vhs Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt

Programm Frühjahrssemester 2020

PROGRAMM 2020
Frühjahrssemester

vhs Volkshochschule Seligenstadt

Kulturring Seligenstadt
eingetragener Verein – VR 4737 AG Offenbach/Main

Seligenstadt	Seligenstadt Klein-Welzheim Froschhausen
Mainhausen	Zellhausen/Mainflingen

Geschäftsstelle:

Steinheimer Straße 6,
Telefon 0 61 82 35 69, Telefax 0 61 82 7 83 67 90
Geschäftsführerin: Petra Welzbacher
E-mail: vhs-seligenstadt@t-online.de
Homepage: www.vhs-seligenstadt.de

Bürozeiten: **dienstags von 09:30 bis 11:30 Uhr**
donnerstags von 11:00 bis 13:00 Uhr
(In den Schulferien ist das Büro geschlossen)

Konto: Kulturring Seligenstadt

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

Inhaltsverzeichnis

Begrüßung Einführung Seite 1

Forum VHS

Vorträge, Exkursionen Seite 4

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Workshops/Coaching Seite 6

2 – Kultur – Gestalten

Seligenstädter Klosterkonzerte Seite 10
Malen/Zeichnen Seite 11
Plastisches Gestalten Seite 18
Textiles Gestalten Seite 20
Handwerk/Kunsthandwerk Seite 25
Foto, Film und Medienpraxis Seite 27
Musik Seite 30

3 – Gesundheit

Kosmetik/Style/Schönheit Seite 31
Entspannung und Stressbewältigung Seite 34
Bewegung/Fitness Seite 35
Prävention/Gesundheit/Fitness Seite 53
Essen & Trinken/Ernährung Seite 57

4 – Sprachen

Chinesisch Seite 63
Deutsch Seite 65
Englisch Seite 67
Französisch Seite 70
Italienisch Seite 72
Spanisch Seite 73

5 – Arbeit-Beruf

Berufsbezogene Workshop/Seminar/Coachings Seite 74

Wichtige Hinweise/Allgemeines Seite 77
Teilnahmebedingungen Seite 78
Theaterfahrten Seite 83
Allgemeines Seite 87

Sehr geehrte Hörerinnen und Hörer,

Mit dem vorliegenden Heft überreichen wir Ihnen das Volkshochschul-Programm für das Frühjahrssemester 2020. Erneut finden Sie bewährte, aber auch neue Angebote.

Mit der „Langen Nacht der Volkshochschule" im den Räumen der Stadthalle „Riesen" aus Anlass des Jubiläums 100 Jahre Volkshochschulen in Deutschland konnte erfolgreich auf die Arbeit der Vhs aufmerksam gemacht werden. Frau Welzbacher, der Leiterin, der Vhs, verdient für den besonderen Einsatz dazu herzlicher Dank. Wir sind zuversichtlich, dass von dieser Veranstaltung, bei der sich die Dozentinnen und Dozenten voll eingebracht haben, Impulse für die weitere Arbeit ausgehen.

Über das Angebot entscheiden Sie mit. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Welzbacher, wenn Sie Anregungen, Wünsche und Kritik vortragen möchten.

(EM: vhs-seligenstadt@t-online.de oder in der Geschäftsstelle Steinheimer Straße 6.)

Wenn Sie sich zu einer Kursteilnahme entschlossen haben, ist es hilfreich, wenn Sie vorsorglich auch sogleich unter Freunden, Bekannten und Nachbarn weitere Teilnehmer anwerben. Wenn nämlich aufgrund der gebotenen Mindestteilnehmerzahl Kurse nicht zustande kommen, ist das immer bedauerlich für die Dozenten und die am Angebot Interessierten.

Die Veranstaltungen der VHS-Seligenstadt bieten über die Wissensvermittlung hinaus gute Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen und bestehende zu pflegen und zu intensivieren, eine wesentliche Aufgabe der deutschen Volkshochschulen in ihrer hundertjährigen Geschichte. Nicht zuletzt ist es für neu Zugezogene eine gute Gelegenheit, sich in der neuen Umgebung einzuleben.

Mit freundlichen Grüßen

Franz Preuschoff · Elisabeth Emadi · Monika Lenhart

Vorstand:

Franz Preuschoff, Vorsitzender
Elisabeth Emadi, Stellv. Vorsitzende
Herbert Tobben, Stellv. Vorsitzender
Annelie Ewers, Schriftführerin
Monika Lenhart, Schatzmeisterin

Geschäftsführung der VHS: Petra Welzbacher

Arbeitskreise:

THEATERFAHRTEN:
Katrin Schmidt

KLOSTERKONZERTE:
Franz Preuschoff, Herbert Tobben, Dr. Axel-Johannes Korb, Thomas Gabriel, Katharina Klotz, Marianne Neubauer, Helga Preuschoff

---

Vorträge: Kunstgeschichte

01.2.06.01 Der französische Impressionismus die Magie des Lichts

Frau Julia Meister-Lippert, M.A. Kunsthistorikerin

Der in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich entstandene Impressionismus ist zur populärsten Kunstrichtung aller Zeiten geworden. Die Gemälde Monets, Renoirs, Pissarros, Sisleys und Morisots sind heute in allen großen Museen vertreten und ziehen Hunderttausende von Besuchern an.

Im 19.Jahrhundert reagierte das Publikum jedoch überwiegend mit Spott und Ablehnung auf diese neue Art der Malerei, auf die vermeintliche Unfertigkeit der Bilder und die neue Art des Farbauftrags. Die jungen Maler arbeiteten im Freien, unter den Bedingungen des natürlichen Lichts, das zum zentralen Gestaltungselement wurde. Die Wiedergabe atmosphärischer Stimmungen durch Licht- und Schattenreflexe kennzeichnen die Bilder der Impressionisten, die flüchtige Sinneseindrücke, Impressionen einfangen.

Kurslokal:	Winterrefektorium im Kloster Seligenstadt, Klosterhof 2
Termin:	Donnerstag, 05.03.2020
Zeit:	19:00 Uhr
Leitung:	Frau Julia Meister-Lippert, M.A. Kunsthistorikerin
Gebühr:	6,00 €

VHS-Seligenstadt on Tour

Die VHS-Seligenstadt bietet Ihnen einmal pro Semester die Möglichkeit, Institutionen, Behörden, Einrichtungen und besondere Locations in Seligenstadt auf eine besondere Art zu entdecken. Diese Rubrik richtet sich an alle Bürgerinnen und Bürger, jeder Altersstufe, die diese Gelegenheit nutzen möchten, um einmal andere Einblicke zu gewinnen.

VHS-SELIGENSTADT ON TOUR – FEUERWEHR –

Besuchen Sie mit der VHS Seligenstadt unsere freiwillige Feuerwehr, die für den Brandschutz sorgt und die allgemeine Hilfe bei Notlagen in der Stadt Seligenstadt leistet.

Erhalten Sie Einblicke in den spannenden Alltag eines Feuerwehrmannes/einer Feuerwehrfrau. Erfahren Sie Wissenswertes über Einsatzgebiete und Aufgabenbereiche der Feuerwehr. Rundgang und erhalten einen Überblick über die Einsatzfahrzeuge. Erleben Sie wie der große Wasserstrahler „live“ aktiviert wird.

Treffpunkt:	Freiwillige Feuerwehr der Stadt Seligenstadt, Frankfurter Straße 31
Termin:	Freitag, 15.05.2020
Zeit:	16:30 – 18:00 Uhr
Leitung:	Alexander Zöller
Gebühr:	kostenlos, Teilnehmerzahl ist begrenzt, Schriftliche Anmeldung erforderlich.

1 – Politik – Gesellschaft – Umwelt

Workshops/Coaching

01.1.00.01 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 dann dazu, dass wir aneinander vorbeireden oder auch ein Gespräch abrupt und komplett zum Erliegen bringen können. Hierfür reichen oftmals Kleinigkeiten aus, die dann aber eine verheerende Wirkung haben. Neben den Grundlagen der Kommunikation lernen Sie in diesem Workshop, 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:	St. Josefshaus, Bibliothek, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 29.02.2020
Zeit:	10:00 – 16:30 Uhr
Leitung:	Klaus Linten, Coaching & Training
Gebühr:	42,00 €

Für den Beruf: Workshops/Seminare/Coaching

01.5.00.01 Erfolgreiches Social Media Marketing Teil 1: Einführung und Strategie

Samstag, 29.02.2020

01.5.00.02 Erfolgreiches Social Media Marketing Teil 2: Facebook effektiv und sicher anwenden

Samstag, 07.03.2019

01.5.00.03 Erfolgsfaktor Storytelling

Samstag, 16.05.2020

Kursbeschreibung siehe Bereich 5 Arbeit Beruf **Seite 74 – 76**

Workshops/Coaching

01.1.00.02 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 den hervorgerufenen Situationen umgehen zu können.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG (Aufzug vorhanden) Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 05.03.2020
Zeit:	18:00 – 21:30 Uhr
Leitung:	Klaus Linten, Coaching & Training
Gebühr:	22,00 €

01.1.00.03 Psychologie für den Alltag
Workshop zum Thema Gefühle

Wie entstehen eigentlich Gefühle? Wie kann ich Gefühle beeinflussen?

Kann ich überhaupt Gefühle beeinflussen? Welche Funktionen haben Gefühle?

Was Sie über Gefühle wissen sollten.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Getränk

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 19.03.2020
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin/Coach
Gebühr:	14,00 €

Workshops/Coaching

01.1.00.04 „Mein Lebensplan" Was bestimmt mein Handeln?

Psychologischer Workshop

Welche Ursachen hat mein eigenes Handeln und warum verhalte ich mich so? Sein eigenen Handeln und Verhalten analysieren und besser verstehen und mit der gewonnen Erkenntnis leichter durchs Leben gehen

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Getränk

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 26.03.2020
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin/Coach
Gebühr:	14,00 €

01.1.00.05 „Her mit der Lebensfreude – aber flott!"

„Lust auf mehr Freude, Leichtigkeit und Wohlgefühl in Beruf, Familie und Freizeit?

Kinder können sich über so vieles im Alltag freuen. Prägungen und Glaubensmuster hindern uns oft, das Leben leichter zu empfinden. Und so merken wir als Erwachsener, wie wir uns manchmal selbst im Wege stehen.

Erleben Sie einen lockeren Abend mit zahlreichen Impulsen und Erkenntnissen. Sie erfahren Übungen, damit es Ihnen auch in Zukunft gelingt, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. So kann Stück für Stück das Leben leichter werden.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 02.04.2020
Zeit:	18:30 – 21:30 Uhr
Leitung:	Ruth Fischer, Coach, Trainer, Lebens-Energie-Therapeutin
Gebühr:	20,00 €

Workshops/Coaching

01.1.00.06 Kinder fordern uns heraus Ermutigen statt loben und drohen?

Workshop zum Thema Umgang mit Kindern und Jugendlichen

Wie erreiche ich Kooperation ohne Belohnen oder Bestrafen? Was ist der Unterschied zwischen Ermutigung und Lob? Warum Loben schädlich sein kann!? Was sind unsere Grundbedürfnisse?

Warum Loslassen so wichtig ist und warum das manchmal so schwerfällt. Was kann ich tun um wichtige Sozialkompetenzen zu fördern?

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Getränk

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 23.04.2020
Zeit:	18:00 – 20:00 Uhr
Leitung:	Alice Wulf, Individualpsychologische Beraterin/Coach
Gebühr:	14,00 €

01.1.00.07 Warum stehe ich mir so oft selbst im Weg?

Kinder können sich noch so wunderbar an allem erfreuen. Das ist etwas, was wir Erwachsenen oftmals verlernt haben. Wir schaffen es nur noch selten, die Welt durch Kinderaugen zu sehen. Wir sind geprägt durch Strickmuster und Glaubenssätze, die uns die Leichtigkeit nehmen und stattdessen dafür sorgen, dass wir einen großen Rucksack gefüllt mit Ballast mit uns herumschleppen.

An diesem Abend erfahren Sie nicht nur einiges über sich und Ihre Strickmuster; Sie bekommen zudem die ein oder andere Übung an die Hand, die Ihnen zukünftig dabei helfen wird, die positiven und schönen Aspekte des Lebens wieder in den Vordergrund zu rücken. Sollten Sie ein Stück der Unbeschwertheit eines Kindes zurückhaben und von daher in ihrem Leben etwas verändern wollen, so sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 15.05.2020
Zeit:	18:00 – 21:30 Uhr
Leitung:	Klaus Linten, Coaching & Training
Gebühr:	22,00 €

SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE

Der Kulturring ist – mit anderen Veranstaltern – Organisator der 1970 gegründeten 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.

Auch im 50. Jahr des Bestehens der ältesten Konzertreihe im Osten der Rhein-Main-Metropolregion an der hessisch-bayerischen Grenze wird wieder ein reichhaltiges Programm geboten.

Es beginnt am 15. März 2020 mit einem Gastspiel des Klaviertrios Passionato aus München im Jakobsaal des St. Josefshauses. Das Programmheft wird Ende Januar ausgeliefert und auf der Website der Klosterkonzerte freigeschaltet werden.

Dank gebührt der Reihe von Förderern, die es ermöglichen, das musikalische Kulturerbe breiten Kreisen zu vermitteln.

SELIGENSTÄDTER KLOSTERKONZERTE
Am Breitenbach 4, Telefon 0 61 82 - 2 53 23
E-Mail: info@klosterkonzerte-seligenstadt.de

Kunstgeschichte

01.2.06.01 Der französische Impressionismus die Magie des Lichts

Vortrag Frau Julia Meister-Lippert, Kunsthistorikerin

Donnerstag, 05.03.2020

Kursbeschreibung siehe Forum VHS **Seite 4**

Malen/Zeichnen

01.2.07.00 Kann *Schrift* Kunst sein? Schönschreiben war gestern

Werden Sie neugierig auf die Möglichkeit aus Ihrer Handschrift etwas zu schaffen…. und dies, ohne spezielle Schrifttypen oder Kalligrafie zu verwenden.

