

# PROGRAMM 2018

Frühjahrssemester 2018

## Kulturring Seligenstadt

eingetragener Verein - VR 4737 AG Offenbach/Main

---

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

---

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

Anschrift der Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,  
Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90  
e-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de  
Homepage: [www.vhs-seligenstadt.de](http://www.vhs-seligenstadt.de)

Bürostunden: dienstags und donnerstags  
von 9:30 bis 11:30 Uhr (nicht während der Schulferien)

Konto: Sparkasse Langen-Seligenstadt  
IBAN: DE14 5065 2124 0001 1230 33  
BIC: HELADEF1SLS

## *Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,*

mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm des Kulturringes für das Frühjahrsprogramm 2018. 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 · Monika Lenhart

---

### **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, Dr. Axel-Johannes Korb,  
Thomas Gabriel, 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](http://www.vhs-seligenstadt.de) erhältlich. Sie haben auch die Möglichkeit, sich per Email anzumelden ([vhs-seligenstadt@t-online.de](mailto:vhs-seligenstadt@t-online.de)) oder auf unserer Homepage anzumelden. 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. Ausgenommen davon sind die Sprachkurse, die erst nach Beginn des Kurses bezahlt werden, da erst dann klar ist, wieviel der Kurs kosten wird. Es wird um **bar-geldlose** Zahlung auf das Konto des Kulturrings bei der **Sparkasse Langen-Seligenstadt, 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,- 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 eventuell 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!

"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.derbuchladen-seligenstadt.de](http://www.derbuchladen-seligenstadt.de)

Kartenvorverkauf für regionale Veranstaltungen

## 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

März – August 2018

| Termin                 | Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt ab Seligenstadt!   | Preis  |
|------------------------|--|--|
| <b>01 Do</b><br>März   | <b>Otello,</b><br>Oper von Giuseppe Verdi,<br>Staatstheater Wiesbaden  | ab 15 Personen<br>Anmeldeschluss<br>01.02.2018<br>ab <b>40,- €</b> |
| <b>27 Mi</b><br>Juni   | <b>Dornröschen,</b><br>Musical nach dem Märchen der Brüder Grimm,<br>Brüder Grimm Festspiele Hanau                               | Anmeldeschluss<br>15.05.2018<br><b>32,- €</b>                      |
| <b>26 Do</b><br>Juli   | <b>Maria, ihm schmeckt's nicht,</b><br>Eine Komödie mit (viel) Musik nach dem Roman von Jan Weiler,<br>Burgfestspiele Bad Vilbel | Anmeldeschluss<br>27.06.2018<br>ab <b>55,- €</b>                   |
| <b>28 Di</b><br>August | <b>Carmen la Cubana,</b><br>Musical nach der Oper von Georges Bizet,<br>Alte Oper Frankfurt                                      | Anmeldeschluss<br>16.07.2018<br>ab <b>47,- €</b>                   |

**Informationen und Anmeldung unter 0 60 23 / 507 00 47 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/Kl.-Krotzenburg**

Geschwister-Scholl-Straße 10

Telefon 061 82 - 53 36

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

## Theater (Hinweis)

Der Kulturring Seligenstadt bietet Theaterfahrten zu den großen Bühnen im Rhein-Main-Gebiet an. Dazu gehören unter anderem das Staatstheater in Wiesbaden oder die Alte Oper in Frankfurt, im Sommer auch beliebte Freilichtbühnen.

Auf dem Programm stehen Schauspiel, Oper, Musical und mehr.

***Von März bis August 2018 sind folgende Fahrten geplant:***

Donnerstag, 1. März 2018

**Otello,**

Oper von Giuseppe Verdi,  
Staatstheater Wiesbaden

Mittwoch, 27. Juni 2018

**Dornröschen,**

Musical nach dem Märchen der Brüder Grimm,  
Märchenfestspiele Hanau

Donnerstag, 26. Juli 2018

**Maria, ihm schmeckt's nicht,**

Eine Komödie mit (viel) Musik nach dem Roman  
von Jan Weiler,  
Burgfestspiele Bad Vilbel

Dienstag, 28. August 2018

**Carmen la Cubana,**

Musical nach der Oper von Georges Bizet,  
Alte Oper 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](mailto: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“:

Montag und Freitag von 16:00 – 18:30 Uhr,

Mittwoch von 9:30 – 11:00 Uhr und 17:00 – 19:30 Uhr

#### **Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei,**

St. Josefshaus, Jakobstraße 5:

dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr,

samstags von 10:00 – 12:00 Uhr.

#### **Pfarrbücherei St. Marien,**

Steinweg 25, Unterkirche:

donnerstags von 15:00 – 17:00 Uhr,

sonntags von 9:30 – 11:00 Uhr.

#### **Pfarrbücherei St. Margareta,**

Froschhausen, Anne-Frank-Straße 2,

(Maximilian-Kolbe-Haus):

dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr,

donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr,

sonntags von 10:30 – 12:00 Uhr.

#### **Pfarrbücherei St. Cyriakus,**

Pfarrheim, Klein-Welzheim:

mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr,

sonntags von 10:30 – 11:30 Uhr.

### MAINHAUSEN:

#### **Pfarrbücherei St. Wendelinus,**

Pfarrheim Zellhausen:

mittwochs von 17:30 – 18:30 Uhr,

samstags von 14:00 – 15:00 Uhr,

sonntags von 11:30 – 12:00 Uhr.

#### **Gemeindebücherei der Gemeinde Mainhausen,**

Rathaus Mainflingen:

mittwochs von 17:30 – 19:30 Uhr.

## 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.*

## FORUM-VHS

### LESUNG VON ROMAN KEMPF „IM SPESSART“

In Zusammenarbeit mit geschichten\*reich  
und der Kreisvolkshochschule Offenbach

Roman Kempf liest aus seinem neuesten Werk „Spessart“, in dem Pater Abel seinen 6. Fall übernimmt. Nachdem er glücklich das Klosterleben beendet und seine Geliebte Marie Gutekunst geheiratet hat, übernimmt Abel in Miltenberg das Handelshaus von Mariens Vater und plant den Einstieg in den Salzhandel in Orb im Spessart. Auf dem Weg dort hin fällt er mit seinem Begleiter unter die Räuber – ein spannender Irrweg durch das karge und wilde Waldgebiet beginnt

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Kurslokal:</b> | Winterrefektorium im Kloster Seligenstadt,<br>Klosterhof 2 |
| <b>Zeit:</b>      | Freitag, 19:30 – 21:45 Uhr                                 |
| <b>Datum:</b>     | 23.02.2018   |
| <b>Leitung:</b>   | Nadine Nitsche   |
| <b>Gebühr:</b>    | 10,- €   |

### LESUNG VON MARKUS HUTH

#### „OHNE PLAN DURCH KIRGISTAN“

In Zusammenarbeit mit geschichten\*reich  
und der Kreisvolkshochschule Offenbach

Markus Huth führt uns mit seinem Buch „Ohne Plan durch Kirgistan“ in ein den Meistern unbekanntes Land. Nicht nur seine Texte, auch seine atemberaubenden Bilder begleiten uns auf seiner Reise durch Kirgistan. Mit viel Humor berichtet er uns davon, wie er an einen Taxifahrer verkauft wurde, vor den Taliban zitterte oder beim kirgisischen Volkssport Tischtennis antrat. Lassen Sie sich ein auf ein wildes Abenteuer auf der anderen Seite der Welt, wo sich Ost und West, Sowjetismus und Moderne treffen.

