurslokal: Lehrküche, Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:00–21:00 Uhr
Termin: 18.9.2014
Leitung: Angelika Seubert
Gebühr: 16,- € (zzgl. 15,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.7 Italienisches Schmakofatz – leckere Nudeln

Einen schönen Abend genießen – mit ganz viel Humor!

Nach der Begrüßung mit einem leckeren Aperitivo beginnen wir gemeinsam zu kochen. Es stehen auf der Speisekarte für diesen Abend drei verschiedene Nudelgerichte. Spaghetti al formaggio es prosciutto – Tagliatelle verdi con Olive – Pomodoro e Mozzarella - Penne con panna e funghi! Insalata con Cetrioli e Champignons – und als Nachspeise Fichi secchi con Mascarpone. Zu den Speisen wird ein guter italienischer Weißwein gereicht. Ein leckerer Ramazzotti rundet den Abend ab. Buon appetito!

Bitte Schürze, Geschirrspültuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt
Zeit: Montag,
6.10.2014, 17:00–22:00 Uhr
Leitung: Harry Silvio Zilliger
Gebühr: 20,- € (zzgl. 16,- € Materialkosten,
die im Kurs abgerechnet werden)

42.3.07.8 Italienisches Schmakofatz – leckere Dinkelnudeln

Einen schönen Abend genießen – mit ganz viel Humor!

Nach der Begrüßung mit einem leckeren Aperitivo beginnen wir gemeinsam zu kochen. Es stehen auf der Speisekarte für diesen Abend drei verschiedene Dinkelnudelgerichte. Spirali con frutti di mare al pescatore – Spaghetti vegetale con pomodoro, zucchini, olive – Taglierini con ricotta e Gorgonzola. Insalata mista – und als Nachspeise Banana split con Jogurt e marmellata. Zu den Speisen wird ein guter italienischer Weißwein gereicht. Ein leckerer Grappa rundet den Abend ab. Buon appetito!

Bitte Schürze, Geschirrspültuch und Lebensmittelbehälter mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche Merianschule,
Einhardstraße 63, Seligenstadt

Zeit: Montag,
19.1.2015, 17:00–22:00 Uhr

Leitung: Harry Silvio Zilliger

Gebühr: 20,- € (zzgl. 16,- € 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

Deutsch

42.4.04.1 Deutsch als Fremdsprache – Intensivkurs

Ein Kurs für Anfänger mit keinen oder geringen deutschen Sprachkenntnissen

Vermittlung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. Die Teilnehmer/innen lernen sich in Alltagssituationen zu verständigen: Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen.

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Montag und Donnerstag 19:00–20:30 Uhr
Beginn:	22.9.2014
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	wird noch bekannt gegeben
Gebühr:	144,- €

Englisch

42.4.06.1 Englisch für leicht Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (ca. 2.–3. Semester)

Kurslokal:	Merianschule
Zeit:	Montag, 16:15–17:45 Uhr
Beginn:	22.9.2014
Dauer:	11 Nachmittage
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	66,- €

42.4.06.2 Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (6. Sem.) Niveau B1/2

Kurslokal:	Merianschule
Zeit:	Montag, 18:15–19:45 Uhr
Beginn:	22.9.2014
Dauer:	11 Abende
Material:	Next B1/2 Lekt. 4, Huber Verlag
Leitung:	Ulrike Schaller
Gebühr:	66,- €

41.4.06.3 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs

Wir lesen eine spannende Lektüre und haben Spaß beim Englischlernen in entspannter Atmosphäre.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 9:15–10:45 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 11 Vormittage
Material: Lektüre wird im Kurs bekannt-
gegeben
Leitung: Ulrike Schaller
Gebühr: 66,- €

42.4.06.4 English Conversation at home and in your work place

Brush-up your English language skills and feel more confident speaking with other. Surprise yourself when you realize that it is possible to get that grey matter functioning once more. We meet each other every Monday evening in a relaxed atmosphere. We talk about every day things and sooner or later each student starts to enjoy the conversation and learn plenty of vocabulary.

A course for beginners and advanced students.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:40–21:10 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Margaret Pauline Finnerty
Gebühr: 72,- €

42.4.06.5 English Conversation

Brush-up your English language skills and feel more confident speaking with other. Surprise yourself when you realize that it is possible to get that grey matter functioning once more. We meet each other every Monday evening in a relaxed atmosphere. We talk about every day things and sooner or later each student starts to enjoy the conversation and learn plenty of vocabulary.