Lernen Sie kreativ und künstlerisch auf beruhigende Art und Weise diese besondere Technik Schritt für Schritt in einigen speziellen Übungen.

Ihre handgeschriebenen Worte werden zu Zeichnungen und zu Bildern….

Schaffen Sie sich mit diesem Wissen und Können auch im Alltag Momente der Entspannung und geben Sie sich selbst Impulse für neue Sichtweisen und Betrachtungen.

Für diesen Kreativkurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Die Materialliste wird Ihnen rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt.

Pausen, die Leib und Seele erfreuen sind inbegriffen.

Kurslokal:	Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit:	Fr., 21. 02.2020, 18:30 – 21:30 Uhr Sa., 22.02.2020, 14:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Marianne Möller
Gebühr:	46,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.01 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, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	10.03.2020
Dauer:	9 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:	73,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.02 Morgendliches Malen mit Aquarell und Acryl

für Anfänger und Fortgeschrittene
unter musikalischer Beeinflussung

siehe Kursbeschreibung 01.2.07.01

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen, Saal 1, Freiherr-vom-Stein-Ring 23
Zeit:	mittwochs, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	11.03.2020
Dauer:	9 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:	73,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.03 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, 09:45 – 11:45 Uhr
Beginn:	12.03.2020
Dauer:	9 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:	73,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.04 Pouring & Fluid Painting – der neue Trend in der Kunstszene

Klingt kompliziert, ist aber total simpel! Bei dieser neuen Technik, die der abstrakten Kunst angehört, handelt es sich um eine einfache und geniale Gießtechnik mit Acrylfarben. Die Welt des Acrylic Pourings ist genauso facettenreich wie unsere erlebte Farbenwelt reich an Farben ist! Durch das Vermischen unterschiedlicher Komponenten und deren unvorhersehbaren Reaktion miteinander entstehen unvergleichliche und einzigartige Werke, die u. a. auch davon abhängig sind, welche gerade Gießtechnik angewendet wird. Ein wunderschönes Unikat in leuchtenden Farben – ein echter Hingucker in jeder Wohnung oder zum Verschenken! Entdecken Sie Ihre Kreativität und Experimentierfreude ganz neu und wie gesagt: simple!. Aufgrund der Freude am Experimentieren können bei der Kursleitung weitere Leinwände (diverse Größen) erworben werden.

Kurslokal:	Merianschule, Einhardstr., Seligenstadt
Zeit:	Mittwoch, 18:30 – 20:30 Uhr
Beginn:	11.03.2020
Material:	1 altes Hemd/Pullover, Spaß an Kreativität ggf. alter Pappkarton.
Infos:	Es gibt Getränke, kleine Knabbersnacks.
Leitung:	Stephanie Fritz
Gebühr:	15,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.05 Portraitzeichnen nach Comic und Filmvorlagen für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse am kreativen Arbeiten mitbringen und sich an das zeichnerische Umsetzten von Portraits und Gesichtern aus dem Bereich Comic & Film wagen möchten.

Wir werden die Grundlagen des plastischen Zeichnens erörtern, die Proportionen und das Spiel von Licht und Schatten erarbeiten und in unseren Zeichnungen umsetzen.

Bitte mitbringen: Bleistifte (von H bis 5 B), Spitzer, Knetradierer und Zeichenblock ab Din A3

Kurslokal:	Atelier Frei ART, Jakobsstr. 38, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
Beginn	12.03.2020
Dauer:	8 Abende 16 UE
Material:	Bleistifte (von H bis 5 B), Spitzer, Knetradierer und Zeichenblock ab Din A3
Leitung:	Ralph Hertlein
Gebühr:	60,00 €

01.2.07.06 Acrylworkshop – Malen für die Sinne – „Poesie des Wenigen, Collagen & Fototransfer"

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.

Tauchen Sie dabei ein in die Welt der Farben und entwickeln Sie ganz nach Ihren Vorlieben eigene Farbklänge und Farbwelten in der faszinierenden Bandbreite der Malerei.

Gemeinsam malen, – Inspiration und Herausforderung, die eigene Malerei weiter zu entwickeln und dabei die Seele baumeln lassen, vielleicht auch unvermutete Ressourcen wecken – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Pausen, die Leib und Seele erfreuen sind inbegriffen.

Kurslokal:	Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit:	Fr., 24.04.2020, 18:00 – 21.30 Uhr Sa., 25.04.2020, 13:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Marianne Möller
Gebühr:	49,00 €

Malen/Zeichnen

01.2.07.07 Malen in der Natur

Die Natur hat mit ihrer Schönheit, ihrer atemberaubenden Atmosphäre und ihrer Fähigkeit uns Menschen zu erden, vielen Menschen das Staunen gelehrt. Der Anblick und das Erleben der Natur lehrt uns ausgezeichnet, das künstlerische Auge und den Blick für das Detail zu schulen.

Völlig zwanglos werden wir durch die Natur schlendern und das zeichnen und colorieren was uns gerade in diesem Moment anspricht. Das kann eine Makroaufnahme eines Blattes sein oder auch das Wasserschloss in seiner ganzen Pracht. Es werden verschiedene Techniken angeboten, sodass jeder sein eigenes Stilmittel finden und seiner Kreativität freien Lauf lassen kann.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten von ca. 8 € sind bei der Kursleiterin zu entrichten.

Bitte denken Sie an wettergerechte Kleidung, gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, eventuell eine Sitzunterlage und einen Snack. Bei schlechten Wetter treffen wir uns auch, dann wird es ein „Plan B" geben.

Kurslokal:	Treffpunkt Wasserschloss, Außenliegend Sel 1000
Zeit:	So, 26.04.2020, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Kirsten Berlin
Gebühr:	15,00 €

01.2.07.08 Acrylworkshop – Malen für die Sinne – „Magie der Farben einmal anders"

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.

Tauchen Sie dabei ein in die Welt der Farben und entwickeln Sie ganz nach Ihren Vorlieben eigene Farbklänge und Farbwelten in der faszinierenden Bandbreite der Malerei.

Gemeinsam malen, – Inspiration und Herausforderung, die eigene Malerei weiter zu entwickeln und dabei die Seele baumeln lassen, vielleicht auch unvermutete Ressourcen wecken – Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Pausen, die Leib und Seele erfreuen sind inbegriffen.

Kurslokal:	Nachbarschaftshaus, Am Hasenpfad 31, Seligenstadt
Zeit:	Fr., 29. 05.2020, 18:00 – 21:30 Uhr Sa., 30.05.2020, 13:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Marianne Möller
Gebühr:	49,00 €

Plastisches Gestalten

01.2.08.01 Figuren und Objekte aus Pappmaché Erstaunlich, was das Material alles kann.

Aus alter Zeitung, einfachem Draht, Alufolie und Kleister entstehen die erstaunlichsten Objekte, bis zu ca. 40 cm Höhe. So z.B. freche Prinzessinnen oder Fische auf zwei Beinen. Zu Ostern könnten es auch extravagante, hängende Ostereier oder ein liebenswertes Huhn sein. Ihre Kreativität kann sich frei entfalten. Mit Acrylfarbe und/oder schönem Stoff, besonderem Papier, originellen Accessoires aus Kramkisten wird den Objekten letztendlich Leben eingehaucht.

Nach 3 Kurstreffen ziehen dann neue Wesen, neue Objekte in Ihr Zuhause ein oder Sie halten schöne Geschenke für Ihre Lieben bereit. Bitte rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen haben: Tel. 0157 85288280.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Arbeitsunterlagen:
Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste von Ihrer Dozentin.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit	Samstag, 07.03.2020, 13:30 Uhr – 18:00 Uhr Sonntag, 15.03.2020, 13:30 Uhr – 16:30 Uhr Samstag, 21.03.2020, 13:30 Uhr – 18:00 Uhr
Dauer:	3 Nachmittage, 12 Stunden
Leitung:	Frauke Lorenz
Gebühr:	72,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Plastisches Gestalten

01.2.08.02 Zielcollage Moodboard. Fertige in drei Stunden deine Zielcollage/Moodboard.

Eine Zielcollage ist eine Collage aus Bildern, Fotos und Affirmationen deiner Träume, Wünsche und Dingen die dich glücklich machen. Man kann sie auch als Traumcollage, innere Schatzkarte oder Visionsboard bezeichnen. Eine Zielcollage ist ein wertvollen Werkzeug zur Darstellung deiner Ziele. Sie kann dir bei der Verwirklichung deiner Träume als Motivationsquelle dienen. Sie regt dein Unterbewusstsein an, dich in Richtung deiner Wünsche zu bewegen zu dich zu motivieren.

Wohl keine andere Sache hilft besser beim Erreichen seiner Ziele und setzt enorme Kräfte frei als Visualisierung. Wer seine Wünsche, Träume, Ziele immer vor Augen hat, wird daran stetig erinnert, behält das große Ganze im Auge und verzettelt sich weniger. Genau an dieser Stelle kommt das sogenannte Vision Board (auch Zielcollage oder Traumcollage genannt) ins Spiel.

In angenehmer Atmosphäre werden wir locker plaudernd, Ideen sammeln, Schwerpunkte setzen, und das Ganze mit Fotos, Texten, Zeitungsausschnitten, Farben und Mustern gestalterisch zu unserer eigenen persönlichen Traumcollage werden lassen

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Materialkosten in Höhe von ca. 10,00 € sind vor Ort an die Kursleiterin zu entrichten. Gerne können eigene Fotos, Bilder etc mitgebracht werden. Generell ist aber kein eigenes Material erforderlich.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit	Samstag, 02.05.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Kirsten Berlin
Gebühr:	18,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Textiles Gestalten

01.2.09.01 Kinder nähen coole Sommermode

Für Kinder ab 8 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse. Wiedereinsteiger

Spielerisch Kinder an den Umgang mit der Nähmaschine heranführen und in kleinen Gruppen zusammen schöne und individuelle Sommermodelle nähen. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt sowie Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt.

Je nach Kenntnisstand, können zum Beispiel Sommerröcke und Kleider, coole Shirts oder Accessoires für den Strand, genäht werden:

Wenn möglich, bitte eine Nähmaschine mitbringen. 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: Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden.

Materialkosten: ca. 5,00 – 10,00 € (je nach Bedarf; für Stoffe, Garne, etc.)

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs jeweils von 15:00 – 17:30 Uhr
Termine:	04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2020
Dauer:	4 x 2,5 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	60,00 € Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Textiles Gestalten

01.2.09.02 Nähmaschinen-Führerschein

Geeignet für: Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse, Wiedereinsteiger

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 (z.B. Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss, Kissenbezug, Shopper oder auch einfache Bekleidung), werden die Handhabung der Nähmaschine sowie die Grundtechniken erlernt und gleich angewendet.

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs jeweils von 18:00 – 20:30 Uhr
Termine:	04.03., 11.03., 18.03., 25.03.2020
Dauer:	4 x 2,5 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	66,00 € Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt Textiles

Allgemeine Infos zu den Nähkursen von Frau Astrid Merger:

Wenn 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 Nähutensilien auch im Kurs erworben werden:, Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierrädchen, etc.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Textiles Gestalten

01.2.09.03 Kinder nähen Osterdeko

Für Anfänger und Fortgeschrittene
ab 8 Jahre

Spielerisch werden Kinder an den Umgang mit der Nähma- schine herangeführt. Stecken, Heften, Zuschneiden und einfa- che Handstiche werden natürlich auch vermittelt.

Die Kinder können nach Anleitung moderne Osterdekoration z. B. einen Osterhasen, ein Osterkörbchen oder ähnliches nähen. Fortgeschrittene können gerne auch andere Projekt in Angriff nehmen.

Wenn möglich, bitte eine Nähmaschine mitbringen. Sollte keine eigene Nähmaschine vorhanden sein, kann nach Rücksprache auch eine Maschine gestellt werden. Von Samstag auf Sonntag können Sie Ihre Nähmaschine gerne bei uns stehen lassen!

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

Materialkosten: ca. 5,00 – 10,00 € (je nach Bedarf; für Stoffe, Garne, etc.)

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Samstag, 21.03.2020, 15:30 – 18:00 Uhr Sonntag, 22.03.2020, 10:30 – 14:00 Uhr
Dauer:	6 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	34,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Textiles Gestalten

01.2.09.04 Kinder nähen für Muttertag

Für Anfänger und Fortgeschrittene
ab 8 Jahre

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

Die Kinder nähen nach Anleitung ein Muttertaggeschenk. Gerne können auch andere Projekte verwirklicht oder fortgesetzt werden.

Wenn möglich, bitte eine Nähmaschine mitbringen. 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: Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Näh- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden.

Materialkosten: ca. 5,00 – 10,00 € (je nach Bedarf; für Stoffe, Garne, etc.)

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Samstag, 25.04.2020, 16:00 – 18:30 Uhr Sonntag, 26.04.2020, 10:30 – 14:00 Uhr
Dauer:	6 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	34,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Allgemeine Infos zu den Nähkursen von Frau Astrid Merger:

Wenn 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 Nähutensilien auch im Kurs erworben werden:, Seidenpapier, Handmaß, Stoff- und Papierschere, Stecknadeln, Hand- und Maschinennadeln, Schneiderkreide, Maßband, Heftfaden, Kopierrädchen, etc.

Sollten Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Textiles Gestalten

01.2.09.05 Tolle Sommermode selbst genäht

Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und nähen Sie ein Kleidungsstück oder Accessoire nach Ihren eigenen Ideen und Wünschen.

Kleidung, Accessoires und/oder Deko, können im Kurs genäht werden, je nach Kenntnisstand und mit individueller Betreuung. Es wird der Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen vermittelt sowie Verarbeitungstechniken und Kniffe erklärt, die auch Anfänger/innen zum Erfolg führen. Je nach Kenntnisstand, können einfache Sommerröcke und Kleider, ein cooles Shirt oder z. B. Accessoires für den Strand genäht werden. In kleinen Nähgruppen macht es Spaß, sich sein unverwechselbares Unikat anzufertigen.