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>Kurslokal:</b> | Winterrefektorium im Kloster Seligenstadt,<br>Klosterhof 2 |
| <b>Zeit:</b>      | Mittwoch, 19:30 – 21:45 Uhr                                |
| <b>Datum:</b>     | 06.06.2018   |
| <b>Leitung:</b>   | Nadine Nitsche   |
| <b>Gebühr:</b>    | 10,- €   |

### **81.1.00.1 Umgang mit schwierigen Zeitgenossen**

Egal, ob Nachbar, Vereinsmitglieder, Vorgesetzte, Kollegen, Kunden... – Ihnen fallen sicherlich auf Anhieb mehrere Personen ein, die es durch ihr Verhalten immer wieder schaffen, bei Ihnen Gefühle wie Wut, Frust oder zumindest Stress auszulösen?! Aber, warum verhalten sich diese Personen so? Und warum reagieren Sie auf diese Personen letztendlich so allergisch? Am heutigen Abend bekommen Sie Antworten auf diese beiden Fragen. Darüber hinaus werden Sie Strategien erlernen, die Ihnen helfen werden, in Zukunft deutlich entspannter mit derartigen Personen und die hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Freitag, 18:00 – 21:30 Uhr  
Datum: 27.4.2018  
Leitung: Klaus Linten  
Gebühr: 15,- €

### **81.1.00.2 Einführung in Huna und die Arbeit im Tiki Waeana – im Inneren Garten**

Huna bedeutet „geheimes Wesen“ und ist die heute in den westlichen Ländern praktizierte Form des hawaiianischen Schamanismus. Huna fördert eine ganzheitliche Einstellung zum Leben und zeigt Wege auf, wie das innere Potential entfaltet werden kann. Die bereits vorhandenen Fähigkeiten werden bewusst wahrgenommen und gestärkt, um Alltag und Herausforderung flexibel und liebevoll anzugehen. Es ist eine Methode für einen wertschätzenden Umgang mit sich und der Umwelt.

Neben den Grundprinzipien des Huna lernen die Teilnehmer, innere Blockaden aufzulösen und Energie zuzuführen. Darüber hinaus legen die Teilnehmer ihren eigenen Tiki Waeana an, Ihren Inneren Garten. Dieser steht symbolisch für das eigene Leben. Alles, was in diesem Garten geschieht, hat einen Bezug zur eigenen Realität. Die Teilnehmer erfahren somit bei der Erkundung des Gartens nicht nur eine Menge über sich selbst, sondern können darüber hinaus ihren Garten und somit auch das eigene Leben bewusst gestalten.

Dieser Kurs eignet sich für Jung und Alt, für alle Personen, die auf sehr sanfte Art und Weise ihre eigenen Themen angehen und die ihr Leben so ein Stück weit gestalten wollen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr  
Datum: 19.5.2018  
Leitung: Klaus Linten  
Gebühr: 24,- €

### **81.1.00.3 Erfolgreiches Kommunizieren ist erlernbar**

Der österreichisch-amerikanische Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick hat mal gesagt, dass man nicht nicht kommunizieren kann. Das ist absolut richtig. Richtig ist aber auch, dass uns beim Kommunizieren im Hinblick auf den Gesprächserfolg sehr viele unerwünschte Fehler unterlaufen können. Diese führen im Endeffekt dazu, dass wir aneinander vorbeireden oder auch ein Gespräch abrupt und komplett zum Erliegen bringen. Hierfür reichen oftmals Kleinigkeiten aus, die dann aber eine verheerende Wirkung haben. In diesem Workshop lernen Sie, worauf es beim Kommunizieren letztendlich ankommt, damit ein Gespräch den gewünschten Verlauf nimmt. Erfolgreiche Gesprächsführung ist durchaus erlernbar und mit etwas Übung werden Sie jedes Gespräch konfliktfrei führen können und somit zu einem konstruktiven Gespräch machen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr  
Datum: 14.4.2017  
Leitung: Klaus Linten  
Gebühr: 29,- €

### **81.1.00.4 Letzte Hilfe Kurs – Am Ende wissen, wie es geht!**

Das Lebensende und Sterben macht uns Mitmenschen oft hilflos. Uraltes Wissen zur Sterbebegleitung ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Die Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung bietet einen Kurs zur „Letzten Hilfe“ an.

In diesem Letzte-Hilfe-Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Aber auch die eigene Vorsorge (Patientenverfügung und Vollmachten) werden angesprochen. Die Referenten Hartmut und Petra Ehrich sind erfahrene, ehrenamtliche Sterbe- und Trauerbegleiter der Hospizgruppe Seligenstadt und Umgebung, Regionalgruppe in der IGSL-Hospiz e.V.

Kurslokal: Mathias-Grünewaldkolleg, Riesen  
Sackgasse 14, Seligenstadt  
Zeit: Freitag, 18:00 – 22:00 Uhr  
Datum: 25.5.2018  
Leitung: Petra und Hartmut Ehrich  
Gebühr: 0,- €

## 2 – Kultur – Gestalten

### **Seligenstädter KLOSTERKONZERTE**

Der Kulturring ist – zum Teil mit anderen Veranstaltern – Organisator der seit achtundvierzig Jahren bestehenden SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE.

Ihr Ruf weist weit über Seligenstadt hinaus, treue Besucher aus der gesamten Region Rhein-Main schätzen höchste Qualität zu erschwinglichen Bedingungen. Kaum ein namhaftes Festival in Deutschland, bei dem nicht Künstler auftreten, die schon in Seligenstadt zu Gast waren. Ein Alleinstellungsmerkmal hat die Reihe in dem sommerlichen Kleinen Streicherfestival, zu dem auch in diesem Jahr wie-der das weltweit gefragte Münchner Henschel Quartett als künstlerischer Gastgeber wieder namhafte Künstlerkollegen eingeladen hat, das ebenfalls international tätige Diogenes Quartett und den renommierten Lautisten Christoph Eglhuber. Beispielhaft seien einige Ereignisse genannt: Das Bayerische Kammerorchester, das regelmäßig herausragende Partner mitbringt, hat für diesen Sommer für sein sommerliches Gastspiel den ARD-Preisträger, das polnische Streichquartett Apollon Musagète verpflichtet.

Einer besonderen Nachfrage dürften sich im August wieder die beiden „Besuche bei Abt Beringer“ im Hofgut Hörstein erfreuen, wo am Hang des Spessarts um das Jahr 1000 der Seligenstädter Kloster-vorsteher den Weinbau begründet hatte. Die Da Ponte-Stiftung, die junge Künstler fördert, entsendet dazu an einem Tag das Flötentrio Agape, am zweiten gastiert unter dem Motto „Spirit & Pleasure“ das Trio Monika Nielen (Barockoboe), Christoph Mayer (Barockvioline) und Johanna Seitz (Barockharfe)

Weitere musikalische Großereignisse stehen ins Haus. Das vollständige Programm wird auf [www.klosterkonzerte-seligenstadt.de](http://www.klosterkonzerte-seligenstadt.de) einzusehen sein und in dem vollständigen Programmheft, das in der Tourist-Info, in den Sparkassen- und Bankfilialen, Rathäusern und Verwaltungsstellen nach Erscheinen ausgelegt wird.



### **SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE**

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

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

### **81.2.03.1    Stilleben – Malerei**

Die Stilleben-Malerei ist eine seit etwa dem frühen 17. Jahrhundert sich entwickelnde Bildgattung, die über Jahrhunderte bei vielen Künstlern, bei der Kunstkritik und beim Kunstpublikum kaum bzw. überhaupt keine Beachtung, nur äußerst selten eine Wertschätzung fand.

