

Haus des Lebenslangen Lernens | Ein Campus fürs Leben
leben. lernen. bilden.

vhs

Kreisvolkshochschule

Programm 2. Halbjahr 2009

mit
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark
Informationen zu den anderen
Volkshochschulen im Kreis Offenbach

Wir bilden Zukunft



Kreis Offenbach

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

___Sprech- und Öffnungszeiten

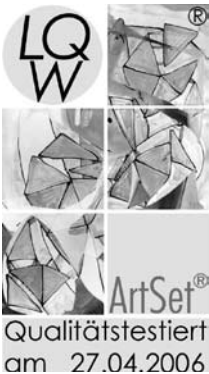
Mo, Di, Mi, Fr. 10.00 - 12.15 Uhr
Mittwoch 15.00 - 18.30 Uhr,
Donnerstag geschlossen

___Vorstand

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Gunther Junkert (stellvertretender Vorsitzender), Edith Conrad, Norbert Düll, Uschi Junker, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier, Dr. Günter Mues, Günter Rauscher, Kurt Steinheimer (Beisitzer/in). Rainer Engelhardt (vom Magistrat delegiertes Vorstandsmitglied)

___Leitbild

Die vhs Dietzenbach e.V. hat sich erfolgreich dem Zertifizierungsverfahren nach LQW (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung) unterzogen. Das dazu von Vorstand, Mitarbeiter/innen, Dozent/innen und Mitgliedern erstellte Leitbild ist in der Geschäftsstelle erhältlich sowie auf der Homepage abrufbar.



___Anmeldung

Anmeldungen werden nur **persönlich, schriftlich** oder per e-mail entgegen genommen. Benutzen 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: Kursnummer, Kursstiel, Ihre genaue Anschrift und Ihre **Unterschrift**, bei Teilnahme am Lastschriftverfahren auch Ihre Bankverbindung. Diese **Anmeldung ist verbindlich und wird nicht bestätigt**. Sie finden sich bitte zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Ort, Tag und Zeit ausgeschrieben ist. Sollten Sie eine **Anmeldebestätigung wünschen**, werden zusätzlich zur ausgewiesenen Kursgebühr 60 Cent fällig. Kreuzen Sie auf der Anmeldung die entsprechende Rubrik an, bzw. weisen Sie in einer eventuell formlosen Anmeldung ausdrücklich darauf hin.

___Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,- Euro belegt.

a.) Bei Kursen mit weniger als 3 Unterrichtseinheiten/Kurstag und mindestens 8 Veranstaltungsterminen besteht **Gebührenpflicht**, wenn **keine** schriftliche Abmeldung bis spätestens einen **Arbeitstag vor** dem zweiten Kurstermin vorliegt.

b.) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden



Die Mitarbeiter/innen der vhs Dietzenbach e.V. von links stehend:

Doris Heusel, Sachbearbeitung; **Fredegunde Freund**, Leitung Reisen; **Annemarie Petersen**, Sachbearbeitung; **Petra Steeg**, Buchhaltung. Sitzend: **Luise Oberdorfer**, pädagogische Leitung, Geschäftsführung; **Arnold Koser**, Leitung Hausaufgabenhilfe; **Waltraud Nandorf**, Integrationskurse.

folgende Rücktrittsgebühren fällig, mindestens jedoch 5,- €:

20 - 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren

13 - 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn
50% der Gebühren

6 - 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn
80% der Gebühren

danach wird die volle Gebührensumme fällig. Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden Ihnen mit der Anmeldung mitgeteilt.

___Gebühren

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

___Neu-Neu-Neu-Neu

___Zahlungstakt

Vorgesehen ist das Lastschriftverfahren. Wenn Sie uns die **Einzugsermächtigung** erteilen, buchen wir die im Heft abgedruckten Kursgebühren ca. 4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto ab. Bitte tragen Sie in die Anmeldekarte Ihre Bankverbindung ein. Sollte uns diese schon vorliegen bitte unbedingt vermerken, dass Sie uns die Abbuchung erlauben! Möglich ist auch Barzahlung bei Anmeldung in der Geschäftsstelle. In diesen Fällen erhalten Sie **keine** Rechnung.

Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen erhalten **nach** Kursbeginn eine Rechnung und zahlen zusätzlich zu den Teilnahmegebühren eine Verwaltungsgebühr von € 2,50 pro Kurs für den entstehenden zusätzlichen Verwaltungsaufwand. **Bitte beachten Sie:** Wir versenden **vorab keine Rechnung und keine Anmeldebestätigung!** Ihre Anmeldung ist verbindlich, Sie erhalten von uns nur Nachricht, wenn der Kurs ausgebucht war, abgesagt oder verlegt werden muss.

___Gebührenermäßigung

Die Gebührenermäßigung beträgt 20% der **Grundgebühr**. Berechtig sind: siehe Rückseite Deckblatt. 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 anderen der ermäßigte Betrag zu bezahlen. (Dies gilt nicht für Kursfortsetzungen im gleichen Semester).

___Gebührenbefreiung

Siehe Rückseite Deckblatt. Für weitere Veranstaltungen entrichten diese Personen die ausgewiesene ermäßigte Gebühr. Zuschläge werden nicht befreit.

___Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt.)

Zusatz: Ausschlaggebend ist der Termin des Eingangs des schriftlichen Antrags auf Erstattung. Eine Erstattung bei Eingang des Antrags nach Ablauf einer Veranstaltung ist ausgeschlossen.

___Stichwortverzeichnis

Siehe S.96

___Teilnahmebescheinigungen

Können in der Geschäftsstelle kostenlos abgeholt 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
Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Aueschule, Talstr. 1
Atelier, Kronberger Str. 8
Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1
Feuerwache, Rodgastr. 11
Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Lernwerkstatt, Messenhäuser Str. 4
Philipp-Fenn-Halle, Rodgastraße
R. Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
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

___Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt

___vhs - Club

Jeden ersten Dienstag im Monat treffen sich Alt- und Neubürger Dietzenbachs, Singles und Paare, Alte und Junge um 20.00 Uhr ganz zwanglos zum Klönen, Kontakte knüpfen und um gemeinsame Aktivitäten zu planen.

___Treffpunkt bitte erfragen:

0 60 74 / 81 22 66

Wir versenden **Anmeldebestätigungen** nur auf **ausdrücklichen Wunsch** und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 60 Cent!

40 Jahre
Volkshochschule
Dietzenbach

Wir feiern am **21. Nov. 2009** in der Linde und laden Sie herzlich dazu ein!