Arbeitsunterlagen: Leichte Sommerstoffe, Garne und einen einfachen Schnitt für Ihr Wunschmodell.

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

Bügelanlage und eine Overlockmaschine stehen zur Verfügung.

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 Sie noch Fragen haben, können Sie gerne Frau Merger vor dem Kurs anrufen: 06182 – 77 42 681

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs, 27.05. – 01.07.2020, jeweils von 18:00 – 20:30 Uhr
Dauer:	6 x 2,5 Stunden
Leitung:	Astrid Merger
Gebühr:	92,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Handwerk/Kunsthandwerk

01.2.10.01 Filzen einer Erdbeerkette

Alte Handwerkskunst neu entdeckt:

Vor rund 2.500 Jahren entwickelten Hirtenvölker aus dem Norden des europäisch-asiatischen Raumes das Filzen, um daraus Kleidung, Gebrauchs- und Kultgegenstände herzustellen. Filz kann ohne aufwendige technische Hilfsmittel angefertigt werden. Aus bunter Wolle lassen sich mit etwas Geduld prächtige Blumenbilder ins Wohnzimmer zaubern.

Die Technik von damals blieb bis heute unverändert: Aus losen Wollfasern entsteht mit Wasser, Seife und Geduld eine feste Struktur. Dabei sind den Ideen keine Grenzen gesetzt: Geometrisches, Abstraktes oder Masken, Taschen oder Hüte, Spielzeug, Praktisches oder Dekoratives, Filigranes oder Grobes

In diesem Kurs kreieren wir gemeinsam eine wunderschöne und individuelle Erdbeerenkette in Ihren Wunschfarben und Ihrer Wunschlänge

Der Kurs kann auch als besonderes und kreatives Geburtstagsevent oder Gruppenevent gebucht werden! Außerdem entstehen hier schöne Geschenkideen!

Verbrauchsmaterialien wie Filzwolle in verschiedenen Farben, Seife, Nadeln werden von der Kursleiterin gestellt und nach Verbrauch im Kurs abgerechnet – ca. 14,00 €.

Bitte 2 Handtücher mitbringen, Getränk und evtl. Snack.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 24.04.2020
Zeit:	16:00 – 21:00 Uhr mit Pause 5h
Leitung:	Anja Kops
Gebühr:	29,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

Handwerk/Kunsthandwerk

01.2.10.02 Einrichten & Dekorieren „Do it yourself" Hol dir den Frühling ins Haus

Wir binden einen kreativen Kranz aus Eukalyptus, Blumen und Gräsern

An einem hübsch gedeckten Tisch kommen Neugierige und Einrichtungsbegeisterte bei einem Begrüßungsgetränk zusammen und erfahren zunächst Grundsätzliches über kreative Dekorationen, Inventar, Vasen und anderen Dekomöglichkeiten.

Anschließend erstellten wir einen individuellen Kranz aus Eukalyptus, Blumen und/oder verschiedenen Gräsern. Der eigenen Kreativität sind dabei mit Bändern, Holzkugeln, und Papierdeko keine Grenzen gesetzt. Am Ende werden Sie mit einem tollen Kranz nach Hause gehen können und damit Ihr Zuhause verschönern.

Dieser Kreativworkshop ist auch für Ungeübte geeignet.

Die Materialkosten in Höhe von ca. 18,00 – 22,00 € sind vor Ort direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Kurslokal:	Ort wird noch mitgeteilt, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 28.02.2020
Zeit:	19:30 – 22:30 Uhr
Leitung:	Nadine Blümel
Gebühr:	18,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

01.2.10.03 Schmuckdesign

Sei deine eigene Designer/in
kreiere deinen individuellen Schmuck selbst

Wir gestalten an diesem Abend Unikate: schöne Ketten, Ohrringe oder Armbänder, sodass mindestens ein fertiges Schmuckstück mit nach Hause genommen werden kann. Perlen, Steine, Anhänger, Verschlüsse und sonstige Materialien werden von der Kursleiterin in großer Auswahl mitgebracht und dann im Kurs je nach Verbrauch berechnet,

Die geschätzten Materialkosten in Höhe von 12,00 – 20,00 € (je nach Verbrauch und Art des Materials) werden vor Ort an die Kursleiter direkt entrichtet. Natürlich dürfen auch eigene Perlen, alte Ketten etc. mitgebracht und verarbeitet oder neu gestaltet werden. Bitte Getränk und evtl. Snack mitbringen.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Termin:	Donnerstag, 12.03.2020
Zeit:	17:30 – 21:00 Uhr mit Pause
Leitung:	Claudia Geisler-Oftring
Gebühr:	24,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Foto, Film und Medienpraxis

01.2.11.01 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 genau¬so besprochen wie die Themen Datenarchivierung, Bildbearbeitung und Bildgestaltung.

Im Idealfall sollten die Teilnehmer eine Spiegelreflexkamera oder eine Kamera, bei der man 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, 05.02.2020
Dauer:	6 Abende
Leitung:	Frank Kress
Material:	Kamera (analog oder digital) Laptop (falls vorhanden)
Gebühr:	50,00 €

Foto, Film und Medienpraxis

01.2.11.02 Fotografie für Fortgeschrittene

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

Kurslokal:	VHS Kurslokal, Steinheimer Str. 6
Zeit:	1 x im Monat nach Absprache am Wochenende 4 UE
Beginn:	Sonntag, 24.05.2020
Uhrzeit:	15:00 Uhr
Dauer:	12 Termine
Leitung:	Frank Kress
Material:	wird im Kurs besprochen
Gebühr:	120,00 €

Foto, Film und Medienpraxis

01.2.11.03 **Fotografie – Intensivwochenende –** Für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Kurs führt Sie vom Fotografieren über die anschließende Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

In einem Wochenendkurs sollen maximal 8 Teilnehmer mit ihrer eigenen (möglichst Spiegelreflex-) Kamera und am eigenen Laptop gezeigt werden, wie sie von der Idee eines Bildes zum fertigen Bild gelangen, inclusive Bildbearbeitung und Datensicherung. Dieser Kurs ist sowohl ein praxisbezogener Kurs als auch ein Theoriekurs.

Kurslokal:	VHS Kurslokal Steinheimer Str. 6
Termin:	Sonntag, 21.06.2020 10:00 – 17:00 Uhr und Sonntag, 28.06.2020 10:00 – 17:00 Uhr jeweils mit Pausen
Dauer:	2 Sonntage
Leitung:	Frank Kress
Material:	wird im Kurs besprochen
Gebühr:	50,00 €

Musik

01.2.13.01 Percussion

„Mit Trommeln um die Welt"
für Anfänger und Musikinteressierte

Dieser Percussion Workshop gibt Ihnen/Euch eine Einführung in grundlegende Rhythmen und Spieltechniken auf Handtrommeln. Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Spiel und das musikalisch-rhythmische Erleben.

Auf der ganzen Welt gibt es die gleichen Rhythmen und musikalischen Grundmuster. Diese Rhytmen können, die positive Energie freisetzen, den Geist wecken und zur Bewegung/Tanzen anregen.

Genauso finden wir rhythmische Trommelschläge, die beruhigende und ausgleichende Wirkung haben.

Wer Spaß beim Grooven hat und etwas dazulernen möchte, ist herzlich zu einer Rhythmusreise um die Welt eingeladen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Eigenes Instrument bitte mitbringen, wenn vorhanden.

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bibliothek Jakobstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Freitag, 15.05.2020
Zeit:	17:00 – 21:00 Uhr mit Pause
Leitung:	Günter Bozem, internationaler Musiker, Kabarettist, Schauspieler, Musiklehrer
Gebühr:	30,00 €

3 – Gesundheit

Kosmetik/Style/Schönheit

01.2.00.01 Typ – Farb – Stil –

Sie wollen in Ihrem Kleiderschrank nur noch Lieblingsteile haben und Fehlkäufe vermeiden?

Sich wohlfühlen, einfach gut aussehen und authentisch rüberkommen?

Jeder Mensch ist anders und hat seine eigene, ganz spezielle Farb- und Stil-Rezeptur, die es zu entdecken gilt. Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen und aus welchem Grund.

Farben beeinflussen nachgewiesenermaßen unsere Gesamtbefindlichkeit. Schon das Tragen eines farbigen Kleidungsstücks kann Ihre Stimmung aufheitern und Energien mobilisieren. Im Gegensatz dazu können Farben beschwichtigend und sogar neutralisierend wirken.

Um das Gesamtbild abzurunden, gehen wir auch auf Brillenformen und Haarschnitte ein.

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Sonntag, 11:00 – 17:30 Uhr (6 h) inklusive Pause von 30 Min.
Termin:	01.03.2020
Leitung:	Karin Jolas / Astrid Merger
Gebühr:	44,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kosmetik/Style/Schönheit

01.2.00.02 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 bereitgestellt. Materialgebühr von 3,00 € werden im Kurs abgerechnet.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 28.03.2020
Zeit:	10:00 – 13:00 Uhr

01.2.00.03 Naturkosmetik selbst gemacht – Teil 1: Natürliche Cremes & Co.

Nach kalten Wintertagen und trockener Heizungsluft, wollen strapazierte Haut und Haare, jetzt gut gepflegt und verwöhnt werden. Am besten mit selbst hergestellter natürlicher Kosmetik ohne. kritische Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel, umstrittene Füllstoffe, etc.

Kosmetik aus dem Handel enthält meist kritische Inhaltsstoffe wie Konservierungsmittel, umstrittene Füllstoffe, etc. Selbst wo Natur draufsteht, ist nicht unbedingt Natur drin.

In diesem Workshop wird Ihnen das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik vermittelt, um verschiedene Pflegemittel, ohne künstliche und chemische Inhaltsstoffe, schnell und einfach herzustellen.

Wir können Cremes, Bodylotions, Lippenbalsam, Deodorant und Gesichtswasser auf rein natürlicher Basis herstellen und Ihren individuellen Wünschen anpassen. Auch eine schöne Geschenkidee!

Arbeitsunterlagen werden gestellt. Es fallen dafür Materialkosten in Höhe von 22,00 € für die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und hochwertige Rohstoffen, an. (Bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Kosmetik/Style/Schönheit

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Sonntag, 11:00 – 15:30 Uhr
Termin:	26.04.2020
Leitung:	Karin Jolas / Astrid Merger
Gebühr:	30,00 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

01.2.00.04 Naturkosmetik
Teil 2: Jetzt wird's bunt – Natürliche Schminke selbstgemacht

In diesem Kurs lernen Sie, die eigene Natürlichkeit mit perfekt auf Sie abgestimmten Kosmetikprodukten, zu unterstreichen!

Mit selbst hergestellter Kosmetik die auf natürlichen Inhaltsstoffen basiert, zaubert Frau etwas Farbe ins Gesicht, kleine Makel kaschieren, Vorzüge hervorheben. Dabei ist unsere selbst hergestellte Kosmetik nicht nur natürlich, wir sehen damit auch natürlich aus.

Wir arbeiten mit pflanzlichen Rohstoffen, natürlichen Emulgatoren und naturreinen Mineral-Pigmenten, die unsere Haut atmen lassen und doch eine tolle Haltbarkeit, eine hohe Deckkraft und strahlende Farben erlauben.

Lidschatten, Rouges, Lippenstiften und Lipgloss schnell und einfach herstellen!

Arbeitsunterlagen werden gestellt. Es fallen dafür Materialkosten in Höhe von 22,00 € für die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und hochwertige Rohstoffen, an. (Bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Sonntag, 11:00 – 15:30 Uhr
Termin:	24.05.2020
Leitung:	Karin Jolas / Astrid Merger
Gebühr:	30,00 €

Bio Reinigungsmittel

01.2.00.05 Natürlich sauber – Putz- und Reinigungsmittel selber herstellen

Natürliche Reinigungsmittel selbst herzustellen macht nicht nur Spaß, sondern schont gleichzeitig den Geldbeutel, die Gesundheit und unsere Umwelt.

Mit einfachen und natürlichen Zutaten werden wir verschiedene Putzmittel herstellen, wie z.B. Waschmittel, WC-Reiniger, Glasreiniger, Bodenputzmittel usw.

Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen.

Arbeitsunterlagen werden gestellt. Es fallen dafür Materialkosten in Höhe von 12,00 € für die Bereitstellung von Behältern und Rohstoffen, an. (Bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Kurslokal:	Boutique und Atelier Astrid Merger, Aschaffenburger Straße. 22, Seligenstadt
Zeit:	Sonntag, 11:00 – 15:30 Uhr
Termin:	07.06.2020
Leitung:	Karin Jolas / Astrid Merger
Gebühr:	30,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.01 Taiji und Qigong für Fortgeschrittene

Das Tai Ji Quan ist eine traditionelle chinesische Methode der physischen und mentalen Schulung. Es entstammt den Kampfkünsten, basiert auf der Yin-Yang-Lehre der klassischen Philosophie sowie auf der TCM und ihrer Meridiantheorie. Es beinhaltet die traditionellen chinesischen Techniken des Energieleitens und der Atemführung. Es ist gekennzeichnet durch langsame, fließende, weiche und runde, ineinander übergehende Bewegungen in festgelegter Reihenfolge im Stehen.

Tai Ji Quan löst Verspannungen, kräftigt den Bewegungsapparat, schult die Konzentration sowie Koordination und unterstützt eine ruhige, tiefe Atmung. Das Tai Ji Quan mit 24 Folgen ist standardisiert und weltweit eine der populärsten Tai-Ji-Quan-Formen. Außer den Basisübungen lernen die Teilnehmenden eine ganze Bewegungsreihenfolge kennen, um danach auch selbstständig üben zu können. Lassen Sie sich berühren und bewegen von der Weisheit und Schönheit der poetischen Bilder im Tai Ji.