Unterschiedliche Arrangements still stehender Gegenstände – schlicht und dezent bis vielgestaltig und komplex – sprechen eine teils eindeutig-klare, teils rätselhaft-mehrdeutige Sprache. Diese zu verstehen, soll das Anliegen und Ziel des Kurses sein. Der Kurs gibt einen Einblick in die Vielgestaltigkeit und unterschiedliche Schönheit der Stilleben-Malerei sowie Hinweise, diese zu würdigen und zu genießen.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 9:00 – 10:30 Uhr  
Datum: 16.6.2018  
Termine: 6 Vormittage  
Leitung: Dr. Anke Halbach, Kunsthistorikerin  
Gebühr: 45,- €

### **81.2.05.1    Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung**

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: dienstags, 9:45 – 11:45 Uhr  
Beginn: 27.2.2018  
Dauer: 5 Vormittage  
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.  
Leitung: Petra Heck  
Gebühr: 39,- €

## **81.2.05.2 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung**

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: dienstags, 9:45 – 11:45 Uhr

Beginn: 17.4.2018

Dauer: 5 Vormittage

Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe 4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben und alles, was man braucht.

Leitung: Petra Heck

Gebühr: 39,- €

## **81.2.05.3 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl für Anfänger und Fortgeschrittene unter musikalischer Beeinflussung**

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.

Inspiration erfolgt auch durch Musik. Das Hineinfühlen in unsere eigene Stimmung – eine musikalische Inspiration zu erfahren und diese dann spontan im Malen freizulassen, soll auch ein Thema dieses Kurses sein.

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: 28.2.2018  
Dauer: 10 Vormittage  
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe  
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,  
Radiergummi, Aquarellfarben und  
alles, was man braucht.  
Leitung: Petra Heck  
Gebühr: 78,- €

### **81.2.05.4 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: donnerstags, 9:45 – 11:45 Uhr  
Beginn: 1.3.2018  
Dauer: 10 Vormittage  
Material: Aquarellblock DIN A4, Pinsel Größe  
4, 6 oder 8, 1 Plastikgefäß, Bleistift,  
Radiergummi, Aquarellfarben und  
alles, was man braucht.  
Leitung: Petra Heck  
Gebühr: 78,- €

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

*„Nichts bietet mehr Freiheit als die Kunst“*

Acrylfarbe eignet sich für die unterschiedlichsten Techniken und Einsätze; wasserlöslich und mit einem universellen Farbenspiel können wir auch frei experimentieren in Lasur- und Spachteltechnik und mit Steinmehl, Binder, Pigmenten, Tusche u.v.a.

Gemeinsam malen, sich einen Farb- und Materialfundus für das eigene kreative Schaffen aneignen...und dabei die Seele baumeln lassen. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.



Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Fr, 2.3.2018, 18:30 – 22:00 Uhr  
Sa, 3.3.2018, 13:30 – 18:00 Uhr  
Leitung: Marianne Möller  
Gebühr: 45,- €

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

*„Nichts bietet mehr Freiheit als die Kunst“*

Acrylfarbe eignet sich für die unterschiedlichsten Techniken und Einsätze; wasserlöslich und mit einem universellen Farbenspiel können wir auch frei experimentieren in Lasur- und Spachteltechnik und mit Steinmehl, Binder, Pigmenten, Tusche u.v.a.

Gemeinsam malen, sich einen Farb- und Materialfundus für das eigene kreative Schaffen aneignen...und dabei die Seele baumeln lassen. – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kurslokal: Nachbarschaftshaus,  
Am Hasenpfad 31, Seligenstadt  
Zeit: Fr, 1.6.2018, 18:30 – 22:00 Uhr  
Sa, 2.6.2018, 13:30 – 18:00 Uhr  
Fr, 8.6.2018, 18:30 – 22:00 Uhr  
Sa, 9.6.2018, 13:30 – 18:00 Uhr  
Leitung: Marianne Möller  
Gebühr: 90,- €

### **81.2.06.1 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –**

Wir werden mit Hilfe verschieden starker Sandpapiere Bilder in einem Spiegel entstehen lassen. Dabei zerschleifen wir die einzelnen Schichten des Spiegelglases und experimentieren anschließend mit verschiedenen Farben.

Sieh dabei zu, wie sich der Spiegel in ein Kunstwerk verwandelt! Es dürfen sich alle Altersklassen ab 8 Jahre angesprochen fühlen.

Kurs kann auch als Geburtstagsereignis gebucht werden! Hier entstehen schöne Geschenkideen!

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,  
Wolfstraße 9 – 13, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr  
Datum: 19.4.2018  
Dauer: 2 Stunden  
Leitung: Claudia Curman  
Gebühr: 20,- €

## **81.2.06.2 Bastelspaß mit Spiegelglas ab 8 Jahre – Du wirst ein Glasschnitzer! –**

Kursbeschreibung # **81.2.06.1**

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,  
Wolfstraße 9 – 13, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr  
Datum: 7.6.2018  
Dauer: 2 Stunden  
Leitung: Claudia Curman  
Gebühr: 20,- €

## **81.2.06.3 Mosaik – für Jugendliche und Erwachsene**

Verschiedene Objektträger wie Spiegel, Schalen, Tontöpfe stehen zur Auswahl zur Verfügung! Mit entsprechenden Werkzeugen schneiden und brechen wir Glas und setzen dann neue Muster oder Bilder auf die Trägerobjekte. Wir arbeiten in der direkten Technik.

Kurslokal: Galerie „Buntsteinwerk“,  
Wolfstraße 9 – 13, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 14:00 – 17:30 Uhr  
Datum: 14.3.2018  
Dauer: 3,5 Stunden  
Leitung: Claudia Curman  
Gebühr: 30,- € (zuzügl. 5,- bis 10,- €  
wird im Kurs abgerechnet)

---

Bitte beachten Sie die Rubrik:  
Der Kulturring meldet im



### **81.2.11.1 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, Seligenstadt  
Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr  
Beginn: Mittwoch, 18.4.2018  
Dauer: 6 Abende  
Leitung: Frank Kress  
Material: Kamera (analog oder digital)  
Laptop (falls vorhanden)  
Gebühr: 50,- €

### **81.2.11.2 Fotografie/Intensiv-Wochenende**

Vom Fotografieren über die Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

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

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Sonntag, 11.3.2018,  
10:00 – 17:00 Uhr und  
Sonntag, 19.3.2018,  
10:00 – 17:00 jeweils mit Pausen  
Dauer: 2 Sonntage  
Leitung: Frank Kress  
Gebühr: 50,- €

### **81.2.11.3 Fotografie für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs ist sowohl für Leute, die bereits einen Einsteigerkurs besucht haben, als auch für diejenigen, die sich mit der Bedienung ihrer Kamera sicher sind und nun in der Praxis – die in diesem Kurs „großgeschrieben wird“ – noch etwas dazulernen möchten. Wir treffen uns einmal im Monat, um unter bestimmten Themenvorgaben und Zielsetzungen aktiv zu fotografieren. Aber auch, um die gemachten Aufnahmen anschließend zu bespre-

chen, technisch und gestalterisch zu hinterfragen und für eine Ausstellung vorzubereiten. Ziel der verschiedenen Exkursionen soll es sein, unsere eigene Bildsprache in den verschiedenen Bereichen der Fotografie zu entwickeln.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: 1 x im Monat nach Absprache  
an Wochenenden, 4 UE  
Beginn: Sonntag, 27.5.2018, 15:00 Uhr  
Dauer: 12 Wochenenden  
Leitung: Frank Kress  
Material: wird im Kurs besprochen  
Gebühr: 120,- €

### **81.2.13.1 Nähen mit der Nähmaschine – Bekleidung für Männer und Frauen – Genäht von Männern und Frauen**

Auch ohne Vorkenntnisse können kleinere Objekte wie, Kissen, Decken oder eine Schürze am Ende des Kurses stolz mit nach Hause genommen werden.