Politik – Gesellschaft – Umwelt

Hobby und Freizeit

Ein Traum wird wahr ... - ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallduft schnuppern 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 Pferden. Bitte in Jeans und festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

___Di A 001 WE

Jasmin Striebeck-Koch

Dietzenbach, Reitanlage am Hexenberg
Sa/So, 03./04.10.2009,
jeweils 11.00-13.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 14,- €



Manuela Klein, die „Hundeflüsterin“

„Hundewalking“

Hier treffen sich Hundehalter und solche, die es werden wollen unter fachlicher Anleitung. Wir reden über Verhalten, Ernährung, Gesundheit und Spiele Ihres Vierbeiners und Sie erhalten vielfältige Tipps und Hinweise. Und die Hunde üben Kontakt mit ihresgleichen. Bitte nur geimpfte und sozialverträgliche Hunde! Für Problemhunde kann bei Bedarf eine Beratung vermittelt werden.

___Di A 002

Manuela Klein, Heilpraktikerin

Treffpunkt: Parkplatz am Waldschwimmbad Dietzenbach, Offenthaler Straße
Di, 15.00 - 16.30 Uhr, **ab 01.09.2009**
15,- €, 6 Termine, keine weitere Ermäßigung

Hundekuchen und Leckerlis

Unwiderstehliche und außergewöhnliche Backwaren für Hunde selbstgemacht. Damit Sie wissen, was drin ist... Etwas Warenkunde inbegriffen.

___Di A 003

Manuela Klein, Heilpraktikerin

Dietzenbach, Lernwerkstatt, Messenhäuser Str. 4 (Ecke Max-Planck-Str.), Schulküche
Sa, 07.11.2009, 09.00 - 13.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. ca. 6,- € Materialkosten bitte direkt an die Kursleiterin bezahlen)

Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt

ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt. Unter erfahrener fachlicher Anleitung entdecken Sie, wie gut Sie sich auf Ihre Sinne und Ihr Körpergefühl verlassen können - und verbuchen schnell persönliche Erfolge. Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unterrichtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen parallel.

Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Mindestalter: 6 Jahre.

— **Di A 005**

Horst-Bernd Ruiken

Dietzenbach, SG Tell, Raiffeisenstr. 1
5 Zeitstunden nach individueller Absprache
63,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.



Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltkulturerbe 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, konnte erst vor kurzem aufgrund von Bohrungen eindeutig nachgewiesen werden. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

— **Di A 006**

Dr. Höllwart o.a., Museumsverein Messel
Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel um 09.50 Uhr. Um 10.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Sa, 19.09.2009, 10.00 - ca.13.30 Uhr
9,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung.

Kurse für Frauen

Alle Kurse finden in Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach statt. Die Lesungen und das Frauenfrühstück zusätzlich mit der Stadtbücherei Dietzenbach.

„Nein zu Gewalt an Frauen“

Die UNO hat den **25. November** zum Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen deklariert. An diesem Tag wird in vielen Städten die Terre de Femmes - Fahne als Zeichen der Solidarität gehisst. Mit der Fahnenaktion will Terre de Femmes (Menschenrechte für Frauen) das Schweigen durchbrechen und für mehr Hilfe sorgen. Die Kreisstadt Dietzenbach beteiligt sich auf Anregung der Frauenbeauftragten an dieser Aktion.

Rechtliche Kurzberatung für Frauen

Beschreibung siehe S. 45

21. Frauenfrühstück „Im Zeichen der Jungfrau“ von und mit Kim Fisher

Dodo ist Moderatorin beim Radio. Nicht sehr professionell, aber die Hörer mögen sie. Bis sie eines Nachts in ihrer Sendung frech und falsch behauptet sie wäre noch Jungfrau - mit 32! Schon steht sie im Mittelpunkt einer gigantischen Medienkampagne. Da ist der zynische Hörer Max, der auf der Suche nach einem neuen Lebensinhalt ist und sie nach ihrem „Outing“ zu seiner Heldin macht. Und Sebastian, der Psychologe, der plötzlich an seinen Fähigkeiten zweifelt. Dodo verliebt sich in beide und darf das doch eigentlich gar nicht! Dann deckt ein ehrgeiziger Reporter die Scharade auf - und aus der „Kühlerfigur einer neuen Bewegung“ wird die größte Lügnerin der Republik. Hat Dodo zu hoch gepokert?

— **Di A 081**

Kim Fisher, Moderatorin

Dietzenbach, Bürgerhaus
So, 15.11.2009, Beginn 10.00 Uhr,
Einlass ab 09.30 Uhr

Eintrittskarten zu 15,- € (inklusive Frühstück) sind in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und an der Bürgerhauskasse erhältlich.
Weitere Veranstalterinnen: Stadtmarketing-agentur Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt

Lesung mit Rebekka Reinhard Die Sinn-Diät

Das perfekte Leben - mit weniger geben wir uns nicht zufrieden. Wir suchen nach dem perfekten Körper, dem perfekten Partner, dem perfekten Frühförderungsprogramm für unsere Kinder, der perfekten Work-Life-Balance, dem perfekten DSL-Paket. Ewig unzufrieden warten wir verzweifelt darauf, dass das perfekte Leben endlich beginnt. Dabei haben wir schon alles, was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Wir haben es nur vergessen. Wir brauchen nicht mehr Sinn, wir brauchen weniger Un-Sinn. Deshalb empfiehlt uns Rebekka Reinhard eine Sinn-Diät. Die Rezepte sind in der Philosophie zu finden.

— **Di A 082**

Rebekka Reinhard

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 14.10.2009, 20.00 Uhr
5,- €, ermäßigt: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Weitere Veranstalter/innen: Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt.

Lesung mit Jutta Perino Ich weiß, was ich noch machen will - Berichte von gelebten Wunschtäumen

Jugendlichen Wissen und Erfahrung weitergeben, Senioren durch den Ämterdschungel helfen, nach der Pensionierung Touristen durch seine Stadt begleiten - so bunt wie die Menschen kann auch das Engagement im dritten Lebensalter sein. Jutta Perino hat mit 25 „Helden des Alltags“ gesprochen. Sie arbeiten ehrenamtlich und ziehen aus ihrer Berufung so viel Stärke, dass sie auch mit über 80 Jahren noch aktiv und neugierig sind. Keine Biografie ähnelt der anderen, Umbrüche und Aufbrüche werden verschieden gemeistert. Es sind Geschichten voller Engagement und Mut die zeigen, welche Kraft im Alter steckt.