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung. Es basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Geübt wird dabei das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Konzentration. Durch harmonische Bewegungs- abläufe, eine bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft, werden Energieblockaden im Körper gelöst. zu stärken und mögliche Verteidigungsformen zu festigen.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Beginn:	donnerstags, 06.02.2020
Zeit:	19:30 – 21:00 Uhr
Dauer:	5 Abende 10 UE
Leitung:	Frau Dan Liu-Auernhammer
Gebühr:	59,00 €

Einige Krankenkassen unterstützen gesundheitsfördernde Yoga und Tai Chi Kurse

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.02 HathaYoga für Anfänger und Eingeübte

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen!

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

Miteinander üben, Körperhaltungen einnehmen, sich Erfahren

Kurslokal:	Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit:	mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	12.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	65,00 €

01.3.01.03 HathaYoga für Anfänger und Eingeübte

Yoga, ein ganzheitlicher Übungsweg für alle Altersstufen. Auch Jugendliche sind willkommen!

Kursbeschreibung wie 01.3.01.01

Kurslokal:	Bürgerhaus Klein-Welzheim
Zeit:	mittwochs, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn:	12.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Monika Preuschoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU
Material:	Bequeme Turnkleidung und eine warme Unterlage (Decke) sind mitzubringen.
Gebühr:	65,00 €

Einige Krankenkassen unterstützen gesundheitsfördernde Yoga und Tai Chi Kurse

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.04 Achtsamkeit – Entschleunigung durch Wohlfühlmeditationen

Gönnen Sie sich Zeit für sich, um unterschiedliche Wege zum Abschalten, Auftanken und Wohlfühlen zu erfahren.

Lernen Sie mit Hilfe von Meditationen zur Ruhe zu kommen und eine liebevolle, achtsame Verbindung mit sich selbst zu erleben.

Wohltuende Bewegungselemente zeigen wie einfach und vielfältig Sie ihr Wohlbefinden steigern, ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Kraft tanken können.

Neben den Meditationen, die im Sitzen und Liegen durchgeführt werden können, erwarten Sie einfach anwendbare Übungen, die sie auch zu Hause, für einen leichteren und ausgeglichenen Alltag, durchführen können.

Auf Wunsch können bei entsprechendem Wetter, auch einzelne Termine am Main stattfinden.

Bequeme Kleidung, Matte oder Decke, warme Socken, ein Kissen und ein Getränk bitte mitbringen.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Jakobsstraße 5, Seligenstadt, Bibliothek
Termin:	dienstags, 03.03.2020
Dauer:	9 Abende
Zeit:	19:30 – 20:30 Uhr
Leitung:	Monika Höfling
Gebühr:	59,00 €

01.3.02.05 Progressive Muskelrelaxation

Die von Edmund Jacobson entwickelte Progressive Muskelrelaxation gehört zu den am besten untersuchten Entspannungsverfahren. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen wird ein mentaler Entspannungszustand erzeugt. Durch kontinuierliche Üben können Entspannungsreaktion konditioniert und in den Alltag transferiert werden. Neben den PMR Grundübungen werden auch Entspannungsvorübungen und Wahrnehmungsübungen gelehrt, sowie die Wirkung und verschiedenen Einsatzmöglichkeiten der PMR präsentiert. Lernen Sie sich richtig zu entspannen.

Bitte Sportkleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch und eventuell eine Decke mitbringen!

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.02.05 Progressive Muskelrelaxation

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-Ring 38 – 40, Seligenstadtt
Zeit:	Mittwoch, 15:00 – 16:00 Uhr
Beginn:	04.03.2020
Dauer:	4 Nachmittage
Leitung:	Sven Schönherr
Gebühr:	35,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

01.3.01.06 Yoga & Detox Workshop

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Detox & Reset mit Yoga: jetzt loslassen & frei fühlen

Starte deinen körperlichen und mentalen Frühjahrsputz mit Yoga!

In unserem Alltag gibt es immer mehr Energieräuber und belastende Umweltfaktoren. Insofern ist es wichtig, den Körper bei seiner Entgiftung zu unterstützen und das Energiekonto durch Entspannungsmethoden wieder etwas auszugleichen. Der Frühling ist dazu die ideale Jahreszeit. In diesem YOGA-Workout werden durch effektive Übungen gezielt Entgiftung und Entspannung angeregt. Mit Yoga lässt sich viel erreichen, z. B. bessere Beweglichkeit, Konzentration, mehr Entspannung und Stressreduktion sowie ein allgemein besseres Wohlbefinden. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und genießen Sie die wohltuende Wirkung des YOGA.

Kommen Sie in möglichst bequemer Kleidung und bringen ggf. eine Yoga-Matte und 1 Handtuch oder Decke und evtl. Snack mit.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 07.03.2020
Beginn:	14:00 – 18:00 Uhr
Leitung:	Birgit Borowski, Yogatrainerin
Gebühr:	36,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.07 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Den Alltag mit all seiner Hektik, seinem Stress und seinen Problemen zurücklassen?

Dann begleiten sie mich auf eine 2stündige Tour durch den Wald.

Wir genießen dessen Atmosphäre und nehmen die Natur aus nächster Nähe und mit all unseren Sinnen wahr.

Ein Waldbad ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu Eigen.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh-/Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Taschenlampe, Sitzunterlage und evtl. Snack.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Beginn:	10:00 – 12:00 Uhr
Termin:	Samstag, 21.03.2020
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 644 12349
Gebühr:	10,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

91.3.00.08 Kräuterwanderung

Erste Frühlingsboten – die Frühjahrskur am Wegesrand. Die Zeit der saftigen Blätter beginnt!

Wiesen und Wälder sind nicht nur eine Augenweide, sondern auch wahre Schatzkästen. Auf der Kräuterwanderung lernen Sie, je nach Jahreszeit, viele unterschiedliche Wildkräuter kennen, die sich am Wegesrand als Unkraut tarnen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie vieles in unserem unmittelbaren Umfeld essbar, lecker und gesund ist.

Auf unserer ca. 2,5 stündigen Wanderung werden wir gemeinsam viele essbare Wildkräuter kennen- und bestimmen lernen.

„Wildkräuter" leisten einen sehr wertvolleren Beitrag zu unserer gesunden Ernährung. Sie erhalten praktisch anwendbaren Tipps der Kursleiterin.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz Sportvereinigung Seligenstadt, Zellhäuser Straße
Beginn:	14:00 – 16:30 Uhr
Datum:	Freitag, 03.04.2020
Leitung:	Lisa Grimm
Gebühr:	12,00 € begrenzte Teilnehmerzahl

91.3.00.09 Kräuterwanderung

Erste Frühlingsboten – die Frühjahrskur am Wegesrand. Die Zeit der saftigen Blätter beginnt!

Auf unserer ca. 2,5 stündigen Wanderung werden wir gemeinsam viele essbare Wildkräuter kennen- und bestimmen lernen.

„Wildkräuter" leisten einen sehr wertvolleren Beitrag zu unserer gesunden Ernährung. Sie erhalten praktisch anwendbaren Tipps der Kursleiterin.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz Sportvereinigung Seligenstadt, Zellhäuser Straße
Beginn:	10:00 – 12:30 Uhr
Datum:	Sonntag, 05.04.2020
Leitung:	Lisa Grimm
Gebühr:	12,00 € begrenzte Teilnehmerzahl

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.10 Taiji und Qigong für Anfänger

Das Tai Ji Quan ist eine traditionelle chinesische Methode der physischen und mentalen Schulung. Es entstammt den Kampfkünsten, basiert auf der Yin-Yang-Lehre der klassischen Philosophie sowie auf der TCM und ihrer Meridiantheorie. Es beinhaltet die traditionellen chinesischen Techniken des Energieleitens und der Atemführung. Es ist gekennzeichnet durch langsame, fließende, weiche und runde, ineinander übergehende Bewegungen in festgelegter Reihenfolge im Stehen. Tai Ji Quan löst Verspannungen, kräftigt den Bewegungsapparat, schult die Konzentration sowie Koordination und unterstützt eine ruhige, tiefe Atmung.

Das Tai Ji Quan mit 24 Folgen ist standardisiert und weltweit eine der populärsten Tai-Ji-Quan-Formen. Außer den Basisübungen lernen die Teilnehmenden eine ganze Bewegungsreihenfolge kennen, um danach auch selbstständig üben zu können. Lassen Sie sich berühren und bewegen von der Weisheit und Schönheit der poetischen Bilder im Tai Ji.

Qi Gong ist eine traditionelle Methode zur Vorbeugung von Krankheiten und zur körperlichen und geistigen Schulung. Es basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Geübt wird dabei das Zusammenspiel von Atmung, Bewegung und Konzentration. Durch harmonische Bewegungsabläufe, eine bewusste ruhige Atmung und die Lenkung der Vorstellungskraft, werden Energieblockaden im Körper gelöst. zu stärken und mögliche Verteidigungsformen zu festigen.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Beginn:	donnerstags, 12.03.2020
Zeit:	19:30 – 21:00 Uhr
Dauer:	5 Abende 10 UE
Leitung:	Frau Dan Liu-Auernhammer
Gebühr:	59,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

91.3.00.11 Kräuterwanderung

Frühlingskräuter – saftig und lecker –
die perfekte Zeit zum Sammeln der Blätter.

Wiesen und Wälder sind nicht nur eine Augenweide, sondern auch wahre Schatzkästen. Auf der Kräuterwanderung lernen Sie, je nach Jahreszeit, viele unterschiedliche Wildkräuter kennen, die sich am Wegesrand als Unkraut tarnen. Es ist immer wieder erstaunlich, wie vieles in unserem unmittelbaren Umfeld essbar, lecker und gesund ist.

Auf unserer ca. 2,5 stündigen Wanderung werden wir gemeinsam viele essbare Wildkräuter kennen- und bestimmen lernen.

„Wildkräuter" leisten einen sehr wertvolleren Beitrag zu unserer gesunden Ernährung. Sie erhalten praktisch anwendbaren Tipps der Kursleiterin

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz Sportvereinigung Seligenstadt, Zellhäuser Straße
Beginn:	14:00 – 16:30 Uhr
Datum:	Freitag, 17.04.2020
Leitung:	Lisa Grimm
Gebühr:	12,00 € begrenzte Teilnehmerzahl

91.3.00.12 Kräuterwanderung

Frühlingskräuter – saftig und lecker –
die perfekte Zeit zum Sammeln der Blätter.

Auf unserer ca. 2,5 stündigen Wanderung werden wir gemeinsam viele essbare Wildkräuter kennen- und bestimmen lernen.

„Wildkräuter" leisten einen sehr wertvolleren Beitrag zu unserer gesunden Ernährung. Sie erhalten praktisch anwendbaren Tipps der Kursleiterin

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz Sportvereinigung Seligenstadt, Zellhäuser Straße
Beginn:	14:00 – 16:30 Uhr
Datum:	Freitag, 24.04.2020
Leitung:	Lisa Grimm
Gebühr:	12,00 € begrenzte Teilnehmerzahl

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.13 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Den Alltag mit all seiner Hektik, seinem Stress und seinen Problemen zurücklassen?

Dann begleiten sie mich auf eine 2stündige Tour durch den Wald.

Wir genießen dessen Atmosphäre und nehmen die Natur aus nächster Nähe und mit all unseren Sinnen wahr.

Ein Waldbad ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu Eigen.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh-/Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Taschenlampe, Sitzunterlage und evtl. Snack.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Beginn:	17:30 – 19:30 Uhr
Termin:	Mittwoch, 29.04.2020
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 644 12349
Gebühr:	10,00 €

01.3.01.14 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Kursbeschreibung bitte siehe oben

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Beginn:	18:00 – 20:00 Uhr
Termin:	Freitag, 29.05.2020
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 644 12349
Gebühr:	10,00 €

Entspannung und Stressbewältigung

01.3.01.15 Waldbaden (jap. Shinrin Yoku) Balsam für die Seele

Den Alltag mit all seiner Hektik, seinem Stress und seinen Problemen zurücklassen?

Dann begleiten sie mich auf eine 2stündige Tour durch den Wald.

Wir genießen dessen Atmosphäre und nehmen die Natur aus nächster Nähe und mit all unseren Sinnen wahr.

Ein Waldbad ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Shinrin Yoku (Waldbaden) gehört in Japan längst zum Alltag und ist als Gesundheitsprävention dort medizinisch anerkannt.

Mit verschiedenen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen machen auch wir uns die entspannende Atmosphäre des Waldes zu Eigen.

Bitte mitbringen: Wettergerechte Kleidung (auch etwas Wärmeres für Steh-/Sitzpausen), gutes Schuhwerk, einen Rucksack mit Wasser, Taschenlampe, Sitzunterlage und evtl. Snack.

Kurslokal:	Treffpunkt ist der Parkplatz zwischen Edelweißhütte und Kolpinghaus in Seligenstadt
Beginn:	10:00 – 12:00 Uhr
Termin:	Samstag, 20.06.2020
Leitung:	Miriam Schuck, Zertifizierte Wander- und Naturreiseleiterin, Tel. Nr. 0151 644 12349
Gebühr:	10,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.01 Fit durch die Fastnacht" „Weekendspeedbooster"

Der ehemalige „Fit ins Wochenende" Kurs- meldet sich mit einem Weekendspeedbooster Workshop an zwei Wochenenden im Februar zurück.

Wir trainieren zweimal anderthalb Stunden, und kombinieren ein funktionales Training mit einer kleinen Laufeinheit.

Es wird hauptsächlich mit dem eignen Körpergewicht trainiert und eignet sich für jedes Level, da alle Übungen auf das jeweilige Niveau angepasst werden können. Ich biete hohe Motivation, gute Laune, Musik und Schweiß.

Du wirst sehen, dass es sich mit ein wenig Sport kombiniert mit Frischluftfeeling, noch besser in der Fastnachtzeit leben lässt. Außerdem kann es passieren, dass die Kostüme noch besser passen und aussehen werden.

