

vhs

Volkshochschule Dietzenbach e.V.

INFORMATIONEN

Geschäftsstelle

Wilhelm-Leuschner-Str. 33
63128 Dietzenbach
Telefon: 06074 / 81 22 66, Fax: 81 22 68
E-mail: vhs-dietzenbach@onlinehome.de
http://www.vhs-dietzenbach.de
S-Bahnstation Dietzenbach Bahnhof, 4 Min.
Fußweg, Stadtbus 56, Haltestelle Karlstraße,
5 Min. Bus 99 und 960 Haltestelle Friedhof,
Bus 961 Haltestelle Justus-von-Liebig-Straße
jeweils 10 Min.

Sprech- und Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 8.45 - 12.00 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr

Bankverbindungen

Sparkasse Langen-Seligenstadt
(BLZ 506 521 24) Nr. 49000581
Volksbank Dreieich, Filiale Dietzenbach
(BLZ 505 922 00) Nr. 607 371
Postbank Frankfurt
(BLZ 500 100 60) Nr.343400-604

Vorstand

Otto Kennel (1. Vorsitzender), Gunther Junkert
(2. Vorsitzender), Norbert Düll, N.N., Uschi
Juncker, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier, Kurt
Steinheimer (Beisitzerin), Stephan Gieseler
(vom Magistrat delegiertes Vorstandsmitglied),
Gisela Lindemann, Roland Dörmann, Günter
Rauscher (kooptierte Mitglieder).

Leitbild

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. unter-
zieht sich dem Zertifizierungsverfahren nach
LQW. (Lernerorientierte Qualitätssicherung in
der Weiterbildung). Dazu haben wir, Vorstand,
Mitarbeiter/innen, Dozent/innen und Mitglie-
der ein Leitbild erstellt und beschlossen. Der
genaue Wortlaut ist in der Geschäftsstelle
erhältlich sowie auf unserer Homepage
www.vhs-dietzenbach.de abrufbar.

Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich**
oder per e-mail entgegengenommen. Be-
nutzen Sie bitte das in der Mitte beigeheftete
Anmeldeformular für die vhs Dietzenbach. Sie
können sich auch formlos auf einem Blatt
Papier anmelden. Notwendig sind dann: Kur-
snummer, Kursstiel, Ihre genaue Anschrift und
Ihre **Unterschrift**, bei Teilnahme am Last-
schriftverfahren auch Ihre Bankverbindung.
Diese **Anmeldung ist verbindlich und wird
nicht bestätigt**. Sie finden sich bitte zum er-
sten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort,
Tag und Zeit ausgeschrieben ist.

Sollten Sie eine **Anmeldebestätigung wün-
schen**, werden zusätzlich zur ausgewiesenen
Kursgebühr 55 Cent fällig. Kreuzen Sie auf der
Anmeldung die entsprechende Rubrik an,
bzw. weisen Sie in einer eventuell formlosen
Anmeldung ausdrücklich darauf hin.

Abmeldung

Bei gebührenpflichtigen Kursveranstaltungen,
die weniger als 3 UE pro Termin umfassen
(Ausnahme: Kurse mit beschränkter Teilnah-
mezahl, v.a. EDV-Kurse), können Sie **bis** **einen
Arbeitstag vor dem 2. Kurstermin von Ihrer
Anmeldung zurücktreten**. Wir berechnen
dann lediglich eine Bearbeitungsgebühr in
Höhe von 5,- €. Erfolgt nach der Anmeldung
(Achtung, auch die Eintragung in die Teil-
nahmeliste gilt als verbindliche Anmel-
dung!) keine **fristgerechte**, schriftliche Ab-



Die MitarbeiterInnen der vhs Dietzen-
bach e. V. von links: (stehend)
Joachim Neumann, stellv. Leiter;
Leiter der Abt. Musikschule;
Rosalinde Buchstab, inzwischen
ausgeschieden. Neuer Leiter der
Hausaufgabenhilfe: **Arnold Koser**
Luise Oberdorfer, Gesamtleitung;
Annemarie Petersen,
Britta von der Lieth, (sitzend):
Doris Heusel, Sachbearbeitung;
Fredegunde Freund, Reisen

meldung sind Sie **voll gebührenpflichtig**.
Bei Kursen mit beschränkter Teilnahmezahl
(v.a. EDV-Kursen) und Intensivkursen (ab 3 UE
/Termin) ist eine Abmeldung **nur bis 1 Woche
vor Beginn** möglich.

Wochenendseminare, auch eintägige, und
Bildungsurlaube (außer Reisen) können nur
bis 3 Wochen vor Beginn gebührenbefreiend
storniert werden. Eine Abmeldung nach die-
sen Fristen kann nur in besonders begründeten
Ausnahmefällen anerkannt werden; ein
entsprechender Nachweis ist **unverzüglich**
zu führen.

Die Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,- €
wird jedoch bei **jeder** Abmeldung fällig.
Um spätere Unstimmigkeiten zu vermeiden,
stellen wir eine **Abmeldebescheinigung** aus.
Bei Studienfahrten und -reisen gelten beson-
dere Bedingungen, diese werden bei Anmel-
dung mitgeteilt.

Gebühren

**Gebührenpflicht entsteht mit der Anmel-
dung!** Die genauen Gebührensätze sind bei
den einzelnen Veranstaltungen vermerkt. Sie
richten sich nach der Gebührenordnung der
Volkshochschule Dietzenbach e.V.

Zahlungsart

Vorgesehen ist das Lastschriftverfahren.
Wenn Sie uns die **Einzugsermächtigung**
erteilen, buchen wir die fälligen Kursgebühren
ca. 4 Wochen **nach** Kursbeginn von Ihrem
Konto ab. Da dieses Verfahren uns eine Menge
Arbeit erspart, **buchen wir pro Kurs 2,- €
weniger ab, als im Programm ausge-
druckt!** Bitte tragen Sie in die Anmeldekarte
Ihre Bankverbindung ein. Sollte uns diese
schon vorliegen bitte unbedingt vermerken,
dass Sie uns die Abbuchung erlauben!

Sollten Sie weiterhin die Gebühren lieber über-
weisen wollen, müssen Sie auf dem Überwei-
sungsträger die **Kursnummer** und Ihren **Na-
men** gut leserblich eintragen. Nur so können wir
Ihre Zahlung richtig verbuchen.

In diesem Falle werden jedoch die im Pro-
gramm vermerkten Gebührensätze fällig. Einige
Wochen nach Kursbeginn versenden wir eine
(noch kostenlose) 1. Mahnung. Sollte eine 2.
Mahnung notwendig werden (nach weiteren
4 Wochen) erheben wir nach einem Beschluss
des Vorstandes regelmäßig eine **Mahngebühr**
von 5,- €.

Bitte beachten Sie: wir versenden **keine
Rechnung und keine Anmeldebestätigung!**
Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten
von uns nur Nachricht, wenn der Kurs ausge-
bucht war, abgesagt oder verlegt werden muss.

Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt 25% **der
Grundgebühr**. Berechtig sind: siehe Seite 2.
Ein Nachweis ist bei der Anmeldung zu
führen. Außerdem gilt: Besucht eine Person
zwei oder mehr Kurse, so ist für den Kurs mit
der höchsten Gebühr der volle, für alle ande-
ren der ermäßigte Betrag zu bezahlen.

Gebührenbefreiung

Siehe S. 2.

Gebührenrückerstattung

Siehe Seite 2, ebenso zu den Prüfungsge-
bühren und zum Datenschutz

Stichwortverzeichnis

Siehe S.96

Teilnahmebescheinigungen

Können in der Geschäftsstelle kostenlos ab-
geholt werden. Wir bitten um Verständnis,
wenn wir diese nur gegen einen frankierten
Rückumschlag zusenden können.

Unterrichtsorte

vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33
Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1
Asia Fitnesspark, Philipp-Reis-Str. 13a
Ernst-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Auschule, Talstr. 1
Atelier, Kronberger Str. 8
Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustraße
Reitanlage am Hexenberg, Urberacher Weg
Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11
Stadtteiltreff Spessartviertel, Lohrer Weg,
Wg. 11
Stadtteilzentrum Wilhelm-Leuschner-Str. 33

Unterrichtsräume

Die bei Kursausschreibungen gemachten
Raumangaben sind **unverbindlich** und könn-
en aus organisatorischen Gründen geändert
werden. Ausschlaggebend und **verbindlich**
sind die in den jeweiligen Unterrichtsorten
ausgehängenden Raumpläne!

Musikschule

Informationen S. 60

Ferien und Feiertage

Siehe S. 2

vhs - Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich
Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und
Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz
zwinglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und
um gemeinsame Aktivitäten zu planen.
**Treffpunkt: Ristorante-Pizzeria
„Da Toni“, Karl-Benz-Str. 5**

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Hobby und Freizeit

Ein Traum wird wahr ... - ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallduft schnup-
pern und ausprobieren wollte, ob das "Glück
der Erde wirklich auf dem Rücken der Pferde
liegt", hat hier dazu die Gelegenheit. Neben
der Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung
zu reiten, erfahren Sie auch Wissenswertes
über den Umgang mit und die Pflege von Pfer-
den. Bitte in Jeans und mit festen Sportschu-
hen kommen und, wenn vorhanden, Fahrrad-
helm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reit-
helm zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs
ist für alle Altersgruppen geeignet.

Di A 001 WE

Jasmin Striebeck, Sabine Striebeck
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 08./09.10.2005,
jeweils 11.00-13.00 Uhr
16,-€, ermäßigt: 13,-€

Di A 002 WE

Jasmin Striebeck, Sabine Striebeck
Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 08./09.10.2005,
jeweils 14.00-16.00 Uhr
16,-€, ermäßigt: 13,-€

Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein at-
traktives Sportgerät entwickelt - und Bogen-
schießen wird immer beliebter. Es ist ein
Wechsel zwischen hoher Anspannung, Kon-
zentration und Entspannung und stärkt ne-
benbei die Rücken- und Schultermuskulatur.
Im Kurs werden neben der theoretischen Ein-
führung Haltung, Schussaufbau und Atem-
technik besprochen und geübt. Unter erfahre-
ner fachlicher Anleitung entdecken Sie, wie
gut Sie sich auf Ihre Sinne und Ihr Körperge-
fühl verlassen können - und verbuchen schnell
persönliche Erfolge.
Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung
für etwaige Unfälle. Mindestalter: 6 Jahre.

Di A 003

Horst-Bernd Ruiken
Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der
Tell-Schützen)
5 Zeitsunden nach individueller Absprache
65,-€, keine Gebührenermäßigung/
-befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine
Gebühr von 15,-€ gestellt, diese ist direkt
an den Kursleiter zu bezahlen.

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

Sie können Ihre Anmeldung jetzt auch
im Rathaus Dietzenbach oder beim
Bürgerservice im Stadtbüro,
Schmidstr. 3 (Roter Platz) abgeben!
Auskunft und Beratung weiterhin nur in
der Geschäftsstelle der vhs.

Plastikmodellbau für Anfänger/innen und solche, die es schon mal versucht hatten...

Wer sich für diese kreative Freizeitbeschäftigung interessiert, wird in diesem Kurs Schritt für Schritt an die Bearbeitung von Plastikmodellbausätzen herangeführt. Gebaut werden Automodelle im Maßstab 1:24, wobei Sie sich am 1. Abend "Ihr Modell" aussuchen können. Der Bausatz wird vom Kursleiter bei der Firma Revell bestellt, die diesen Kurs sponsert, so dass Ihnen voraussichtlich nur geringe Materialkosten entstehen. (Diese werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet). Neben praktischem Tun und theoretischem Wissen wird Werkzeug- und Materialkunde gibt es noch eine Menge Tipps, Tricks und goldene Regeln. Fragen vorab beantwortet der Kursleiter gerne per email: lutz4you@gmx.net.

Di A 004

Thomas F. Lutz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Werkraum Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 10.10.2005, (weiter nach den Herbstferien in welchen die gewünschten Modelle besorgt werden). 49,- €, ermäßigt: 41,- €, 8 Termine



Fossilien-fundstätte Grube Messel

Dieses WeltNaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Wie dieser See entstanden war und warum die Tiere und Pflanzen konserviert wurden, wurde erst vor kurzem aufgrund von Bohrungen eindeutig nachgewiesen. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

Di A 005

Dr. Hölzwarth o.a.

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel, um 12.50 Uhr. Um 13.00 Uhr startet dort die Führung, Ende ca. 16.30 Uhr. Sa, 15.10.2005
5,- €, nur Barzahlung vor Ort. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kurse für Frauen

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Stadt Dietzenbach:



Susanne Fröhlich

Moppeliges Frauenfrühstück

Die erfolgreiche Hörfunk und Fernsehmoderatorin liest aus ihrem Jahresbestseller. Möglich. Aus eigener Erfahrung weiß sie: Diät zu halten ist kein Spaß und der tägliche Kampf mit den Pfunden nichts für Feiglinge. Warum dünne Zicken fast schlimmer sind als eine Woche ohne Kohlehydrate, von Hungeranfällen, Tricks der Promis, Sportversuchen, kleinen Niederlagen und großen Erfolgen berichtet sie in ihrer gewohnt schenferungslosen, schlagfertigen und witzigen Art.

Di A 081

Susanne Fröhlich

Dietzenbach, Bürgerhaus, Großer Saal

So, 13.11.2005, 09.30 Uhr

Eintrittskarten zu 15,- € (inklusive Frühstücksbuffet) sind in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei und an der Bürgerhauskasse erhältlich. Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Stadt Dietzenbach

Diagnose: "Unspezifisch"

Mir geht es schlecht - und keiner weiß warum.

Dieser Vortrag wendet sich an Frauen, die plötzlich, immer wieder oder andauernd unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, die von der Schulmedizin nicht genau diagnostiziert und/oder erfolglos behandelt werden können. Frau Dr. Kölle erläutert, welche Symptome alle keinen klinischen "Befund" haben, was dabei aber trotzdem im Körper und auch in der Psyche los ist. Sie erklärt, wie begrenzt schulmedizinisches Wissen bzgl. organischer Krankheiten ist und dass gerade Frauen oft "unspezifische" Beschwerden haben - öfter zum Arzt gehen als Männer und - deshalb(?) - trotzdem(?) in der Regel älter werden als Männer.

Di A 082

Dr. med. Adelheid Kölle

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 16.11.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Homöopathie für Frauen

Durch die verschiedenen hormonellen Situationen der Frau (Schwangerschaft, Stillzeit, Wechseljahre) entstehen Beschwerden, die für die Frauen belastend wirken. Die Homöopathie ist sanft und kann bei richtiger Anwendung Linderung schaffen. Wir schauen uns an zwei Abenden homöopathische Mittel speziell für die Frau an, die für die Selbstbehandlung geeignet sind und sprechen auch über die Grenzen der Selbstbehandlung.

Di A 083

Andrea Mira Jegoroff

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00-21.30 Uhr, ab 21.11.2005,

12,- €, ermäßigt: 10,- €, 2 Termine

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Stadt Dietzenbach

Weil's jede treffen kann: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Auch wenn wir es nicht wahr haben wollen: Jede kann von heute auf morgen, sei es durch Unfall oder Krankheit in die Lage kommen, dass sie nicht mehr fähig ist, selbst über ihr Vermögen, ihr Leben oder ihr Sterben zu entscheiden. Mit einer Vorsorgevollmacht nebst einer Patienten- und Betreuungsverfügung können Sie im Vorfeld alle erforderlichen Angelegenheiten regeln, erhalten sich ein Stück

Selbstbestimmung und verhindern, dass Dritte gegen Ihren Willen entscheiden. Was dabei zu beachten ist und wie sich die genannten Instrumente unterscheiden, darüber gibt dieser Vortrag Aufschluss.

Di A 084

Petra Horn, Rechtsanwältin

Dietzenbach, Bürgerhaus

Mi, 02.11.2005, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Dietzenbacher Frauenschreib-tisch in der vhs

Schreiben als Entdeckungsreise in die eigenen schöpferischen Fähigkeiten - als Spiel mit Worten; spontan schreiben von innen heraus, über unausgesprochene Gedanken, verborgene Gefühle und Erinnerungen; Schreiben auf Ihre ganz persönliche Art und Weise, ohne Stress, weil Sie nicht durch Wertung und Kritik gebremst werden. Wenn Sie lernen möchten sich "freizuschreiben" und vielleicht sogar mit Ihren Texten Ihre Mitmenschen anzusprechen und zu berühren, sind Sie an diesem Schreibtisch genau richtig.

Di A 088

Jutta Koehler-Orsi

Dietzenbach, vhs

6xSa, 10.09./01.10./22.10./05.11./

26.11./10.12.2005, jeweils 10.00-18.00

Uhr (inklusive Mittagspause)

162,- €, ermäßigt: 138,- €, inklusive 56,- €

Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Geschichte

In Zusammenarbeit mit der AsF und der Frauenbeauftragten der Stadt Dietzenbach: Filme und Vortrag im Rahmen der Reihe: "Gegen das Vergessen".

Die Rollbahn

Wenige wissen, dass die erste Startbahn des Frankfurter Flughafens u.a. von Zwangsarbeiterinnen vor allem aus der Ukraine gebaut wurde. Der Regisseur Malte Rauch ist in seinem Film: „Die Rollbahn“ den Spuren nachgegangen. Eindrucksvoll berichtet er von den grausamen Arbeitsbedingungen dieser Frauen.

Di A 101

Malte Rauch

Dietzenbach, Bürgerhaus, Mehrzweckraum

Mi, 09.11.2005, 20.00 Uhr

Gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung er-

beten

Weitere Kooperationspartnerin:

Kommunales Kino Dietzenbach.

NAPOLA – Elite für den Führer

Der Regisseur und Drehbuchautor Dennis Gansel greift in diesem Film ein brisantes, bis jetzt wenig beachtetes Thema auf und liefert beklammelnde Erkenntnisse über das menschenverachtende Erziehungskonzept Adolf Hitlers für eine "gewalttätige, herrische, unerschrockene, grausame Jugend". Der Film erzählt die Geschichte eines 17-jährigen Arbeitersohnes, der in der Aufnahme in diese "Eliteanstalt" die Chance seines Lebens sieht. In der ihm fremden Welt, beherrscht von

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu

Sie können Ihre Anmeldung jetzt auch im Rathaus Dietzenbach oder beim Bürgerservice im Stadtbüro, Schmidstr. 3 (Roter Platz) abgeben! Auskunft und Beratung weiterhin nur in der Geschäftsstelle der vhs.

nationalsozialistischer Zucht und Ordnung erfährt er harten Konkurrenzkampf und unerwartete Kameradschaft. Bis ein grausamer Einsatz gegen entlohene Kriegsgefangene und die Freundschaft zu dem sensiblen Sohn des Gauleiters ihn vor eine Wahl stellen, die das Ende seiner Jugend bedeutet.

Di A 102

Dietzenbach, Bürgerhaus, Kinosaal

Mo, 14.11.2005, 20.15 Uhr

4,50 €, ermäßigt: 3,50 € (Ermäßigungs-

rechte laut Bedingungen Bürgerhaus)

Karten an der Bürgerhauskasse

Pädagogik

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, dem Ausländerbeirat und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach sowie der Kreis-vhs Offenbach im Rahmen der interkulturellen Woche 2005 unter dem Motto: Miteinander Zusammenleben gestalten.

Orientalische Märchen für die ganze Familie

Die Schauspielerin Maria Freund trägt orientalische Märchen vor, unterstützt von ihrem Reichtum an Stimme, Mimik und Gestikulation. Sie wird die Zuhörer/innen entführen in eine Welt voller Geräusche und Klänge, in glitzernde Basare und in vibrierende Wüstenluft. Sie wird von Abenteuergerichten, Schwänken, aber auch von vielfältigen Frauengestalten und den uralten Themen Liebe und Eifersucht, Schläue und Rache erzählen. Für Kinder ab 7 Jahre geeignet.