— **Di A 083**

Jutta Perino

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 04.11.2009, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Lesung mit Dr. phil. Susanne Hornfeck: Ina aus China

Als Siebenjährige kommt die Chinesin Yinna 1937 aus dem von Japanern besetzten Schanghai nach Brandenburg und lebt als Pflegekind Ina bei einer Offizierswitwe. Ihr Vater wollte das kleine Mädchen vor dem Krieg in Sicherheit bringen. Doch bald greift der Krieg ein zweites Mal in ihr Leben ein. Im Anschluss an die Lesung berichtet die Autorin wie der Roman, der auf einer realen Biographie beruht, entstanden ist, wie sie selbst während längerer Lehr- und Studienaufenthalte in China und Taiwan den Kontrast zwischen beiden Kulturen ganz konkret erlebt hat und wie sie in ihrem Arbeitsalltag als Übersetzerin chinesischer Literatur damit umgeht.

— **Di A 084**

Dr. phil. Susanne Hornfeck

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 30.09.2009, 20.00 Uhr
5,- €, erm.: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort
Weiterer Veranstalter/innen: Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach, Ausländerbeirat der Kreisstadt Dietzenbach, Verein Zusammenleben der Kulturen und Bücher bei Frau Schmitt im Rahmen der Internationalen Woche.

Lesung mit Annegret Held Fliegende Koffer

Annette ist eine Frau in den Vierzigern, die ihr Geld auf ungewöhnliche Weise verdient: Sie arbeitet im Sicherheitsbereich eines großen Flughafens. Annette und ihre Kollegen erfahren die Welt durch das Abtasten von Körpern, den Blick in Koffer und die Augen der Reisenden. Und immer wieder weicht die spontane Vertrautheit mit den Passagieren einer Paranoia, die sich aus der Angst vor dem Terror und dem einen Koffer speist, den es zu finden gilt - Tag für Tag, Nacht für Nacht. Spannend, kraftvoll und anrührend schildert Annegret Held die Begegnung derer, die reisen, mit denen, die zurückbleiben.

— **Di A 085**

Annegret Held

Dietzenbach, Stadtbücherei
Mi, 16.09.2009, 20.00 Uhr
5,- €, erm.: 3,- €, nur Barzahlung vor Ort
Weitere Veranstalter/innen: Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach, Buchhandlung Bernshausen.

Frau sein - gesund sein

Das unterschiedliche Körper- und Gesundheitsempfinden von Frauen und Männern findet im Gesundheitswesen kaum Berücksichtigung. In der Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ist das anders und deren ganzheitlicher Blick über die Symptombehandlung hinaus gibt den Weg frei für die aktive Gesundheitsgestaltung. Ob Wechseljahre, Blasenprobleme, Schlafstörungen oder andere Themen - in diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps aus Naturheilkunde, Bewegungstherapie und Ernährungsberatung.

Die Referentin ist seit über 15 Jahren als Dozentin für Naturheilmittel und ganzheitliche Gesundheitsvorsorge an der Akademie „Gesundes Leben“ in Oberursel tätig.

— **Di A 086**

Dr. Heidi Braunewell, Dipl. Biologin,
Schwerpunkt Naturheilkunde und Ernährung,
NLP Practitioner
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 23.09.2009, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Abnehmen mit Lust und Laune

Schön und schlank, fit und formvollendet - so möchte frau gerne sein. Wie sie dies erreichen kann ohne ihre individuellen Essvorlieben vollständig aufgeben zu müssen, wird in diesem Vortrag behandelt. Verschiedene Abnehmkonzepte werden diskutiert und alltagstaugliche Tipps zur „typgerechten Ernährung“ gegeben. Wie der „innere Schweinehund“ liebevoll an die Leine genommen werden kann und wie viel Bewegung überhaupt sinnvoll oder nötig ist wird ebenso besprochen. Kleine Bewegungsübungen für zwischendurch werden „live“ ausprobiert - ein Strauß voller Ideen für den individuellen gesunden Lebensstil.

— **Di A 087**

Dr. Heidi Braunewell, Dipl. Biologin,
Schwerpunkt Naturheilkunde und Ernährung,
NLP Practitioner
Dietzenbach, Bürgerhaus
Mi, 11.11.2009, 20.00 Uhr
3,- €, nur Barzahlung vor Ort

Politik

Im Rahmen der Reihe: **Gegen das Vergessen in Zusammenarbeit mit der AsF Dietzenbach:**

Zu keinem ein Wort

Die Langener Zeitzeugin Cilly Levitius Peiser liest aus ihrer von Lutz van Dijk geschriebenen Biografie. Das jüdische Mädchen ist sieben, als Hitler an die Macht kommt. Nach dem Pogrom 1938 fliehen sie und ihre jüngere Schwester nach Amsterdam und werden dort in einem Waisenhaus aufgenommen. Als die deutschen Nazis 1940 die Niederlande besetzen und 1942 mit der Deportation der Amsterdamer Juden beginnen, verstecken die beiden sich mit Hilfe von nichtjüdischen Niederländern auf dem Land. Immer wieder müssen sie das Versteck wechseln. Ihren Helfern, die sie nicht immer gut behandeln, sind sie wehrlos ausgeliefert.

— **Di A 100**

Cilly Levitius Peiser

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo, 09.11.2009, 19.30 Uhr
gebührenfrei, Anmeldung erbeten:
0 60 74 - 81 22 66



Die Freitagabend Runde

Jeden 3. Freitag im Monat treffen sich politisch Interessierte in der Volkshochschule, um mit dem Historiker und Redakteur Dr. Karl Grobe über ganz aktuelle politische Themen zu diskutieren. Die Themen und Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse, gerne greifen wir auch Ihre Anregungen auf.

— **Di A 101**

Dr. Karl Grobe

Dietzenbach, vhs
Fr, 18.09.2009, 19.30 Uhr
-gebührenfrei-

Recht

Juristische Kurzberatung zum Thema Schuldenbereinigung

Bei dieser Sprechstunde zum Thema Schuldenbereinigung und Verbraucherinsolvenz handelt es sich um eine juristische Kurzberatung, die den Interessenten einen ersten Einblick in die Möglichkeiten der Schuldenregulierung mit professioneller Hilfe geben soll. Diese Kurzberatung soll die Hemmschwelle vor dem Gang zum Anwalt bzw. zur Schuldnerberatung nehmen und - ohne Angst vor möglichen Kosten - eine erste juristische Orientierung geben. Die 1. Sprechstunde findet am Montag, den 14. September statt und kann ausschließlich nach vorheriger Terminabsprache unter der Rufnummer: 06074-812266 in Anspruch genommen werden.