A course for beginners and advanced students.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Montag, 19:40–21:10 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Margaret Pauline Finnerty
Gebühr: 72,- €

42.4.08.1 Französisch (A2)

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: 23.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

42.4.08.2 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: 15.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben
Leitung: Costa Laurence
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie
die Hinweise im



42.4.09.1 Italienisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 16:30 – 18:00 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 12 Nachmittage
Literatur: „Espresso 1“, Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

42.4.09.2 Italienisch für Anfänger (mit Vorkenntnissen)

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: „Expresso 1“, Hueber Verlag
Leitung: Maria Bruno
Gebühr: 72,- €

42.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 18.9.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Expresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

42.4.09.4 Italienisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 16.9.2014
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Espresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

42.4.09.5 Konversationskurs

Lesen von Zeitungsartikel, Musikhören und singen, kommentieren von figurativen oder beschreibenden texten zu Themen aus Kunst, Kultur, Politik und Gesellschaft. Lexikale Erweiterung zu Themen der Konversation, um so in diversen Situationen besser zu verstehen und sich besser ausdrücken zu können.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Dienstag, 19:30–21:00 Uhr
Beginn: 16.9.2014
Dauer: 12 Abende
Leitung: Maria Bruno
Literatur: „Expresso 2“, Hueber Verlag
Gebühr: 72,- €

42.4.09.6 Teatro in italiano

*„Und wenn Du den Eindruck hast, dass das Leben Theater ist,
dann suche Dir eine Rolle aus, die Dir so richtig Spaß macht“*
Shakespeare

Die Dozentin wartet ab, ob sich Interessenten für diesen möglichen Kurs melden. Alles andere entwickelt sich im nach hinein.

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 19:30–21:00 Uhr
Beginn: 18.9.2014
Leitung: Maria Bruno

Spanisch

42.4.22.1 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: 17.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 1
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

42.4.22.2 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt
Zeit: Donnerstag, 17:30–18:30 Uhr
Beginn: 18.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 3-4
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

42.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene I

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

Kurslokal: Merianschule
Zeit: Donnerstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 18.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu I, ab Unidad 6
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

42.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene II

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: 17.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu I, ab Unidad 10
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

42.4.22.5 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: 18.9.2014
Dauer: 12 Abende
Literatur: Caminos Neu, Band II
(ab Unidad 7-8)
Leitung: Maria-Milagros Rocandio
Gebühr: 72,- €

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im



5 – Arbeit – Beruf

42.5.01.1 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 einen Farbstift in rot, blau, grün und gelb mitnehmen.

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

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Montag, 17:30–19:30 Uhr
Beginn: 3.11.2014
Dauer: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 55,- €

42.5.01.2 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: Montag, 18:00–20:15 Uhr
Beginn: 15.9.2014
Termine: 5 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 66,- €

42.5.01.3 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, 8.11./22.11./6.12.2014
14:00–17:00 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

42.5.01.4 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: Donnerstag, 18:00–21:00 Uhr
Beginn: 20.11./27.11./4.12.2014
Termine: 3 Abende
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 50,- €

42.5.01.5 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: Freitag, 28.11./5.12.2014
18:15–20:30 Uhr
Leitung: Monika Lenhart
Gebühr: 45,- €

42.5.01.6 Windows für totale Anfänger – Windows 7

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 7 (nicht Vista, nicht Windows XP).

Arbeitsmaterial wird im Unterricht für 10,00 € ausgehändigt.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 20:00–21:30 Uhr
Beginn: 16.9.2014
Termine: 7 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 66,- €

42.5.01.7 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 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: 9.10.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformatiker
Gebühr: 15,00 €

42.5.01.8 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: Samstag, 10:00–13:00 Uhr
Datum: 24.1.2015
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

42.5.01.9 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: Dienstag, 20:00–22:15 Uhr
Beginn: 18.11.2014
Termine: 5 Abende
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 65,- €

42.5.01.10 Internet für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die über die Grundlagen hinausgehen wollen. Ausgehend von Ihren Kenntnissen werden wir im ersten Termin eine gemeinsame Basis schaffen, damit jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer mitarbeiten kann. Es bietet sich die Möglichkeit für Wiederholungen und Fragen zum Stoff aus dem Einführungskurs.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit: Dienstag, 20:00–22:15 Uhr
Datum: 13.1./20.1./27.1.2015
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 40,00 €

42.5.01.11 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: Samstag, 10:00–13.00 Uhr
Datum: 29.11.2014
Leitung: Mathias Weidenauer,
Diplominformtiker
Gebühr: 15,00 €

"Bücher lesen heißt wandern gehen in ferne Welten"
- Jean Paul

... sie liegen ganz nah:

der buchladen

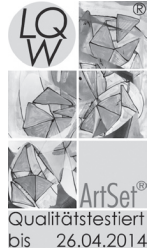
Inh.: Bettina Haenitsch, Bahnhofstr. 18, 63500 Seligenstadt,
Tel.: 06182 / 9485485
www.der-buchladen-seligenstadt.de

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

Notizen:



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.**