Di A 201

Maria Freund

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mi, 19.10.2005, 18.00 Uhr

Erwachsene: 3,- €, Kinder: 1,50 €, nur

Barzahlung vor Ort



Maria Freund

Lernen mit Spaß und Pfiff (Klassen 5+6)

Der Lerntechnik-Kurs bietet Anleitung und Training zum selbstständigen und zeitparennen Lernen. Einfache und neue Lerntechniken sowie Merksysteme werden erklärt und eingeübt. Ziel des Kurses ist es, mit Hilfe dieser neu erlernten Techniken die Hausaufgaben leichter und besser anzufertigen, Vokabeln effektiver zu lernen und Klassenarbeiten gezielter vorbereiten zu können.

Di A 601

Marianne Linnemannstons

Dietzenbach, vhs

2xSa, 08./15.10.2005,

jeweils 09.00-13.00 Uhr

ermäßigt: 26,- €, keine weitere Ermäßigung

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei Dietzenbach, der Kreis-**vh** Offenbach.

Lesung und Vortrag:

"Jenseits der Norm - hochbegabt und hoch sensibel"

Etwa zwei Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Deutschland gelten als hochbegabt. Sie können nicht nur intellektuelle Höchstleistungen in verschiedenen Bereichen erbringen, sondern sind meist auch auf emotionaler Ebene überdurchschnittlich empfindsam. Die Autorin schildert die Chancen und Probleme in sozialen Beziehungen sowie seelische Schwierigkeiten, die bei Hochbegabten auftreten können. Fallbeispiele geben Einblick in die Besonderheiten des emotionalen Erlebens. Sie zeigt auch Auswege aus der krisenhaften Erfahrung des "Anderssein" auf.

Di A 702

Andrea Brackmann, Dipl. Psych., Verhaltenstherapeutin, Autorin Dietzenbach, Stadtbücherei Di, 11.10.2005, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Schneller lesen - Zeit sparen, mehr verstehen, besser merken

Diese einfache Methode ist für jede Form des Lesens geeignet, z.B. zum Lernen, im Beruf, Info-Suche im Internet oder einfach einen Roman schneller lesen. Mit Hilfe des Kurses können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit um mindestens 50% steigern. Dies erreichen Sie ohne dass die Merkfähigkeit leidet. Ihre Lesegeschwindigkeit am Anfang und am Ende des Kurses wird gemessen. Es werden wichtige und trotzdem einfache Tipps zur Vermeidung von Lesefehlern, wie Sie Ihre Konzentration erhöhen und Ihre Blickspanne erweitern, vermittelt. Bitte Stoppuhr (ggfs. auch auf Handy), Schreibmaterial mitbringen.

Di A 703

Gabi Rakestraw
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 09.11.2005, 19.00 - 21.30 Uhr
16,- €, keine Gebührenermäßigung/
befreiung
Für Kursunterlagen sind 4,- Euro direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Ganzheitliches Gedächtnis-training

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

Psychologie

In Liebe verstrickt - In Liebe verbunden!

Familienaufstellung nach Bert Hellinger

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten konfrontiert werden. Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Diese "Verstrickungen" können die Selbstentfaltung blockieren. Werden sie gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

Di A 701 WE

Emanuel Schaaf
Dietzenbach, vhs
Fr-So, 18.-20.11.2005,
Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,
So 09.00-16.00 Uhr
65,- €, ermäßigt: 52,- €

Du musst nicht bleiben wie du bist... oder die Kunst der Selbstmotivation

Unser Leben erfolgreich zu gestalten setzt voraus, eigene Gefühle und Erfahrungen differenziert wahrnehmen und bewerten zu können. Dies ist erlernbar. Sich nicht als Opfer zu fühlen, sondern das Leben aktiv zu gestalten ist das Ziel des Seminars, denn "Erfahrung ist nicht das, was einem Menschen widerfährt, es ist das, was ein Mensch aus dem macht, was ihm widerfährt" (A. Huxley). Wir arbeiten mit Methoden aus der Motivationsforschung, der Transaktionsanalyse und der Neurologischen Programmierung.

Di A 702 WE

Hannelore Sawilsky
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 19./20.11.2005,
Sa 09.00-17.00 Uhr, So 09.00-15.00 Uhr
66,- €, ermäßigt: 56,- €, inklusive 26,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Kommunikation - Kooperation

Kommunikation... unsere Verbindung zu anderen Menschen. Die eine Seite ist, den anderen Menschen wahrzunehmen und zu verstehen. Die andere Seite, uns dem anderen Menschen durch unsere Sprache und durch unsere Körpersprache mitzuteilen. Wie uns Kommunikation und Kooperation gelingen hängt wesentlich davon ab, ob wir uns selbst verstehen und in den anderen Menschen einfühlend fühlen können. In der Gruppe werden wir mit Interaktionsspielen und kreativen Medien versuchen, unsere Fähigkeiten für ein aufbauendes Miteinander spielerisch zu erproben und zu erlernen.

Di A 703

Jutta Koehler-Orsi
Dietzenbach, vhs
6xSo, 11.09./02.10./23.10./06.11./27.11./11.12.2005, jeweils 10.00-18.00 Uhr (inklusive Mittagspause)
162,- €, ermäßigt: 138,- €, inklusive 56,- €
Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Wege zu einer neuen Kommunikations- und Konfliktkultur

Konflikte gehören zu unserem Leben, werden meist als etwas Negatives betrachtet und bleiben oft ungelöst. Sie machen Unterschiede im Denken, Fühlen und Wollen sichtbar. Konflikte sind auch ein Signal, dass in der Kommunikation etwas nicht stimmt, bergen aber die Chance, etwas zu entwickeln und zu verändern. Voraussetzung ist allerdings ein konstruktiver Umgang mit Unterschieden. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg zeigt auf, wie man einfühlsam und verbindend miteinander kommunizieren kann.

Di A 704

Ute Rathai, HP für Psychotherapie
Dietzenbach, vhs
Sa, 08.10.2005, 10.00 - 17.00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 21,- €

Die Traumgruppe - Traumwirklichkeiten oder Lebe deine Träume -

Träume sind wie nicht gelesene Briefe. Sie helfen uns bei der Verarbeitung seelischer Prozesse. In einem geschützten Rahmen mit verschiedenen Methoden in tieferen Kontakt zur eigenen Traumkraft und damit zu sich selbst zu kommen, die Realität der Traumwelt zu würdigen und damit im täglichen Leben diese kostbare Quelle der Einsicht und Inspiration nutzen.

Di A 705

Rigobert Jakob
Dietzenbach, vhs
Di, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 13.09.2005
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 12 Termine

Grundkurs Psychologie

Es wird ein Überblick über psychologische Grundbegriffe (z.B. Angst, Verdrängung, Aggression) und Teilgebiete der Psychologie (z.B. Entwicklungs- (Lebensphasen) und Sozialpsychologie) vermittelt. Wichtige Therapieverfahren (z.B. Psychoanalyse, Gesprächs-, Gestalt- und systemische Familientherapie) werden vorgestellt. Ferner geht es um Themen psychologischen Alltagswissens wie Charaktertypen, Angst, Träume und Partnerschaften.

Di A 706

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
So, 30.10.2005, 09.00 - 17.30 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €

Malen innerer Bilder nach der Methode von C.G. Jung

Die menschliche Seele kennt den Weg und die Entwicklungsmöglichkeiten des eigenen Lebens. Sie lässt sich weder durch den Intellekt noch durch Gefühle noch durch ganzheitliche Blockaden beirren. Sie kennt unseren Lebensweg und kann uns aus Sackgassen heraus lotsen, um uns auf den Platz zu bringen, der uns in die wahre Richtung führt. An jedem Treffen wählen wir ein Lebensthema und rufen dazu unsere Seelenbilder. Die Bildinhalte werden analysiert, so dass der/die Maler/in konstruktiv am eigenen Lebensfaden weiterweben kann.

Arbeitsmaterial wird gegen einen geringen Kostenbeitrag (1-2 Euro) von der Kursleiterin gestellt. Bitte bequeme Kleidung, Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Di A 707

Charlotte Deppert,
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 13.09.2005, 19.00 - 21.15 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 5 Termine

Grundformen der Angst

Ängste hindern uns oft an der positiven Entfaltung unserer Persönlichkeit. Der Abend zeigt die von dem Psychoanalytiker Fritz Riemann beschriebenen 4 Grundformen der Angst auf: Angst vor Alleinsein und Verlust wichtiger Menschen; Angst vor zu viel Nähe als Verlust von Eigenraum und Unabhängigkeit; Angst vor Verlust von Sicherheit; Angst vor Festlegung und Kritik. Wege und Möglichkeiten der Lösung werden erörtert.

Di A 708

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 13.01.2006, 17.30 - 22.00 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €

Angstgefühlen wirkungsvoll begegnen

-Seminar zum Erlernen von Selbsthilfetechniken-

Das Seminar wird Ihnen helfen Ihre zu lokalisieren und aufzulösen. Angst kann rational und irrational sein. Sie kann sich verstecken z.B. hinter Symptome wie Schüchternheit, Aggressivität, Depressionen, Kopfschmerzen, psychosomatische Erkrankungen oder sie beeinträchtigt das Leben sehr stark. Aus diesem Dilemma hilft eine Methode aus der spezialisierten Kinesiologie.

Di A 709

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, vhs
Sa, 26.11.2005, 10.00 - 17.00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

"Flugangst"

Das Seminar wird Ihre Lebensqualität wieder erheblich verbessern. Sie können wieder angstfrei fliegen und sich entspannt auf Ihren nächsten Urlaub freuen.

Di A 710

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, vhs
Sa, 24.09.2005, 10.00 - 17.00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gewinnen

Die eigene Person und das eigene Können zu erkennen und in das richtige Licht zu rücken ist das Ziel des Seminars. Mit einer Methode aus dem Bereich der spezialisierten Kinesiologie werden alte Glaubenssätze zu einem neuen Bewusstsein geführt.

Di A 711 WE

Ursula Eiselstein
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 05./06.11.2005,
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €

Ein Leben ohne Ärger und Stress - Simplify Your Life als Weg?

Ein Leben ohne Ärger, Streit, Stress und Spannung - wer wünscht sich das nicht? "Simplify Life" geht davon aus, dass in der Komplexität unseres Lebens viele einfache und gangbare Wege übersehen werden: Ent-Ärgern, Ent-Spannen, Ent-Dramatisieren, Ent-Streiten, Ent-Perfektionieren, Ent-Rümpeln und vieles andere mehr. Im Kurs wird nach der praktischen Umsetzungskraft dieser vorgeschlagenen Strategien gefragt. Sind die Wege von "Simplify Life" Möglichkeiten zu positiver Lebensgestaltung oder sind sie schlichtweg zu einfach?

Di A 712

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 27.01.2006, 17.30 - 22.00 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €

Theologie

Diavortrag

Mönche, Nonnen und Beginen im mittelalterlichen Frankfurt

Der Vortrag gibt anhand von Kupferstichen aus dem 16. und 17. Jahrhundert Einblick in das spannungsreiche, wechselhafte Leben der mittelalterlichen Reichsstadt. Neben Patriziers, Ratsherren und Geistlichen, Kaufleuten, Handwerkern und Bettlern lebten mitten in der Stadt Mönche, Nonnen und Beginen. Wo und wie lebten sie? Welchen Orden gehörten sie an? Hatten sie Einfluss auf das gesellschaftliche Leben? Wann hörte ihre Zeit in Frankfurt auf? - Diese und andere Fragen stehen im Mittelpunkt des Abends.

Di A 901

Joachim Proescholdt, Pfarrer i.R.
Dietzenbach, vhs
Do, 19.01.2006, 20.00 Uhr
5,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische) Anmeldung (0 60 74/81 22 66) erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Länderkunde

Diavortrag: Ecuador

Ecuador - auf der Straße der Vulkane von Quito nach Cuenca und zu den Galapagos-Inseln.

Di A 105

Peter Schmähling,
Dietzenbach, Stadttellzentrum
Do, 03.11.2005, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische)
Anmeldung (0 60 74/81 22 66) erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Diavortrag: Baltikum

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

Äthiopien - mit dem Landrover über das "Dach von Afrika"

Die Fahrt führt durch das von tiefen Schluchten zerschnittene Hochland, eine grandiose Felslandschaft von außerordentlicher Schönheit. Markante Meilensteine auf der "historischen Route" sind der Tanasee mit seinen Inselklöstern, die alte Kaiserstadt Gondar, die antike Hauptstadt Axum, Zentrum des äthiopischen Christentums, und die einzigartigen Felsenkirchen in Lalibela. Von ganz besonderem Reiz ist die Begegnung mit einer für uns längst vergangenen Lebensweise in diesem afrikanischen Land mit seiner jahrtausende alten christlichen Tradition.

Di A 107

Werner Tauchert
Dietzenbach, Stadttellzentrum
Do, 17.11.2005, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische)
Anmeldung (0 60 74/81 22 66) erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Biologie



Praktisches Pilzseminar

Ohne Vorgeplänkel wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden (1 Abend). In einem Diavortrag wird gezeigt, was man im Rhein/Main-Gebiet so alles finden kann. Drei Exkursionen in die Natur (die genauen Termine, Sa oder So werden an den Seminararabenden festgelegt) und ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle runden dieses Angebot ab.

Di A 141

Dieter Gewalt
Dietzenbach, vhs
Mo, 12.09.2005, 19.30-21.00 Uhr,
07.11.2005 (Diavortrag) 19.30-21.30 Uhr
und 3 Exkursionen nach Absprache.
50,- €, ermäßigt: 38,- €

Bitte beachten Sie die **eigenen** Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43

Kultur – Gestalten

Literatur

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Bernshausen und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach.

Lesung und Diavortrag von und nach dem Roman von Rolf Ackermann:

"Die weisse Jägerin"

Als die Briefe ihres Bruders aus Afrika eintreffen, beginnt die junge Margarete davon zu träumen, ebenfalls dorthin zu gehen. 1907 bricht sie gemeinsam mit ihrem Mann Ulrich nach Ostafrika auf. Am Fuß des Kilimandscharo weiß sie sofort: Hier ist ihre Heimat. Margarete gewinnt schnell das Vertrauen der schwarzen Einheimischen, die die „weisse Jägerin“ bewundern. Bei Ausbruch des ersten Weltkrieges will Ulrich mit seiner Familie Afrika verlassen, doch Margaretes Herz hängt an diesem Land und an ihrer Farm.

Di B 101

Rolf Ackermann
Dietzenbach, Stadtbücherei
Fr, 07.10.2005, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort, (telefonische)
Anmeldung erbeten: 0 60 74/81 22 66

In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten und der Stadtbücherei der Stadt Dietzenbach. Lesung und Vortrag:

Schau mal!

50 beste Bilderbücher

Monika Osberghaus, gelernte Buchhändlerin und studierte Germanistin arbeitet seit 1996 als Kinderbuchkritikerin und Journalistin für die kinder-kulturellen Themen bei einer großen Tageszeitung. Nach: "Was soll ich denn lesen - 50 beste Kinderbücher" erscheint am Tag unserer Lesung ihr zweites Buch: "Schau mal!". Dies ist für Kinder, Eltern, Großeltern und Erzieher/innen ein geläufiges Wort beim Blättern und Vorlesen in Bilderbüchern. Die Autorin hat die Schönsten ausgesucht und stellt Auswahl und Kriterien einem interessierten Publikum vor.

Di B 102

Monika Osberghaus
Dietzenbach, Stadtbücherei
Do, 01.12.2005, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort, (telefonische)
Anmeldung erbeten: 0 60 74/81 22 66

Kunst- und Kulturgeschichte

Diavortrag:

Römische und frühchristliche Mosaiken

Anhand von Dias wird die kunstvoll gestaltete und z.T. farbenprachtige Welt der römischen Mosaiken gezeigt, die in den Ruinen Pompejis und Herculaneums, in den Caracalathermen und der Geisterstadt Ostia antica entdeckt wurden und die vor ca. 2000 Jahren entstanden.

Der 2. Abend führt von Aquileia über Mailand, Ravenna nach Rom und zeigt die spannungsreichen Entwicklungen und die Aussagekraft frühchristlicher Mosaiken hin zur gotischen Kunst Theoderichs und der Zeit der Päpste.

Di B 301

Joachim Proescholdt, Pfarrer i.R.
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 17.11.2005
17,- €, 2 Termine, Keine Gebühren-
ermäßigung/befreiung

Malen / Zeichnen

Zeichnen und Malen für Anfänger/innen

"Wer zeichnet sieht mehr". In diesem Kurs lernen Sie, Hemmungen zu überwinden, Motive zu sehen und zeichnerisch umzusetzen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichenmaterialien, mit Perspektive, Licht und Schatten - alles wichtige Bestandteile einer Zeichnung. Motive werden gemeinsam abgesprochen und arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

Di B 501

Jelena Hild
Mo, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 05.09.2005
125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine



Achtung: Alle Kunstkurse von Jelena Hild (außer Aktzeichnen) finden im Atelier, Kronberger Str. 8 statt. In der Gebühr sind 14,- € Atelierkosten enthalten. Diese werden nicht befreit. Für Fragen bezüglich der Kurse und der benötigten Materialien steht Jelena Hild unter der Rufnummer: 06074-815876 zur Verfügung.

Porträtzeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden die Gesichtsteile (Auge, Nase, Mund und Ohr) genau betrachten und zeichnen. Wir üben, die Proportionen des Kopfes zu erkennen und die verschiedenen Kopfhaltungen, Seitenansicht, Vorderansicht und Halbprofil, wiederzugeben (Anfänger/innen). Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen. Durch Schattierungen, kleine Details und Lichteffekte üben wir, den Kopf wirkungsgetreu wiederzugeben und gleichzeitig die Persönlichkeit und augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

Di B 502

Jelena Hild
Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 05.09.2005
125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine



Aquarellieren für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Anfänger/innen erarbeiten anhand praktischer Übungen die technischen Grundlagen der Aquarellmalerei und loten - darauf aufbauend - die Möglichkeiten dieser Maltechnik aus. Fortgeschrittene lernen die Oberflächenstruktur eines Gegenstandes darzustellen und mit wenigen Farben ein ausdrucksstarkes Bild zu schaffen. Motive besprechen wir gemeinsam.

Di B 503

Jelena Hild
Di, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 06.09.2005
125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine

Di B 504

Jelena Hild
Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 06.09.2005
125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine

Freies Malen

In diesem Kurs versuchen wir, in freier, spontaner Formensprache und Farbwahl mit persönlichen Bilderwelten zu experimentieren. Sie können in den von Ihnen bevorzugten Techniken malen. Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen.

Di B 505

Jelena Hild
Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 07.09.2005
125,- €, ermäßigt: 102,- €, 15 Termine

Aktzeichnen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Wir werden sowohl den weiblichen als auch den männlichen Körper zeichnerisch darstellen. Der Kurs findet an vier Wochenenden (WE) jeweils von 10.00 - 13.00 und 14.00 - 17.00 Uhr statt. (gemeinsames Mittagessen ist möglich).

A 10./11.09.2005; B 08./09.10.2005; C 29./30.10.2005; D 19./20.11.2005: Sie können sich wahlweise für zwei, drei oder vier Wochenenden anmelden. Bei der Anmeldung unbedingt vermerken, an welchen Terminen (Buchstabe!) Sie verbindlich teilnehmen werden.

Di B 506 WE

Jelena Hild,
Dietzenbach, Stadttellzentrum
Termine siehe Text
bei 4 WE: 162,- €, ermäßigt: 130,- €
bei 3 WE: 126,- €, ermäßigt: 102,- €
bei 2 WE: 88,- €, ermäßigt: 72,- €
Modellkosten in Höhe von ca. 17,- €/WE werden direkt im Kurs abgerechnet.