___Di A 500

Karsten Göbel, Rechtsanwalt, Gelnhausen, seit Jahren auf dem Gebiet des Insolvenzrechts tätig
Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33.
Mo, 14.09.2009, Termin nach Absprache gebührenfrei

Rechtliche Kurzberatung für Frauen

Das Frauenbüro der Kreisstadt Dietzenbach bietet in Zusammenarbeit mit Dietzenbacher Anwältinnen und Anwälten eine rechtliche Kurzberatung für Frauen in den Bereichen Ehe- und Scheidungsrecht, Sozial- und Rentenrecht an. Diese soll Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Anwalt nehmen und in akuten Situationen - ohne Angst vor möglichen Kosten - eine erste juristische Orientierung geben. Sie ersetzt keine ausführliche Erstberatung in der Kanzlei. Termin ist jeweils der 1. Donnerstag im Monat.

Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung und Terminabsprache mit dem Frauenbüro: 06074/ 373 240 gegen eine Spende von 10,- Euro für das Frauenhaus in Anspruch genommen werden.

Pädagogik, Lern- und Arbeitstechniken

Schneller lesen - Zeit sparen

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 (ggf. auch auf Handy), Schreibmaterial mitbringen.

___Di A 601

Gabi Rakestraw

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 19.01.2010, 18.30 - 21.30 Uhr

19,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. (zzgl. 4,- € für Kursunterlagen direkt an die Kursleiterin).



Fortbildung für „Vorleser/innen“

In diesem Seminar werden wir gemeinsam geeignete Vorlesebücher für Kindergartenkinder und Grundschüler auswählen. Aber auch herausfinden, wie man seine Stimme am besten einsetzt, um das Vorlesen spannend zu gestalten. Darüber hinaus besprechen wir: Wie gehe ich mit Störungen um? Wie kann ich der Vorlesestunde durch Rituale und kleine Besonderheiten meine persönliche Note verleihen? Das Seminar eignet sich für „Leseomas“ und „Leseopas“, aber auch für alle anderen, die gerne professioneller vorlesen möchten.

___Di A 602

M.A. Stefanie Engelke

Dietzenbach, Stadtbücherei

Sa, 10.10.2009, 14.00 - 18.00 Uhr

5,- €, nur Barzahlung vor Ort

Eine verbindliche Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl!

Veranstalter/innen: Förderverein der Stadtbücherei Dietzenbach, Stadtbücherei und Frauenbeauftragte der Kreisstadt Dietzenbach, Kreis-vhs Offenbach.

Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken

- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre - Modul 1

Aufbau Ihrer „Gehirnmuskeln“. Schulung der Grundqualitäten: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Phantasie und Kreativität sowie Einführung in die Merktechniken. Aktivieren und steigern Sie Ihre Hirnleistungen mit unterschiedlichen Methoden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt. Mit Spaßfaktor!

___Di A 604

Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

2xSa, 12./26.09.2009,

jeweils 10.00 - 15.15 Uhr

37,- €, ermäßigt: 31,- €

Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken

- Spielerisches Training in stressfreier, lockerer Atmosphäre - Modul 2

Stärkung Ihrer „Gehirnmuskeln“. Intensive Schulung von Merktechniken. Zu empfehlen ist der vorherige Besuch von Modul 1 oder eines anderen vergleichbaren Kurses.

___Di A 605

Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

2xSa, 31.10./12.12.2009,

jeweils 10.00 - 15.15 Uhr

37,- €, ermäßigt: 31,- €

Ganzheitliches Gehirntraining - Jonglage

Sie erlernen die Grundform des Jonglierens, die Kaskade. Zuerst mit Tüchern und dann mit Bällen. Diese besondere Kunst schafft Spaß und Begeisterung, fördert das Konzentrations- und Koordinationsvermögen und macht den Kopf frei.

___Di A 606

Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

Sa, 07.11.2009, 10.00 - 13.00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €

Ganzheitliches Gehirntraining - Die Mind-Map-Methode

Die Mind-Map-Methode ist eine effiziente und weltweit anerkannte Denk-, Lern- und Arbeitstechnik, bei der die Funktion des Gehirns optimal genutzt wird. Informationen werden gehirngerecht visualisiert und die Technik ist leicht zu lernen. Ihre Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt: Zur Text- und Informationsverarbeitung, Zeit- und Selbstmanagement, Projektorganisation, Präsentation.

___Di A 607

Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

Sa, 07.11.2009, 13.30 - 17.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 12,- €

Lerntechniken und Ganzheitliches Gehirntraining - 6.-10. Klasse

Zur Förderung und Entwicklung Ihres Kindes: - Merk- und Lerntechniken zur Verbesserung der Abrufbarkeit z.B. die Mind-Map-Methode - Konzentrationsübungen, um Denken und Handeln auf einen Punkt zu richten z.B. Jonglage - Übungen zur Verbesserung der Sprachgewandtheit sowie Phantasie- und Kreativitätsübungen zur Stärkung der Vorstellungskraft - Körperübungen für eine gezielte Leistungssteigerung z.B. Yoga, Kinesiologie - Entspannung (Autogenes Training)

___Di A 608

Rigobert Jakob, zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

2xSa, 03.10./28.11.2009,

jeweils 10.00 - 14.30 Uhr

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Psychologie

Vortrag

Was macht eigentlich unser Unterbewusstsein?

„Das habe ich ganz unbewusst gemacht“, oder „Das kann ich im Schlaf“ sagen wir, aber auch „Ich will das nicht so machen, aber etwas in mir zwingt mich dazu“.

Was ist das, dieses Unbewusste? Wie funktioniert es? Kann man es beeinflussen? Und wenn ja: Wie kann man es beeinflussen auf eine Weise, die einen freier und froher leben lässt?

Aus der praktischen therapeutischen Arbeit mit Hypnose und der wissenschaftlichen Forschung lassen sich hier interessante Antworten geben. Außerdem soll den Zuhörern Gelegenheit geboten werden, mit dem eigenen und einzigartigen Unterbewusstsein in ganz direkter Kommunikation zu treten.

___Di A 701

Gertrude Kapellen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mo, 26.10.2009, 20.00 Uhr

3,- €, nur Barzahlung vor Ort

In Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach.

Familienaufstellung

Oft stehen wir ratlos vor Situationen in der Familie, wo wir mit auffälligem Verhalten der Kinder oder Partner- und Eheproblemen konfrontiert werden. Gelingen und Scheitern von Beziehungen können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes verstrickt sind. Diese „Verstrickungen“ können die Selbstentfaltung blockieren. Werden sie durch eine Aufstellung sichtbar und gelöst, entsteht eine natürliche Ordnung und Liebe kann wieder fließen.