Als Fortsetzung vom Herbstkurs werden, auf Wunsch der Teilnehmer, dieses Mal unter anderem Hoodies/Kapuzenpullis für das männliche Geschlecht genäht. Selbstverständlich kann auch jedes andere Kleidungsstück in Angriff genommen werden.

Bitte vor dem Büro zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren. In den Tagen von Freitag auf Samstag können im Büro die Nähmaschinen stehenbleiben.

Bitte die Dozentin vor Stoff- und Schnittkauf anrufen: 0 61 82 / 2 51 18

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 17.3.2018,  
10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 18.3.2018,  
10:00 – 17:00 Uhr  
Leitung: Ingeborg Dittler  
Gebühr: 72,- €

### **81.2.13.2 Nähen mit der Nähmaschine – Bekleidung für Männer und Frauen – Genäht von Männern und Frauen**

Auch ohne Vorkenntnisse können kleinere Objekte wie, Kissen, Decken oder eine Schürze am Ende des Kurses stolz mit nach Hause genommen werden.

Als Fortsetzung vom Herbstkurs werden, auf Wunsch der Teilnehmer, dieses Mal unter anderem Hoodies/Kapuzenpullis für

das männliche Geschlecht genäht. Selbstverständlich kann auch jedes andere Kleidungsstück in Angriff genommen werden.

Bitte vor dem Büro zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren. In den Tagen von Freitag auf Samstag können im Büro die Nähmaschinen stehenbleiben.

Bitte die Dozentin vor Stoff- und Schnittkauf anrufen: 0 61 82 / 2 51 18

Bei Vorlage einer Teilnahmebestätigung gibt es in der Näh- und Strickstube Seligenstadt 10 % auf Ihren Einkauf.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 21.4.2018,  
10:00 – 17:00 Uhr  
Sonntag, 22.4.2018,  
10:00 – 17:00 Uh

Leitung: Ingeborg Dittler

Gebühr: 72,- €

### **81.2.13.3 ABC des Nähens – Anfänger und Wiedereinsteiger**

Sie lernen die Grundkenntnisse des Schneiderhandwerkes.

Wir beginnen ganz von vorne, lernen die Nähmaschine kennen und besprechen dann Ihr gewünschtes Nähprojekt für die kommenden Kurstermine. Sie können zum Beispiel zwischen Schlauchschals, Kissenhüllen, Taschen, Kosmetiktäschchen oder einfachen Kleidungsstücken wählen.

Bitte mitbringen: einfachen Stoff und passendes Garn, evtl. ein einfaches Schnittmuster. Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können folgende Materialien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierädchen.

Sollten noch Fragen sein: 06182-7742681

Bitte vor dem Atelier zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,  
Steinheimer Str. 8, Seligenstadt

Zeit: Mittwoch, 18:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 28.2.2018

Dauer: 4 Abende (letzter Termin: 21.3.2018)

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 66,- €

## **81.2.13.4 Ran an die Nähmaschine – Anfänger und Wiedereinsteiger Keine Angst vor der Nähmaschine!**

Wer beim Nähen loslegen und Vollgas geben möchte, braucht nicht nur Ideen, Stoff und eine Nähmaschine, sondern auch ein Basiswissen, um gut durchstarten zu können.

Anhand von kleinen Projekten (Nadelkissen, Loopschal, Klapentaschen, für Handy, Kulturtäschchen mit Reißverschluss, Brotkorb und vieles mehr) werden die Handhabung der Nähmaschine und die Grundtechniken erlernt.

einfachen Stoff und passendes Garn, evtl. ein einfaches Schnittmuster. Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können folgende Materialien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierädchen.

Sollten noch Fragen sein: 06182-7742681

Bitte vor dem Atelier zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,  
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10.3.2018,  
15:30 – 19:30 Uhr  
Sonntag, 11.3.2017,  
10:30 – 17:30 Uhr

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 66,- €

## **81.2.13.5 Kinder nähen Osterdeko (ab 8 Jahren)**

Spielerisch werden Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine herangeführt. Stecken, Heften, Zuschneiden und einfache Handstiche werden natürlich auch vermittelt. Es entstehen Osterhasen, Osterkörbchen oder ähnliches.

Bitte mitbringen:

einfachen Stoff und passendes Garn, evtl. ein einfaches Schnittmuster. Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können folgende Materialien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierädchen.

Sollten noch Fragen sein: 06182-7742681

Bitte vor dem Atelier zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,  
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 16:00 – 18:30 Uhr  
Sonntag, 10:30 – 13:00 Uhr  
Datum: 17.3. und 18.3.2018  
Leitung: Astrid Merger  
Gebühr: 28,- €

### **81.2.13.6 Sommermode selbst genäht Einsteiger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

Wir beginnen ganz von vorne, lernen die Nähmaschine kennen und besprechen dann Ihr gewünschtes Nähprojekt für die kommenden Kurstermine.

Sie können zum Beispiel einen Rock oder ein einfaches Kleid nähen oder soll es ein cooles Shirt sein? Natürlich können Sie auch Accessoires anfertigen.

Bitte mitbringen: leichte Sommerstoff und passendes Garn, evtl. ein einfaches Schnittmuster. Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können folgende Materialien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierädchen.

Sollten noch Fragen sein: 06182-7742681

Bitte vor dem Atelier zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,  
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 21:00 Uhr  
Beginn: 18.4.2018  
Dauer: 6 Abende (letzter Termin: 23.5.)  
Leitung: Astrid Merger  
Gebühr: 66,- €

### **81.2.13.7 Kinder nähen für den Muttertag (ab 8 Jahren)**

Spielerisch werden Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine herangeführt. Stecken, Heften, Zuschneiden und einfache Handstiche werden natürlich auch vermittelt.

Die Kinder nähen nach Anleitung ein Muttertagsgeschenk.

Bitte mitbringen: Es empfiehlt sich, eine eigene Nähmaschine mitzubringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden.

Falls noch nicht vorhanden, können folgende Materialien auch im Kurs erworben werden: Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierrädchen.

Sollten noch Fragen sein: 06182-7742681

Bitte vor dem Atelier zum Abladen der Nähmaschine kurz halten und dann zum Parkplatz am Steinheimer Tor weiterfahren.

Kurslokal: Boutique Astrid Merger,  
Steinheimer Straße 8, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 16:00 – 18:30 Uhr  
Sonntag, 10:30 – 13:00 Uhr

Datum: 28.4.2018 und 29.4.2018

Leitung: Astrid Merger

Gebühr: 28,- €

### **81.2.13.8 Beauty Coaching**

Die Kunst des Schminkens ist, das Besondere zu betonen und die kleinen Mängel zu kaschieren. Lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand typgerecht schminken. Wir erstellen ein einfaches Tages- und Büro-Make-Up und ein wirkungsvolles Abend-Make-Up, mit dem Sie sich gekonnt in Szene setzen.

Bitte Mitbringen: Ihre vorhandenen Make-Up-Utensilien, Stirnband, ein Handtuch und ein Fotoapparat für Vorher-/Nachher-Fotos. Gerne auch Schminkpinsel, wenn vorhanden. Spiegel und zusätzlich benötigte Kosmetik werden bereit gestellt. Materialgebühr von 3,- € werden im Kurs abgerechnet.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

Termin: 9.6.2018

Leitung: Yvonne Runge, Visagistin

Gebühr: 18,- €

### **81.2.13.9 Mehr Mut durch tolle Kleiderfarben**

Wer bei seiner Kleidung zu den richtigen Farben greift, wirkt automatisch strahlender. Man fühlt sich selbst viel wohler und selbstbewußter. Und natürlich auch schöner. Wer möchte das nicht?