Bitte mitbringen: Handtuch, festes Schuhwerk, Sweatshirt o.Ä. zum Rausgehen, etwas zu trinken. Im Studio trainieren wir barfuß oder in Strümpfen.

Kurslokal:	Budogym, Franz Böres Straße 23, Seligenstadt
Termin:	Sonntag, 09.02.2.2020 und Samstag, 29.02.2020
Zeit:	jeweils 10:30 – 12:00 Uhr
Leitung:	Maren Kammann
Gebühr:	23,00 €

01.3.02.02 Faszien Mobility – Kurs –

Faszien gehören zu unserem Bindegewebe, geben uns unsere Form und sorgen für Beweglichkeit der Strukturen innerhalb unseres Körpers. Kommt es durch Fehlbelastungen zu „Verklebungen" entstehen Schmerzen. Wie wir diesen Zustand Vorbeugen und/oder zu Leibe rücken, üben wir in diesem Kurs. Durch Wahrnehmung, Schwingen, Kräftigen und Dehnen können wir in jedem Alter Einfluss auf unseren Körper nehmen.

Bitte Faszienrolle, Gymnastikmatte oder großes Handtuch mitbringen. Wir trainieren barfuß in bequemer Sportkleidung.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Zeit:	Dienstag, 18:15 – 19:15 Uhr
Beginn:	11.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Chistiane Casellas, Heilpraktikerin
Gebühr:	63,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.03 Fit mit Karate

Auspowern, den Körper geschmeidig halten, beweglich bleiben. Das alles und noch viel mehr ist mit dem klassischen Shotokan Karate möglich! Als höchst effektive Sportart für jedes Alter wurde Karate von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) geadelt.

Das Karatetraining ist ein Rundumpacket. Es stärkt Körper und Geist, wirkt sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funktion aus und trainiert die Reaktionszeit. Aber nicht nur das: Auch die Steigerung der visuellen Merkfähigkeit und der kognitiven Leistungsfähigkeit ist Teil des Trainings.

Karate ist ein Training mit festen Strukturen und Tiefgang – auch für ältere Menschen! Ob Fitness, Selbstsicherheit oder Selbstverteidigung – Karate bietet für jeden etwas. Überzeugen Sie sich selbst!

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Zeit:	20:30 – 21:30 Uhr
Beginn:	mittwochs, 12.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karate Lehrer
Gebühr:	59,00 €

01.3.02.04 Effektives Ganzkörpertraining & Relax – Abendkurs –

In diesem Kurs steht ein ganzheitliches und entspannendes Training im Vordergrund.

Ziel ist es die allgemeine Fitness und die eigene Leistungsfähigkeit aufzubauen, zu stärken und somit das persönliche Wohlbefinden positive zu beeinflussen. Neben gezielten Kräftigungsübungen für Bauch, Beine, Po, Rücken, Schultern und Arme stehen auch wichtige Dehnungsübungen und Lockerungsübungen auf dem Programm.

Gemeinsam werden wir unsere eigene Körperwahrnehmung und Koordinationsfähigkeit verbessern. Durch eine Vielfalt von ausgewählten Übungen ist ein abwechslungsreiches Training garantiert. Besonderen Wert legen wir hier auf einen sanften und gelenkschonenden Bewegungsablauf. Seinem Körper und sich selbst etwas Gutes gönnen.

Wir trainieren in Socken oder barfuß

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte oder Handtuch, etwas zu trinken

Bewegung/Fitness

01.3.02.04 Effektives Ganzkörpertraining & Relax – Abendkurs –

Kurslokal:	Budogym, Franz Böres Straße 23, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn:	13.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Ute Wich
Gebühr:	63,00 €

01.3.02.05 Afrikanische Trommeltanz (DINGIDINGI) – Kurs –

Der Trommeltanz ist Rhythmus aber nicht nur Rhythmus pur sondern auch Bewegung, Temperament, Leidenschaft, Dynamik und einfach nur LEBENSFREUDE. Tauchen Sie mit der ugandischen Dozentin ein, in ein afrikanisches Lebensgefühl. Der Trommelttanz bringt selbst Bewegungsmuffel zum Mitwippen und Mittanzen.

Sie werden begleitet von original Trommelmusik und können bei Bedarf auch selbst lernen wie man afrikanische Trommeln trommelt.

Bitte bequeme Kleidung, langen Schal, flache Schuhe und viel Freude am Bewegen und ein Getränk für die Pause mitbringen.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Edith Stein Saal, Jakobstraße 5, Seligenstadt
Zeit:	Montag, 17:00 – 18:00 Uhr
Beginn:	17.02.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Cecilia Ataro Onyee
Gebühr:	59,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.06 Stoffwechseltraining

Durch die Kombination aus gezielten Gerätetraining sowie freien Übungen trainieren wir den ganzen Körper und aktivieren dabei unseren Stoffwechsel. Ziel ist ein Kraft-Ausdauer Training für mehr Muskelaufbau und eine verbesserte Kondition.

Bitte Sportkleidung, saubere Turnschuhe und ein großes Handtuch mitbringen!

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-Ring 38 – 40, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 18:30 – 19:30 Uhr
Beginn:	05.03.2020
Leitung:	Carin Rödel und Team Pro Sensus
Gebühr:	35,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

01.3.02.07 Workshop zum Thema Faszien

Gerätegestütztes Ganzkörpertraining – vielfältige Übungen an Im Workshop zum Thema Faszien lernen wir die Bedeutung der Faszien für unsere Gesundheit kennen und gehen auf die Suche nach Faszienverklebungen, die u.a. Ursache für Rücken- und Gelenkbeschwerden sein können. Hilfe zur Selbsthilfe ist das Motto. Sie lernen wie durch rollende, schwingende und federnde Bewegungen die Faszien wieder elastischer werden und wie Sie somit z. B. Verspannungen entgegenwirken können.

Faszienrollen-Sets werden gestellt und können für das tägliche Heimtraining für 55,00 € vor Ort erworben werden.

Bitte Sportkleidung, dicke Socken und ein großes Handtuch mitbringen!

Kurslokal:	Pro Sensus, Dr. Hermann-Neubauer-Ring 38 – 40, Seligenstadt
Zeit:	2 x Samstage jeweils 13:00 – 14:30 Uhr
Beginn:	07.03. und 14.03.2020
Leitung:	Sven Schönherr
Gebühr:	27,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt

Bewegung/Fitness

01.3.02.08 Fit für den Frühling bring dich in Form mit Pilates – Kurs –

SAMSTAG 14.03.2020 **Pilates Basics**

Lerne die wichtigsten Pilates Basics kennen, spüre die Kraft Deiner Körpermitte, den Fluss Deiner Atmung und die Beweglichkeit Deines Bewegungsapparates.

In 2 Stunden üben die wir Grundlagen des Pilates Mattentrainings. Hierzu gehören Körperwahrnehmung und Zentrierung, sowie Körperkontrolle und Präzision.

Die Dozentin Isabella freut sich auf 2 bewegte Stunden.

SAMSTAG 21.03.2020 **Pilates & Faszien**

Die Faszien sind ein dreidimensionales Netzwerk, welches den Körper von oben nach unten, von vorne nach hinten und von links nach rechts durchzieht.

Wie ein 6. Sinn ermöglicht uns dieses Netzwerk unseren Körper zu spüren – es ist sozusagen die „Seele der Bewegung".

Faszien Pilates kombiniert Prinzipien des Faszientrainings mit der ganzheitlichen Pilates Methode.

Zum Einsatz kommen Trainingsgeräte wie die Pilates Rolle oder auch der gute alte Tennisball.

Sei gespannt auf 2 Stunden neue Körpererfahrung.

Samstag 28.03.2020 Pilates – das perfekte Allroundtraining

Aus dem klassischen Pilates Mattenprogramm nehmen wir uns Übungen der Mittelstufe bis Fortgeschrittene vor, kombinieren dies mit verschiedenen Trainingsgeräten und runden den Nachmittag mit einer wohltuenden Entspannungseinheit ab.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleindung, ein Handtuch und etwas zu trinken.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Termine:	14.03.2020 21.03.2020 28.03.2020
Zeiten:	jeweils Samstag, 15:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Isabella Kohoutek, Physiotherapeutin, BASI Pilates Mattentrainerin
Gebühr:	53,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.09 Amerikanischer Stepptanz – Workshop Level 1 Einsteiger ohne Vorkenntnisse –

STEPPEN WIE FRED ASTAIRE? Tanzen ist doch keine Altersfrage

Stepptanz ist für alle Altersgruppen geeignet

Keine Partnerin/kein Partner? Wofür auch, gesteppt wird solo, aber nicht allein! In der Gruppe macht es doch viel mehr Spaß Freude an der Bewegung spielt auch beim Stepptanz eine ganz entscheidende Rolle.

Musik Golden Oldies – Klassiker gehören zweifellos zum Stepptanz wie das Salz in die Suppe, aber auch auf aktuelle Charthits wird munter gesteppt.

Das geht nicht? Von wegen … einfach vorbeischauen und selber sehen!

Kooperation mit „Tap Dance Factory" – Schule für amerikanischen Stepptanz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Schuhgröße per E-Mail oder Telefon bei Ihrer VHS-Seligenstadt an.

Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 3,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar – direkt an die VHS zu zahlen!

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen
Zeit:	Samstag, 10:00 – 12:00 Uhr (mit kurzer Pause)
Termin:	28.03.2020
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Sänger, Schauspieler, Dozent, Künstler
Gebühr:	13,00 € zzgl. Leihgebühr für Stepptanzschuhe 3,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.10 Amerikanischer Stepptanz – Workshop Level 2 mit geringen Vorkenntnisse –

STEPPEN WIE FRED ASTAIRE? Tanzen ist doch keine Altersfrage

Stepptanz ist für alle Altersgruppen geeignet.

Keine Partnerin/kein Partner? Wofür auch, gesteppt wird solo, aber nicht allein! In der Gruppe macht es doch viel mehr Spaß … Freude an der Bewegung spielt auch beim Stepptanz eine ganz entscheidende Rolle.

Musik Golden Oldies – Klassiker gehören zweifellos zum Stepptanz wie das Salz in die Suppe, aber auch auf aktuelle Charthits wird munter gesteppt.

Das geht nicht? Von wegen … einfach vorbeischauen und selber sehen!

Kooperation mit „Tap Dance Factory" – Schule für amerikanischen Stepptanz

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt Ihre Schuhgröße per E-Mail oder Telefon bei Ihrer VHS-Seligenstadt an.

Steptanzschuhe werden Ihnen für den Workshop für 3,00 € zur Verfügung gestellt. Leihgebühr pro Schuhpaar – direkt an die VHS zu zahlen!

Kurslokal:	Bürgerhaus Froschhausen
Zeit:	Samstag, 12:30 – 14:30 Uhr (mit kurzer Pause)
Termin:	28.03.2020
Leitung:	Rainer Brehm, Stepptänzer, Sänger, Schauspieler, Dozent, Künstler
Gebühr:	13,00 € zzgl. Leihgebühr für Stepptanzschuhe 3,00 €

Bewegung/Fitness

01.3.02.11 Sanftes Rückentraining

Eine Kombination aus Kräftigungs, Dehnungs und Entspannungsübungen als auch verschiedenen Elementen aus dem Faszientraining.

Sie lernen durch gezielte Übungen, die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen und Ihre Wirbelsäule vor Versteifung und einseitiger Abnutzung zu bewahren. In Kombination mit einigen Übungen aus dem Faszientraining, welche speziell das Bindegewebe ansprechen, können Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Rückenprobleme gezielt verbessern. Der Kurs beinhaltet Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen als auch Elemente aus dem Faszientraining und vermittelt zudem theoretische Inhalte zu den Themen Rückengesundheit und Fasziengewebe. Das Ziel ist es, die Haltung und Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und ein Übungsrepertoire zu erlernen, welches Sie selbstständig daheim umsetzen können, um die positiven Effekte des Trainings langfristig zu erhalten. Wir trainieren in Socken oder barfuß.

Bei akuten Schmerzen wird empfohlen, ärztlichen Rat einzuholen.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
Beginn:	07.05.2020
Dauer:	8 Abende
Leitung:	Nadine Fiedler
Material:	Bequeme Sportkleidung, eine Gymnastikmatte oder ein rutschfestes Handtuch und ein kleines Kissen und Getränk sind mitzubringen.
Gebühr:	49,00 €

Prävention/Gesundheit/Fitness

01.3.03.01 Selbstverteidigung für Kinder

Selbstvertrauen, Respekt, Verantwortung und Konzentration. Durch das Erlernen der Selbstverteidigung werden ihrem Kind auch diese wichtigen Grundsätze nähergebracht. Es erlernt deeskalierendes Handeln, sowie das richtige Verhalten in Gefahrensituationen. Eine dadurch entstehende selbstbewusste Ausstrahlung hilft Ihrem Kind auch in Schule und Alltag. Doch auch zum Stressabbau und „auspowern" kann Kampfsporttraining sinnvoll sein. Spaß und Freude dürfen dabei natürlich nicht fehlen, weshalb der Spaß der Kinder im Mittelpunkt eines jeden Trainings steht. Für Kinder ab 6 Jahre

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Beginn:	Dienstag, 11.02.2020
Zeit:	17:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	10 Nachmittage
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karate Lehrer
Gebühr:	55,00 €

01.3.03.02 Selbstverteidigung für Sie und Ihn

Seien Sie vorbereitet! Halten Sie sich fit! Trainieren Sie ihre Stärken! Selbstverteidigung steht in der heutigen Zeit hoch im Kurs. Der Mensch sehnt sich nach Sicherheit, welche er auch durch das Training seiner eigenen Stärken erreichen kann. Durch das Zusammenführen unterschiedlichster Bereiche des Kampfsports möchte Ihnen dieser Kurs genau dies ermöglichen. Es werden verschiedene Abwehrtechniken und mögliche Kampfformen trainiert, um das Selbstbewusstsein zu stärken und mögliche Verteidigungsformen zu festigen.