Workshop: Malen mit Acryl Anfänger/innen

Ihr künstlerischer Weg steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Gerüstet mit Ihrem Lieblingsbildträger (Papier, Holzfaserplatte oder Leinwand) und Arbeitskleidung kann es losgehen. Eine Hilfe können die kurzen Übungen zu wesentlichen Elementen der Malerei sein. Ob Sie sich daran beteiligen oder gleich Ihr eigenes Thema verfolgen - Sie werden auf Ihrem Weg individuelle Unterstützung erhalten.

Di B 510 WE

Romana Arragone
Dietzenbach, Stadttellzentrum
Sa/So, 10./11.12.2005,
jeweils 11.00 - 16.15 Uhr
50,- €, ermäßigt: 41,- €, inklusive 17,- € für Farben und Pinsel. Diese werden nicht befreit.

Plastisches Gestalten

Origami

Japanische Kunst des Papierfaltens

Origami für Feste - Schmuck für Weihnachten mal anders. Beim Papierfaltens benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand verwandelt. Origamipapier bitte mitbringen. Kann auch im Kurs erworben werden.

Di B 601

Jelena Macura-Kuhn
Dietzenbach, Stadttellzentrum
Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, ab 05.11.2005
22,- €, ermäßigt: 18,- €, 2 Termine

Tanzen

Flamenco für Fortgeschrittene

Inhalte: Intensives Techniktraining, Choreographie, Rhythmus-/ Stilkunde. An den unterrichtsfreien Abenden gibt es für die Gruppe Gelegenheit zum freien Üben.

Di B 901

Michaela Eppinger

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 21.09.2005, 14-täglich.

69,- €, ermäßigt: 56,- €, 10 Termine

Flamenco zum Kennenlernen

Ein Workshop für alle, die Einblick in die Kunst des Flamencotanzes gewinnen wollen.

Neben Arm- und Fußtraining werden wir eine kleine Choreographie erlernen. Bitte Schuhe mit stabilem Blockabsatz mitbringen und - so vorhanden - einen langen, weiten Rock.

Di B 902

Michaela Eppinger

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa, 26.11.2005, 11.00 - 17.00 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Orientalischer Tanz für Frauen

Orientalischer Tanz ist gesund, harmonisiert und inspiriert. Wir beginnen mit einem tänzerischen Warm-up und entwickeln/vertiefen Bewegungen, die kombiniert werden und - nicht zuletzt - zu Improvisationen einladen. Die eigene Wahrnehmung, Ausdruck und Spaß am gemeinsamen Tanzen stehen im Mittelpunkt. Bitte "bewegungsfreundliche" Kleidung und ein Tuch für die Hüften mitbringen.

Di B 903 Schnupperkurs

Anne Schlosser-Larhali

Dietzenbach, vhs

Sa, 17.09.2005, 10.00 - 15.30 Uhr
20,- €, ermäßigt: 17,- €

Di B 904

Anne Schlosser-Larhali,

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 20.09.2005
52,- €, ermäßigt: 40,- €, 10 Termine

Fotografie

Fotokurs für Hobbyfotografen und solche, die es werden wollen Analog und Digital

Fotografie eines der schönsten Hobbys. Motive erkennen und fotografisch bestmöglich ins Bild zu rücken, ist neben all der Technik Schwerpunkt des Kurses. Themen wie Natur, Makro, Portrait, Sport sowie der Blitzlicht Einsatz werden besprochen und bei den Exkursionen an der eigenen Kamera umgesetzt. Zeit und Blende werden uns stets beschäftigen, da gerade der bewusste Umgang damit ein kreatives Fotografieren erst ermöglicht. Weitere Themen sind das umfangreiche Zubehör sowie Filme und jede Menge Tipps und Tricks. Eine AF-Spiegelreflexkamera Digital oder Analog sollte vorhanden sein.

Di C 101

Detlef Möbius, GDT Fotograf

Dietzenbach, vhs

4xMo, 31.10./07.11./21.11./05.12.2005, 19.30 - 21.45 Uhr,
+ Exkursionen 2xSo, 13./27.11.2005,
09.00-17.00 Uhr
85,- €, ermäßigt: 64,- €

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Ziel ist es, die eigenen Bildvorstellungen unter Verarbeitung aller fotografischen Materialien (SW und Color) realisieren zu können. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Kreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di C 102

Rudi Wenzel

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 22.00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 25,- €

Werken

Ich mache es selbst... Einführung ins "Heimwerken" für Frauen

Wir lernen zu messen, zu konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine zu handhaben, zu dübeln und ggf. die Wand auszubessern und bauen dabei ein Regal für die Volkshochschule. Zu Beginn beschäftigen wir uns mit kleinen Elektroarbeiten, wie zum Beispiel Stecker anbringen, Lampenschalter reparieren u.a., entsprechende Gegenstände können mitgebracht werden.

Di C 201 WE

Anngret Biermann,

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 14./15.10.2005,
Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 24,- €

Textiles Gestalten

Weihnachtliches Filzen

Nass mit Wasser und Seife, aber auch trocken mit der Filznadel lassen sich wunderschöne Kleinigkeiten herstellen. Adventliche Dekoration oder auch ein ganz persönliches kleines Weihnachtsgeschenk werden Sie an diesem Abend aus Wollfasern hervorzaubern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Filzwole gibt es im Kurs. Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere.

Di C 301

Heike Nadler

Dietzenbach, vhs

Fr, 25.11.2005, 19.00 - 22.00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €, Materialkosten ca. 2,- - 3,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten.

Taschen filzen

Taschen aus Filz sind voll im Trend. Nur mit Wollfasern, Wasser und Seife, kann sich in diesem Kurs jede/r Teilnehmer/in eine individuelle Tasche anfertigen. Vorkenntnisse erleichtern die Arbeit, sind aber nicht erforderlich. Schöne bunte Filzwole gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Schüssel (20 cm Durchmesser), scharfe Schere, 1 Strandmatte.

Di C 302

Heike Nadler,

Dietzenbach, vhs

Sa, 28.01.2006, 10.00 - 17.00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 26,- €, Materialkosten je nach Größe ca 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin entrichten

Mode / Schminken



Nicole Neutz, Ganzheitliche Farbberaterin

Farbberatung ganzheitlich - Die Farben des Lebens

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet! Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbps bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 23,- bis 28,- Euro)

Di C 501

Nicole Neutz, Ganzheitliche Farbberaterin

Dietzenbach, vhs

Sa, 17.09.2005, 10.00 - 18.00 Uhr
39,- €, ermäßigt: 32,- €

Schminken - aber natürlich

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein natürliches und dezent wirkendes Make-up. Sie schminken sich aktiv ein typgerechtes / natürliches Make-up und lernen die Vorzüge Ihres Gesichtes zu betonen und eventuelle Schwachstellen zu neutralisieren.

Inhalt: Augenbrauen- / Lippenkorrektur, Lidstrichtechnik / Lidstrichtechnik
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

Di C 502

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

2xSa, 01./08.10.2005,
jeweils 10.00 - 13.00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €, Materialkosten 15,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.



Alexandra Heberer, Visagistin

Das 5 - Minuten Make-up

Eine Visagistin erarbeitet gemeinsam mit den Teilnehmerinnen ein "schnelles" Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erreichen. Es wird ein dezentes, natürliches Minimal-Make-up geschminkt, welches alle Highlights eines perfekten Make-ups enthält.

Bitte mitbringen: siehe C 502

Di C 503

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Do, 03.11.2005, 18.00 - 21.00 Uhr
12,- €, ermäßigt: 10,- €, Materialkosten 8,- € bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen.

Gesundheit

Wellness / Massage

Vital-Beratung

Vitalität bedeutet Gesundheit, Lebenskraft und Ausstrahlung. Vitalität entsteht unabhängig vom Lebensalter und ist Bestandteil eines aktiven Lebensstils. Mehr Vitalität im Alltag zu entwickeln ist im besten Sinne ganzheitliches Gesundheitstraining. Kraft und Dynamik leben im Wechselspiel mit innerer Harmonie, Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Sie erfahren, wie Sie mehr Vitalität und Lebensfreude erlangen und sich ein persönliches Trainingsprogramm für ihre körperliche Fitness erstellen können. Einstellung, Gedanken und vitalstoffreiche Ernährung runden das Kursthema ab.

Di D 001 WE

Lioba Müller

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 05./06.11.2005,
jeweils 10.00 - 17.00 Uhr
50,- €, ermäßigt: 40,- €

Ayurveda - eine Einführung

Ayur-Veda ist das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem. Die Wissenschaft vom langen Leben. Eine Schatztruhe allgemein gültiger Weisheiten, die jedem Menschen ein gesundes, glückliches Leben bis ins hohe Alter besichert. Ein Tag rund um die Gesundheit und die Geheimnisse des Ayurveda.

Di D 002

Sabine Linn-Diedrichs, Ayurveda-Gesundheitsberaterin und Yogalehrerin BVV

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.01.2006, 10.00 - 16.00 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Klassische Massage - Rücken und Nacken

Stress und Eile bestimmen unseren Alltag. Bei einer Massage finden wir Ruhe und Entspannung und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre medizinische Wirkung. Es erfolgt eine Einführung in die Massage-technik, in Anwendungsgebiete und -möglichkeiten, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, aber bequeme Kleidung, eine Wolldecke, eine Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

Di D 003 WE

Andrea Helming, Daniela Winkler,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Sa/So, 29./30.10.2005,
jeweils 10.00 - 15.00 Uhr
51,- €, ermäßigt: 39,- €, für Kopien sind 2,- € direkt an die Kursleiterinnen zu entrichten.

Partnermassage

Entspannen, wohl fühlen, Geborgenheit spüren: was gibt es nach einem stressigen Tag Schöneres als eine Massage? Die positiven Auswirkungen der Streicheleinheiten auf Körper und Seele sind - auch wenn Sie von Laien ausgeführt werden - beachtlich. Knetende Hände fördern die Durchblutung, bringen den Kreislauf auf Trapp und lösen Verspannungen. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven, stärken die Abwehrkräfte des Körpers und heben die Laune. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können.

Di D 104

Lioba Müller
Dietzenbach, vhs

Sa, 21.01.2006, 14.00 - 18.00 Uhr
17,- €, ermäßigt: 13,- €

Fußreflexzonenmassage

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe, durch deren spezifischen Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen am Fuß. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massage werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.

Sie brauchen eine Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel.

Di D 105

Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs

So, 16.10.2005, 10.00 - 17.00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 21,- €, für Materialien sind 3,- € direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Yoga / Entspannung / Meditation

Für alle Yoga- und Entspannungskurse sind bequeme (warme) Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen und Decke mitzubringen. Bei Rigobert Jakob außerdem Trinkwasser

Yoga am frühen Morgen!

Gerne würden Sie noch vor Ihrem beruflichen Alltag etwas für sich tun und in einem vorgegebenen Rahmen fällt Ihnen dies leichter? Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. Dort ist die Wirksamkeit von Yoga und Meditation erhöht. Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga (s.dort) und dem Hatha Yoga (Rishikeshreihe) werden dem Leistungsvermögen der Teilnehmer/innen angepasst. Nach Absprache kann der Kurs auch 2x pro Woche stattfinden.

Di D 101

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Mi, 06.00 - 07.30 Uhr, ab 14.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 55 Cent!

Yoga als Integrative Körpertherapie

Yoga ist der Weg für alle Menschen zurück zu ihrem Ursprung. Mit Yoga können wir dem Alltag gelassener begegnen, ohne uns gleich zu verlieren oder mit Angespanntheit, Stress oder Krankheit reagieren. Inhalt jeder Stunde sind: Yogahaltungen, Atemübungen, die Yoga-Entspannung sowie die Hinführung zur Meditation. Die Asanas werden detailliert geübt und in therapeutische Themenbereiche gegliedert. Es werden spezielle Übungen gegen Rückenbeschwerden, für das Herz (Ornish-Programm) und bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises vorgestellt.

Di D 102

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV
Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 27.09.2005
54,- €, ermäßigt: 61,- €, 10 Termine

Yoga am Vormittag Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Yoga ist eine jahrtausende alte Lehre aus Indien, die in unserem technischen Zeitalter so wichtig geworden ist, weil sie sich an den ganzen Menschen wendet. Der Mensch heute lebt einseitig. Er nutzt und schult hauptsächlich seinen Verstand und vergisst, dass er seinem Körper und seiner Seele Beachtung schenken sollte. Er öffnet sich für die Hektik, lässt diese tief in sich hinein und entwickelt dadurch Nervosität und Unruhe. Er hat vergessen, dass es neben der "äußeren Betriebsamkeit" eine immer vorhandene "innere Ruhe" gibt, zu der er nur wieder seinen Zugang finden muss. Yoga ist ein Weg, durch Meditation, Atemtechnik und Körperübungen sich zu entspannen und die eigene "innere Ruhe" wiederzufinden.

Di D 103

Verena Bolesla-Hahn
Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 14.09.2005
59,- €, ermäßigt: 45,- €, 11 Termine

Yoga am Vormittag Fortgeschrittene und Anfänger/innen

Intensiv

Di D 104

Verena Bolesla-Hahn
Dietzenbach, vhs

Do, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 15.09.2005
80,- €, ermäßigt: 61,- €, 11 Termine

Yoga am Abend - Anfänger/innen**Di D 105**

Verena Bolesla-Hahn
Dietzenbach, vhs

Mo, 17.00 - 18.30 Uhr, ab 12.09.2005
54,- €, ermäßigt: 41,- €, 10 Termine

Yoga am Abend - Fortgeschrittene**Di D 106**

Verena Bolesla-Hahn
Dietzenbach, vhs

Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 12.09.2005
54,- €, ermäßigt: 41,- €, 10 Termine

Yoga gegen Rückenschmerzen

Kaum eine Bewegungsart ist so gut geeignet, den Rücken beweglich und gesund zu halten wie die Asanas (Yogahaltungen) des Hatha-Yoga. Durch gezieltes Anspannen, Dehnen und Strecken wird die Muskulatur des Rückens ge-

kräftigt und die Wirbelsäule beweglich gehalten (oder die Beweglichkeit wieder hergestellt). Entspannungs- und Atemtechniken helfen, Stress und Verspannung (Ursache vieler Rückenprobleme) abzubauen und zu einer Regeneration von Körper, Geist und Seele zu finden. Der Kurs ist auch geeignet für Teilnehmer/innen, die unter Abnutzungserscheinungen der Wirbelsäule leiden.

Außerdem mitbringen: Ein kleines Kissen.

Di D 107

Verena Bolesla-Hahn

Dietzenbach, vhs
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 13.09.2005
54,- €, ermäßigt: 41,- €, 10 Termine

Kundalini-Yoga zum Kennen lernen - Ein Wochenende für neuen Schwung und Energie

Lernen Sie die Grundlagen dieser Yoga Form kennen. Erfahren Sie selbst, warum man auch vom Yoga der Energie spricht. Was sind die Unterschiede zum herkömmlichen Yoga, z.B. Hatha Yoga? Was bedeutet Yoga überhaupt? Ist es eine Wissenschaft, eine Lebensweise oder nur eine spezielle Art von Gymnastik? Ein Kurs mit Antworten.

Di D 108 WE

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

Sa/So, 12./13.11.2005,
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr,
51,- €, ermäßigt: 39,- €



Rigobert Jakob,
Yogalehrer
KRI
und BYV

www.kundalini-yogaschule.de

Kundalini-Yoga Einsteiger/innen - Spüre die Lebensfreude

Kundalini Yoga ist eine dynamische und kraftvolle Yogaform, verwandt mit anderen Yogaarten wie Hatha Yoga, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Die vielseitigen und nach alter Überlieferung festgelegten Übungsreihen dieser ganzheitlichen Methode sind energetisierend, reinigend und entspannend, fördern Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang.

Di D 109

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 15.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Kundalini-Yoga - Aufbaukurs Chakras

Schwerpunkt: Selbstbehauptung und Mitgefühl

Chakren sind Energiezentren im Körper. Sie verwalten unser Gefühlsleben, unsere Willensstärke, unseren Intellekt, unsere Lebensenergie und unsere Spiritualität. In diesem Kurs werden Übungsreihen zur Chakra-Arbeit (Transformation von Energien) für das dritte und vierte Chakra praktiziert. Der Kurs ist ge-

dacht für Teilnehmer/innen mit Vorerfahrung in einer Yogaform.

Di D 110

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 14.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Yoga in den Ferien - Übungsreihen zur Kräftigung der inneren Organe

Wir nutzen die Zeit, uns durch verstärktes und intensives Üben gründlich mit den positiven und nachhaltigen Aspekten des Yoga zu befassen. Längere Körperübungsreihen aus dem Kundalini Yoga (siehe dort), Atemübungen, Tiefenentspannungen, Meditationen und der Gesang von heiligen Lauten lassen die Wirkungen des Yoga tiefer erfahrbar werden. Kenntnisse in einer Yogaform wären gut, sind jedoch keine Voraussetzung.

Di D 111

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

Mi+Fr, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 19.10.2005
44,- €, ermäßigt: 33,- €, 4 Termine

Partner Yoga - Venus Kriyas

Für Yoga-Erfahrene als auch für Teilnehmer/innen die für sich und mit Partner oder mit Freunden und Bekannten (auch für Singles!) Yoga neu entdecken wollen. Durch die Unterstützung des Partners gelingt es leichter, Grenzen zu überschreiten, eine neue Tiefe der Körper- und Selbsterfahrung zu erleben und diese erweiterte Art der Kommunikation innerhalb von Yogapositionen und speziellen Partner-Übungen (Venus Kriyas) zu genießen.

Di D 112

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

Sa, 05.11.2005, 09.00 - 17.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 23,- €

Yoga für Kinder - Spielerisch zu Konzentration und Entspannung

Kinder leiden heute ebenso wie Erwachsene unter zunehmender Reizüberflutung, Leistungsdruck und Stress. Yoga ist auch für Kinder eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig die körperliche Gesundheit zu stärken. Yoga für Kinder fördert auf spielerische Art die Kreativität und Konzentration der Kinder und unterstützt die kindliche Phantasie. Ausgewogene Bewegung und Entspannung wirken ausgleichend und harmonisierend.

Di D 113

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

Do, 16.30 - 17.30 Uhr, ab 15.09.2005
ermäßigt: 40,- €, 12 Termine

Yoga und Massage

An diesem Sonntag werden wir unseren Körper auf angenehme Weise erfahren und bewusst erleben. Sanftes Yoga, Meditationen und Atemübungen werden uns dabei helfen und auf eine intuitive Ganzkörpermassage vorbereiten, die es uns ermöglicht, durch einfühlsame Berührung zu entspannen und eine innere Balance zu finden.

Di D 115

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs

So, 06.11.2005, 09.00 - 17.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 23,- €

Yoga und Ayurveda

Neue Lebensenergie und Harmonie durch Yoga für Ihren Typ.

Yoga und Ayurveda sind die beiden klassischen indischen Wissenschaften für ganzheitliches Wohlergehen und Gesundheit. In diesem Kurs bestimmen Sie anhand eines Konstitutionsbogens Ihre Konstitution (Dosha) und sind aufgrund dieses Wissens in der Lage, die für Sie passenden Körperübungen (Asanas) typgerecht aus zu führen. Es wird die "klassische Rishikesreihe" geübt, wobei ausführlich auf die körperlichen, energetischen und geistigen Wirkungen eingegangen wird.

Di D 116

Sabine Linn-Diedrichs, Yogalehrerin BYV, Ayurveda-Gesundheitsberaterin
Dietzenbach, vhs
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 16.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Yoga und Meditation

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf Entspannung, Konzentration, Meditation. Unterstützt werden Atemübungen und leichte Yogaübungen (Asanas) ausgeführt.

Di D 117

Verena Bolesta-Hahn
Dietzenbach, vhs
Mi, 11.00 - 12.30 Uhr, ab 14.09.2005
59,- €, ermäßigt: 45,- €, 11 Termine

Entspannung und Meditation 1 - Entspannungs- und Meditationsformen kennen lernen -

Das Ziel von Meditation - innere Ruhe und Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit - lässt sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Sie bekommen eine Orientierungshilfe um heraus zu finden mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

Inhalte: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atem-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen, Phantasiereise, und ausgleichende Körperübungen.