___Di A 702 WE

Emanuel Schaaf

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 06.-08.11.2009,

Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,

So 09.00-16.00 Uhr

66,- €, ermäßigt: 55,- €

Wachstum in der Partnerschaft

In vielen Beziehungen zerfällt die anfängliche Verliebtheit und Liebe im Laufe der Zeit in der Routine des Alltags. Die Flucht nach vorne in eine neue Beziehung endet oft nach ein paar Jahren in der gleichen Sackgasse. Denn Liebe reift nur in der ständigen, vertrauensvollen Auseinandersetzung mit dem gleichwertigen Gegenüber und dem gemeinsamen Wachstum. In diesem Seminar soll vermittelt werden, wie die Erkenntnisse der humanistischen Psychologie wachstumsanregende Impulse setzen können und welche Hilfen sie uns zur Verfügung stellt, um in der Beziehung in Liebe zu wachsen.

___Di A 703 WE

Emanuel Schaaf

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 27.-29.11.2009,

Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr,

So 09.00-16.00 Uhr

66,- €, ermäßigt: 55,- €

„Man reist ja nicht um anzukommen“ - über Reisen und Altern im Wandel der Zeiten

„Man reist ja nicht um anzukommen“, definiert Goethe. Graham Green versteht Reisen als Versuch, der Zeitlichkeit und dem eigenen Alter zu entkommen. Im Seminar wollen wir uns dem Phänomen „Reisen“ unter den Aspekten der Erfahrung (Selbst- und Fremderfahrung), der Bewegung (Mobilität und Langsamkeit) und der Selbstfindung des Menschen (Erleben und Erkenntnisse) nähern.

___Di A 704

Dr. phil. Elke Wehrs

Dietzenbach, vhs

Fr, 16.00 - 17.30 Uhr, ab 09.10.2009

16,- €, ermäßigt: 13,- €, 3 Termine

Persönlichkeitstraining für Erwachsene

Besprochen werden Möglichkeiten der Konfliktlösung, Pyramidenmodell, Selbstbild-Fremdbild.

Mit Hilfe der Transaktionsanalyse auf pädagogischer, nicht therapeutischer Ebene wird versucht alltägliche Probleme in der Familie, speziell im Umgang mit Kindern zu lösen. Körpersprache und Verhaltensmuster sind ebenfalls Inhalte dieses Angebotes.

___Di A 705

Albrecht Staab

Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 17.09.2009

42,- €, ermäßigt: 35,- €, 8 Termine

„Gut ist besser als perfekt“

Ängste vor Unzulänglichkeit, Fehlern, mangelnder Anerkennung und Kritik anderer führen oft zu einem hohen Perfektions-Anspruch und übermäßiger innerer Selbstkritik. Unser innerer Kritiker lässt uns nicht zur Ruhe kommen, macht starken Druck und setzt unser Selbstwert-Gefühl herab. Meist reicht es aber, gut zu sein. Es werden Wege zu realistischeren und erfüllbaren Ansprüchen sowie zu mehr Selbstvertrauen, Wert-Gefühl und Lebenskraft gezeigt.

___Di A 706

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 22.09.2009, 17.30 - 20.30 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €

„Ich bin nicht immer verfügbar“ - Nein sagen können

Zuhören können, Hilfsbereitschaft, Mitgefühl sind oftmals Eigenschaften, die wir an uns wertschätzen und die wir gerne geben. Ab einem bestimmten Punkt haben wir indessen oftmals das Gefühl, zu kurz zu kommen und fühlen unsere eigenen Bedürfnisse nicht wahrgenommen. Wie können wir lernen, sinnvoll Nein zu sagen und uns abzugrenzen, ohne die Angst zu haben, den anderen zu verlieren? Wie können wir durch ein sinnvolles Gleichgewicht von Ich und Du zu mehr Selbstvertrauen, Selbstwert und Wertschätzung durch andere kommen?

___Di A 707

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Sa, 24.10.2009, 09.00 - 15.30 Uhr

21,- €, ermäßigt: 18,- €



Anna Toskar,
Kursleiterin
Tarot, Ayurvedisch Kochen,
Frisur- und
Typberatung,
Yoga und
meditatives
Gehen im
Wald

Tarot als Lebenshilfe

Das Legen von Tarot-Karten ist keine Zauberei. In diesem Kurs lernen Sie den Einstieg in die Kunst des Kartenlegens und wie Sie das Tarot eigenständig für sich nutzen können. Sie befassen sich mit den einzelnen Bildern, Symbolen und deren Bedeutung. Sie erfahren, wie sich Ihr Unterbewusstsein in der Interpretation der Karten widerspiegelt.

___Di A 708

Anna Toskar

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 20.00 Uhr, ab 30.10.2009

45,- €, ermäßigt: 37,- €, 5 Termine

Das Gesicht als Sprache der Persönlichkeit - Antlitzdiagnostik

Hinter offenen und subtilen Merkmalen im Gesicht und am Körper verbirgt sich oft eine tiefere Bedeutung. So lassen sich z.B. aus der Form des Kopfes, der Anordnung von Falten oder der Länge der Beine im Vergleich zum Rumpf bestimmte Grundzüge des Charakters und der Persönlichkeit ableiten. Hierdurch kann man auf einen Blick bestimmte Wesenszüge des anderen grob einschätzen. An diesem Abend lernen wir das System „Under the Code“ aus der Kinesiologie kennen.

___Di A 709

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 18.09.2009, 17.30 - 21.30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €

Einführung in die Graphologie

Die Graphologie ist ein Teilgebiet der Psychodiagnostik. Es werden Deutungsverfahren durchgearbeitet.

1. Abend: Handschrift und Unterschrift
2. Abend: Selbstfindung im Lichte der Graphologie
3. Abend: Abwehrmechanismen und Kompensationen; Kurzanalysen von Teilnehmerhandschriften.

___Di A 710

Fritz K.H. Stäter

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 27.10.2009

26,- €, ermäßigt: 22,- €, 3 Termine

Biologie**Pilzlehrwanderung**

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.

___Di A 141

Dieter Gewalt

Dietzenbach, Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

So, 06.09.2009, 10.00 Uhr

gebührenfrei, eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach 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. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbbkontrolle runden dieses Angebot ab.

___Di A 142

Dieter Gewalt

Treffpunkt: am Kreishaus Dietzenbach (Ostseite)

So, 13.09.2009, 10.00 Uhr, die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (Sa oder So nach Wetterprognose, bei Anmeldung bitte - so vorhanden - e-mail-Adresse angeben).