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Beginn:	freitags, 14.02.2020
Zeit:	20:30 – 21:30 Uhr
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Michael Szumlewski, Diplom Karate Lehrer
Gebühr:	59,00 €

Prävention/Gesundheit/Fitness

01.3.03.03 Selbstverteidigung für Frauen – KURS –

Beinahe täglich lesen und hören wir von Respektlosigkeit, sexuellen Übergriffen oder gar Angriffen auf das Leben durch einzelne oder mehrere Täter.

In diesem Kurs lernen Sie das Erkennen von gefährlichen Situationen, das Einüben und Wiederholen von Verhaltens- und Kommunikationstraining zu Ihrem Selbstschutz und zur Stärkung Ihres Selbstbewusstseins. Nach kreativen Aufwärm- und Reaktionsübungen erlernen Sie die unterschiedlichsten Techniken zur Vorbereitung und Abwehr dieser Situationen.

Durch permanentes Wiederholen der Techniken, verlieren Sie die Zurückhaltung und Hemmungen, sich gezielt zu wehren und werden in der Lage sein, in Gefahrensituationen „automatisch" zu reagieren.

Bitte bequeme Sportbekleidung, Handtuch und ein Getränk mitbringen!

Kurslokal:	Budo-Gym, Franz-Böres-Straße 21, Seligenstadt
Zeit:	Dienstags, 19:30 – 20:30 Uhr
Termin:	03.03.2020
Dauer:	10 Abende
Leitung:	Martin Rumenjak, (Polizeibeamter)
Gebühr:	63,00 €

Prävention/Gesundheit/Fitness

01.3.03.04 Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Ein gutes Gedächtnis erspart viele Wege und Mühe. Es erleichtert auch den Umgang mit Menschen und hilft, viel leichter zu lernen. Weil wir für bestimmte Dinge das Gehirn nicht mehr so oft benutzen und mit dem Smartphone oder Tablet unterwegs sind, haben viele Menschen den Eindruck, ihr Gedächtnis würde nicht mehr gebraucht. Und dann: Schlüssel oder Handy verlegt, einen Termin vergessen. Wie war das mit der PIN-Nummer, welches Passwort brauche ich? Und wie heißt gleich noch die Dame, mit der Sie gerade gesprochen haben? So etwas kennt fast jeder. Erinnerungslücken können uns nervige und peinliche Momente bescheren. Aber was kann man dagegen tun? Die gute Nachricht: Unser Gehirn lässt sich wie unsere Muskulatur trainieren. Es gibt zahlreiche Methoden, um das Gedächtnis fit zu machen und zu halten, denn es ist und bleibt ein zentrales Werkzeug unseres Gehirns.

In dem Kurs erfahren Sie wie man mit dem richtigen Trainingsmix ohne Stress, mit Spaß und Freude frische Farbe in ihre grauen Zellen bringt.

Bitte Schreibsachen mitbringen

Kurslokal:	VHS-Kurslokal, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Termin:	freitags, von 06.03.2020 5 Vormittage, 10 UE
Zeit:	10:00 – 11:30 Uhr
Leitung:	Claus Schlatter, Mediator · Coach · Gedächtnistrainer, Präventologe für geistige Fitness
Gebühr:	43,00 €

01.3.03.05 Aktiv für ein starkes Gedächtnis

Kursbeschreibung bitte siehe oben

Kurslokal:	VHS-Kurslokal, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Termin:	dienstags, von 21.04.2020 5 Vormittage, 10 UE
Zeit:	10:00 – 11:30 Uhr
Leitung:	Claus Schlatter, Mediator · Coach · Gedächtnistrainer, Präventologe für geistige Fitness
Gebühr:	43,00 €

Prävention/Gesundheit/Krankheit

01.3.03.06 Diagnose Krebs, damit umgehen und das Leben und Lachen nicht vergessen

Dieser Kurs soll Betroffenen und deren Angehörigen Mut geben, sich aktiv mit der Krankheit zu beschäftigen, aber das Leben nicht zu vergessen.

Selbstaktiv handeln und die Therapie zu hinterfragen, trotzdem weiterhin aktiv am Leben teilhaben. Da die Psyche bei einer lebensbedrohenden Erkrankung unglaubliches leisten kann und positiven Einfluss auf die Heilung hat, sollten wir sie nicht außer Acht lassen.

Wie gehe ich mit dem Betroffenen um, wie sage ich es den Kindern, wie erschaffe ich mir Erleichterung im Alltag und wie finde ich Zeit für schöne, unbeschwerte Momente?

In einem geschützten Raum in einem offenen Gespräch können Sie Ihre Erfahrungen und Ängste erzählen und ich gebe Ihnen Ideen und Mechanismen an die Hand damit umzugehen.

Sowohl Betroffene als auch Angehörige können an dem Kurs teilnehmen. Wir erörtern was bei der Diagnose Krebs passiert, die Reaktionen im Körper und die Auswirkungen. Verstehen warum man erst mal wie gelähmt ist. Wie finde ich den Weg zurück zur Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Wie gehe ich mit dem Patienten um, wann ist Zeit für Trauer und Angst, aber auch wann ist Zeit für Leben und Lachen. Lernen kleine Ziele zu setzen und mit Rückschlägen umzugehen. Zeit für Entspannung finden und gemeinsam den Weg gehen.

Im Anschluss an den Kurs besteht bei Bedarf die Möglichkeit zu einem kurzen individuellen Gespräch

Bitte Isomatte und Kissen, Getränk und Snack mitbringen. Wer ein USB-Stick mitbringt bekommt die Traumreise mit nach Hause

Kurslokal:	St. Josefshaus, Bibliothek, Jakobsstraße 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 25.04.2020
Zeit:	13:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Merle Heidenreich, Ärztlich geprüfte Integrale Psychoonkologin, EMDR Master
Gebühr:	30,00 €

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.01 Kochen wie Gott in Frankreich!

Die bürgerlich-bäuerliche Küche der Franzosen ist durch ihre raffinierte Schlichtheit und erstklassige Zutaten so reizvoll wie das Land! Traditionelle Zwiebelsuppe mit knusprigem Baguette, farbenfrohe Quiche und knackiger Salat machen Lust auf mehr. Ob Lachs auf Gurkengemüse, Hasen-Ragout, „Coq au vin" – Hühnchen in Rotwein oder „Aubergines à la provence", hier wird vieles mit Wein gekocht! Genießen Sie bei einem Gläschen Burgunder, Meeresfrüchte, Käse und Senf, Trüffel-Rührei und Birnen in Cassis oder Sabayon mit Champagner. Viel Spaß bei der Cuisine francaise!

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	27.02.2020
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

01.3.05.02 Skandinavien – Die nordische Kombination aus Finnland, Schweden, Norwegen und Dänemark

Die skandinavische Küche ist geprägt von dem was die Natur so hergibt, besonders von Fisch in allen Variationen, Wild und Beerenfrüchten! Genießen Sie das typische „Smørrebrød" in verschiedenen Varianten oder Krabben-Suppe zu schwedischer Brottorte, Fischragout mit dänischem Curry-Salat, Lachsklöße in Kapernsoße an „Hasselbacks" – Ofenkartoffeln, Köttbullar mit Pfifferling-Soße oder leckere „Schwedenpizza". Süße Kopenhagener Torte und schwedische Julkuchen zu heißem Punsch beenden den Abend …

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	19.03.2020
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.03 „Vom Fleischesser zum Vegetarier und plötzlich gar zum Veganer"

Viel zu wenig reflektieren wir die Fleischindustrie; viel zu selten hinterfragen wir uns, warum wir schon wieder erkältet sind und die Antibiotika nicht anschlagen, viel zu selten hinterfragen wir unser (Konsum-) Verhalten. Sie möchten Ihre innere Einstellung verändern; neue Kost ausprobieren, dann sind Sie in diesem veganen Kochkurs genau richtig. Schulen Sie Ihren Geschmacksgaumen neu, mit vielen leckeren vegetarischen und veganen Geschmackserlebnissen u.a. auch beeinflusst von anderen kulturellen Küchen.

Freuen Sie sich mit uns auf die Starters: mediterraner Gemüsesalat, fruchtiger Grapefruit-Paprika-Salat, explosive Papayasuppe (ggf. mit gegrilltem Ziegenkäse) sowie knusprige Kartoffelspalten mit feinem Avocado Dip. Als Hauptgang bereiten wir sowohl einen orientalisch angehauchten Kichererbsen Eintopf mit Gemüse der Saison und leckerem Fladenbrot, als auch einen köstlich-duftenden Gemüseeintopf mit Kokos und Curry zu. Nebenbei kann von den Kartoffel-Zucchini-Puffern genascht werden. Zum Nachtisch servieren wir u.a. ein Black ´n´ White Mousse mit Erdbeeren begleitet von einer köstlichen Kokospraline sowie frische Grießschnitten mit Ananas und Erdnuss-Karamell-Cookies, begleitet wird dies alles von einem köstlichen Limetten-Apfel-Drink.

Infos: Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche / das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 2 Marmeladengläschen, 3 – 5 kleine Flaschen, 6 – 8 verschließbare Behälter für die Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:30 Uhr
Termin:	26.03.2020
Leitung:	Julia Riedel & Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.04 „Der Garten Eden kommt in unsere Küche!"

Freuen Sie sich auf köstliche Hirtensuppe mit hauchdünnem Fladenbrot, Linsen-Aufstrich und Dattel-Creme. Zum „Abendmahl" erwartet Sie Göttliches Passah-Lamm mit Äpfeln oder Hirschgulasch mit Steinpilzen an Pinien-Polenta und Fenchel-Gemüse. Süßer Ziegenkäse mit Pistazienkrokant zum Buttermilch-Powerdrink oder paradiesischer Apfelkuchen zu einem Glas Feigen-Wein locken vor dem Aufbruch in die dunkle Nacht – da möchte man doch gerne ein biblisches Alter erreichen, um noch mehr Leckereien aus längst vergangenen Zeiten zu probieren!

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	02.04.2020
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Allgemeine Information zu den Kochkursen von Frau Andresen:

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.

Dieser Kurs kann auch über die VHS als Geburtstagsfeier oder Firmenevent gebucht werden!

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

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.05 Wir holen uns den Frühling auf den Teller – Frühlingsmenü –

In diesem Kochkurs kreieren Sie in kleinen Gruppen unter der Anleitung eines Profikochs ein leckeres Frühlingsmenü aus 4 Gängen. Mit frischen, hochwertigen Zutaten kochen Sie die folgende Köstlichkeiten:

Vorspeise:

Hausgemachte, Frühlingslauch-Paprika-Kartoffelrösti an buntem Blattsalat mit frischen Schnittlauchquark

Zwischengang:

Knackige Zucchini mit Schafskäse gefüllt, auf feinem Erbsenpüree mit Paprikamark

Hauptspeise:

Zarte, gefüllte Hühnerbrust mit knusprigem Bacon ummantelt an Rosmarinkartoffeln, mit geschmorter Tomate und cremiger Salbeisahnesauce

Dessert:

Fluffige Zitronen-Waffeln mit köstlich mariniertem Erdbeeren- und Minze Salat

Nach dem Kochen werden alle kreierten Köstlichkeiten gemeinsam genossen.

Jeder Teilnehmer erhält die ausführlichen Rezepte und Fotos der Veranstaltung.

Bitte Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch und Restebox mitbringen!

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 22:00 Uhr
Termin:	23.04.2020
Leitung:	Riccardo Jobst, Profikoch
Gebühr:	44,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.06 Japanische Küche

Die Japanische Küche setzt auf saisonale Zutaten, traditionelle Speisen und kunstvolles Anrichten und zeichnet sich durch sehr sparsame Verwendung von Öl und Gewürzen aus. Vielmehr soll der Eigengeschmack der frischen Produkte möglichst deutlich erhalten bleiben. Das Grundnahrungsmittel ist Reis. Freuen Sie sich auf „Okonomiyaki" – Weißkohl-Pfannkuchen und frittierte Calamari mit Wasabi-Dip zu selbstgemachtem Sushi, Miso-Suppe und gegrillten Lachs. Spieße vom Huhn an Senf-Spinat oder Chinakohl mit Zwiebelsoße und Shrimps zum Thunfischsalat machen Lust auf Meer und japanisch-luftiger Käsekuchen versüßt uns den Abend!

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	07.05.2020
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

01.3.05.07 Vegetarisch mediterrane Sommerküche luftig und leicht Grillen und Braten!

Sommerzeit ist Grillzeit! Als Alternative oder als Beilage zu Fleisch oder Fisch zaubern wir leckere Gerichte aus allerlei saisonalen Früchten und Gemüse. Freuen Sie sich auf heiße Azteken-Suppe zu knusprigem Baguette, frischer Kräuterbutter und leckeren Dips. Auberginen-Lasagne und gebackener Schafskäse zum Sellerie-Schnitzel oder bunte Gemüse-Grillspieße mit Kartoffel-Zucchini-Puffern und Mangoldröllchen oder spanische Gemüse-Paella laden zum Schlemmen ein! Freuen Sie sich auf fruchtig-süße Erdbeer-Pancakes zum Mango-Karotten-Smoothie...

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 18:00 – 21:45 Uhr
Termin:	04.06.2020
Leitung:	Gabriele Andresen
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

Essen & Trinken/Ernährung

01.3.05.08 Traditionelle spanisch-portugiesische Küche – Leckereien aus dem Süden

Sie lieben den Süden, das Meer, die Musik und vor allem die spanische oder gar portugiesische Küche, haben vielleicht schon Ihre nächste Reise gebucht und möchten vorab testen, ob Ihnen diverse Gerichte des Landes schmecken? Dann sind Sie hier in diesem traditionellen Kochkurs genau richtig. Die spanisch-portugiesische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl von regionalen Gerichten und Besonderheiten – beeinflusst durch die abwechslungsreiche Geschichte und den Einfluss von verschiedenen Kulturen - aus. Gemeinsam kochen wir typische Speisen und lassen sie uns wortwörtlich „auf dem Gaumen zergehen".