Di D 118

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.09.2005
44,- €, ermäßigt: 33,- €, 8 Termine

Entspannung und Meditation 2

- Übungspraxis erweitern und vertiefen -
Vergrößern Sie Ihre Kenntnisse und Erfahrungen durch das Praktizieren und Einüben von verschiedenen Meditationsformen. Inhalte: Autogenes Training Oberstufe, geführte Meditationen, Vipassana M., ZEN M., Bewegungs-M. und Klang M., ausgleichende Körperübungen und Polaritymassage. Voraussetzung: Kenntnisse in einem Entspannungsverfahren.

Di D 119

Rigobert Jakob, Yogalehrer KRI und BYV
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 23.11.2005
44,- €, ermäßigt: 33,- €, 8 Termine

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Die Progressive Muskelentspannung ist ein effektives Entspannungsverfahren und beruht auf der Erkenntnis, dass sich psychische Belastungen und Muskelverspannung gegenseitig verstärken können. Durch das gezielte Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen trainieren Sie einen inneren Ruhezustand aktiv herbei zu führen. Die positive Wirkung dieses Verfahrens ist besonders geeignet bei Stress, Lern- und Merkschwierigkeiten, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Prüfungsangst usw.

Di D 121

Ute Rathai, HP für Psychotherapie
Dietzenbach, vhs
Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 03.11.2005
28,- €, ermäßigt: 22,- €, 5 Termine

Progressive Muskelentspannung für Kinder, 8-12 Jahre

Die Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen wird häufig von Hektik, Unruhe und Leistungsdruck geprägt. Viele haben nie gelernt, eine individuelle Art der Entspannung zu entwickeln und ein zu setzen. Durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen trainieren sie, einen angenehmen Ruhezustand aktiv herbei zu führen. So können sie lernen im Alltag Ruhe- und Entspannungsmomente zu erreichen. Diese sind Voraussetzung für eine gesunde psychische und physische Entwicklung.

Di D 122

Ute Rathai, HP für Psychotherapie
Dietzenbach, vhs
Fr, 16.00 - 17.15 Uhr, ab 16.09.2005,
5 Termine und 1 Elternabend am
Di, 13.09.2005, 20.00 Uhr
ermäßigt: 26,- €, keine weitere Gebührenermäßigung

Eutonie - Die sanfte Methode für den

Spannungsausgleich im Körper
Körperliche Anspannung, verkürzte Muskulatur, Schmerzen im Rücken gehen oft einher mit einer zu großen Belastung in unserem Leben. Es wird zuviel "Last" auf die Schultern genommen. Eutonie leitet den Menschen an eine Balance der Spannungen zu finden und zu spüren. Behutsam führen die Übungen zu einer Wohlspannung des Muskel- und Nervensystems. Eutonie eignet sich für alle Menschen jeden Alters und findet überwiegend im Liegen statt.

Di D 123

Adelheid Gimmich
Dietzenbach, vhs
Mo, 20.15 - 21.45 Uhr, ab 19.09.2005
44,- €, ermäßigt: 34,- €, 8 Termine

Bitte beachten Sie die **eigenen**
Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V.,
siehe Seite 43

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.A. kennengelernt haben. Lebendige und meditative Übungen des **Erfahrbaren Atem** nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahr zu nehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Di D 125

Irmtraud Siebeneichner
Dietzenbach, vhs
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 19.09.2005
96,- €, ermäßigt: 82,- €, 14 Termine

Die Fünf "Tibeter"®

Die "Tibeter" sind ein einfaches Energie- und Fitnessprogramm. Sie bestehen aus fünf einzelnen sich ergänzenden Bewegungsabläufen. Die Kombination mit einer tiefen Atmung intensiviert die Wirkung. Ergänzende Entspannungshaltungen unterstreichen den Wert des Programms, das sich leicht in den Tagesablauf integrieren lässt. Die "Tibeter" erschließen auf natürliche Weise einen Weg zur inneren Mitte, zu Ruhe und Gelassenheit.

Di D 126

Heidi Ninomiya-Rehm
Dietzenbach, vhs
So, 18.12.2005, 10.00 - 18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Chi Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

Di D 127

Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 05.09.2005
44,- €, ermäßigt: 33,- €, 12 Termine

Di D 132

Britta Brodack
Dietzenbach, vhs
Mi, 13.00 - 14.00 Uhr, ab 14.09.2005
38,- €, ermäßigt: 29,- €, 10 Termine

Qi Gong - "Übungen zur Verjüngung" Gesundheit und Schönheit

Diese wertvolle medizinische Qi Gong Form reinigt und belebt. Die Übungen öffnen das Herz, entwickeln positive Gefühle und eine wohnende Zufriedenheit. Die rollenden, dynamischen und sinnlichen Bewegungen massieren alle inneren Organe, lockern die Wirbelsäule, den Nacken und die Schultern. Durch das regelmäßige Üben kann Heilung, Genesung und Gesundheit selbstständig unterstützt werden.

Di D 128 WE

Barbara Denk
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa/So, 10./11.12.2005,
Sa 10.00-17.00 Uhr, So 10.00-14.00 Uhr
45,- €, ermäßigt: 38,- €

Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation - Anfänger/innen

Tai Chi ist eines der ältesten und das am weitesten verbreitete aus China stammende heilgymnastische System. Es ist berümt für seinen harmonisierenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden meditativen Bewegungsabläufe kombiniert mit intensiver Atemkontrolle (Tai Chi Qi-Gong) steigern durch ständige Übung Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und gesundheitliches Wohlbefinden.

Di D 129

Marion Domabil
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 08.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Di D 130

Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 05.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Fortgeschrittene

Di D 131

Marion Domabil
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 08.09.2005
64,- €, ermäßigt: 49,- €, 12 Termine

Entspannung - leichtes Yoga - Meditation

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

Bewegung**Walking**

Regelmäßiges Walking (wesentlich gelenkschonender als Joggen) im Fettverbrennungsbereich verbraucht Kalorien (Ca 350/Std.) erhöht den Grundumsatz (=Teil der täglich benötigten Kalorien), steigert das allgemeine Wohlbefinden und das Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Walking-Schuhe + dem Wetter angepasste Kleidung sind von Vorteil. Stöcke können gerne mitgebracht und genutzt werden.

Di D 201

Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Treffpunkt: vor der Kita Stiergraben, Steinberg, Am Stiergraben
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 05.09.2005
22,- €, ermäßigt: 18,- €, 6 Termine

Nordic Walking

Das Walking mit Stöcken verbessert Ihre Ausdauer und ist ein ideales Training für Bauch, Beine, Po. Ihr Immunsystem wird gestärkt und Herz/Kreislauf werden belastungsfähiger. Fett wird abgebaut, Muskeln werden besser durchblutet und speichern mehr Energie, Knochen werden dichter und fester - eine Vorbeugung gegen Osteoporose. Sie erreichen eine Verzögerung des Alterungsprozesses und eine höhere Lebensqualität bis ins hohe Alter. Wir walken bei jedem Wetter. Falls Stöcke vorhanden, bitte mitbringen.

Di D 202

Lioba Müller,
Dietzenbach, Treffpunkt: Patershausen
Di, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 20.09.2005
38,- €, ermäßigt: 31,- €, 10 Termine.
Leihgebühr für Stöcke für die Dauer des Kurses: 15,- €. Diese sind direkt bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Gymnastik



Bitte für alle Gymnastikkurse bequeme Kleidung, eigene (Iso) Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. Handtuch und/oder Getränk mitbringen.

Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma ein zu dämmen.

Di D 203

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 05.09.2005
60,- €, ermäßigt: 47,- €, 13 Termine

Di D 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.09.2005
62,- €, ermäßigt: 47,- €, 14 Termine

Gymnastik für die Wirbelsäule

Di D 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, ab 05.09.2005
42,- €, ermäßigt: 33,- €, 13 Termine

Wirbelsäulengymnastik

Die Kurse von Frau Wolter und Frau Klinkerfuß sind zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste. Sie beginnen in der Woche ab dem 05.09.2005, umfassen 15 Termine und kosten 42,- €, ermäßigt 32,- €.

Ausgleichs- und Wirbelsäulengymnastik mit Musik

Di D 211

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Di, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 06.09.2005
42,- €, ermäßigt: 32,- €, 15 Termine

Di D 212

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Di, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 06.09.2005
42,- €, ermäßigt: 32,- €, 15 Termine

Bauch-Beine-Po + mehr

In diesem Kurs werden neben den zwei großen Muskelgruppen Beine und Po zusätzlich die Rücken-, Brust-, Schulter- und Arm-muskulatur trainiert. Die Bauchmuskulatur wird gekräftigt und ein intensives Stretching beendet den Kurs. Während der "Muskelarbeit" bleiben wir im Fettverbrennungsbereich. Das Training richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di D 213

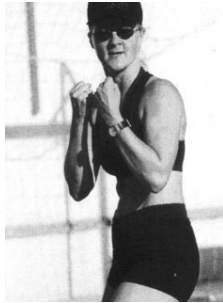
Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 08.09.2005
42,- €, ermäßigt: 32,- €, 15 Termine

Fatburner / Konditionstraining

Nach einem Warm-up werden wir 30-40 Minuten im Fettverbrennungsbereich trainieren. Hierzu nutzen wir Elemente aus dem T-Bo/ Kara-T-Robics, Aerobic und Workout. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden uns alles erarbeiten. Der Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer.

Di D 214

Jutta Maria Wendel, Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Do, 10.15 - 11.00 Uhr, ab 08.09.2005
35,- €, ermäßigt: 28,- €, 15 Termine



Die lizenzierte Aerobic-Trainerin
Jutta Maria Wendel in Aktion

NIA - Bewegung anders erleben

NIA verbindet östliche und westliche Bewegungsformen zu einem inspirierenden Mix. NIA besteht aus choreographierten Elementen und freien Bewegungen, aus Schnell und Langsam, aus Innehalten und energievoller Dynamik. NIA fördert Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. NIA ist für jedes Alter geeignet unabhängig von Vorerfahrung. Wir tanzen ca. 50 Min. zu unterschiedlicher Musik, anschließend kräftigen und dehnen wir unseren Körper und zum Ausklang gibt es eine angeleitete Entspannung.

Di D 215

Brigitte Holz, Dipl.Päd.
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 19.09.2005
50,- €, ermäßigt: 38,- €, 12 Termine

Fitness-Training

Wir starten mit einem Warmup und kommen dann mit einfachen Aerobicsschritten als Ganzkörperkräftigung ins Schwitzen. Danach folgt die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teilweise mit von Pilates und Yoga beeinflussten Übungen. So trainieren wir den ganzen Körper und legen dabei besonderen Wert auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Zum Abschluss kommen die Bauchübungen. Stretching und Entspannung runden die Stunde ab, so dass wir entspannt nach Hause gehen mit dem Gefühl, unserem Körper etwas Gutes getan zu haben.

Di D 216

Margit Willnecker, Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 05.09.2005
48,- €, ermäßigt: 37,- €, 17 Termine

Moving Body

Bewegung für den Rücken! Dieser kraft- und bewegungsaktive Workout kräftigt und strafft immer rücken- und wirbelsäulengerechte die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Der Stundenmix aus Aerobic, Body-styling, Pilates und Alex-Effective ergibt ein

gutes und ideenreiches Ausdauertraining. Ein spannend und schonend ausgeführtes Stretching lässt die Stunde angenehm ausklingen. Spaß am Sport und gute Betreuung sind garantiert.

Di D 217

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer
Dietzenbach, Helen Keller Schule
Di, 18.45 - 19.45 Uhr, ab 06.09.2005
62,- €, ermäßigt: 47,- €, 18 Termine

Bodystyling für Frauen und Männer

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Di D 218

Angelika Paeslack, Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2005
42,- €, ermäßigt: 32,- €, 15 Termine

Thresh - Aerobic mal ganz anders

Thresh ist eine von der Kursleiterin, Marcia Rego Gaußmann entwickelte brasilianische Variante des "amerikanischen" Aerobic. Ein Vorteil von Thresh ist, dass die Choreographie einfacher und die Bewegungen lockerer und tänzerischer sind. Außerdem werden bei Thresh besonders viele Kalorien verbrannt, da die zu notwendige individuelle Herzfrequenz schnell erreicht und während der gesamten Übungsstunde auf dem gleichen Niveau gehalten wird. Nach den einführenden Dehnungsübungen werden bei brasilianischen Rhythmen die einfachen Choreographien geübt.

Di D 219

Marcia Rego Gaußmann,
Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 13.09.2005
34,- €, ermäßigt: 26,- €, 12 Termine



Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Di D 220

Marcia Rego Gaußmann,
Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 20.15 - 21.15 Uhr, ab 13.09.2005
34,- €, ermäßigt: 26,- €, 12 Termine

In Zusammenarbeit mit dem Asia Fitnesspark:

Step-Aerobic - Einsteiger/innen
Step-Aerobic ist wie Treppensteigen ein gesundes Herz-Kreislauftraining, das besonders die Bein- und Pomuskulatur kräftigt und die Kondition verbessert. Daneben wird reichlich Fett verbrannt - und es macht Spaß!

Di D 221

Marcia Rego Gaußmann,
Aerobic-Trainerin
Dietzenbach, Asia Fitnesspark,
Philipp-Reis-Str. 13 a
Fr, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 30.09.2005,
10 Termine
50,- €, ermäßigt: 43,- €, inklusive 17,- €
Raum- und Gerätenutzungsgebühr.
Diese wird nicht befreit.

Seniorengymnastik

Für alle Senioren, die sich ihre Fitness durch gezielte Ganzkörperübungen erhalten möchten.

Di D 225

Marianne Utberg
Dietzenbach, vhs,
Do, 14.30 - 15.30 Uhr, ab 15.09.2005
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 12 Termine

Weitere Kurse speziell für Senioren finden Sie in unserem Sonderprogramm auf Seite 51

Erkrankungen / Heilmethoden

Was tun, wenn Knie und Hüfte schmerzen?

Beschwerden in den Hüft- und Kniegelenken treten häufig - nicht erst im Alter - auf und bewirken oft eine ernsthafte Einschränkung der täglichen Beweglichkeit. Dieser Kurs vermittelt neben zahlreichen Informationen über Funktion, Erkrankungen, geeignete Sportarten usw. ein kompaktes Trainingsprogramm, das Kräftigung, Stabilisation und Dehnung ideal kombiniert. Bitte bequeme Sportkleidung und Isomatte mitbringen.

Di D 401

Michaela Sabine Eppinger,
Physiotherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 19.11.2005, 11.00 - 15.00 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Schmerzfrei durch Zilgrei®

Zilgrei® ist eine kombinierte Atmungs-, Haltung- und Bewegungstherapie, ein Selbsthilfesystem zur Schmerzlinderung und zu besserer Beweglichkeit. Zilgrei® wirkt bei: - Einschränkungen des gesamten Bewegungsapparates (Nacken-, Schulter-, Lenden-, Ischias-, Knie- und Rückenschmerzen) - Muskelverspannungen - Kopfschmerzen und Migräne - Atembeschwerden - Stressschäden (Nervosität, Schlaflosigkeit, Verdauungsbeschwerden) - Herz-, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Iso-Matte, warme Decke und einen Imbiss (Wasser) mitbringen.

Di D 402

Heidi Ninomiya-Rehm,
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.09.2005, 10.00 - 18.00 Uhr
28,- €, ermäßigt: 22,- €

Seniorenprogramm

Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum Steinberg durchgeführt. Sie wenden sich vor allem an ältere Personen, die in diesem Zentrum oder in der Umgebung wohnen, sind aber auch offen für alle, die gerne in Ruhe, ohne Leistungsdruck und Besserwisseri trotz dem zielgerichtet lernen und dabei geistig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angebotenen Kursen nicht teilnehmen möchten.

Einige Kurse beginnen alle 10 Wochen neu, andere starten erst, wenn genügend Interessent/innen vorhanden sind. Eine telefonische Anmeldung bei der vhs (06074-812266) oder im Seniorenzentrum (06074-42077) ist deshalb unbedingt erforderlich, der genaue Beginn wird Ihnen dann mitgeteilt. Ausgeschriebene Termine sind selbstverständlich gültig. Die Gebühr ist am 1. Kurstag direkt an die Kursleitung zu bezahlen. Ausgewiesen ist jeweils schon die ermäßigte Gebühr. Keine weitere Ermäßigung. Eine Befreiung ist möglich.

Soweit bei den Kursen nichts anderes vermerkt, finden diese im **Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66** statt.

Lern- und Arbeitstechniken

Ganzheitliches Gedächtnis-training

Dass die Leistungsfähigkeit der Muskeln durch regelmäßiges Training bis ins höchste Alter erhalten werden kann ist unbestritten und wird von vielen umgesetzt. Dass das Gleiche auch für unser Gedächtnis gilt, wird dagegen leicht verdrängt, ist aber trotzdem richtig! In diesem gezielten Training, das für alle Altersgruppen geeignet ist, werden beide Gehirnhälften zum "Arbeiten" angeregt. Damit

steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, Ihre Kreativität, Ihre Denkfähigkeit und verbessern Ihr Wohlbefinden.

Di A 604

Hannelore Schneider

Do, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 28.07.2005, 20,- €, 5 Termine



Länderkunde

Diavortrag: Baltikum

Das Baltikum und die Kührische Nehrung - eine Reise (nicht nur) in die Vergangenheit.

Di A 106

Peter Schmähling

Fr, 02.12.2005, 17.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort. (Telefonische Anmeldung erbeten, da begrenzte Teilnehmerzahl.)

Gesundheit, Bewegung, Entspannung

Entspannung - leichtes Yoga - Meditation

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Methoden kennen, um innere Ruhe, Gelassenheit, Achtsamkeit, Entspannung und Klarheit zu erreichen - Voraussetzungen z.B. für einen gesunden, erholsamen Schlaf. Dazu kommen leichte Übungen aus dem Yoga, die die Ausgeglichenheit und Gesundheit fördern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke.

Di D 150

Rigobert Jakob

Mi, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Termine
25,- €, Aufschlag für Berufstätige: 10,- €.

Gesund durch Wasser

Ein "Rundum-Vortrag" zum Thema Wasser - unser Lebensmittel Nr. 1, das sowohl von innen als auch von außen wirkt. Wasserkreislauf, was bedeutet das?

Di D 404

Edith Hamm, Gesundheitsberaterin

Dietzenbach, vhs
Di, 20.09.2005, 19.30 Uhr
8,- €, ermäßigt: 7,- €

Köstlich knusprig, süß und lecker duftet's heut...

Impulse für eine gesunde und leckere Kinderernährung. Lassen Sie sich begeistern...

Di D 405

Edith Hamm, Gesundheitsberaterin

Dietzenbach, vhs
Di, 04.10.2005, 19.30 Uhr
8,- €, ermäßigt: 7,- €

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Da die Ursachen der Erkrankung nicht bekannt sind, werden symptomatisch wirkende Medikamente eingesetzt, insbesondere Cortison-Präparate. Wenn nichts mehr hilft, muss ein Teil des Darms entfernt werden. Als Spätfolge eines immer wieder entzündeten Darms

kann Darmkrebs entstehen. Welche Alternativen gibt es in der Naturheilkunde? Ist die Grundlage der Darmentzündung eine Nahrungsmittelallergie? Können Darmbakterien den Verlauf der Krankheit verbessern? Was vermag die Hydro-Colon-Therapie im akuten Schub?