44,- €, ermäßigt: 35,- €

Kultur – Gestalten**Wohnen****Feng Shui**

Die fünf Elementlehre - Formen, Farben, Materialien. Der Elemente Zyklus. Ausgleichende Maßnahmen im Sinne der 5 Elemente. Formschule: Fehlbereiche in Grundrissen und bei Grundstücksformen und ihre Bedeutungen. Die 8 Trigramme im späten Himmel und deren Organzuordnungen. Klassische Feng Shui Hilfsmittel. Bitte mitbringen: Papier, Buntstifte, Bleistift, Kugelschreiber.

___Di B 001

Ina Peters

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.09.2009

16,- €, ermäßigt: 13,- €, 3 Termine

Gemeinschaftliches, generationenübergreifendes Wohnen

Nicht nur alleinstehende Menschen der 50+-Generation suchen nach alternativen Wohnformen. Auch ältere Paare, junge Familien, Alleinerziehende wünschen aufgrund der geänderten Lebensumstände eine Nachbarschaft auf Gegenseitigkeit. Der Referent ist als Trainer/Coach tätig. Als aktives Mitglied einer Wohninitiative hat er durch Seminare und Besuche von Wohnprojekten umfangreiches Praxiswissen erworben. Ziel dieses 1. Workshops ist es, private, soziale und wirtschaftliche Aspekte des Gemeinschaftlichen Wohnens aufzuzeigen und mögliche Perspektiven zu erarbeiten.

___Di B 002 WE

Frank Jessen

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 06./07.11.2009,**Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 09.30-17.00 Uhr**

37,- €, ermäßigt: 31,- €

Kultur**Der 4. Interkulturelle Salon
Tango als Lebensgefühl - Kultur(en) in Lateinamerika**

Elke Wehrs, Philosophin, Initiatorin, Moderatorin und Ideengeberin des Interkulturellen Salons lädt zum vierten Mal interessierte Menschen ein, der Geschichte und Kultur anderer Völker zu begegnen. Verschiedene Mitwirkende bieten zum Teil eigene Beiträge dar zu den unterschiedlichsten Aspekten der lateinamerikanischen Kultur (Sprache, Literatur, Geschichte, Mythen, Küche, Medizin, Religion, Musik, Tanz und Gesang). Das Ensemble Saitensprung wird auch diesen Abend musikalisch bereichern.

___Di B 203

Dr. phil. Elke Wehrs

Dietzenbach, Stadtbücherei

Mo, 21.09.2009, 19.00 Uhr

-gebührenfrei-

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und dem Verein „Zusammenleben der Kulturen“.

Malen / Zeichnen

Achtung: Die Kunstkurse von Jelena Hild ohne Ortsangabe finden im Atelier, Kronberger Str. 8 statt. Für Fragen bezüglich der Kurse und der benötigten Materialien steht Jelena Hild unter der Rufnummer: 06074-815876 zur Verfügung

Zeichnen und Malen**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

„Wer zeichnet sieht mehr“. In diesem Kurs lernen Sie, Hemmungen zu überwinden, und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen. Wir beschäftigen uns mit Perspektive, Licht und Schatten. Motive werden gemeinsam abgesprochen oder arrangiert, persönliche Wünsche werden berücksichtigt.

___Di B 501

Jelena Hild**Do, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 03.09.2009**

118,- €, ermäßigt: 99,- €, 15 Termine

zzgl. 12,- € Atelierkosten

**Porträtzeichnen****Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Gesichtsteile: Augen, Nase, Mund und Ohr genau betrachten und zeichnen. Verschiedene Kopfhaltungen und Proportionen sehen und versuchen wiederzugeben. Fortgeschrittene lernen Licht und Schatten des Kopfes zu erkennen und auch die Persönlichkeit oder augenblickliche Stimmung des Modells einzufangen.

___Di B 502

Jelena Hild**Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 07.09.2009**

63,- €, ermäßigt: 53,- €, 8 Termine

zzgl. 8,- € Atelierkosten

Aquarellieren**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 01.09.2009**

118,- €, ermäßigt: 99,- €, 15 Termine

zzgl. 12,- € Atelierkosten

___Di B 504

Jelena Hild**Di, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 01.09.2009**

118,- €, ermäßigt: 99,- €, 15 Termine

zzgl. 12,- € Atelierkosten

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 02.09.2009**

118,- €, ermäßigt: 99,- €, 15 Termine

zzgl. 12,- € Atelierkosten

Acryl - Workshop

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse in der Acryltechnik. Malen, realistisch oder abstrakt, frei gestalten mit beliebigen Formen und Farben. Sensibles Reagieren, spontanes Verändern, lebendige Spannungen erzeugen auf kleinen oder großen Formaten. Etwas wagen bis hin zum eigenen Ausdruck ist Ziel des Kurses. Wir kombinieren verschiedene Materialien wie Acryl, Kreide, Kohle, gesammelte Fundstücke, Sand etc. auf unterschiedlichen Papieren und Leinwänden. Mehrere Borstenpinsel, Spachtel usw. bitte mitbringen.

Di B 506

Jelena Hild
Sa, 12.09.2009, 11.00 - 14.00 Uhr
17,- €, ermäßigt: 15,- €
max. 8 Teilnehmer/innen

Di B 507

Jelena Hild
Sa, 07.11.2009, 11.00 - 14.00 Uhr
17,- €, ermäßigt: 15,- €
max. 8 Teilnehmer/innen

Aktzeichnen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Wir werden sowohl den weiblichen als auch den männlichen Körper zeichnerisch darstellen. Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

Di B 508

Jelena Hild
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa, 29.08./05.09./19.09./03.10./31.10./14.11./28.11./12.12.2009,
jeweils 11.00-14.00 Uhr
84,- €, ermäßigt: 71,- € (zzgl. Modellkosten)

Aquarell und Acryl für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 51

Tanzen**Afrikanischer Tanz - Schnupperkurs**

Wir lernen die Grundschritte verschiedener afrikanischer Rhythmen zur Trommelmusik. Tänze aus Afrika sind energetisch, rhythmisch und voller Leichtigkeit. Freude an Bewegung, im Zusammenspiel mit der Musik bilden den Schwerpunkt in diesem Kurs für Anfänger/innen. Bitte lockere Kleidung und „Antirtsch-Socken“ mitbringen.