Freuen Sie sich bei den Vorspeisen (Primer Platos) neben Tapas wie Hackfleischbällchen in einer Tomaten-Sherry-Sauce, scharfen Kartoffeln und knoblauchigen Gambas auf einen spanischen karamellisierten Ziegenkäsesalat sowie Bohneneintopf, nebst einer Erdbeer-Gazpacho. Zum Hauptgang (Segundo Plato) servieren wir gefüllte Teigtaschen, Meeresspieße und portugiesischen Meeresfrüchtereis. Bei den beiden Gängen wird frisches Olivenbrot mit „Aioli" und „Crema de aguacates" serviert. Zum genussreichen Abschluss des Abends gibt es „Postre", eine Auswahl an Pastéis mit Portweinfrüchten oder Vanille angereicht und einen Kokos-Milchpudding.

Zum Trinken gibt es hausgemachte Limonade, Vino Tinto oder Sangria. Ebenfalls erstellen wir ein typisches handgefertigtes Olivenöl und Hibiskussalz zum Mitnehmen.

Infos: Es erwartet Sie ein schön eingedeckter Tisch mit alkoholfreien Getränken. Sie erhalten während des Kochabends die Rezepte zum Mitnehmen. Zum Kochen verwenden wir typische und vor allem frische Bio-Produkte aus der Umgebung.

Nach dem genussreichen, gemütlichen Schlemmen werden wir gemeinsam die Küche / das Geschirr aufräumen und in ihrem ursprünglichen vorgefundenen Zustand verlassen.

Bitte mitbringen: 3 Geschirrtücher, Schürze, 2 Marmeladengläschen, 3 – 5 kleine Flaschen, 6 – 8 verschließbare Behälter für die Reste.

Kurslokal:	Lehrküche der Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	Donnerstag, 17:30 – 21:30 Uhr
Termin:	18.06.2020
Leitung:	Julia Riedel & Stephanie Fritz
Gebühr:	40,00 € (Sämtliche Umlagen für Lebensmittel, Getränke sowie Verbrauchs- und Unterrichtsmaterial, sind bereits in der Kursgebühr enthalten)

4 – Sprachen

Chinesisch

01.4.02.01 Chinesisch für Anfänger

Sie planen eine Reise nach China? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Chinesisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an chinesische Kultur, Sprache und Schrift. Sie erlernen die chinesische Standardsprache(Mandarin). Der Unterricht behandelt Alltagssituationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Kontaktaustausch, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. Essen Bestellen, in Geschäften usw).

Kurslokal:	VHS-Kurslokal, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	05,02,2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Wird im Unterricht bekannt gegeben
Leitung:	Frau Dan Liu Auenhammer, freiberufliche Sprachlehrerin und Dozentin FH Frankfurt
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Chinesisch

01.4.02.02 Chinesisch Fortgeschrittene

Sie planen eine Reise nach China? Oder Sie haben aus anderen Gründen Interesse, Chinesisch zu lernen, möchten zuvor aber etwas genauer wissen, was auf Sie zukommt? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an chinesische Kultur, Sprache und Schrift. Sie erlernen die chinesische Standardsprache(Mandarin). Der Unterricht behandelt Alltagssituationen wie Begrüßung, Selbstvorstellung, Kontaktaustausch, einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. Essen Bestellen, in Geschäften usw).

Kurslokal:	VHS-Kurslokal, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn:	05.02.2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Wird im Unterricht bekannt gegeben
Leitung:	Frau Dan Liu Auenhammer, freiberufliche Sprachlehrerin und Dozentin FH Frankfurt
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Deutsch

01.4.04.01 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger – 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:	dienstags und donnerstags, jeweils 19:30 – 21:00 Uhr
Beginn:	04.02.2020
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Maria Bruno
Gebühr:	160,00 €

01.4.04.02 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger A2.1 – Ein Kurs für Anfänger mit guten Grundkenntnissen –

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:	dienstags und donnerstags, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn:	04.02.2020
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Maria Bruno
Gebühr:	160,00 €

Deutsch

01.4.04.03 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B1/A

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

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	montags und mittwochs, jeweils 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	03.02.2020
Dauer:	12 Wochen 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Maria Bruno
Gebühr:	160,00 €

01.4.04.04 Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene – B2

Dieser neue Kurs ist für Teilnehmer*innen mit sehr guten Grundkenntnissen gedacht (mind. Niveau B1 = gut bestandenes Zertifikat Deutsch oder vergleichbar), die systematisch weiterlernen wollen. Der Kurs ist auf zwei Semester angelegt, in denen der Stoff der Niveaustufe B2 bearbeitet werden soll und alle Fertigkeiten (Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören) geübt werden

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	montags und mittwochs, jeweils 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn:	03.02.2020
Dauer:	12 Wochen = 48 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Maria Bruno
Gebühr:	160,00 €

Englisch

01.4.06.01 Monday Morning Mix – A2

In diesem Kurs sprechen wir viel über Erlebnisse und Aktuelles. Wir lesen kleine Texte, machen Übungen und wiederholen oder erlernen Zeiten und Grammatik.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	montags, 10:15 – 11:45 Uhr
Beginn:	03. 02.2020
Dauer:	12 Vormittage
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird vom Kursleiter mitgebracht
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

01.4.06.02 Englisch – Lektürekurs – B2

Vormittagskurs

Wir lesen und erarbeiten uns eine spannende und unterhaltsame Lektüre (Niveau B2). Durch Dialogübungen, Vokabelkunde und natürlich auch Grammatik wird der Kenntnisstand aufgefrischt und erweitert.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 09:15 – 10:45 Uhr
Beginn:	06.02.2020
Dauer:	12 Vormittage
Leitung:	Ulrike Schaller
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Englisch

01.4.06.03 Business Englisch A2 – intensiv Workshop – Teil 1 Working Basics

Die Kursteilnehmer, lernen bei der amerikanischen Dozentin die englischen Basics für ihren Beruf bzw. Tätigkeit. Sie können das Unternehmen, in dem Sie angestellt sind und Ihren Beruf in englischer Sprache beschreiben.

Das Buchstabieren und Zählen in Englisch ist ein weiterer Bestandteil sowie Vereinbarung von Terminen am Telefon, kurzes Email diktieren, Anfahrts- und Wegbeschreibungen auf Englisch sowie Begrüßung und Bedienung von ausländischen Kunden.

Durch diesen Business Englischkurs lernen Sie sich im Berufsalltag auch in Englisch erfolgreich zu verständigen. Arbeitsunterlagen werden von der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet (ca. 3,00 €).

Voraussetzung sind ca. 3 Jahre Englischkenntnisse.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	14:00 – 18:00 Uhr
Beginn:	Samstag, 28.03.2020
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Kim Lina Marcum
Gebühr:	30,00 €

Englisch

01.4.06.04 Business Englisch A2 – intensiv Workshop – Teil 2 Englisch for your Business Trip

In diesem Kurs wird Ihnen Frau Malcum (Amerikanerin) den Wortschatz für Ihre Geschäftsreisen näher bringen Sie lernen Wegbeschreibungen, Terminfestlegungen, Kurznachrichten oder Emails auf Englisch zu verfassen auf Englisch. Lernen Sie die unterschiedlichen Bezeichnungen für Gebäude, Räumlichkeiten kennen und verwenden. Auch Sightseeing mir Ihren ausländischen Kunden und die Kundenbewirtung stehen auf dem Programm dieses Workshops.

Erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse im Business Englisch Bereich, um dies auf Ihrer Geschäftsreise anzuwenden. Arbeitsunterlagen werden von der Kursleiterin gestellt und im Kurs abgerechnet (ca. 3,00 €).

Voraussetzung sind ca. 3 Jahre Englischkenntnisse.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	14:00 – 18:00 Uhr
Beginn:	Samstag, 04.04.2020
Dauer:	4 Stunden
Leitung:	Kim Lina Marcum
Gebühr:	30,00 €

Französisch

01.4.08.01 Französisch für Anfänger A1

Haben Sie Lust eine neue Sprache zu entdecken?

Haben Sie vor Jahren mal Französisch gelernt und würden gerne wieder mit dieser schönen Sprache anfangen?

Oder planen Sie bald einen Urlaub oder Aufenthalt in Frankreich? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, um in netter Atmosphäre eine neue zu Sprache lernen.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Straße 6, Seligenstadt
Zeit:	montags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	03.02.20120
Dauer:	12 Nachmittage
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

01.4.08.02 Französisch A2+ leicht Fortgeschrittene

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

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	04.02.2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Französisch

01.4.08.03 Französisch B1+ Fortgeschrittene

Ein Kurs für Wiedereinsteiger und leicht Fortgeschrittene. Wir vertiefen die Grundlagen der französischen Grammatik. Zudem erfahren Sie Interessantes über die Kultur und den Alltag des französischen Lebens. Ziel des Kurses ist das Erlernen der französischen Sprache und das Kommunizieren. Mit diesem Kurs lernen Sie sich in alltäglichen Lebenssituationen zurecht zu finden.

Kurslokal:	VHS-Geschäftsstelle, Steinheimer Str. 6, Seligenstadt
Zeit:	dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr
Beginn:	04.02.2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Laurence Costa
Gebühr	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Italienisch

01.4.09.01 Italienisch für Anfänger A1

Der Sprachkurs bietet einen ersten aber intensiven Kontakt mit der italienischen Sprache und eignet sich für alle sprachinteressierten Anfänger mit keinen oder sehr geringen Italienischkenntnissen.

Im Semester soll ein gewisser Grundwortschatz in einfachen und klaren Satzstrukturen vermittelt werden, sodass die Teilnehmer ihre italienischen Fertigkeiten in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Lesen und Grammatik aufbauen können.

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	05.02.2020
Dauer:	12 Abende, 24 UE
Literatur:	wird im Kurs bekannt gegeben
Leitung:	Maria Bruno
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

01.4.09.02 Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

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

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen:

Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	montags, 17:00 – 18:30 Uhr
Beginn:	03.02.2020
Dauer:	12 Abende, 24 UE
Leitung:	Maria Bruno
Literatur:	Espresso 1, Hueber Verlag
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

Spanisch

01.4.22.01 Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!!!

Sie haben schon mal mit dem Spanischlernen begonnen oder sind kurz schon mit der Sprache in Berührung gekommen? In diesem Kurs werde Ihnen Kenntnisse des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen vermittelt.

In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in einfachen Alltagssituationen zu verständigen. Grammatik-Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	mittwochs, 20:00 – 21:30Uhr
Beginn:	12.02.2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Con Gusto nuevo A1 ab Unidad 3 – 4
Leitung:	Maria-Milagros Rocandio
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

01.4.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!!! Hablamos Español: Vermittlung und Erweiterung des Grundwortschatzes in einfachen, klaren Satzstrukturen. In angenehmer Arbeitsatmosphäre lernen die Teilnehmer/innen sich in Alltagssituationen zu verständigen. Grammatik-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen werden gemeinsam praktiziert

Kurslokal:	Merianschule, Seligenstadt
Zeit:	donnerstags, 20:00 – 21:30 Uhr
Beginn:	13.02.2020
Dauer:	12 Abende
Literatur:	Con Gusto nuevo A2 ab Unidad 10
Leitung:	Maria-Milagros Rocandio
Gebühr:	96,00 € (Gebühr bitte erst nach dem ersten Termin überweisen – bei mehr als 7 Teilnehmern verringern sich die Gebühren)

5 – Arbeit – Beruf

Medien/Grundlagen/Anwendung

01.5.00.01 Erfolgreiches Social Media Marketing Teil 1: Einführung und Strategie

Warum sollte ich als Unternehmen/Verein oder Institution die sozialen Medien als Marketingwerkzeug nutzen? Was ist Social Media und warum sind immer mehr Menschen online? Wo und wie fange ich an und welches Netzwerk ist das richtige für mich?

Dieser Kurs wird Ihnen als Einzel-, Kleinunternehmen, Gründe oder Verein den Sprung in die Onlinemedien erleichtern. Lassen Sie sich für das gewaltige Medienwerkzeug „Social Media" sensibilisieren und lernen Sie wie Sie soziale Medien geschickt, strategisch und effektiv zum Aufbau Ihres online Images und zur Steigerung Ihrer Bekanntheit einsetzen. Sie erfahren Wissenswertes über die sozialen Medien und erhalten einen Überblich über die relevanten Netzwerke. Sie erfahren, welche große Rolle Ihre Idee, Ihre Markenidentität, Ihre Ziele und Ihre Zielgruppen dabei spielen. Sie finden Antworten auf die strategisch wichtigsten Fragen, um künftig effektiv, authentisch und erfolgreich in den sozialen Medien aufzutreten.

Bitte Laptop mitbringen und Getränke und eventuell Snacks

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Seminarraum 3.OG, Jakobsstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 29.02.2020
Zeit:	13:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	5 Stunden inklusive Pause
Leitung:	Hedda Stroh, Zertifizierte Social Media Managerin und Kauffrau mit Herz & Verstand
Gebühr	45,00 €

Medien/Grundlagen/Anwendung

01.5.00.02 Erfolgreiches Social Media Marketing Teil 2: Facebook effektiv und sicher anwenden

Facebook ist mit 32 Millionen deutschen Nutzern das größte soziale Netzwerk und in den meisten Fällen die erste Wahl. Lernen Sie die Besonderheiten von Facebook kennen. Erstellen oder optimieren Sie mit unserer Hilfe aktiv Ihre eigene professionelle Facebook-Unternehmens oder Vereinsseite. Erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks für einen sicheren und erfolgreichen Umgang mit Facebook Die größte Herausforderung stellt meist die regelmäßige inhaltliche Gestaltung dar. (auch Content Marketing genannt) Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre perfekten Inhalte finden können, erstellen gemeinsam einen Redaktionsplan und zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Inhalte ansprechend gestalten und zeitlich einplanen. Hierfür erhalten Sie einfach zu bedienende Tools als zeitsparende Helfer an die Hand, die Ihnen den täglichen Umgang mit dem Medium erleichtern. (Hinweis: Ein bestehendes Privatprofil ist Voraussetzung für die Erstellung einer Facebook-Unternehmens oder Vereinsseite.)