Di D 406

Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs
Di, 27.09.2005, 19.45 - 22.00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €

Arthrose

Man glaubte, einmal zerstörter Gelenk-Knorpel ließe sich nicht wieder herstellen. Aber man kann den Knorpel-Verlust aufheben, den Schmerz reduzieren, die Gelenk-Funktion bessern. (Quelle: Prof. Wolfgang Noak, Ärztezeitung vom 09.01.2002.) Gelenk-Vitamine sind oft stärker als Kortison, aber ohne Nebenwirkung. Sie beheben die Arthrose-Schmerzen, indem sie die URSACHEN bekämpfen - nämlich den Knorpel-Abbau und die Entzündung. Die Wirkung der Biostoffe in den Gelenk-Vitaminen ist wissenschaftlich belegt.

Di D 407

Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs
Di, 25.10.2005, 19.45 - 22.00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €

Rückenschule - leichte Gymnastik v.a. zur Stabilisierung der Wirbelsäule

Das Programm besteht aus Übungen zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Halteapparats, besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Schultergürtels. Wir beginnen mit einer leichten Aufwärmphase und enden mit einer Entspannungsübung. Der Kurs wendet sich vor allem an Senioren aber auch an alle, die sich lange nicht mehr sportlich betätigt haben und wieder beweglicher werden wollen. Bitte tragen Sie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und/oder ein kleines Kissen mit. Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich.

Di D 250

Tania Lu Müller-Kaul

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

Di D 251

Tania Lu Müller-Kaul

Fr, 10.00 - 11.00 Uhr
25,- € für 10 Termine

Gymnastik für Seniorinnen

Der Kurs ist zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste.

Di D 252

Monika Anthes

Di, 09.30 - 10.30 Uhr
15,- € für 10 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen geübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di D 253

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 25
Mi, 11.00 - 12.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

Di D 254

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 25
Fr, 13.00 - 14.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

Sprachen

Englisch der etwas anderen Art

Englisch lernen und/oder auffrischen ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Lektüre, Konversation, Grammatik - die Fans jeder Richtung kommen auf ihre Kosten. Hier können Sie ausprobieren wie's geht.

Di E 650

Kawkab Hattar

Mi, 10.30 - 11.30 Uhr,
26,- € für 10 Termine

Französisch mit Muße

Dieser Kurs wendet sich an ältere Personen, die Französisch gelernt haben und ganz in Muße, ohne Stress und Leistungsdruck mit guter Laune ihre Kenntnisse pflegen und erweitern möchten.

Di E 851

Béatrice Ludwig-Debraux

Di, 10.00 - 11.00 Uhr
26,- € für 10 Termine

Spanisch mit Muße

Hier können Sie, ohne Leistungsdruck, Ihre geringen Spanischkenntnisse auffrischen und neue erwerben. Auch wenn Sie noch kein Spanisch, dafür aber eine andere romanische Sprache gut beherrschen, sind Sie in diesem Kurs richtig - besonders wenn Sie eine entsprechende Reise planen.

Di F 450

Margarita Voigt-Herrera

Mi, 14.00-15.00 Uhr
26,- € für 10 Termine

Migräne

Mit Homöopathie, Phytotherapie und Akupunktur behandeln

In der Naturheilkunde gibt es eine Reihe von bekannten Ursachen für diese Erkrankung, die in jedem Einzelfall wieder zu unterschiedlichen Reaktionen führen. Genauso unterschiedlich wie die Krankheit verläuft, genauso vielfältig können die Ursachen sein. Welche Störung, an welchen Organen können eine Migräne unterhalten, ja sogar verursachen? Mit welchem Diagnose-Verfahren können solche Störungen herausgefunden werden? Wie muss eine ganzheitliche Therapie aussehen?

Di D 408

Emanuel Schaaß

Dietzenbach, vhs
Di, 29.11.2005, 19.45 - 22.00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €

Ernährung

Ernährungscoaching

Das Ernährungscoaching findet im Rahmen mehrerer individueller Einzeltermine statt und beinhaltet:

1. Körperfettmessung und wöchentliches Protokoll der Verminderung des Körperfettanteils.
2. Berechnung der täglich benötigten Kalorienmenge.

3. Analyse eventueller Schwachstellen anhand eines Ernährungsprotokolls.

4. Beratung zur erfolgreichen Ernährungsumstellung.

5. Vorschläge für einen Ernährungsplan.

Einige Krankenkassen übernehmen die Gebühren ganz oder teilweise!

Di D 701

Jutta Maria Wendel

Termin und Ort werden individuell vereinbart.
82,- €, keine Gebührenermäßigung/
-befreiung



Fasten für Gesunde

Fasten ist die gründlichste aller Ausschleisungskuren. Spannungen lösen sich, wir lernen uns selbst kennen. Wir gewinnen gedankliche Klarheit, stärken unsere Kreativität und gewinnen wieder mehr Freude am Leben. Fasten darf jeder, der gesund und leistungsfähig ist. **Ausnahmen:** Schwangere und Stillende,

Alkohol- oder Drogenabhängige, Personen, die depressiv sind oder an Essstörungen leiden. Auch Menschen, die ständig Medikamente einnehmen, z.B. gegen Bluthochdruck und Diabetes sollten nicht fasten. **Bitte fragen Sie Ihren Arzt, ob Sie an den Fastentagen teilnehmen können.**

Di D 702
Lioba Müller,
Dietzenbach, vhs
Infoabend: **Mo, 17.10.2005,**
Fastentage: 24.-31.10.2005,
jeweils 19.00 - 21.00 Uhr
62,-€, ermäßigt: 50,-€

Kochen



Männerkochklub

Kochabende Dienstag, Mittwoch und Donnerstag, 1x pro Monat, 1x pro Halbjahr großes Galaessen mit Gästen. Neue "Köche", auch Anfänger sind willkommen, gute Laune und Spaß am "Schlemmen" erwünscht.

Jochen Janzer
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Küche
Monatliche Umlage: 30,-€, keine Gebühren-
ermäßigung/-befreiung.



Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen. Es wird eine Lebensmittelumlage erhoben, die direkt an den/die KursleiterIn zu bezahlen ist und auch bei kurzfristiger begründeter Absage fällig wird, da die Kursleiter/innen in der Regel spätestens am Vortag einkaufen!
Alle Kochkurse finden in der Schulküche der Ernst-Reuter-Schule in Dietzenbach statt.

Kulinarische Entdeckungsreise durch die türkische Küche

Der Kurs umfasst die klassische türkische Küche, die sich in Istanbul entwickelte. Die Vielfalt macht sie zu einem Erlebnis: Bulgursalat, Zucchini-Küchlein, Pfannen-, Gemüse- und Reisgerichte sind relativ leicht nachzukochen und die Zutaten beim Türken um die Ecke erhältlich. Als Hauptgericht werden neben Fisch hauptsächlich Lamm-, Rind- und Kalbfleisch serviert - orientalisches gewürzt mit Chili, Kreuzkümmel, Piment und fast immer frischen Kräutern. Abgerundet wird die kulinarische Reise mit einer Süßigkeit und einer Tasse "Türk Kahvesi".

Di D 707
Nefise Ates
Do, 18.00 - 22.00 Uhr, ab **03.11.2005**
30,-€, ermäßigt: 25,-€, 2 Termine

Bitte beachten Sie die eigenen Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43

Power Food - iss dich fit, fühl dich wohl

In diesem Kurs kochen wir nach Rezepten, die mit frischen Zutaten und wenig Fett zubereitet werden. Die Sie satt machen, aber nicht schwer im Magen liegen, so dass Sie fit werden und sich dabei wohl fühlen.

Di D 708
Harald Dröge
Mi, 18.00 - 22.00 Uhr, ab **07.09.2005**
30,-€, ermäßigt: 25,-€, 2 Termine

Low Fat - Hausmannskost

Das Ärgerliche am gesunden Essen ist, dass man auf seine Lieblingsgerichte verzichten soll. Schweinebraten, Rouladen, Wurstsalat, Palatschinken sind tabu. Das muss nicht sein, denn Sie können alle Traditionsgerichte fettmäßig entschärfen, ohne dass der Genuss leidet.

Di D 709
Harald Dröge
2x Mi, **27.09./11.10.2005,**
18.00 - 22.00 Uhr
30,-€, ermäßigt: 25,-€

Köstliche Salate

Sie lernen köstliche Salatkompositionen kennen und werden feststellen, dass Salate mehr sind als nur "Grünzeug". Die pikantesten Marinaden und Dipsps warten auf Sie. Die Palette reicht vom zarten Blattsalat als Magenöffner eines feinen Menüs bis zu sättigenden Salaten, die eine ganze Mahlzeit ersetzen können. Raffinierte nationale und internationale Rezepte glänzen auf jedem Kalten Buffet.

Di D 710
Harald Dröge
Mi, 18.00 - 22.00 Uhr, ab **21.09.2005**
30,-€, ermäßigt: 25,-€, 2 Termine



Mittelmeerküche - die gesunde mediterrane Ernährung

Die hohe Lebenserwartung und die niedrigen Raten an Herzerkrankungen in den Mittelmeerländern lässt sich auf die gesunde Ernährung zurück führen. Olivenöl z.B. wird eine positive Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System zugesprochen. Die Basis der mediterranen Ernährung sind Brot, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst und Nüsse. Die Küche enthält Olivenöl als Hauptfettquelle, maßvolle Mengen an Fisch, Geflügel, Milchprodukten und Eiern, sowie geringe Mengen an dunklem Fleisch.

Di D 711
Harald Dröge
Mi, 18.00 - 22.00 Uhr, ab **02.11.2005**
30,-€, ermäßigt: 25,-€, 2 Termine

Essen mit Herz

Es ist so einfach, gesund zu genießen. In diesem Kurs stellen wir Ihnen Kreationen aus regionalen Produkten vor, womit Sie sich wie am Mittelmeer fühlen.

Di D 712
Harald Dröge
Di, **08.11.2005,** 18.00 - 22.00 Uhr
15,-€, ermäßigt: 13,-€

Kochen mit Früchten

Viele glauben, Früchte seien nur für Nachtische und Zitrusfrüchte nur für Getränke und einige bekannte Gerichte gedacht. In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie man aus Früchten und Fleisch sowie Gemüse herrliche Gerichte zaubern kann.

Di D 713
Harald Dröge
Mi, 18.00 - 22.00 Uhr, ab **18.01.2006**
30,-€, ermäßigt: 25,-€, 2 Termine

Raffinierte Desserts

Desserts sind nicht lebensnotwendig, aber sie sind Lebensfreude. Oft sind sie der Abschluss eines liebevoll zubereiteten Menüs, das man zu einem besonderen Anlass genossen hat.

Di D 714
Harald Dröge
Di, **04.10.2005,** 18.00 - 22.00 Uhr
15,-€, ermäßigt: 13,-€

Deutsche Küchenklassiker - leicht nachgekocht

In diesem Kurs werden Sie mit Spaß und Vergnügen Deutsche Küchenklassiker zaubern.

Di D 715
Harald Dröge
Mo, **30.01.2006,** 18.00 - 22.00 Uhr
15,-€, ermäßigt: 13,-€

Adventsbäckerei - Leckeres für die Adventszeit

Wir backen 12 verschiedene Sorten Plätzchen und einen Adventskuchen. Z.B. Marzipanstangen, Himmlische Makronen, Sahneplätzchen und Glühweinkuchen. Hier finden Sie neue Anregungen, die Sie bestimmt begeistern werden.

Di D 716
Harald Dröge
Di, **06.12.2005,** 18.00 - 22.00 Uhr
15,-€, ermäßigt: 13,-€

Kleine Geschenke für die Festtage - Pralinen und Plätzchen selbstgemacht

Die schönsten Geschenke sind die selbst gemachten. Da Teig und Pralinenmasse manchmal über Nacht ruhen müssen, eignet sich ein Wochenende sehr gut, um eine Vielzahl von Rezepten her zu stellen, z.B. verschiedene Plätzchen, Pralinen aus Marzipan, Nougat und Schokoladen-Hohlkörpern. Die "Ausbeute" wird redlich geteilt, so dass manche Geschenkstücke oder Dose gefüllt werden kann. Die Kosten für die Zutaten werden bei ca. 30,-€ pro Person liegen. Da diese frühzeitig bestellt werden müssen, wird der Betrag auch bei begründeter Abmeldung fällig.

Di D 717 WE
Annegret Biermann
Fr/Sa, **18./19.11.2004,**
Fr 18.00-21.30 Uhr, Sa 13.00-17.00 Uhr
32,-€, ermäßigt: 28,-€

Kochclub für Singles und Paare

Wir treffen uns einmal pro Monat und kochen in gemütlicher Runde. Hobbyköch/innen und Anfänger/innen sind gleichermaßen willkommen, gute Laune sollte mitgebracht werden.

Di D 718
Harald Dröge
Mo 26.09./31.10./28.11./12.12.2005
und 23.01.2006,
jeweils 18.00 - 22.00 Uhr
69,-€, ermäßigt: 56,-€, 5 Termine



Rotweine Europas - Ein Weinseminar für Anfänger/innen

Es wird über die Vielfalt der Rotweine gesprochen. Über Weinarten und Weinsorten, Alkohol, trockene, halbtrockene und liebliche Weine. Über Wein und Gesundheit und vieles mehr...

1. Abend: Deutschland und übriges Europa
2. Abend: Portugal und Spanien
3. Abend: Frankreich und Italien
Bitte für jeden Abend mitbringen: 2 Weingläser und Brötchen.

Di D 719
Fritz K.H. Stäter
Dietzenbach, vhs
Mo, 19.00 - 21.30 Uhr, ab **14.11.2005**
57,-€, ermäßigt: 49,-€, 3 Termine, inklusive 27,-€ Weinkosten, diese werden nicht befreit.

Rotweine der Welt - Ein Weinseminar für Anfänger/innen

1. Abend: Deutschland und übriges Europa
2. Abend: Italien und Spanien
3. Abend: Frankreich und die übrige Welt.
Bitte für jeden Abend mitbringen: 2 Weingläser und Brötchen.

Di D 720
Fritz K.H. Stäter
Dietzenbach, vhs
Fr, 19.00 - 21.30 Uhr, ab **25.11.2005**
57,-€, ermäßigt: 49,-€, 3 Termine, inklusive 27,-€ Weinkosten, diese werden nicht befreit.

Sprachen

EuroCom®

Eine romanische Sprache kennen Sie - haben Sie Lust auf mehr?

Portugiesisch - Spanisch - Katalansich - Französisch - Italienisch - Rumänisch

Sie haben Spaß daran, am Atlantik, am Mittelmeer oder am Schwarzen Meer zu entziffern, was die Speisekarte anbietet oder die Schlagzeilen einer Zeitung melden und möchten diese Fähigkeit ausbauen?

Dann ist ein EuroCom®-Kurs das Richtige für Sie. Diese neue Methode ermöglicht Ihnen das mühelose Erschließen romanischer Sprachen, denn sie baut auf Ihr (Vor)wissen auf. So ist dieser Kurs für alle geeignet, die Kenntnisse in einer dieser Sprachen mitbringen. Wir erarbeiten uns die Fähigkeit, einfache Texte in mehreren Sprachen zu verstehen.

Di E 001 WE
Guido Porten, Christina Reissner
Dietzenbach, vhs
2xFr/Sa, 23./24.09.+30.09./01.10.2005,
Fr 18.30-21.30 Uhr, Sa 0.900-16.15 Uhr
62,-€, ermäßigt: 50,-€
Bitte geben Sie bei der Anmeldung detailliert Ihre Vorkenntnisse an!

Deutsch als Fremdsprache

Vormittagskurse

Einstufungsberatung:

In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie und stufen Sie Ihrem Leistungsstand entsprechend ein. Wir empfehlen Ihnen dringend, dieses kostenlose Angebot wahrzunehmen.

Termin: Montag, 05.09.2005,
09.00-12.00 und 19.00-21.00 Uhr
Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Geschäftsstelle

Das lateinische Alphabet

Lesen und Schreiben von Anfang an
___ Di E 401

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Do, 18.00 - 19.00 Uhr,
ab 26.09.2005
87,- €, ermäßigt: 74,- €, 25 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1
___ Di E 402

Sabine Weimer

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Di+Do+Fr, 09.30 - 12.00 Uhr,
ab 13.09.2005
203,- €, ermäßigt: 153,- €, 40 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
Lektion 9

___ Di E 403

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Di+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 13.09.2005
272,- €, ermäßigt: 205,- €, 45 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,
Lektion 13

___ Di E 404

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Altes Rathaus
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 05.09.2005
290,- €, ermäßigt: 218,- €, 48 Termine

Deutsch im Alltag A2.1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,
Lektion 15

Der Kurs trainiert, neben der Arbeit am Lehrbuch, das Anwenden der deutschen Sprache in Alltagssituationen. (Sprechen u. Schreiben)

___ Di E 405

Ulrike Strobel

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 05.09.2005
236,- €, ermäßigt: 178,- €, 39 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4
Neben den Lektionen werden wir uns dem sprachlichen Umgang in Alltagssituationen zuwenden: Arbeitssuche, Bewerbungsschreiben, Behördenbriefe etc.

___ Di E 406

Inge Bielefeld-Gündüz

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Do, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 12.09.2005
170,- €, ermäßigt: 128,- €, 28 Termine



So macht lernen Spaß:
in einer netten Gruppe mit
professioneller Leitung.
Mit Ehrgeiz aber ohne Druck.
Vierte von rechts Kursleiterin
Rosemarie O'Connor

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 5
Vorbereitung auf das Europäische Sprachenzertifikat B1

___ Di E 407

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Altes Rathaus
Di+Do, 09.00 - 13.00 Uhr,
ab 06.09.2005
266,- €, ermäßigt: 200,- €, 33 Termine

Deutsch als Fremdsprache C1

Lehrbuch: em-Brückenkurs
Gezielte Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung C1 im Sommer 2006.

___ Di E 408

Doris Schmähling

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Mi, 09.00 - 11.00 Uhr,
ab 12.09.2005
122,- €, ermäßigt: 92,- €, 30 Termine



Doris Schmähling

Frauenkurse

Deutsch als Fremdsprache A1.1 für Frauen aus dem Rosenpark

Die beiden folgenden Kurse sind ausschließlich für Frauen, die im Rosenpark wohnen. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadttreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich. Die Einteilung in die beiden Kurse erfolgt nach Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1

___ Di E 409

Viktoria Anzhankova

Spessartviertel, Stadttreff
Mo+Fr, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 05.09.2005
131,- €, ermäßigt: 99,- €, 32 Termine

Deutsch A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1,
Lektion 5

___ Di E 410

Maria-Grazia von Seydlitz

Spessartviertel, Stadttreff
Mo+Do, 09.00 - 11.00 Uhr,
ab 05.09.2005
131,- €, ermäßigt: 99,- €, 32 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 1
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

___ Di E 415

Doris Schmähling

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Do, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 12.09.2005
122,- €, ermäßigt: 92,- €, 30 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2

___ Di E 416

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 06.09.2005
134,- €, ermäßigt: 101,- €, 33 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.3

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
Lektion 8

___ Di E 417

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi+Mo, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 07.09.2005
131,- €, ermäßigt: 99,- €, 32 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.4

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2,
Lektion 10

___ Di E 418

Rosemarie Hoppe

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi+Mo, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 14.09.2005
110,- €, ermäßigt: 83,- €, 27 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 3,
Lektion 14

___ Di E 419

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 06.09.2005
134,- €, ermäßigt: 101,- €, 33 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2/B1

Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4,
Lektion 19. Vorbereitung auf die Prüfung für das Europäische Sprachenzertifikat Deutsch im Sommer 2006

___ Di E 420

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Do, 19.00 - 21.00 Uhr,
ab 12.09.2005
127,- €, ermäßigt: 95,- €, 31 Termine

Besondere Schwerpunkte

Übungskurs Deutsch als Fremdsprache: Lesen und Schreiben

Material wird gestellt. Die Themen: Lesen; gute Aussprache; Kontrolle des Leseverstehens; selbständige Erstellung von Texten verschiedener Form; Arbeitstechniken.