Welche Farben Ihnen Gutes tun und Ihre Ausstrahlung unterstreichen, zeigt sich bei der individuellen Farbberatung. Gezielt greifen Sie zukünftig zu den richtigen Farben. Ihren individuellen Farbpass können Sie für 25,- € im Kurs erhalten.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21:00 Uhr

Termin: 1.3.2018

Leitung: Vera Eiselstein, Stilberaterin

Gebühr: 18,- €



## 3 – Gesundheit

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

### 81.3.00.1 Peak Performing / Entspannt erfolgreich

Gehirn und Körper trainieren und ernähren / Stress erkennen, verstehen, managen und leben

Leistungserbringung ist heute unumgänglich und gerade in Situationen mit Mehrfachbelastungen – durch Studium, Arbeit und Privatleben wird Abschalten zum Problem. Erfahrungen mit Spitzenleistern zeigen aber auch, dass der Unterschied eben nicht nur im Abschalten liegt, sondern auch im zielgerichteten, punktgenauen Abrufen von Leistung.

In diesem Seminar sollen Methoden und Werkzeuge erlernt werden, um die eigene Leistungsfähigkeit im Alltag zu optimieren.

Zur Vertiefung der Inhalte wird das Seminar durch Übungen und Phasen der Selbstreflexion ergänzt. Ein Bio- und Neurofeedback-Gerät zur Veranschaulichung und Training ergänzt das Seminar.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr  
Sonntag, 9:00 – 13:00 Uhr

Datum: 3.3. und 4.3.2018

Leitung: Vivian Brugger

Gebühr: 50,- €

### 81.3.01.1 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: 7.2.2018

Dauer: 10 Abende

Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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

Gebühr: 60,- €

### **81.3.01.2 Hatha-Yoga für Anfänger und Eingübte**

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich erfahren.

- Kurslokal: Bürgerhaus Klein-Welzheim  
Zeit: mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr  
Beginn: 7.2.2018  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Monika Preuschoff  
Yogalehrerin GGF, BDY, EYU  
Material: Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.  
Gebühr: 60,- €

### **81.3.01.3. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Immer aktiv, leistungsorientiert und erreichbar – wo tanken wir in unserer Zeit Kraftreserven auf? Einfache und schnelle „Lösungen“ bietet die PME, eine ganzheitliche und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Gesundheitsvorsorge und Entspannung auf körperlicher und geistiger Ebene. Durch willentliches Anspannen und Lösen bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand tiefer Entspannung des gesamten Körpers herbeigeführt werden. Schon nach der ersten Trainingsstunde verfügen Sie über Grundkenntnisse, mit denen Sie jederzeit in der Lage sind, im Alltag Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern und Ihre persönlichen Wohlfühlmomente zu genießen.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

- Kurslokal: Bewegungszentrum,  
Am Leimenweg 11, Froschhausen/  
Seligenstadt  
Zeit: Montag, 18:30 – 19.30 Uhr  
Beginn: 19.2.2018 (bis 16.4.2018)  
Dauer: 7 Termine  
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und  
Entspannungstherapeutin, HP PSY  
Gebühr: 48,- €

### **81.3.01.4. Autogenes Training**

Akku leer – Stromausfall?

Zum Ende des Jahres geraten viele Menschen an ihre Grenzen.

Autogenes Training ist eine wissenschaftliche anerkannte Methode, die tiefe Entspannung von Körper und Geist ermöglicht. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie sich mit Hilfe von Selbstsuggestion in einen hypnoseähnlichen tief entspannten Zustand versetzen können. AT stärkt Ihre Selbstwahrnehmung, fördert die Aufmerksamkeit und steigert Ihr Wohlbefinden.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Matten und Decken sind vorhanden.

Kurslokal: Bewegungszentrum,  
Am Leimenweg 11, Froschhausen/  
Seligenstadt  
Zeit: Montag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Beginn: 23.4.2018 (bis 11.6.2018)  
Dauer: 7 Termine  
Leitung: Gaby Keilwerth-Schmitt, Klang- und  
Entspannungstherapeutin, HP PSY  
Gebühr: 48,- €

### **81.3.01.5 Fit ins Wochenende – Bodystyling**

In diesen Kursen trainieren wir hauptsächlich mit unserem eigenen Körpergewicht und Du wirst spüren, dass sich Dein eigener Körper ganz schön fordern wird. Auch wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Körper schon eingerostet ist: mit viel Motivation, Musik und guter Laune wirst Du Dich schon bald fitter und lebendiger fühlen. Du wirst staunen, wie viele abwechslungsreiche Übungen unser Körper für uns bereit hält und wie wir somit der langweiligen Gerätetrainerei die kalte Schulter zeigen!

Beginners: In diesem Kurs werden wir uns mehr auf „Low-Impact“-Übungen spezialisieren und unsere Kondition langsam steigern. Vorkenntnisse werden nicht benötigt und auch das Alter spielt keine Rolle.

Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk und etwas zu trinken.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Maren Kammann  
Gebühr: 70,- €

### **81.3.01.6 Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining**

Pilates ist ein ganzheitliches und entspannendes Training, welches den Körper, Geist und Seele trainiert. Es zielt darauf ab, Deine tiefe Stütz Muskulatur aufzubauen und Deine Körperwahrnehmung zu stärken. Durch eine bewusste Atemtechnik werden alle Bewegungen kontrolliert, in Fluss gebracht und somit die eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit gesteigert. Im Pilatetraining geht es nicht um die Quantität, sondern um die Qualität der Übungen. Im Vordergrund steht nicht eine hohe Wiederholungszahl der Übungen, sondern deren bewusste und präzise Ausführung.

Das Ziel heißt Gesundheit, Harmonie und Übereinstimmung zwischen Körper und Geist.

Tu' Dir etwas Gutes und verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst. Ich freue mich auf Dich!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit den Pilates Grundlagen vertraut sind.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, ein Handtuch und ein etwas zu trinken.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 17:30 – 18:30 Uhr  
Beginn: 7.3.2017  
Dauer: 10 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 65,- €

### **81.3.01.7 Pilates – ein effektives Ganzkörpertraining**

Pilates ist ein ganzheitliches und entspannendes Training, welches den Körper, Geist und Seele trainiert. Es zielt darauf ab, Deine tiefe Stützmuskulatur aufzubauen und Deine Körperwahrnehmung zu stärken. Durch eine bewusste Atemtechnik werden alle Bewegungen kontrolliert, in Fluss gebracht und somit die eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit gesteigert. Im Pilates-Training geht es nicht um die Quantität, sondern um die Qualität der Übungen. Im Vordergrund steht nicht eine hohe Wiederholungszahl der Übungen, sondern deren bewusste und präzise Ausführung.

Das Ziel heißt Gesundheit, Harmonie und Übereinstimmung zwischen Körper und Geist.

Tu' Dir etwas Gutes und verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst. Ich freue mich auf Dich!

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer, die mit den Pilates Grundlagen vertraut sind.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, ein Handtuch und ein etwas zu trinken.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18.45 – 19:45 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Anke Hölzinger  
Gebühr: 78,- €

### **81.3.01.8 Sich nicht mehr krumm machen. Sanfte Gymnastik für einen starken Rücken**

Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. Das Ziel ist es, die Haltung und Beweglichkeit zu verbessern.