Di B 901

Ilona Heberer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mo, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 26.10.2009
21,- €, ermäßigt: 18,- €, 6 Termine

Squaredance Workshop in Zusammenarbeit mit dem Squaredance Club MOONSPINNERS e.V. Dietzenbach

SQUAREDANCE entstand durch die Vermischung der Tänze, die durch die Einwanderer nach Amerika mitgebracht wurden. Der Name „Squaredance“ entspringt dem imaginären Quadrat in dem sich die Tänzer bewegen. Unter Anleitung eines erfahrenen Callers und mit Unterstützung des SDC MOONSPINNERS lernen Sie ausgewählte Grundfiguren kennen und sind in der Lage, gemeinsam Tanzfiguren nach Ansage auszuführen. Dieser Kurs richtet sich vorzugsweise an Paare - Einzelpersonen werden auf Anfrage im Kurs untergebracht. Es ist keine spezielle Tanzkleidung notwendig. Mindestalter 14

Di B 902

Arnold Tonhäuser
Sportcasino der SUSGO Offenthal, Am Sportplatz, 63303 Dreieich-Offenthal
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 06.10.2009
30,- €, 10 Termine, auch in den Herbstferien!
Keine Gebührenermäßigung/-befreiung



In Zusammenarbeit mit dem Förderverein Artos „Cultur für Alle“:

Salsa

Um tanzen zu lernen bedarf es nur zweier Beine. Eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht. Die Altersspanne der von Joaquim Pico bisher betreuten Kursteilnehmer reicht von 6-Jährigen bis zu über 70-Jährigen, die damit Lebensfreude neu entdeckt haben und sich

diese nicht mehr nehmen lassen. Tanzen lernen ist einfach, entspannend und macht Spaß. Bei Joaquim haben fast alle Drehungen und Kombinationen einen Namen und er sorgt beim Unterricht für eine Atmosphäre, die Vertrauen schafft und die den eigenen Fortschritt erleben lässt. Außerdem setzt Joaquim z.T. eine spezielle, von namhaften Timbaleros entwickelte didaktische Musik (Timbao) ein, um das Erlernen der Musikalität und der Salsa-Musikstruktur zu erleichtern. Paarweise Anmeldung erwünscht, begrenzte Plätze für Einzelpersonen.

Di B 903 Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 04.09.2009,
85,- €, ermäßigt: 75,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 10 Termine

Di B 904 Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 20.45 - 22.45 Uhr, ab 04.09.2009,
35,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 4 Termine

Di B 905 Mittelstufe 3

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 04.09.2009,
85,- €, ermäßigt: 75,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 10 Termine

Di B 906 Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 20.45 - 22.45 Uhr, ab 13.11.2009,
35,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 4 Termine,

Di B 907 Anfänger 2

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 18.00 - 19.00 Uhr, ab 13.11.2009,
85,- €, ermäßigt: 75,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 10 Termine

Di B 908 Fortgeschrittene 1

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 13.11.2009,
85,- €, ermäßigt: 75,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, 10 Termine

Di B 910 WE**Workshop Einsteiger/innen**

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa/So, 24./25.10.2009,
10.00 - 13.00 Uhr
30,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Di B 911 WE**Workshop Einsteiger/innen**

Joaquim Pico
Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Sa/So, 23./24.01.2010,
10.00 - 13.00 Uhr
30,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Salsa-Aerobic + (kostenlose) Salsatage

Siehe S. 51

Fotografie**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 101

Rudi Wenzel
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 25,- € pro Halbjahr

Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit. Die Themen „Licht und Beleuchtung“, „Grundlagen der Bildgestaltung“ und „Grundlagen des Fotorechts“ sind weitere Bestandteile. Einige wichtige Genres der Fotografie, z.B. die Portraitfotografie werden bezüglich ihrer Anforderungen und Besonderheiten vorgestellt. Voraussetzungen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

Di C 102 WE

Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
2xSa/So, 10./11.10. und
17./18.10.2009,
Sa 09.00-17.45 Uhr, 1.So 10.00-18.00 Uhr,
2.So 10.00-13.00 Uhr
69,- €, ermäßigt: 55,- €

Digitale Fotografie und ihre Tücken

Beim Wechsel hin zur digitalen Fotografie stellen sich häufig Fragen: Welche Vorteile hat das kameraeigene Raw-Format gegenüber dem Standarddateiformat JPEG? Was sind Farbprofile und was ist Farbmanagement? Was bedeutet der Begriff „Auflösung“ und welche Auflösung benötigt ich wofür? Wer erfolgreich digital fotografieren möchte, kommt um ein

wenig spezielles Know-How um Dateimanagement, Farbmanagement, Bildkonvertierung und Bildaufarbeitung nicht herum. Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, wie sie beispielsweise im Kurs „Einführung in die Fotografie“ vermittelt werden. Eine digitale Fotokamera, möglichst mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

Di C 103 WE

Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 07./08.11.2009, Sa 09.00-13.30 und 14.30-19.00 Uhr, So 10.00-13.00 Uhr
34,- €, ermäßigt: 27,- €

Mode**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 Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 29,- Euro)

Di C 501

Nicole Neutz
Dietzenbach, vhs
Sa, 19.09.2009, 10.00 - 18.00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- € (zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag)

Stilberatung - Seinen eigenen Stil finden...

Darauf kommt es an, und nicht auf das, was die Mode vorgibt. Wie lang kann der Rock sein, wie soll der Ausschnitt aussehen? Was muss beim Einkaufen beachtet werden, um Fehlkäufe zu vermeiden? Welche Accessoires passen zu welchem Typ? Wie können nicht ganz ideale Proportionen ausgeglichen werden? All das erfahren Sie an diesem Abend.

Di C 502

Brigitte Kreuzwieser
Dietzenbach, vhs
Mo, 16.11.2009, 19.30 - 22.00 Uhr
10,- €, ermäßigt: 9,- €

Frisur- und Typberatung

Schönheit, das ist nicht nur eine gepflegte Frisur oder ein schönes Make-up. Schönheit entsteht auch durch ein ansprechendes Gesamtbild - hauptsächlich aber durch eine persönliche Ausstrahlung. Dieses Seminar wird Ihr Inneres erstrahlen lassen! Sie werden Ihre Frisur und das gesamte Aussehen verbessern, sich wohler, sicherer und attraktiver fühlen. Eben eine umfassende, individuelle Schönheitsberatung. (5-7 Teilnehmer/innen)

Di C 503

Anna Toskar
Dietzenbach, vhs
So, 06.12.2009, 12.00 - 17.30 Uhr
17,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. 17,- € Kleingruppenzuschlag)

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf **ausdrücklichen Wunsch** und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 60 Cent!