___ Di E 421

Inge Bielefeld-Gündüz

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, am 10.09.
/17.09./24.09./08.10.2005,
danach vierzehntäglich nach Absprache.
84,- €, ermäßigt: 68,- €, 11 Termine

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!

Deutsche Grammatik im Krimi

Wir lesen einen Krimi und arbeiten uns dabei durch die wichtigsten Kapitel der Grundstufengrammatik. Für Fortgeschrittene mit sehr guten Deutschkenntnissen

___ Di E 422

Sabine Weimer

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 09.30 - 12.00 Uhr, ab 14.09.2005
90,- €, ermäßigt: 73,- €, 14 Termine

Kaufmännisches Deutsch (auch für Personen mit Deutsch als Zweitsprache)

Hier werden Sie im Rahmen der Aufbau- und Ablauforganisation mit der kaufmännischen Terminologie eines Betriebes vertraut gemacht. Eine ideale Basis für den Einstieg in den Beruf.

___ Di E 501

Ingeborg Volkmann

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 18.30 - 20.30 Uhr, ab 01.11.2005
122,- €, ermäßigt: 98,- €, 18 Termine

Englisch

Vormittagskurse

Einstufungstest / Beratung Englisch

Damit die Wahl des Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen. Davon sollten Sie insbesondere Gebrauch machen, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse vor längerer Zeit erworben haben. Der Test und die Beratung sind kostenlos.

Termin: Mittwoch, den 07.09.2005,
ab 19.00 Uhr

Ort: vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro, Testausgabe bis 19.30 Uhr

Englisch A1.1

Lehrbuch: Network Starter, New Edition,
Unit 9

Auch für "Falsche" Anfänger/innen geeignet.

___ Di E 601

Lucia Dahlke

Dietzenbach, vhs
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 13.09.2005
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 12 Termine

Englisch A1.2

Lehrbuch: Network I, New Edition, Unit 1

___ Di E 602

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 12.09.2005
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A1.7

Lehrbuch: New Cambridge English Course,
Band 1, Unit 18

___ Di E 603

Lucia Dahlke

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 12.09.2005
55,- €, ermäßigt: 43,- €, 12 Termine

Englisch A2.1

Lehrbuch: Network 2, Unit 2

___ Di E 604

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 14.09.2005
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2.2

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Daneben sind freie Rede, Grammatik und Alltagsituationen Schwerpunkte des Kurses. Für Teilnehmer/innen mit mittleren Vorkenntnissen.

Di E 605**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 14.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2.3

Lehrbuch: Network 3, Unit 1

Di E 606**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 14.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2/B1

Lehrbuch: Network 3, Unit 6

Di E 607**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 12.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2/B1

Lehrbuch: Network 3, Unit 6

Di E 608**Lucia Dahlke**

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 12.09.2005

55,- €, ermäßigt: 43,- €, 12 Termine

Englisch B1.0

Leichte Konversation

Lehrbuch: A New Start (Certificate Course), Unit 7. Das Buch bildet die Grundlage, Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Di E 609**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab 14.09.2005

60,- €, ermäßigt: 47,- €, 13 Termine

English Conversation B1.1

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

54,- €, ermäßigt: 41,- €, 13 Termine

English Conversation B2

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

54,- €, ermäßigt: 41,- €, 13 Termine

Englisch B1: Reading for Fun

Are you a bookworm? We will read easy English stories and discuss them together. Come and improve your reading, comprehension and talking skills! A small fee will be charged for material.

Di E 612**Lucia Dahlke,**

Dietzenbach, Stadttelzentrum

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 13.09.2005

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 12 Termine

Early Bird English Class

This class is designed for people who already have some knowledge and would like to improve it. It will be a mixture of conversation, grammar and business cases. We will start with a common cup of coffee (complimentary served by vhs) and some small talk / conversation, then concentrating on the next topic. Come and join this special class made for participants who have to go to work after that applying what they have learnt before.

Di E 613**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Stadttelzentrum

Di, 07.30 - 09.00 Uhr, ab 13.09.2005

67,- €, ermäßigt: 55,- €, 12 Termine

Abendkurse**Englisch A1.1**

Lehrbuch: Network Starter, Unit 2

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Di E 614**Adriana Mallek**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 13.09.2005

80,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine

Englisch A1.2

Lehrbuch: Network 1, Unit 1

Für "Falsche" Anfänger/innen oder mit Vorkenntnissen

Di E 615**Adriana Mallek**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 13.09.2005

80,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine

Englisch A1.4

Lehrbuch: New Cambridge English Course, Band 1, Unit 12

Di E 616**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 17.55 - 19.25 Uhr, ab 12.09.2005

60,- €, ermäßigt: 47,- €, 13 Termine

Englisch A2

Lehrbuch: English Network 2, New Edition
You don't have much confidence to speak English? You want to "brush up" your existing skills? Or maybe you plan to take up English again after a long break? Then join us!

Di E 617**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Do, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 15.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2.4

Lehrbuch: English Network 3, New Edition
Topics: The USA and U.K., Customs and traditions, living and working abroad, cultural differences; and getting you to speak English!

Di E 618**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 12.09.2005

60,- €, ermäßigt: 47,- €, 13 Termine

Englisch A2/B1

Lehrbuch: English Network 3, Unit 6

Di E 619**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Englisch A2/B1

Lehrbuch: English Network 3, Unit 6

Di E 620**Karin Stoll,**

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 14.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

**Zum Aufbau der Sprachkurse beachten
Sie bitte die schematische Darstellung
auf Seite 29**

Englisch A2/B1

Lehrbuch: English Network Basic Conversation. Worried about speaking English? The right word is never at hand? Come and join us!

Di E 621**Sigrid Laird,**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Do, 18.45 - 20.15 Uhr, ab 15.09.2005

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 13 Termine

Business English B1

Lehrbuch: Business to Business, Unit 9

Dieser Kurs wendet sich an Personen, die sich in Alltagssituationen im Englischen schon gut verständigen können, jetzt aber die Besonderheiten des Business English von Grund auf lernen möchten.

Di E 625**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 14.09.2005

115,- €, ermäßigt: 92,- €, 15 Termine

Bildungsurlaub I -**Englisch für "Falsche Anfänger/innen"**

Der Bildungsurlaub wendet sich an alle, die irgendwann einmal Englischkenntnisse erworben haben, die in Vergessenheit geraten sind. Gemeinsam wollen wir in einer intensiven Woche diese verschütteten Kenntnisse ausgraben und darauf aufbauend, zusätzliche erwerben. Dabei werden in erster Linie die kommunikativen Fertigkeiten (Sprechen, Hören) erweitert. Inhalt sind aufgrund der gesetzlichen Bestimmungen auch Informationen über den Alltag und Diskussionen über aktuelle, politische und wirtschaftliche Themen in einem englisch-sprachigen Land.

Di E 630**Lucia Dahlke, Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 24.-28.10.2005,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

106,- €, ermäßigt: 80,- €, das Lehrbuch:

New Cambridge English Course, Band 1

kann gegen eine Gebühr von 5,- € ausgeliehen werden.

Englisch der etwas anderen Art

Beschreibung s. Seniorenprogramm S. 51

Französisch**Vormittagskurse****Französisch A1.2**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pont Neuf en route

Sie wollen intensiv, in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 8 Personen Ihre Französischkenntnisse erweitern? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!

Di E 801**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 14.09.2005,

15 Termine

102,- €, ermäßigt: 87,- €, inklusive 36,- €

Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2.2

Fortgeschrittene

Lehrbuch: Campus 2, Unité 3

Für (Wieder-) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di E 802**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 16.09.2005

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Französisch B1.1

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Unité 4

Di E 803**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 08.09.2005

69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

Französische Konversation, C1.1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

Di E 804**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.35 - 12.05 Uhr, ab 06.09.2005

69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1.2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di E 805**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs

Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 08.09.2005

69,- €, ermäßigt: 54,- €, 15 Termine



Uschi Junker,
Kursleiterin
Französisch
bei der vhs
Dietzenbach
e.V. seit
1975 und
Vorstands-
mitglied

Où en est votre français ?

Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Soziologie, Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs). Texte werden im Kurs bekannt gegeben.

Di E 806**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 07.09.2005

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 14 Termine

Di E 807**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 07.09.2005

72,- €, ermäßigt: 58,- €, 14 Termine

Conversations de tous les jours et textes littéraires, C2.2

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Soziologie, Geographie. Originaltexte. Diese werden im Kurs bekannt gegeben. Voraussetzung: gute Sprachkenntnisse.

Di E 808**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 09.09.2005

50,- €, ermäßigt: 40,- €, 14 Termine

Conversation et lecture / analyse des textes C2,+

Voraussetzung: Sehr gute Sprachkenntnisse (Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse - Leistungskurs). Fließendes freies Sprechen; Beherrschung der Grammatik. Themen: Kultur, Politik, Sozio-Geographie, Literatur.

Di E 809
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 09.09.2005**
50,-€, ermäßigt: 40,-€, 14 Termine

Abendkurse

Französisch A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Pont Neuf entrée
Sie wollen intensiv, in einer kleinen Gruppe von 6 bis maximal 8 Personen Französischkenntnisse erwerben? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs findet 14-täglich statt.

Di E 810
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.00 - 21.45 Uhr, **ab 14.09.2005**,
8 Termine
102,-€, ermäßigt: 87,-€, inklusive 36,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2

Lehrbuch: PONT Neuf en route, Unité 10
Di E 811
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 15.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Französisch A2.2

Lehrbuch: Campus 2, Unité 3
Di E 812
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 13.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Vous voulez discuter en français sur des thèmes actuels et variés à partir d'articles, de documents, de chansons...? Alors, venez nous rejoindre.

Di E 813
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 13.09.2005**
55,-€, ermäßigt: 45,-€, 15 Termine

Französisch A1.1 Crashkurs

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: PONT Neuf entrée, Unité 3
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre geringen Französischkenntnisse verbessern? Dann sind Sie hier in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen!
Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Di E 815
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, **ab 10.09.2005**,
14-täglich.
122,-€, ermäßigt: 110,-€, inklusive 74,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Französisch A2.4 Crashkurs

Lehrbuch: PONT Neuf 2, Lektion 1
Di E 816
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, **ab 10.09.2005**,
14-täglich
122,-€, ermäßigt: 110,-€, inklusive 74,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.



Französisch Bildungsurlaub Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Vous voulez améliorer votre français? Alors, venez nous rejoindre! 5 jours de français intensif: expression écrite et orale, grammaire, chanson, civilisation, connaissance de la France, francophonie.

Di E 817
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 24.-28.10.2005,
täglich 09.00 - 16.00 Uhr
106,-€, ermäßigt: 80,-€

Schülerkurse

Fit für die Schule Französisch Sommerkurs, Klasse 8/9
Es wird die wichtigste Grammatik wiederholt. Lücken der Teilnehmer/innen werden geschlossen. Für Schüler/innen, die bessere Zensuren anstreben.

Di E 820
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,
täglich 15.00 - 16.30 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch Sommerkurs ab Klasse 10

Di E 821
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,
täglich 16.30 - 18.00 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch Herbstkurs, Klasse 8/9

Di E 822
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 24.-28.10.2005,
täglich 15.00 - 16.30 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch Herbstkurs ab Klasse 10

Di E 823
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 24.-28.10.2005,
täglich 16.30 - 18.00 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch Winterkurs, Klasse 8/9

Di E 824
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 02.-06.01.2006,
täglich 15.00 - 16.30 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch Winterkurs ab Klasse 10

Di E 825
Rosemary Luksch
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 02.-06.01.2006,
täglich 16.30 - 18.00 Uhr
ermäßigt: 30,-€

Französisch für Senioren
siehe Seniorenprogramm Seite

Italienisch



Italienisch mit Muße A1.2 Anfänger/innen mit geringen oder verschütteten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Linea Diretta, Band 1
Wir wiederholen die ersten Kapitel des Buches, um unsere Vorkenntnisse aus zu graben, ab zu gleichen und auf den gleichen Level zu kommen. Dann gehen wir ganz entspannt in der Sprache weiter.

Di E 901
Barbara Martinelli Köhler
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 16.09.2005**
62,-€, ermäßigt: 50,-€, 12 Termine

Italienisch A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Allegro, Band 1
Di E 902
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 14.09.2005**
67,-€, ermäßigt: 54,-€, 13 Termine

Italienisch A1.2

Lehrbuch: Allegro, Band 1, Lezione 7
Di E 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 15.09.2005**
67,-€, ermäßigt: 54,-€, 13 Termine

Italienisch A1.3

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 6. Sie haben Vorkenntnisse, sind berufstätig und möchten zuvor vorankommen? Hier lernen Sie in einer überschaubaren Gruppe von 8 bis max. 12 Teilnehmerinnen und jeder Kursabend umfasst 3 Unterrichtseinheiten.

Di E 904
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 15.09.2005**
115,-€, ermäßigt: 92,-€, 15 Termine

Italienisch A2

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 14
Di E 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 14.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Italienisch A2.2

Lehrbuch: Buongiorno Neu, Band 1, Lezione 17
Di E 906
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 12.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Italienisch A2.4

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 10
Di E 907
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 13.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Italienisch B1.2

Lehrbuch: Buonasera a tutti, Lezione 13
Di E 908
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 12.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch mit Muße A1.0 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos I Neu, Klett Verlag
Di F 401
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 13.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Spanisch mit Muße A1.1

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 3
Di F 402
Esperanza Lauren
Dietzenbach, vhs
Di, 10.40 - 12.10 Uhr, **ab 13.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Spanisch mit Muße A1.2

Lehrbuch: Caminos I Neu, Unidad 6
Di F 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 16.09.2005**
77,-€, ermäßigt: 62,-€, 15 Termine

Spanisch A 2

Premiumkurs Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos I, Unidad 11
Di F 404
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 16.09.2005**,
14 Termine
142,-€, ermäßigt: 128,-€, inklusive 86,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch A2.1

Premiumkurs Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 11
Di F 405
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Fr, 08.30 - 10.00 Uhr, **ab 16.09.2005**,
14 Termine
142,-€, ermäßigt: 128,-€, inklusive 86,-€ Zuschlag. Dieser wird nicht befreit

Lehrbuch am ersten Kurstag nicht erforderlich!



Unsere Kursleiterinnen Spanisch bei der Programmplanung: Irina Flauaus, Esperanza Lauren, Maria Erdmann-Martinez, Margarita Voigt-Herrera

Spanisch A2.2

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 12

Di F 406

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 13.09.2005

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Spanisch A2/B1

Lehrbuch: Caminos 2, Unidad 2

Di F 407

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 13.09.2005

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Conversacion en Espanol B2

Premiumkurs Kleingruppe

Lectura y Analisis de Literatura Espanola e Hispanoamericana. Además discusion de temas de actualidad.

Di F 408

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 16.09.2005,

14 Termine

142,- €, ermäßigt: 128,- €, inklusive 86,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Abendkurse

Spanisch A1.0

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 1

Di F 410

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 14.09.2005

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Spanisch für den Beruf A 1

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: En equipo.es 1

Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen, die schnell und intensiv die spanische Sprache in erster Linie für berufliche Zwecke erlernen wollen. Der Erwerb eines Europäischen Zertifikats wird angestrebt. Fortsetzung nach Vereinbarung

Di F 419

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,

täglich 18.30 - 21.45 Uhr

75,- €, ermäßigt: 64,- €, inklusive 27,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Spanisch A1.1

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 3

Di F 411

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 19.35 - 21.05 Uhr, ab 13.09.2005

77,- €, ermäßigt: 62,- €, 15 Termine

Spanisch A2 intensiv

Lehrbuch: Caminos 2 Neu, Unidad 1

Sie haben gute Vorkenntnisse, sind berufstätig und möchten zügig vorankommen? Hier lernen Sie in einer kleinen Gruppe und jeder Kursabend umfasst 3 Unterrichtsstunden. Zusteiger/innen sind willkommen.

Di F 412

Irina Flauaus

Dietzenbach, vhs

Di, 19.15 - 21.40 Uhr, inkl. Pause,

ab 27.09.2005

115,- €, ermäßigt: 92,- €, 15 Termine

Spanisch B1.1

Premiumkurs Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Band 1, Unidad 11

Di F 413

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 13.09.2005,

15 Termine

142,- €, ermäßigt: 128,- €, inklusive 86,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A1.0

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Caminos 1 Neu

Sie haben plötzlich spanische Geschäftsfreunde, ein (nur) spanisch sprechendes Aupair, eine/n Austauschschüler/in, oder Sie planen eine individuelle Urlaubsreise? Das heißt, Sie wollen ganz schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Gleichgesinnten die spanische Sprache erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit qualifizierter Leitung und zum günstigen Preis genau richtig.

Dieser Kurs findet 14-täglich 6 mal am Samstag statt und kann auf Wunsch verlängert werden. Längerfristiges Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

Di F 414

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 17.09.2005

122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 72,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A1.3

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 6

Di F 415

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Sa, 16.00 - 19.00 Uhr, ab 10.09.2005

122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 72,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A2.1

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 11

Di F 416

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 17.09.2005

122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 72,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch A2.2

Lehrbuch: Caminos 1, Unidad 12

Di F 417

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Sa, 12.30 - 15.30 Uhr, ab 10.09.2005

122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 72,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Crashkurs: Spanisch B1

Spanisch im Beruf

Lehrbuch: En equipo.es 2

Sie haben bereits gute Grundkenntnisse in Spanisch und benötigen jetzt diese Sprache auch im Beruf? Das heißt, Sie wollen ganz schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Gleichgesinnten diese Kenntnisse ganz speziell um eine authentische Geschäftssprache erweitern? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit qualifizierter Leitung und zum günstigen Preis genau richtig.

Dieser Kurs findet 14-täglich statt und kann auf Wunsch verlängert werden. Ziel ist der Erwerb eines international anerkannten Sprachenzertifikates.

Di F 418

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 10.09.2005

122,- €, ermäßigt: 110,- €, inklusive 72,- € Zuschlag. Dieser wird nicht befreit.

Schülerkurse

Fit für die Schule

Spanisch Sommerkurs, 1.+2. Lernjahr

Es wird die wichtigste Grammatik wiederholt. Lücken der Teilnehmer/innen werden geschlossen. Für Schüler/innen die bessere Zensuren anstreben. Auf Wunsch können diese Kurse in den Herbst- und Weihnachtsferien fortgesetzt werden.

Di F 425

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,

täglich 15.00 - 16.30 Uhr

ermäßigt: 30,- €

Spanisch Sommerkurs,

3.+4. Lernjahr

Di F 426

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 29.08.-02.09.2005,

täglich 16.30 - 18.00 Uhr

ermäßigt: 30,- €

Spanisch für Senioren

siehe Seniorenprogramm Seite 51

Arbeit und Beruf

Bewerbung / Gehaltsgespräche

Bewerbungstraining I

Professionalisieren Sie Ihre Bewerbungsunterlagen

In der heutigen Zeit, wo Stellenangebote rar sind und viele Menschen nach Arbeit suchen, ist es wichtig, sich mit seinem Bewerbungsprofil hervorzuheben.

Der erste Schritt sind repräsentative Bewerbungsunterlagen, die wirkungsvoll und formal einwandfrei erstellt werden sollten. Die Veranstaltung geht im Wesentlichen ein auf: Aus-/Überarbeitung von Anschreiben und Lebensläufen, passendes Layout, vorteilhaftes Bewerbungsfoto.

Bitte bringen Sie eigene Bewerbungsunterlagen mit.

Di G 001

Dr. Heike Felmayer

Dietzenbach, vhs

Di, 11.10.2005, 18.15 - 22.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

Bewerbungstraining II

Machen Sie sich fit für Ihre Vorstellungsgespräche

Sie sind eingeladen zum Vorstellungsgespräch. Jetzt müssen Sie sich fit machen und sich gut vermarkten. Dazu gehört, den potentiellen Arbeitgeber von Ihren Fähigkeiten, Qualifikationen, Kompetenzen zu überzeugen. Auch Ihr Outfit und Auftreten sind für ein erfolgreiches Gespräch relevant.