Durch Bewegungsmangel können Rückenschmerzen entstehen. Zu langes Sitzen oder einseitige Belastung kann dies noch zusätzlich fördern. Mit gezieltem Training der Muskulatur können Wirbelsäulenbeschwerden, muskuläre Dybalancen und Verspannungen gemildert oder gar vermieden werden.

Bei akuten Schmerzen wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Matte, ein Handtuch und ein kleines Kissen.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18:30 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Nadine Welpke  
Gebühr: 70,- €

### **81.3.01.9 Amerikanischer Steptanz – Workshop für Einsteiger – für alle Altersgruppen geeignet**

Das Tanzen mit den Metallplatten unter den Sohlen ist die richtige Wahl für alle, die sich fit und gesund halten wollen. Dieser besondere Tanz ist Ausdauertraining, gut für das Gleichgewicht und aktiviert die Muskelvenenpumpe. Die Tänzer müssen sich viele Schrittkombinationen merken. Dies fördert die Gedächtnisleistung.

Gestept wird zu aktuellen Charthits und Klassikern. Freude an Bewegung ist die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen sollten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Schuhgröße an. Steptanzschuhe werden Ihnen für die Workshopdauer zur Verfügung gestellt.

In Kooperation mit „Tap Dance Factory“ Aschaffenburg

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke

Kurslokal: Mathias-Grünwald-Kolleg  
im Riesen,  
Seckgasse 14, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Datum: 17.3.2018  
Leitung: Rainer Brehm  
Gebühr: 14,- €

---

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im



### **81.3.01.10 Frauenselbstverteidigung – Intensiv-Crash-Kurs am Samstag**

Selbst in kürzester Zeit ist es möglich, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten und zu lernen, sich gegen verschiedene Angriffe zu schützen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene (als Auffrischung) gedacht.

Hier wird nach einer kurzen, aber durchaus wichtigen theoretischen Einleitung mehr auf die praktischen Angriffe und Verteidigungsmöglichkeiten eingegangen und ist für alle Frauen geeignet. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie gezielt den Täter verletzen und überwältigen. Sie lernen natürlich unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, sich gegen Kontaktangriffe vielerlei Art mit und ohne Alltagsgegenständen zur Wehr zu setzen. Sie entwickeln ein stärkeres und selbstsicheres Auftreten, was allein schon den Täter davon abbringen kann, Sie anzugreifen. Selbst bei einer geringen Gegenwehr lassen die Täter in den meisten Fällen von ihrer Tat ab.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien für den theoretischen Teil und Tagesverpflegung mitbringen!

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt

Zeit: Samstag, 10:00 – 14:00 Uhr

Termin: 10.3.2018

Leitung: Maja Kuhn

Gebühr: 35,- €

### **81.3.01.11 Frauenselbstverteidigung – Intensiv-Crash-Kurs am Sonntag**

Selbst in kürzester Zeit ist es möglich, an seinem Selbstbewusstsein zu arbeiten und zu lernen, sich gegen verschiedene Angriffe zu schützen.

Dieser Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene (als Auffrischung) gedacht.

Hier wird nach einer kurzen, aber durchaus wichtigen theoretischen Einleitung mehr auf die praktischen Angriffe und Verteidigungsmöglichkeiten eingegangen und ist für alle Frauen geeignet. Es bedarf keiner besonderen sportlichen Leistungen.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie gezielt den Täter verletzen und überwältigen. Sie lernen natürlich unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen, sich gegen Kontaktangriffe vielerlei Art mit und ohne Alltagsgegenständen zur Wehr zu setzen. Sie entwickeln ein stärkeres und selbstsicheres Auftreten, was allein schon den Täter davon abbringen kann, Sie anzugreifen. Selbst bei einer geringen Gegenwehr lassen die Täter in den meisten Fällen von ihrer Tat ab.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien für den theoretischen Teil und Tagesverpflegung mitbringen!

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr  
Termin: 29.4.2018  
Leitung: Maja Kuhn  
Gebühr: 35,- €

### **81.3.01.12 Kind-Selbstverteidigungs-Crashkurs „Jugend, wehr Dich“ (6 – 12 Jahren)**

Wer kein Selbstbewusstsein hat und alles über sich ergehen lässt, der wird automatisch zum Opfer.

Das Kind entwickelt in diesem Kurs meist schon nach kurzer Zeit ein selbstbewussteres Auftreten, da es frühzeitig und in kürzester Zeit erlernt, wie es sich in gefährlichen Situationen verhalten soll.

Bitte legere Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, und Tagesverpflegung mitbringen! Schmuck bitte ablegen.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Termin: 17.3.2018  
Leitung: Maja Kuhn  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.13 Kind-Selbstverteidigungs-Crashkurs „Jugend, wehr Dich“ (6 – 12 Jahren)**

Wer kein Selbstbewusstsein hat und alles über sich ergehen lässt, der wird automatisch zum Opfer.

Das Kind entwickelt in diesem Kurs meist schon nach kurzer Zeit ein selbstbewussteres Auftreten, da es frühzeitig und in kürzester Zeit erlernt, wie es sich in gefährlichen Situationen verhalten soll.

Bitte legere Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, und Tagesverpflegung mitbringen! Schmuck bitte ablegen.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr  
Termin: 28.4.2018  
Leitung: Maja Kuhn  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.14 Eltern- Kind-Selbstverteidigungs-Crashkurs (5 – 12 Jahren mit Eltern)**

Jeder, der Kinder hat, weiß, wie nötig es ist, seinem Kind ein gutes und starkes Selbstbewusstsein zu vermitteln. Das Kind steht bei diesem Kurs an erster Stelle. Ein Kind, das nicht an sich glaubt, wird sich nicht wehren.

Dieser Kurs zeigt Kindern sowie Eltern, dass es durchaus möglich ist, sich auch gegen Große zu verteidigen.

Bitte legere Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien und Tagesverpflegung mitbringen! Schmuck bitte ablegen.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 13:30 – 16:30 Uhr  
Termin: 17.3.2018  
Leitung: Maja Kuhn  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.15 Eltern- Kind-Selbstverteidigungs-Crashkurs (5 – 12 Jahren mit Eltern)**

Jeder, der Kinder hat, weiß, wie nötig es ist, seinem Kind ein gutes und starkes Selbstbewusstsein zu vermitteln. Das Kind steht bei diesem Kurs an erster Stelle. Ein Kind, das nicht an sich glaubt, wird sich nicht wehren.

Dieser Kurs zeigt Kindern sowie Eltern, dass es durchaus möglich ist, sich auch gegen Große zu verteidigen.

Bitte legere Kleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, Schreibutensilien und Tagesverpflegung mitbringen! Schmuck bitte ablegen.

Kurslokal: Bei den „Yogi-Spatzen“,  
Frankfurter Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 13:30 – 16:30 Uhr  
Termin: 28.4.2018  
Leitung: Maja Kuhn  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.16 Faszientraining**

Faszien umhüllen unsere Muskeln, Sehnen und Bänder und unsere Organe. Umso wichtiger, dass dieses Bindegewebe geschmeidig bleibt. Durch rollende, federnde und dehnende Übungen wollen wir mögliche Verklebungen im Faszienewebe lösen und so Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und mögliche Folgeerkrankungen vorbeugen.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, mitbringen!



Kurslokal: Gymnastikraum,  
Tagesklinik der Asklepios-Klinik,  
Dudenhöfer Straße 9, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 10:45 – 11:30 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 4 Vormittage  
Leitung: Jessica Hubrich  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.17 Faszientraining**

Faszien umhüllen unsere Muskeln, Sehnen und Bänder und unsere Organe. Umso wichtiger, dass dieses Bindegewebe geschmeidig bleibt. Durch rollende, federnde und dehnende Übungen wollen wir mögliche Verklebungen im Faszienewebe lösen und so Verletzungen, Bewegungseinschränkungen und mögliche Folgeerkrankungen vorbeugen.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, mitbringen!