Vorkenntnisse PC Internet-Basiskenntnisse erforderlich.

Bitte Laptop mitbringen und Getränke und eventuell Snacks.

Kurslokal:	Sankt Josefshaus, Seminarraum 3.OG, Jakobsstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstag, 14.03.2020
Zeit:	13:00 – 18:00 Uhr
Dauer:	5 Stunden inklusive Pause
Leitung:	Hedda Stroh, Zertifizierte Social Media Managerin und Kauffrau mit Herz & Verstand
Gebühr:	45,00 €

Medien/Grundlagen/Anwendung

01.5.00.03 Erfolgsfaktor Storytelling

Das Storytelling (deutsch: Geschichten erzählen) ist eine Methode, bei der durch den Einsatz von Geschichten Informationen vermittelt werden. Es wird vor allem im Wissensmanagement, der Kinder- und Erwachsenenbildung, dem Journalismus, der Psychotherapie sowie in Marketing, PR und Werbung verwendet.

Für alle, die eine fesselnde Rede oder Präsentation halten wollen oder mit spannenden Geschichten Freunde, Follower und Kunden begeistern möchten.

Mit einer guten Geschichte können Sie Ihr Publikum und Ihre Kunden nicht nur überzeugen, sondern auch begeistern und für sich gewinnen. Doch was macht eine gute Story aus? Was sind deren Merkmale? Kann man Storytelling überhaupt üben?

In diesem Kurs lernen Sie:

· wie Sie aus sachlichen Inhalten eine lebendige Geschichte formulieren

· welche Storytelling Techniken es gibt

· Kreativtechniken zur Themenfindung und Umsetzung

· wie Sie Storytelling erfolgreich einsetzen.

Bitte Getränke und eventuell Snack mitbringen

Kurslokal:	St. Josefshaus, Seminarraum 3.OG, Jakobsstr. 5, Seligenstadt
Termin:	Samstags, 16.05.2020
Zeit:	14:00 – 17:00 Uhr
Leitung:	Monika Schwab, Diplom Designerin
Gebühr:	24,00 €

Über uns

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:

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

Bürozeiten: dienstags von 09:30 bis 11:30 Uhr und
donnerstags von 11:00 bis 13:00 Uhr
(In den Schulferien ist das Büro geschlossen).

Wir freuen uns immer Ihre kreativen Ideen, Anregungen und Wünsche. Sollten Sie einen besonderen Kurswunsch oder Kursidee haben, sind wir gerne bereit, bei einer gewissen Anzahl von Interessenten, den Kurs nachträglich bzw. zusätzlich zum laufenden Programm einzurichten und zu realisieren. Also – seien Sie mutig!

Kursleiter/innen gesucht!

Es gibt viele gute Gründe, als Kursleiter(in) an der Seligenstädter VHS tätig zu sein:

- Sie haben viel Freude am Unterrichten und möchten sich gerne im Bereich Weiterbildung?
- Sie sind kreativ, begeisterungsfähig und haben neue Ideen und Wege einen VHS Kurs zu veranstalten?
- Sie haben interessante Themen und Bereiche, die Sie in der VHS Seligenstadt vortragen möchten?

Wir sind offen für Ihre neue Ideen und Beiträge und freuen uns auf Sie.

Gerne können Sie mit Ihrer VHS Seligenstadt einen Gesprächstermin vereinbaren.

Teilnahmebedingungen

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldungen können nur in schriftlicher Form, d.h. per Anmeldekarte, per E-Mail oder im Online-Verfahren erfolgen und sind damit verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Die erste Teilnahme an einem Kurs verpflichtet ebenfalls zur Zahlung der vollständigen Kursgebühr.

Weitere Anmeldekarten/VHS-Programme sind in der Geschäftsstelle der VHS, der Tourist-Info 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) oder auf unserer Homepage an- zumelden. Bitte teilen Sie uns auch hier die notwendigen Eckdaten mit. (Kursnummer und -titel, Name, Adresse und Telefonnummer des Teilnehmers sowie die Bankverbindung des Überweisenden) Die Anmeldung per Email und über die Homepage ist ebenfalls als verbindlich anzusehen und verpflichtet zur Zahlung der Teilnehmergebühr. Zur Zahlung verpflichtend ist auch die erste Teilnahme in einem Kurs (Ausgenommen davon sind die Sprachkurse, nur hier kann zwecks Eingruppierung in ein Sprachniveau eine „Schnupperstunde" vereinbart werden).

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. 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.

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).

Nachfolgekurs: Bei ausgebuchten Kurse oder besonders große Nachfrage von Kursen besteht die Möglichkeit von Zusatzterminen die dann auf unserer VHS-Homepage zusätzlich aufgeführt werden.

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 bzw., die VHS Gast. Es wird daher um pflegliche Behandlung der Räume und des Inventars gebeten.

Kursgebühr

Die **Kursgebühr** ist bei Anmeldung des Kurses, spätestens eine Woche vor Beginn des Kurses fällig.

Nur davon ausgenommen sind die Sprachkurse, die erst nach Beginn des Kurses bezahlt werden, abhängig von der angemeldeten Teilnehmerzahl

Es wird um **bargeldlose Zahlung** gebeten.

Konto des Kulturrings Seligenstadt

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

Bei der Einzahlung oder Überweisung der Kursgebühren ist in jedem Falle die Nummer und der Name des Kurses und der Name des Kursteilnehmers, sofern er nicht Inhaber des Überweisungskontos ist, anzugeben.

Erstattung der Gebühren: Bei vorzeitigem Kursabbruch durch den Kursteilnehmer oder Nichtteilnahme eines verbindlich gebuchten Kurses werden keine Kursgebühren zurückerstattet bzw. die Zahlungsverpflichtung bleibt bestehen.

Kommt ein Kurs wegen ungenügender Teilnehmerzahl nicht zustande, werden bereits eingezahlte Gebühren zurückerstattet und die Zahlungsverpflichtung erlischt.

Gebührenermäßigung: Empfänger/innen von Arbeitslosenhilfe bzw. Arbeitslosengeld oder laufender Hilfe nach dem SGB II/ Hartz IV erhalten eventuell für einen Kurs pro Semester eine Ermäßigung von 80 %. Die verbleibenden 20 % der Kursgebühren werden bei der Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle bezahlt. Die Gebührenermäßigung bedarf 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.

Für die Kochkurse der VHS sind keine Gebührenermäßigungen möglich.

Datenschutzerklärung:

Am 25.05.2018 trat die neue EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) in Kraft. Aus diesem Grund möchten wir Sie darüber informieren, dass wir Ihre Daten (Name, Alter, Geschlecht, Kommunikationsdaten wie Adresse, Telefonnummer und Email) in unseren Anwesenheitslisten aufnehmen bzw. für statistische Zwecke der Kreisvolkshochschule (ohne Angabe von Namen) nutzen. Auf die vollständigen Daten haben nur die Geschäftsleitung und Ihre Kursleiter/in Zugriff. Sollten Sie mit dieser Verwendung Ihrer Daten nicht einverstanden zu sein, bitten wir Sie, uns schriftlich zu widersprechen.

Neues Kurslokal für Coachings, Workshops und Vorträge

Sankt Josefshaus, Jakobsstraße 5,
63500 Seligenstadt

Wegweiser finden Sie auf dem Hausplan
im Fover vor Ort

AUFZUG VORHANDEN

Kurslokale

Bitte achten Sie auf die jeweilige Kursbeschreibung.

Soweit nicht anders angegeben, finden die finden die Kochkurse und viele Sprachkurse in der Merianschule, Einhardstraße 63, Seligenstadt, statt. Auf den Schaukasten im Eingangsbereich der Schule wird hingewiesen. Die Raumaufteilung für die jeweiligen Kurse ist hier ersichtlich.

vhs 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

www.vhs-kreis-offenbach.de

Kreis Offenbach

KLOSTER CAFE
SELIGENSTADT

Herzlich
Willkommen im

Das Café mit Herz!

Erleben Sie bei uns kulinarische Köstlichkeiten, sinnliche Momente oder glanzvolle Feste im historischen Ambiente. Von Frühstück über kleine Imbisse bis hin zum Menü für Ihre Feierlichkeit!

Unterstützen Sie mit Ihrem Besuch unser Integrationsprojekt: Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung.
Reservierungen per Telefon: 06182-898360

Erfahren Sie mehr unter:
www.klostercafe-seligenstadt.de

"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

Bitte beachten Sie die Rubrik:
Der Kulturring meldet im

Seligenstädter Heimat-Blatt

HERAUSGEGEBEN VOM HEIMATBUND SELIGENSTADT

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

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 Gebrauchtinstrumente
führender Marken am Lager
63512 Hainburg/Kl.-Krotzenburg
Geschwister-Scholl-Straße 10
Telefon 0 61 82 - 53 36
www.pianofroehlich.de

Programm für den Theaterbus des Kulturrings Seligenstadt

Februar 2020 bis Juli 2020

Bitte reservieren Sie folgende Anzahl Karten für mich:

Termin	Alle Preise inklusive Ticket und Busfahrt	Preise	Karten
28 Fr Februar	**Hoffmanns Erzählungen à trois** Phantastische Oper von Jaques Offenbach mit **Sabine Fischmann und Michael Quast Volksbühne im großen Hirschgraben**	III 41,00 € II 44,00 € I 47,00 €	
29 Mi April	**Der Rosenkavalier** Komödie für Musik von Richard Strauss, **Hessisches Staatstheater Wiesbaden**	V 40,00 € II 58,00 € I 75,00 €	
28 Do Mai	**Der zerbrochene Krug** Lustspiel von Heinrich von Kleist, **Brüder Grimm Festspiele Hanau**	I 45,00 €	
16 Do Juli	**Comedian Hamonists** Revue von Gottfried Greiffenhagen, **Burgfestspiele Bad Vilbel**	III 56,00 € II 60,00 € I 66,00 €	

Informationen und Anmeldung unter 0 60 23 / 5 07 00 47 bei Katrin Schmidt.

Theater (Hinweis)

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

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

Von Februar bis Juli 2020 sind folgende Fahrten geplant:

Freitag, 28. Februar 2020

Hoffmanns Erzählungen à trois
Phantastische Oper von Jacques Offenbach mit Sabine Fischmann und Michael Quast
Volksbühne im Großen Hirschgraben

Mittwoch, 29. April 2020

Der Rosenkavalier
Komödie für Musik von Richard Strauss,
Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Donnerstag, 28. Mai 2020

Der zerbrochene Krug
Lustspiel von Heinrich von Kleist,
Brüder Grimm Festspiele Hanau

Donnerstag, 16. Juli 2020

Comedian Harmonists
Revue von Gottfreid Greiffenhagen,
Burgfestspiele Bad Vilbel

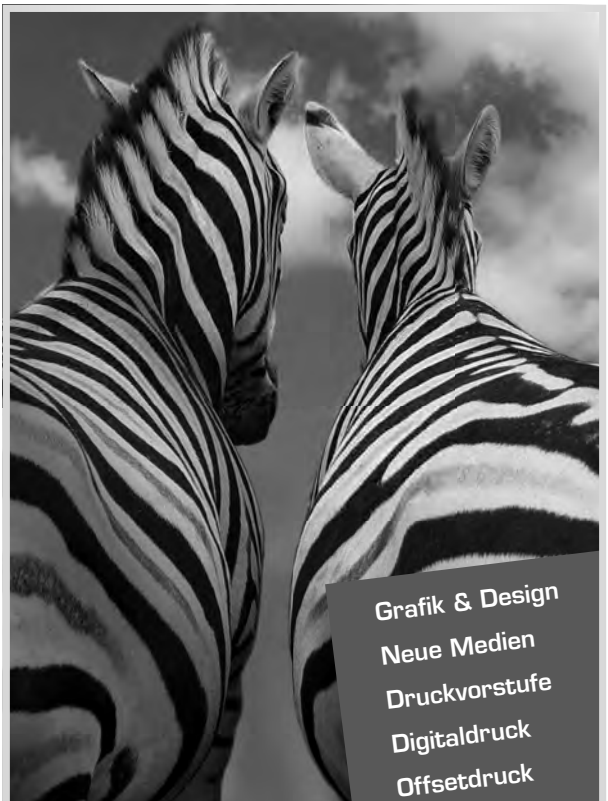
Die Termine werden auch rechtzeitig im Seligenstädter Heimatblatt angekündigt.

Auskunft und Anmeldung:

Fr. 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.



Grafik & Design
Neue Medien
Druckvorstufe
Digitaldruck
Offsetdruck
Weiterverarbeitu
Mailings
Großformatdruc

Ihr freundschaftlicher Druck- und Medienpartner in der Region

KÜMMEL KG
Druckerei

Offenbacher Landstraße 29
63512 Hainburg

Telefon (06182) 4465
Telefax (06182) 4426

info@kuemmel-druckerei.de
www.kuemmel-druckerei.de

Büchereien

Öffnungszeiten der öffentlichen Büchereien:

SELIGENSTADT:

Stadt und Landschaftsbücherei,
Klosterhof, „Jägerhaus“:
montags von 15.00 – 18.30 Uhr,
mittwochs von 09.30 – 11.30 Uhr,
freitags von 15.00 – 18.30 Uhr.

Pfarrbücherei der Basilika-Pfarrei,
St. Josefshaus, Jakobstraße 5:
dienstags von 15:00 – 17:00 Uhr,

Pfarrbücherei St. Marien,
Steinweg 25, Unterkirche
donnerstags von 15:00 – 17:00 Uhr,
sonntags von 09:30 – 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, Klein-Welzheim
Pfarrheim:
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.

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 2x jährlich (Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase)

Unterrrichtsort: 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.