Inhalte:

- Vorbereiten des Interviews
 - Üben eines überzeugenden und sicheren Auftretens
 - Tipps für eine vorteilhafte Bekleidung
- Bewerbungsgespräche werden in Form von Rollenspielen geübt. Bitte bringen Sie eigene Bewerbungsunterlagen mit.

Di G 002

Dr. Heike Felmayer

Dietzenbach, vhs

Di, 01.11.2005, 18.15 - 22.00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €

Gehaltsgespräch mit dem Chef...

...kaum eine Verhandlung fürchten Arbeitnehmer/innen mehr. Wann das Thema am besten ansprechen? Welche Argumente passen? Wie reagiere ich auf Ablehnung? Wie sieht die beste Verhandlungsstrategie aus? Die richtigen Antworten hängen von Ihnen selbst und natürlich von Ihrem Chef ab. Wissen Sie, was für ein Persönlichkeitstyp Sie sind und wie erkennen Sie den Ihres Chefs? Im Seminar erfahren Sie nicht nur das, sondern auch, wie Ihre individuelle Gesprächsstrategie aussehen sollte.

Di G 003

Dr. Wolfgang Schneiderheinze,

Dietzenbach, vhs

So, 20.11.2005, 10.00 - 17.00 Uhr

35,- €, ermäßigt: 28,- €

EDV-Grundkurse



PC - Einsteigerkurs in den Sommerferien - Kompaktkurs - besonders für PC-scheue Gemüter!

Na, noch etwas mutlos im Umgang mit dem Computer? Steht der neue PC vielleicht irgendwo in der Ecke und Sie plagt das Gewissen? Muss doch nicht sein. Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. EDV-Grundlagen in Theorie und Praxis, incl. das Betriebssystem WINDOWS, Textverarbeitung WORD und eine Einführung ins Internet. Motivations Schub garantiert!

Di G 101

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 15.-18.08.2005,

täglich 18.00 - 22.00 Uhr

89,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 23,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Grundkurs für Ungeübte

In diesem Kurs bekommen Sie die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. EDV-Theorie (Hardware, Software) schafft das Verständnis für die Zusammenhänge. Der Umgang mit der Maus und der Oberfläche von WINDOWS wird geübt. Sie lernen die Grundlagen des Textverarbeitungsprogramms WORD kennen und bereiten sich auf ein zukünftiges Arbeiten mit den anderen Anwendungsprogrammen vor. Dieser Kurs wendet sich an ungeübte Personen ohne Vorkenntnisse.

Di G 102**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs
Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 12.09.2005,
14 Termine

117,- €, ermäßigt: 95,- €, inklusive 30,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Einsteigerkurs für Senioren

Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse vermittelt, um mit dem PC umgehen zu können. Der Umgang mit der Maus wird geübt, die Oberfläche von Windows erarbeitet. Anhand der Textverarbeitung WORD werden Briefe und Texte geschrieben, korrigiert, mit den grafischen Elementen von WORD: ClipArt, WordArt, Autoformen gestaltet, gespeichert und gedruckt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di G 103**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 22.09.2005, 6 Termine

100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Di G 104**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr, ab
12.01.2006,
6 Termine

100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC - Einsteigerkurs in den Herbstferien - Kompaktkurs - vom Einsteiger zum Anwender in WORD und Internetnutzer -

In diesem Kurs erwerben Sie klar und strukturiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. EDV-Theorie (Hardware, Software) schafft das Verständnis für die Zusammenhänge. Die praktischen Übungen mit dem Betriebssystem WINDOWS und der Textverarbeitung Word sichern und festigen das Gelernte. Erworbenene Kenntnisse im World Wide Web lassen Sie sicher durch das Internet surfen.

Di G 105**Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs
Di+Do, 18./20./25./27.10.2005,
jeweils 18.00 - 22.00 Uhr, ab 18.10.2005
89,- €, ermäßigt: 73,- €, inklusive 23,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Wir versenden Anmeldebestätigungen
nur auf **ausdrücklichen Wunsch** und
gegen Erstattung der Portokosten in
Höhe von 55 Cent!

EDV-Kurse für Personen mit Grundkenntnissen**PC-Nutzung für zu Hause - Möglichkeiten des Einsatzes im privaten Bereich -**

Welche Einsatzmöglichkeiten habe ich mit meinem PC? Wie brenne ich CDs, gebrauche den Scanner, wie lade ich Informationen aus dem Internet (z.B. Musikstücke) herunter? Wie können mir Anwendungsprogramme behilflich sein? Wie etwa WORD beim Erstellen von Einladungen oder EXCEL beim Führen eines Haushaltsbuches. Wie kann ich die Bilder meiner Digitalkamera bearbeiten? Diese und andere Fragen werden praxisnah gelöst. Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 107 WE**Rigobert Jakob**

Dietzenbach, vhs
Sa/So, 15./16.10.2005,
jeweils 09.00-17.00 Uhr
84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Einführung in WINDOWS - plus Vermittlung von Internetkenntnissen -

Sie verfügen bereits über geringe PC-Grundkenntnisse, haben Ihren (neuen) PC zumindest schon einmal eingeschaltet, möglicherweise ist Ihnen Windows auch nicht unbekannt? In beiden Fällen möchten Sie systematisch den Aufbau und die Struktur des Betriebssystems WINDOWS kennen lernen. Dieses praxisorientierte Seminar macht Sie vertraut und sicher mit den Basisfunktionen. Darüber hinaus lernen Sie all die interessanten Möglichkeiten des Internets kennen.

Voraussetzung: geringe PC-Grundkenntnisse
Di G 109 WE

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs
Sa/So, 01./02.10.2005,
jeweils 09.00-17.00 Uhr
84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Windows XP für "Falsche Anfänger/innen"

Sie haben bereits gute PC-Kenntnisse aus Anwendungsprogrammen wie Word oder Excel, aber Ihnen fehlt wichtiges Basiswissen. In diesem Kurs lernen Sie alle wichtigen Grundlagen, um Ihren PC selbstständig einrichten zu können z.B.:

- Festplatten übersichtlich einrichten.
 - Programme (de)installieren.
 - Geräte (Drucker, Modem, Scanner) anschließen.
 - Die Arbeitsgeschwindigkeit Ihres Rechners optimieren.
- Wünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.

Voraussetzung: geübte Anwender/in.

Di G 110**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 22.09.2005,
10 Termine
84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.



Kaia Lang

Effektive Datenverwaltung mit dem Explorer

Sie beherrschen das Windows-Handling mit Maus und Tastatur, den Umgang mit Fenstern, das Starten und Beenden von Programmen und besitzen vielleicht Grundkenntnisse in Standardprogrammen wie Word und Excel, aber Ihnen fehlen Kenntnisse zum effektiven Verwalten des eigenen Datenmaterials? Dann lernen Sie hier:

- Ihre Festplatte(n) übersichtlich ein zu richten.
- Eigene Ablagestrukturen (Ordnersysteme) zu erzeugen.
- Dateien und Ordner löschen, verschieben und kopieren.
- mit Datenträgern (Disketten, CD, DVD) um zu gehen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Di G 111 WE**Kaia Lang**

Dietzenbach, vhs
Sa/So, 28./29.01.2006,
jeweils 09.00-16.00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 55,- €, inklusive 18,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Aufbaukurs am Nachmittag

Sie haben schon einmal an einem EDV-Kurs teilgenommen und/oder möchten Ihre Kenntnisse auffrischen? Hier können Sie praktisch lernen:

- Windows- und Word- Oberfläche benutzerfreundlich ein zu stellen.
 - Texte mit Farbe, Absätzen, Seitennummern, Aufzählung, Nummerierung, Rahmen, grafischen Elementen und Tabellen zu gestalten.
- Es wird auch behandelt, wie Sie sich die Arbeit erleichtern und Ihre Dokumente mit Ordern und Kopieren verwalten können. Ihre Themen und Fragen werden besonders berücksichtigt.

Vorkenntnisse: PC- u. Word-Grundkenntnisse.

Di G 112**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Do+Mo, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 01.09.2005, 6 Termine
100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Computer-Treff

Computer-Treff für alle, die mit dem PC Spaß haben wollen. Für Menschen mit wenig EDV-Erfahrung aber Lust am Lernen. Zum Beispiel was man mit Word - dem Schreibprogramm - und dem Internet so alles machen kann. Wünsche der Teilnehmer/innen werden berücksichtigt.

Di G 101**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Mi, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 28.09.2005,
10 Termine
113,- €, ermäßigt: 92,- €, inklusive 29,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Anwendungsprogramme**Weihnachtskarten gestalten**

An diesen Nachmittagen gestalten wir ganz persönliche und individuelle Weihnachtskarten und Einladungen mit grafischen Elementen von WORD.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse.

Di G 202**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 12.12.2005, 3 Termine
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Internet life ! Einführung für Senioren

Nach der Erläuterung der Oberfläche eines Internet Explorers und einer Suchmaschine probieren Sie life aus, was letztere bietet: z.B.: "Was ist los in Frankfurt?", "RMV im Internet", Sie können aber auch ins Louvre oder ALDI/ IKEA Angebote sehen. Es wird gesurft, gechatet, es werden E-Mails verfasst, gesendet (mit und ohne Anhänge) empfangen und beantwortet.

Voraussetzung: Grundkenntnisse

Di G 203**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs
Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,
ab 31.10.2005, 3 Termine
51,- €, ermäßigt: 42,- €, inklusive 14,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Rein ins Netz für 50+ Internet für Zauderer

Ihren PC beherrschen Sie ganz gut, aber das World-Wide-Web ist Ihnen noch suspekt? Dann verlieren Sie in diesem Kurs Ihre Distanz und lernen die vielfältigen Möglichkeiten dieses Mediums kennen. Neben Informationen zum Aufbau des Internets, zu den Zugangsvoraussetzungen und Kosten wird vor allem ganz praktisch gesurft, gechatet, werden E-Mails verfasst, gesendet, empfangen und beantwortet. Und Sie können Ihre Kinder, Enkel oder sonstigen Verwandten schon zu Weihnachten mit elektronischen Grüßen überraschen.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

Di G 205 WE**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs
Sa/So, 17./18.12.2005,
jeweils 09.00 - 16.00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 55,- €, inklusive 18,- €
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Outlook Basiswissen

Dieses Programm wird eingesetzt, um den Büroalltag sowohl intern als auch extern (über Internet) zu organisieren. Sie lernen die vielfältigen Organisationsmöglichkeiten von Outlook sicher zu handhaben. Inhalte: die Outlook-Benutzeroberfläche; individuelle Einstellungen; ein persönliches Adressbuch aufbauen und pflegen, Termine und Ereignisse planen; die E-Mail-Korrespondenz und damit verbundene Sicherheitsaspekte; Ordnerverwaltung.

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse.

Di G 206**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 29.11.2005,
3 Termine
27,- €, ermäßigt: 22,- €, inklusive 8,- Euro
Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Büromanagement mit Outlook

Sie nutzen Outlook bereits zur Verwaltung Ihrer E-Mail-Korrespondenz und wollen nun Ihren Büroalltag noch perfekter organisieren und effizienter gestalten. Inhalte: persönliche Ordner verwalten und archivieren; Besprechungen planen und bearbeiten; Kontakte, Gruppen und Verteilerlisten; Regellisten; Aufgabenliste erstellen und organisieren; Journal; Outlook-Funktionen automatisieren.

Voraussetzung: Outlook-Basiskurs.

Di G 207

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 10.01.2006, 3 Termine

27,- €, ermäßigt: 22,- €, inklusive 8,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Tabellen mit Word und Excel am Nachmittag**Kombikurs kompakt**

In diesem Kurs für Fortgeschrittene können Sie ihre Word-Kenntnisse vertiefen und Grundlagen von Excel kennenlernen. Sie lernen: Tabellen einrichten, verändern, gestalten, löschen, erweitern, teilen, sortieren, Textplatzierung in Dokumenten mit Tabellenfunktion und wie mit Excel gerechnet wird.

Voraussetzung: Word-Grundkenntnis.

Di G 208

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.15 - 17.15 Uhr,

ab 14.11.2005, 6 Termine

100,- €, ermäßigt: 82,- €, inklusive 26,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Fit für den Beruf! - Intensivkurs

Das Anforderungsprofil in Stellenanzeigen verlangt immer häufiger Kenntnisse der gesamten MS-Office Produktpalette. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Grundlagen von WORD/Textverarbeitung, EXCEL/Tabellenkalkulation, POWERPOINT/Präsentation, ACCESS/Datenbank und OUTLOOK/Bürokommunikation. Gleichzeitig erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Internet. Erfahren Sie, dass Lernen auch Spaß macht!

Voraussetzung: Kenntnisse des Betriebssystems WINDOWS!

Di G 210

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Di, 19.45 - 22.00 Uhr, ab 13.09.2005,

15 Termine

187,- €, ermäßigt: 152,- €, inklusive 47,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Fit für den Beruf! 2**- Intensivkurs**

Sie möchten Ihre Kenntnisse des Office-Pakets auffrischen, erweitern und vertiefen? Vielleicht eigene Problemstellungen einbringen und nach dem Kurs mit dem Gefühl gehen: Jetzt fühle ich mich sicherer im Umgang mit WORD, EXCEL, POWERPOINT und ACCESS?

Voraussetzung: Grundkenntnisse der aufgeführten Programme.

Di G 211

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Do, 19.45 - 21.15 Uhr, ab 15.09.2005,

15 Termine

125,- €, ermäßigt: 102,- €, inklusive 32,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Einführung in Windows und das Kombi-Paket MS-OFFICE

Es werden zunächst Grundkenntnisse der Benutzeroberfläche WINDOWS als Grundlage vermittelt. Anschließend erhalten Sie einen Einstieg in die zur Zeit am weitesten verbreiteten Windows-Anwendungen Word, Excel, Acces und Powerpoint. Ziel ist eine schnelle und effektive Einarbeitung in alle genannten Anwendungen. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten des Datenaustauschs zwischen den Programmen vermittelt.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Mausebenung

Di G 212

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 22.00 Uhr, ab 12.09.2005,

15 Termine

166,- €, ermäßigt: 135,- €, inklusive 42,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

**Bildungsurlaub:****Die Office-Programme Word, Excel, Powerpoint und Outlook**

In diesem Bildungsurlaub werden die im Büroalltag am häufigsten benötigten Windows-Anwendungen vermittelt. In Word werden Grundkenntnisse vorausgesetzt, Excel, Powerpoint und Outlook werden von Grund auf erarbeitet. Die Teilnehmer/innen werden mit den Möglichkeiten des Datenaustauschs zwischen allen diesen Programmen vertraut gemacht.

Voraussetzung: Windowkenntnisse (einschließl. Speichern und Kopieren von Dateien).

Di G 214

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 17.-21.10.2005,

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

166,- €, ermäßigt: 135,- €, inklusive 42,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Foto- und Bildbearbeitung am PC

Foto- und Bildbearbeitung am PC ist zu einer beliebten PC-Anwendung geworden. Anhand eigener Bilder/Fotos, die im Kurs eingescannt werden können, werden neben den Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung auch Kenntnisse über Hard- und Softwarevoraussetzungen, die Farbmodule und Bilddateiformate und der Einsatz von Filtern sowie die Nutzungsmöglichkeiten eigener Bilder vermittelt. Ziel des Kurses ist es, Bilder nach eigenen Wünschen - auch künstlerisch kreativ - am PC gestalten und Foto-Collagen erstellen zu können. Bearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop Elements.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Windows.

Di G 215

Tadeusz Olszowski

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.40 Uhr, ab 13.09.2005,

9 Termine

84,- €, ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- Euro Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

EDV-Kurse für Schüler/innen**Lernspaß am PC****Computer-Kids-Treff (ab 3. Klasse)**

- Mit Word individuelle Karten/Einladungen gestalten.
- Im Internet Informationen suchen und finden.
- Word Tabellen einrichten und gestalten.
- Mit Excel rechnen und Zahlen grafisch darstellen.
- Mit Powerpoint animierte Präsentationen gestalten.

Di G 220

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 15.-19.08.2005,

täglich 10.00 - 12.30 Uhr

ermäßigt: 59,- €, inklusive 19,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

PC-Kurs für Schüler/innen**(ab 12 Jahre)**

Deine PC-Kenntnisse lassen noch zu wünschen übrig? Du suchst nach den Infos für die Hausaufgaben im Internet - nur wie? Texte und Referate sollen durch ansprechende Gestaltung und Präsentation aufgewertet werden? Hol dir mit diesem Kurs Wissen und Praxis für den Umgang mit dem Computer. Inhalte: EDV- und Internet-Grundlagen, Betriebssystem WINDOWS, Textverarbeitung WORD, Präsentation POWERPOINT.

Di G 221

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.30 - 17.00 Uhr, ab 16.09.2005,

10 Termine

ermäßigt: 69,- €, inklusive 22,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Tastschreiben**Computerschreiben****"in 4 Stunden"**

Wir arbeiten nach einem neu entwickelten Unterrichtsmodell (ats), das verblüffende Erfolge aufweist. Mit farblichen Elementen, bildhaften Geschichten, Entspannung und Konzentrationsübungen wendet sich diese Form an Teilnehmer/innen die bereit sind, zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit zu üben. Dann beherrschen Sie nach nur 4 Terminen das Tastenfeld blind.

Di G 401

Rita Murrmann,

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.30 Uhr, ab 21.09.2005,

4 Termine

31,- €, ermäßigt: 23,- €, zuzüglich Materialkosten ca 22,- €

Di G 402

Rita Murrmann,

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.30 - 19.0 Uhr, ab 02.11.2005,

4 Termine

31,- €, ermäßigt: 23,- €, zuzüglich Materialkosten ca 22,- €

Mathematik**Mathematik (Klassen 6+7)**

Wir wiederholen alle Grundrechenarten von der Addition bis zur Prozentrechnung. Zahlen können lebendig und interessant sein! Ein Kurs für alle, die den Zugang zur Mathematik noch nicht gefunden haben.

Di G 801

Ingeborg Volkmann,

Dietzenbach, vhs

Mi, 15.30 - 17.00 Uhr, ab 02.11.2005,

10 Termine

ermäßigt: 50,- €, keine weitere Gebührenermäßigung

Management / Rhetorik**Öffentlich Auftreten und frei**

reden. Ein Intensiv-Verhaltenstraining
Der öffentliche Auftritt, die persönliche Wirkung, der rednerische Erfolg - um diese Aspekte geht es im Seminar. Damit lautet die Zielsetzung: Souverän auftreten, sicher wirken sowie frei und überzeugend reden. Die Erfolgsfaktoren zum Erreichen dieses Ziels werden im Seminar erarbeitet und sind Grundlage und Maßstab für das Training.

Seminarinhalte:

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
- Rhetorische Erfolgsfaktoren
- Selbstsicherheits- und Redetraining (mit Videoaufzeichnung und Analyse), dabei insbesondere:
- Abbau von Redeangst und Lampenfieber
- mein Auftritt und meine Selbstpräsentation vor Gruppen
- Freies und lebendiges Sprechen
- Abgleich von Selbst- und Fremdbild

Di G 901

Peter Seiz, Trainer und Coach der HRTeam

GmbH, Böblingen

Dietzenbach, Stadtteilerzentrum

Mi/Do, 04./05.01.2006,

täglich 09.00-18.00 Uhr

125,- €, ermäßigt: 109,- €, inklusive 63,- € Sondergebühr. Diese wird nicht befreit.

Sich selbständig machen??

Sein eigener Herr sein, selbst über seine Arbeit bestimmen, insgesamt zufriedener sein. Andererseits allein die volle Verantwortung tragen. Mit welchen Belastungen und Risiken muss ich mich auf der emotionalen Ebene auseinandersetzen? Wir erarbeiten Entscheidungshilfen für die Beantwortung der Frage: soll ich mich selbständig machen oder nicht. Zur Steigerung unseres Wohlbefindens, unserer Kreativität (z.B. für die Kundenanalyse) und unserer Belastbarkeit werden u.a. Yoga und Entspannungstechniken praktiziert.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Wolldecke, Isomatte o.ä.