Kurslokal: Gymnastikraum,  
Tagesklinik der Asklepios-Klinik,  
Dudenhöfer Straße 9, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 15:00 – 15:45 Uhr  
Beginn: 11.4.2018  
Dauer: 4 Nachmittage  
Leitung: Jessica Hubrich  
Gebühr: 25,- €

### **81.3.01.18 Stoffwechseltraining An Geräten in Kombination mit Mattentraining und Dehnübungen**

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining – vielfältige Übungen an Groß- und Kleingeräten sowie auf der Matte ergeben ein abwechslungsreiches und effizientes Training, bei dem die Teilnehmer immer von einem Bewegungsexperten betreut werden.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, mitbringen!

Kurslokal: Pro Sensus,  
Dr. Hermann-Neubauer-Ring 38 – 40,  
Seligenstadt  
Zeit: Montag, 19:00 – 19:45 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Bewegungsexperten der Pro Sensus  
Gebühr: 55,- €

### **81.3.01.19 Stoffwechseltraining An Geräten in Kombination mit Mattentraining und Dehnübungen**

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining – vielfältige Übungen an Groß- und Kleingeräten sowie auf der Matte ergeben ein abwechslungsreiches und effizientes Training, bei dem die Teilnehmer immer von einem Bewegungsexperten betreut werden.

Bitte Sportkleidung, Gymnastikschläppchen oder ABS-Socken, mitbringen!

Kurslokal: Pro Sensus,  
Dr. Hermann-Neubauer-Ring 38 – 40,  
Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 19:00 – 19:45 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Bewegungsexperten der Pro Sensus  
Gebühr: 55,- €

### **81.3.01.20 Reiki – japanische Heilmethode (Vortrag)**

Reiki ist eine japanische Heilmethode. Es stärkt das Immunsystem und bringt tiefe Entspannung. Reiki ist eine hervorragende Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung. Es ist für jedermann leicht erlernbar und unkompliziert in der Anwendung. Es schenkt uns Energie, Lebensfreude und inneren Frieden.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Samstag, 10:00 – 11:30 Uhr  
Termin: 14.4.2018  
Leitung: Bärbel Vogt  
Gebühr: 6,- €

### **81.3.07.1 Vegetarische Wildkräuterküche – gesundes Unkraut**

Wir werden heute ein mehrgängiges Wildkräutermenü erstellen und gemeinsam genießen. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte und bekommt wertvolle Tipps.

Bitte eine Schürze und Geschirrtuch mitbringen!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 20:30 Uhr  
Termin: 18.4.2018  
Leitung: Lisa Grimm  
Gebühr: 12,- €  
(zzgl. 6,- € Materialkosten  
inkl. Getränke, die im Kurs  
abgerechnet werden)

### **81.3.07.2 Kräuterführung**

Essbare Frühlingswildkräuter werden heute wieder in einer 2–2,5 Std. Führung vorgestellt bzw. bestimmt. „Unkraut“ leistet einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Dazu gibt es wieder praktische Anwendungstipps.

Kurslokal: Treffpunkt: Gärtnerei Löwer

Zeit: Freitag, 14:00 Uhr

Termin: 6.4.2018

Leitung: Lisa Grimm

Gebühr: 10,- €

### **81.3.07.3 Kräuterführung**

Essbare Frühlingswildkräuter werden heute wieder in einer 2–2,5 Std. Führung vorgestellt bzw. bestimmt. „Unkraut“ leistet einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Dazu gibt es wieder praktische Anwendungstipps.

Kurslokal: Treffpunkt: Gärtnerei Löwer

Zeit: Sonntag, 14:00 Uhr

Termin: 15.4.2018

Leitung: Lisa Grimm

Gebühr: 10,- €

### **81.3.07.4 Kräuterführung**

Essbare Frühlingswildkräuter werden heute wieder in einer 2–2,5 Std. Führung vorgestellt bzw. bestimmt. „Unkraut“ leistet einen wertvollen Beitrag zur gesunden Ernährung. Dazu gibt es wieder praktische Anwendungstipps.

Kurslokal: Treffpunkt: Gärtnerei Löwer

Zeit: Freitag, 14:00 Uhr

Termin: 4.5.2018

Leitung: Lisa Grimm

Gebühr: 10,- €

### **81.3.07.5 Wissenschaft für Kinder (ab 6 Jahren)**

Kinder entdecken mit Neugier und Begeisterung ihre Umwelt. In diesem Kurs dürfen Kinder ab 6 Jahren Experimente zum Mitmachen und Ausprobieren erfahren, z.B. dass Wasser eine Haut hat, dass Eisberge auf der Meeresoberfläche schwimmen, wie Wasser aufwärts fließen kann und wie ein gekochtes Ei die Flasche kommt.

Dieser Kurs kann auch als Geburtstagssevent gebucht werden!

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 15:00 – 17:00 Uhr

Termin: 15.3.2018

Leitung: Angelika Seubert

Gebühr: 10,- € (zzgl. 2,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.6 Brotaufstriche und Antipasti – Heiße Rezeptideen aus der kalten Küche ...**

Knusprig gebackenes Joghurt-Baguette, allerlei Brotaufstriche und bunte Salate mit frischen Kräutern zu Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche lassen sich prima vorbereiten. Freuen Sie sich auf Zucchini-Käse-Röllchen mit Zitronen-Dip, Lachs-Tartar an Kräuterkäse, Fenchelsalat mit Himbeerdressing, frische Salbei-Butter und Erdbeer-Carpaccio. Ein Melonen-Smoothie zum Beeren-Trifle beschließt den Abend. Ihre Gäste werden begeistert sein!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Geburtstagsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr

Termin: 1.3.2018

Leitung: Gabriele Andresen

Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.7 Hilfe! Wie ging das noch mal? – Junge Küche für Studenten, Singles und andere Kochanfänger!**

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht – es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und lecker schmecken! Auch die Resteverwendung wird mit eingeplant.

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Geburtstagsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze,  
6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr  
Termin: 22.3.2018  
Leitung: Gabriele Andresen  
Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.8 Die Küche Mallorcas – Ferienstimmung für zuhause....**

Gastronomische Delikatessen der Balearen als Urlaubserinnerung oder zur Vorfreude auf einen Besuch der herrlichen Landschaften und der Gastfreundschaft ihrer Bewohner. Genießen Sie Weißkohlsuppe und „Trempe“-Salat zu gefüllten Auberginen, würzige Fleischpastete „Panada de Carn“ und bunte „Coca“, knusprig gebratene Gemüsefladen. Warmer Käsekuchen mit Minze und fruchtige Aprikosentörtchen mit einem Glas Sangria verwöhnen Sie bis zum Schluss.

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Geburtstagsfeier- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze,  
6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr  
Termin: 15.3.2018  
Leitung: Gabriele Andresen  
Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.9 Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche.**

Zu einem kleinen Sommersalat mit frischem Limetten-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhafte „Geschenke aus der Küche“ verkosten. Fruchtige Marmeladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen und süffiger Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung.

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut als Geburtstags- oder Firmenevent gebucht werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr

Termin: 3.5.2018

Leitung: Gabriele Andresen

Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.10 Sonne im Glas!**

Bewahren Sie die Früchte des Sommers als fruchtiges Gelee, leckere Marmelade, herzhafte Chutney, frisches Pesto, süffigen Likör oder würzige Antipasti im Glas bis in die kalte Jahreszeit hinein! Freuen Sie sich auf Rhabarber-Himbeer-Aufstrich und Erdbeer-Pfirsich-Konfitüre, Zucchini-Knoblauch-Relish und Mango-Rosinen-Chutney. Auch eingelegte Ingwer-möhren oder Senfrüchte und würziges Kräuteröl werden Sie begeistern! Alle Köstlichkeiten werden wir zu frisch gebackenem Joghurt-Baguette verkosten!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut zum Geburtstag verschenkt werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr  
Termin: 14.6.2018  
Leitung: Gabriele Andresen  
Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

### **81.3.07.11 Vegetarisch Grillen und Braten**

Bringen Sie Abwechslung auf Ihren Grill, in den Backofen oder in die Pfanne! Lassen Sie sich verführen von Birnen mit Ziegenkäse, bunten Gemüse-Linden-Bratlingen und Feigen mit Ricotta. Leichte Omelette mit Grillgemüse oder grüner Spargel mit Bärlauch und Walnüssen zu Polenta-Ecken mit Spinat-Häubchen werden Sie begeistern. Honig-Orangen in Milchreis oder Bananen-Küchlein und fruchtig gebratene Obstspieße werden uns den Abend versüßen!

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut zum Geburtstag verschenkt werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr  
Termin: 7.6.2018  
Leitung: Gabriele Andresen  
Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

## 81.3.07.12 Mit Erdbeeren kochen und backen!

Die leckeren roten Früchtchen kennt man von belegten Kuchen, zum Eis oder als Marmelade. Aber Erdbeeren zu Fleisch oder herzhaft angerichtet? Wo gibt's denn sowas? Na hier! Lassen Sie sich von scharfer Erdbeer-Putenkeule an Erdbeer-Paprika-Soße, Erdbeer-Spargel-Salat und Rinderrouladen mit Erdbeerfüllung verführen. Lernen Sie Erdbeeren aus der Fritteuse, als beschwipste Konfitüre oder feuriges Chutney kennen. Cremige Erdbeermousse, fruchtige Torte, süßer Auflauf und suffige Erdbeerlimes warten schon...

Es erwartet Sie ein schön gedeckter Tisch mit passenden Weinen, Saft und Wasser. Jeder Teilnehmer erhält die Rezepte des Abends in ansprechender Form mit farbigen Bildern zum Mitnehmen. Nach dem gemeinsamen Kochen präsentieren wir unsere Gerichte auf dem Büffet und schlemmen bei Kerzenschein... nach Verteilung der Reste spülen wir und verlassen die Schulküche aufgeräumt und sauber.

Kurs kann auch gut zum Geburtstag verschenkt werden!

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, 1 kleines Handtuch, Schürze, 6 – 8 fest verschließbare Behälter für Reste.

Kurslokal: Lehrküche der Merianschule,  
Seligenstadt

Zeit: Donnerstag, 18:00 – 21.45 Uhr

Termin: 21.6.2018

Leitung: Gabriele Andresen

Gebühr: 20,- €  
(zzgl. 20,- € Materialkosten,  
die im Kurs abgerechnet werden)

---

Bitte beachten Sie  
die Hinweise im





## 4 – Sprachen

### Deutsch

#### **81.4.04.1 Deutsch als Fremdsprache für leicht Fortgeschrittene – A1**

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  
16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 19.2.2018

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maria Bruno

Gebühr: 144,- €

#### **81.4.04.2 Deutsch als Fremdsprache – Intensivkurs A2**

Weitere 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: 19.2.2018

Dauer: 12 Wochen = 48 UE

Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben

Leitung: Maren Baumann

Gebühr: 144,- €

### **81.4.04.3 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1/A**

Weitere 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, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 16 Wochen = 32 UE  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 110,- €

### **81.4.04.4 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1/B**

Weitere 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, 19:30 – 21:00 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 16 Wochen = 32 UE  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 110,- €

### **81.4.04.5 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B2/A**

Weitere 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: Donnerstag, 19:30 – 21:00 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 16 Wochen = 32 UE  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 110,- €

## **81.4.06.1 Englisch A1/1 für Anfänger und Wiedereinsteiger**

In diesem Kurs wird mit einem Lehrbuch die Sprache von Anfang an neu erlernt.

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Cecile Giaon  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

## **81.4.06.2 Englisch A1/2 für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Cecile Giaon  
Literatur: Great A1, Klett  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

## **81.4.06.3 Englisch A2/1 für Fortgeschrittene**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Ulrike Schaller  
Literatur: Great A2, Klett  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

### **81.4.06.4 Englisch A2/2 für Fortgeschrittene**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 17:30 – 19:00 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Dr. Roy Patchett  
Literatur: Great A2, Klett  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

### **81.4.06.5 Englisch – Lektürekurs – Vormittagskurs**

Die spannende Lektüre (Niveau B2) verbinden wir mit Dialog-  
übungen, Texteschreiben, Vokabelkunde und natürlich auch  
Grammatik.

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Straße 6, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 9:15 – 10:45 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Ulrike Schaller  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

### **81.4.06.6 Englisch für Senioren – Grundkurs A1/1**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 20.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Cecile Giaon  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.08.1 Französisch für Wiedereinsteiger (A1)+

Wir werden weiter die Grundlagen der französischen Sprache lernen. 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, 17:00 – 18:30 Uhr  
Beginn: 20.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.08.2 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, 18:30 – 20:00 Uhr  
Beginn: 20.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

### **71.4.08.3    Französisch B2 / 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: 19.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

### **71.4.08.4    Französisch für Anfänger**

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird im Kurs bekanntgegeben  
Leitung: Costa Laurence  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.09.1 Italienisch für Anfänger!

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr  
Beginn: 20.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Wird im Kurs bekanntgegeben  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.09.2 Italienisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Maria Bruno  
Literatur: wird im Kurs bekannt gegeben  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.09.3 Italienisch für Fortgeschrittene II

Konversationskurs – Lesen von Zeitungsartikeln, 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, Seligenstadt  
Zeit: Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 20.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Maria Bruno  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 6 Teilnehmer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.22.1 Spanisch für Anfänger

Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnissen

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Con gusto A1, Klett  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.22.2 Spanisch für Fortgeschrittene I

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Montag, 20:00 – 21:30 Uhr  
Beginn: 19.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 5-6  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

## 81.4.22.3 Spanisch für Fortgeschrittene II

Kurslokal: VHS-Geschäftsstelle,  
Steinheimer Str. 6, Seligenstadt  
Zeit: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr  
Beginn: 21.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Caminos Neu, Band 1 ab Unidad 9-10  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)



#### **81.4.22.4 Spanisch für Fortgeschrittene III**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: Con gusto A-2, ab Unidad 3-4  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)

#### **81.4.22.5 Spanisch für Fortgeschrittene IV**

Kurslokal: Merianschule, Seligenstadt  
Zeit: Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr  
Beginn: 22.2.2018  
Dauer: 12 Abende  
Literatur: wird noch bekannt gegeben  
Leitung: Maria-Milagros Rocandio  
Gebühr: 96,- €  
(bitte erst nach dem ersten Termin  
überweisen – bei mehr als 6 Teilneh-  
mer verringern sich die Gebühren)



Volkshochschule  
Kreis Offenbach

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

# Bildung für alle!

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Volkshochschule Kreis Offenbach  
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich  
Tel.: 06103 3131-1313  
E-Mail: [vhs@kreis-offenbach.de](mailto:vhs@kreis-offenbach.de)

[www.vhs-kreis-offenbach.de](http://www.vhs-kreis-offenbach.de)



Kreis Offenbach