Di G 902

Birgit Göbel, Dipl. Betriebswirtin,

Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

So, 18.09.2005; 10.00 - 18.00 Uhr

38,- €, ermäßigt: 31,- €

Bitte beachten Sie die eigenen Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V., siehe Seite 43

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 55 Cent!

Studienreisen

Bitte fordern Sie die genauen Reisebeschreibungen ganz unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an. Wir senden sie Ihnen nach Fertigstellung gerne zu. Tel.: 06074-812266.

S 173 Masuren – das Land der tausend Seen

Die uralen, dunklen Wälder, die erfrischenden und unzähligen kristallinen Seen, die jahrhundertalten steinernen Zeugen der ereignisreichen Vergangenheit mit ihren Burgen und Kirchen und verträumte Dörfer in einer malerischen Landschaft lassen die Masuren, neben den Städten Stettin und Danzig zu einem faszinierenden Erlebnis werden.

Uta Hetze, 12.-20.08.2005, Busreise

S 172 Ins Land der Backsteingotik

Ins "neue" Bundesland Mecklenburg-Vorpommern. Wir besuchen die Backsteinanlagen der Zisterzienser, Eldena, Doberan und Chorin. Höhepunkt der "Backsteingotik" ist die Meeresstadt Stralsund. Von dort aus "erfahren" wir die alte Hansestadt Wismar, die kleine Universitätsstadt Greifswald und spazieren durch das malerische Fischerdorf Wyck bis zur Boddenküste. Ausflüge auf die Inseln Rügen und Hiddensee stehen auch auf dem Programm.

Regine Löttsch (Kunsthistorikerin), 01.-07.10.2005, Busreise

S 178 Ayurveda in Sri Lanka

Erholen Sie sich bei der etwa 5000 Jahre alten, aus Indien stammenden Gesundheitslehre. Die sanfte ganzheitliche Naturmedizin ohne Nebenwirkungen gewinnt auch bei uns immer mehr Anhänger.

Fredegunde Freund, 24.09.-08.10.2005, Flugreise

S 177 Höhepunkte Australiens

Fredegunde Freund, 14.-31. 10. 2005, Flugreise

S 207 Silvesterreise nach Bad Hersfeld

Im Romantik-Hotel "Zum Stern"

Fredegunde Freund, 28. 12.2005-01.01.2006, eigene Anfahrt

Festspielreisen

S 185 Bregenzer Festspiele

Wir sehen Giuseppe Verdis Oper "Der Troubadour" auf der berühmten Seebühne in Bregenz. Daneben gibt es einen Tagesausflug nach St. Gallen und ins Appenzeler Land. Wir wohnen wie immer in unserem schönen Hotel in Feldkirch, wo am gleichen Wochenende das Internationale Gauklerfestival stattfindet.

Manfred Karl Böhm, 27.-30.07.2005, Busreise

S 182 Oper in der Hersfelder Stiftsruine

Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr bieten wir Ihnen auch diesmal eine Fahrt zum "Bad Hersfelder Opernfestival" an. Wir sehen die Oper "Cosi fan tutte" von Mozart.

Fredegunde Freund, 13.08.2005, Busreise

S 205 Adventswochenende in Sommerhausen

mit dem "Weihnachtsmarkt der Kunst und Kulinarik" und einem Theaterbesuch "Kleine Eheverbrechen" in dem berühmten Torturmtheater von Veit Relin.

Fredegunde Freund, 10.-11.12.2005, Bahnfahrt

Tagesfahrten

S 202 Flughafenführung

Fredegunde Freund, 09.09.2005

S 203 Höchster Altstadt und Porzellanmanufaktur Regine Löttsch, 25.08.2005

S 204 Weihnachtsbummel vor der Fachwerkkulisse Alsfeld

einer der schönsten Weihnachtsmärkte in Oberhessen. Mit Stadtführung.

Fredegunde Freund, 17.12.2005, Bahnfahrt

Museumsbesuche

S 208 Doppelausstellung in Bonn:

"10.000 Jahre Kunst und Kultur aus Jordanien" und "Dschingis Khan und seine Erben (Das Weltreich der Mongolen)". Eine gute Einstimmung für Interessenten an unsere Reisen Jordanien und Mongolei 2006.

Fredegunde Freund, 10.08.2005, Busreise

S 209 Henri Matisse – Figur Farbe Raum –

Seit fast 25 Jahren ist das Werk von Henri Matisse nicht mehr umfassend in Deutschland gezeigt worden. Diese Ausstellung mit vielen Leihgaben international renommierter Museen wird zweifellos das größte Ereignis in der Kunst- und Modezentrale Düsseldorf.

Fredegunde Freund, 18.11.2005, Busreise

Vorschau auf 2006

Reisenachmittag –

Am 21. Januar 2006 ab 14.00 Uhr wollen wir Ihnen unsere Reisen, zum Teil anhand von Dias oder Filmen, in ungezwungener Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen vorstellen. Das genaue Programm können Sie der Presse entnehmen oder ab Mitte Januar in unserer Geschäftsstelle anfordern.

S 210 Jordanien – zwischen Morgenland und Abendland

Die jahrtausende alte Kultur Jordanien ist geprägt von Griechen und Römern, Juden, Christen und Moslems. Dazu bietet das Land einzigartige Landschaften wie den Berg Nebo, das Rote und das Tote Meer oder die Wüste Wadi Rum, Schauplatz von Laurence von Arabien. Sie sehen Kreuzritterburgen, märchenhafte Wüstenschlösser, die antiken Stätten Gerasa, Madaba und als Höhepunkt die alte Nabataerstadt Petra

Fredegunde Freund, 03.-10.04.2006, Flugreise

S 211 Orthodoxe Ostern in Griechenland

Als Ursprung antiker Philosophie und Ort klassischer Mythen zieht Griechenland seit langer Kulturreise an. Neben vielen beeindruckenden Denkmälern erleben Reisende malerische und abwechslungsreiche Landschaften sowie gastfreundliche, charmante Menschen. Beim griechisch orthodoxen Osterfest lernen wir eine weitere Seite dieses lebenswerten Landes kennen: Griechische Lebensart und Tradition. Vorgesehen sind neben dem Aufenthalt in Athen Exkursionen zu bedeutenden orthodoxen Kirchen und Klöstern.

Manfred Karl Böhm, April 2006, Flugreise

S 213 Opernfrühling in Italien

Endlich erstrahlt nach, nach 3 Jahren der Renovierung, die Scala in Mailand wieder in ihrem alten Glanz und auch das Fenice in Venedig ist 8 Jahre nach der Brandstiftung wie Phönix aus der Asche wieder aufgestanden. In beiden Häusern gingen die berühmtesten Sänger ein und aus und ihr Publikum ist noch genauso anspruchsvoll wie zu Caruso und Callas Zeiten. Darüber hinaus bieten beide Städte mit ihrer langen abendländischen Geschichte unvergessliche Einblicke.

Heide Michaelis, Mai 2006, Bahnreise

S 214 Claude Monet – Felder im Frühling -

in der Staatsgalerie Stuttgart
Fredegunde Freund, Mai 2006

S 215 Flusskreuzfahrt auf der Rhone oder auf der Seine

Genießen Sie die Landschaften von Ihrem schwimmenden Hotel aus und erleben Sie während der Hafenaufenthalte die beeindruckenden Sehenswürdigkeiten entlang des Flusses.

Fredegunde Freund

S 216 Mozarts 250. Geburtstag in Wien

Die Anziehungskraft Wiens erklärt sich aus ihrer Vergangenheit als Habsburger Residenz und aus ihrer Gegenwart als moderne Metropole. Hier hinterließen zahlreiche Persönlichkeiten ihre Spuren. Wolfgang Amadeus Mozart - 1756 in Salzburg geboren - starb in Wien mit nur 35 Jahren. Feiern Sie mit uns in Wien seinen 250. Geburtstag. Weltberühmte Opernhäuser und Theater, Museen von Weltrang, Schlösser und Gärten aber auch gemütliche Kaffeehäuser, urige "Heurige" und typische "Beisl" tragen zu einem faszinierendem Stadterlebnis bei.

Regine Löttsch, 09.-14.06.2006, Busreise

S 217 Mongolei

2006 feiert die Mongolei die Gründung des mongolischen Reiches vor 800 Jahren, heute eines der letzten unberührten Gebiete der Erde – unermessliche Weiten, endlose Steppe, die Wüste Gobi und die Taiga, die Saurierfelder von Bajantsag. Alte Klöster zeugen von einer großen Geschichte und die Mongolen pflegen ihre jahrtausende alten Traditionen und Gastfreundschaft. Wir fahren in Jeeps, übernachten in Zelten und Jurten – und erleben so den Hauch eines Nomadenlebens.

Fredegunde Freund, Juni 2006, Flugreise

S 218 Schätze der Westtürkei

Klassische Rundreise mit der beeindruckenden Weltstadt Istanbul und den antiken Städten wie Troja, Pergamon, Ephesus, Aphrodisias und Hierapolis. Die Übernachtung erfolgt in Wellness-Hotels!

Uta Hetze, Juni 2006, Flugreise

S 219 Festspiele Regensburg und Bayrischer Wald

Wir verbringen einige Tage im Bayrischen Wald, besuchen Glasbläsereien, genießen die ursprüngliche Natur, fahren durch den Böhmerwald auf der tschechischen Seite mit Cesky Krumlov, dem einstigen Krumau an der Moldau, schönste Stadt Südböhmens und zum Unesco-Weltkulturerbe erklärt.

Als krönender Abschluss 2 Tage Regensburg mit den Schloßfestspielen von Thurn und Taxis. Sie gelten als künstlerisches und gesellschaftliches Ereignis.

Fredegunde Freund, 2. Julihälfte 2006, Busreise

S 220 Nibelungen-Festspiele 2006 in Worms

Erleben Sie einen Tag mit den Nibelungen zu Worms. Stars aus Film und Fernsehen unter dem Intendanten Dieter Wedel runden wieder das Bild der 5. Nibelungenfestspiele ab. Außerdem stehen ein Besuch des Nibelungenmuseums und eine Stadtführung auf dem Programm.

Uta Hetze, 18.08.2006, Busreise

S 221 800-Jahrfeier Dresden - Barockresidenz und Gartenstadt

Die sächsische Landeshauptstadt feiert im Jahre 2006 ihr 800-jähriges Gründungsjubiläum. Seit 2004 gehören Stadt- und Flusslandschaft zum UNESCO-Weltkulturerbe. Das historische Zentrum - 1945 schwerst zerstört - ist wieder aufgebaut, die weltberühmte Frauenkirche ohne Gerüst. Die in Dresden geborene Kunsthistorikerin stellt nicht nur die architektonischen Kostbarkeiten der Renaissance und des Barock vor, sondern ebenso DDR-Nachkriegs- und "Nachwende"-Bauten ihrer Heimatstadt. Ausflüge führen zum ehemaligen Jagdschloß Moritzburg, in die Domstadt Meißen und zum Schlosspark von Pillnitz (Rückfahrt mit einem traditionellen Schaufelradampfer). Geplant sind ferner ein Besuch des Kabarett "Herkuleskuale" und eines Serenadenkonzertes im barocken Zwinghof.

Regine Löttsch, 10.-13.08. 2006, Busreise

S 223 El Camino – Auf dem Pilgerweg nach Santiago de Compostela

Die mittelalterlichen Pilger nach Santiago de Compostela verstanden sich als "Wanderer Gottes". Ungezählte pilgernden zwischen Feldern, Hügel und Bergen zum Grab des Apostels Jakobus. Deutliche Wegmarken, Kirchen und Hospize, kennzeichnen den "Camino". Unsere Reise mit ausgesuchten Kurzwanderungen von ein bis zwei Stunden führt uns entlang des klassischen Pilgerweges von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela und weiter zum Cabo Finisterre, dem "Ende der Welt" am Atlantik.

Manfred Karl Böhm, September 2006, Flug-/Busreise

S 224 Wunderschönes Irland!

Von sanften grünen Landstrichen, langen Sandstränden, schroffen Klippen bis zu weiten Seen und Flüssen. Dazu die natürliche Freundlichkeit der Menschen. Schon haben Sie eine Antwort darauf, warum Irland so ein wundervolles Reiseziel ist.

Doreen Mifsud

S 225 Amsterdam – 400 Jahre Rembrandt

Amsterdam und Leiden feiern 400 Jahre Rembrandt mit einem hochkarätigen Programm. Leiden, die älteste und berühmteste Universitätsstadt des Landes mit ihrem berühmten Hortuss Botanicus ist die Geburtsstadt Rembrandts und Amsterdam ein kulturelles Zentrum Europas ist mit über 40 Museen geradezu ein "Muss" für Kunstinteressierte.

Heide Michaelis, September 2006,
Busreise

S 226 Zu den altrussischen Städten des "Goldenen Ringes"

Wie Perlen reiht der "Goldene Ring" die ältesten Städte nordöstlich von Moskau aneinander, die mit weltberühmten Denkmälern der russischen Kultur und Geschichte aufwarten (u.a. Jaroslaw, Rostow, Susdal, Wladimir). Einzigartige kunsthandwerkliche Kostbarkeiten wurden in zahlreichen Klöstern, Kuppelkirchen und Museen erhalten. Wir fahren durch eine ursprüngliche sanfte Hügellandschaft im Stromegebiet von "Mütterchen" Wolga. Dabei erhalten wir ein beeindruckendes Bild vom (Alltags-)Leben der russischen Bevölkerung sowohl in der Metropole Moskau als auch in der ländlichen Provinz.

Regine Lötzsch, 01.-10.10.2006, Flugreise

S 227 Zu Besuch in der Puppenstube Europas - Wein und Thermalbäder

Eine Entdeckungsreise durch Slowenien, beginnend in Ljubljana, der Haupt- und Universitätsstadt, entlang der Weinrouten Ostsloweniens mit Besichtigungen von Weingütern (mit Verkostung) Schlössern und zahlreichen Termen mit Unterbringung in Thermalhotels.

Uta Hetze, Oktober 2006, Flugreise

S 212 "Die große Runst" - Rennsteigwanderung

Die klassische Rennsteigwanderung über die Höhen des Thüringer Waldes. Die Wanderung ist in 8 Tagesetappen von bis zu 25 km eingeteilt. Ein Gepäcktransport ist vorgesehen.

Jochen Janzer, Ende Juni 2006

S 229 "Grenzgänge" Wanderungen und Exkursionen rund um das Zittauer Gebirge

Jochen Janzer, 15.-18.06.2006

Musikschule in der Volkshochschule Dietzenbach e.V.**Leitung**

Joachim Neumann
siehe Seite 57

(Sprechzeiten nach Vereinbarung)

Sprech- und Öffnungszeiten

Unser Büro ist montags, dienstags, donnerstags und freitags von 8.45 bis 12.00 Uhr und mittwochs von 15.00 bis 18.30 Uhr geöffnet. Telefon: 06074/812267, Fax: 06074/812268. Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen. Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter.

Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische Früherziehung

Die Musikalische Früherziehung für 4-6jährige Kinder dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund.

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre.

• Neue Kurse für AnfängerInnen

MF 1/05: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,
ab 5.9.05; **Leitung: Marita Ermert**

MF 2/05: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr,
ab 7.9.05; **Leitung: Marita Ermert**

**• Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):**

MF 1/05: mittwochs 16.00 bis 17.00 Uhr,
ab 7.9.05; **Leitung: Marita Ermert**

• Fortlaufender Kurse (3. Halbjahr):

MF 2/04: dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr,
ab 6.9.05; **Leitung: Marita Ermert**

MF 3/04: freitags 15.30 bis 16.30 Uhr,
ab 9.9.05; **Leitung: Verena Kamutzki**

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/04: mittwochs 14.15 bis 15.15 Uhr,
ab 7.9.05; **Leitung: Verena Kamutzki**

Afrikanisches Trommeln

Lassen Sie sich in die Welt der afrikanischen Rhythmen entführen! Während in unserem Kulturkreis Musik eher der Unterhaltung dient und oft passiv erlebt wird, ist sie in Afrika traditionell integraler Bestandteil des täglichen Lebens, also eine echte "Mitmachmusik". In diesem Kurs lernen wir ein traditionelles Stück der Malinké (Guinea), das allen Teilnehmern Spielkenntnisse an der Djembe, aber auch an den Basstrommeln Kenkeni, Sangban und Doundoun vermittelt. Neben dem Erlernen der Spieltechnik wird das Hören und Fühlen der afrikanischen Rhythmen gefördert und auch theoretisches Wissen erworben. Positiver Nebeneffekt: Afrikanisches Trommeln sorgt immer für gute Stimmung!

Joachim Kaiser leitet mehrere Kurse für afrikanisches Trommeln und ist seit Jahren in der Ausbildung bei Frank Köstler (Klangwerkstatt Altenstadt), einen der am meisten anerkannten Künstler in der Welt der ertümlichen Musikinstrumente.

Die Basstrommeln werden für den jeweiligen Kursabend kostenlos zur Verfügung gestellt, Djembe-Trommeln können ausgeliehen werden. Die Leihgebühr beträgt 2,- € pro Abend und Trommel (jeweils am Kurstermin direkt an den Kursleiter zu zahlen).

Kurstermin: Mo, ab 12. September,

18.30 bis 20.00 Uhr, 15 Termine
Rudolf-Steiner-Schule, An der Vogelhecke 1,
Dietzenbach

Gebühr: 122,- €, bei Einzugsermächtigung
werden 2,- € Rabatt gewährt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Afrikanisches Trommeln - Djembe - Einführungsworkshop

Als Einstieg zum Semesterkurs „Afrikanisches Trommeln“ empfiehlt sich der Workshop, ist aber nicht unbedingt notwendig. Der Vorteil: Sie lernen bereits die wichtigsten Techniken kennen und können sich unverbindlich und für wenig Geld ein Bild davon machen, ob Ihnen der Kurs wirklich liegt.

Auch hier können die Djembe-Trommeln ausgeliehen werden; die Leihgebühr beträgt für den Workshop 2,- € (direkt am Termin an den Kursleiter zu zahlen).

Kurstermin: Samstag, 10. September,

14.00 bis 16.15 Uhr
Rudolf-Steiner-Schule, An der Vogelhecke 1,
Dietzenbach

Gebühr: 10,- €, bei Einzugsermächtigung
werden 2,- € Rabatt gewährt.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt: Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxofon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang. Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Un-

terricht angeboten werden. **Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.**

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:

• Querflötenspielkreis • Kammerorchester • Blockflötenspielkreis • Klarinettenspielkreis • Trompetenensemble • Streicherensemble • Gitarrenensemble • Musikschulband • Akkordeonorchester

Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	21,00 €	64,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	14,50 €	43,50 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	11,00 €	32,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	6,00 €	17,50 €
Instrumentenkarussell	11,00 €	33,50 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	3,50 €	10,00 €

Die Zahlung der Unterrichtsgebühren erfolgt im voraus als monatliche Umlage der tatsächlich gehaltenen Jahreswochenstunden. Der Berechnung liegt eine Jahreswochenstundenzahl von 36 Unterrichtsstunden (52 Jahreswochen, abzüglich 14 Wochen Ferien und vier bewegliche Ferientage) zugrunde. Die Gebührenpflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen beweglichen Ferientage sind in den Informationen zum Programm der vhs auf S. 55 aufgelistet.

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 25%)

• **Familienermäßigung:** Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

• **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen,** zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der vhs.**Zahlungsweise:**

Laut Beschluß des Vorstandes der vhs Dietzenbach e.V. erfolgt die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: N.N.

Proben: Donnerstag, ab 19.15 Uhr,
Waldorfschule