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,
 - Lidschatten- / Lidstrichtechnik
- Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

— **Di C 504**

Alexandra Heberer

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab 11.11.2009,
2 Termine
21,- €, ermäßigt: 18,- € (zzgl. 15,- €
Materialkosten direkt an die Kursleiterin)



Alexandra
Heberer,
Visagistin

Das 5 - Minuten Make-up

Eine Visagistin zeigt Ihnen ein „schnelles Make-up“, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das 5-Minuten Make-up richtet sich gerade an Frauen, die eigentlich keine oder nur wenig Zeit haben, sich zu schminken. Es ist für jede Altersstufe geeignet. Bitte mitbringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.

— **Di C 505**

Alexandra Heberer

Dietzenbach, vhs
Sa, 28.11.2009, 10.00 - 13.00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- € (zzgl. 8,- € Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

Bodypainting / Faschingschminken

Verzauberte Gesichter für Maskeraden und andere Feste.

Das passende Gesicht zu meinem Faschingskostüm. Oder, wie schminke ich mich und meinen Partner zu einem bestimmten Motto. Das wollen wir an diesem Nachmittag herausfinden und in praktischen Übungen trainieren. Der Umgang mit der dazu gehörenden Schminke, sowie Tipps zum passenden Kostüm gehören dazu. Bitte mitbringen: Spiegel zum Aufstellen, Handtuch, Waschlappen, vorhandene Schminkeutensilien, einen kleinen Imbiss. Bitte ungeschminkt kommen.

— **Di C 506**

Karin Mauermann

Dietzenbach, vhs
Sa, 23.01.2010, 11.00 - 18.00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 22,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

Kosmetik-Inhaltsstoffe

Was ist eigentlich drin in diesen vielgepriesenen und oft sehr teuren Tuben, Tiegeln und Töpfen? In diesem Kurs werden die Zusammensetzungen einer Creme, einer Lotion oder eines Shampoo erklärt und wie die einzelnen Inhaltsstoffe arbeiten. Welche davon bedenklich oder möglicherweise allergisierend und welche sinnvoll sind.

— **Di C 507**

Manuela Klein, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Mi, 18.30 - 21.30 Uhr, ab 18.11.2009
21,- €, ermäßigt: 18,- €, 2 Termine

Naturkosmetik - selbstgerührt

In diesem Workshop erfahren Interessierte wie einfach es ist, „ihre“ ganz persönliche Creme, Maske usw. zu kreieren. Hautprobleme und Allergien können ganz gezielt angegangen und vielleicht auch das eine oder andere Geschenk hergestellt werden.

— **Di C 508**

Manuela Klein, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Sa, 31.10.2009, 11.00 - 17.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 18,- € (zzgl. 10,- €
Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

Energetisches „Facelifting“

Durch sanfte und gezielte Berührungsweisen nach kostbarem Wissen alter Kulturen können Fältchen geglättet und durch mehr Energie die Ausstrahlung verbessert werden. Über bestimmte Energiepunkte und Fingerhaltungen erreichen wir eine sofortige Glättung der Mimikfältchen und eine Entspannung des ganzen Menschen. Vermittelt wird eine komplette Gesichtsmassage mit gegenseitiger Behandlung. Deshalb bitte Isomatte, Decke, kleines Handtuch und einen Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

— **Di C 509**

Manuela Klein, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Sa, 14.11.2009, 11.00 - 17.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 18,- €

Gesundheit**Wellness / Massage****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 in Schwung 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.

Bitte pro Person ein Badelaken, warme Socken und Decke mitbringen.

— **Di D 001**

Veit Schameitat und Partnerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 01.11.2009, 13.00 - 18.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 18,- €

— **Di D 002**

Veit Schameitat und Partnerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
So, 22.11.2009, 13.00 - 18.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 18,- €

Klassische Massage - Rücken und Nacken

Spannungen, Stress und Eile bestimmen unseren Alltag. In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürf-

nisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung. Es erfolgt eine Einführung in die Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit. Sie brauchen bequeme Kleidung, Woldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

— **Di D 005 WE**

Andrea Helmling, Daniela Winkler,

Heilpraktikerinnen
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 09./10.01.2010,
Sa 09.00 - 15.00 Uhr, So 15.00 - 18.00 Uhr
38,- €, ermäßigt: 30,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten direkt an die Kursleiterinnen)

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, Woldecke, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel.

— **Di D 006**

Daniela Winkler, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
So, 13.12.2009, 15.00 - 18.00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

Selbstverteidigung**Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen**

Wie können sich Frauen gegen tätliche Angriffe, Übergriffe und sexuelle Belästigung zur Wehr setzen? Wir vermitteln Ihnen einfache, wirkungsvolle Abwehrtechniken. Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel! Sie erlernen: Prinzipien bei Befreiung von Arm- bzw. Handgriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

— **Di D 007**

Marcus Nickolay

Dietzenbach, vhs
3xSa, 26.09./10.10./24.10.2009,
14.00 - 17.00 Uhr
32,- €, ermäßigt: 26,- €

Yoga**Yoga und meditatives Gehen im Wald**

...um sich, seinen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen! Sie fühlen sich danach mit Sauerstoff, Kraft und Energie aufgeladent. Wir werden stehende Asanas üben.

— **Di D 100**

Anna Toskar

Treffpunkt: Lauftreff Steinberg, Wendehammer Etruskerstraße
So, 10.00 - 12.00 Uhr, ab 20.09.2009
37,- €, ermäßigt: 31,- €, 5 Termine

**Hinweis**

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte bequeme (warme) Kleidung (Socken), Unterlage (Isomatte), evtl. Sitzkissen, Decke, Getränk, bei Workshops auch Imbiss, mitbringen!

Early Birds - Yoga am Morgen!

Nach alten Überlieferungen wird die Zeit um den Sonnenaufgang als ambrosische Stunden bezeichnet. Ruhe beherrscht den Raum und Ihr Inneres. Ihr Kopf ist noch nicht überfüllt mit den Eindrücken des Tages. Magen und Darm haben noch nichts zu tun. Sie sind frei, in Erwartung dessen, was der Tag Ihnen bringen mag. Noch vor Ihrem Alltag ist Yoga da der beste Morgengruß, den Sie sich schenken können. Übungen aus verschiedenen Yoga-traditionen werden dem Leistungsvermögen angepasst. Für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

— **Di D 101**

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mi, 06.45 - 08.00 Uhr, ab 09.09.2009
54,- €, ermäßigt: 43,- €, 12 Termine



Rigobert
Jakob,
Yogalehrer
KRI und BfV

www.kundalini-yogaschule.de

Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen**Anfänger/innen und Fortgeschrittene.**

Die sanften aber auch spannkraftigen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit, die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Im Wechselspiel von Anspannung und Entspannung können Körper und Psyche regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit sowie in der gesamten Persönlichkeit.

— **Di D 102**

Edda Johanna Ochs, Heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mi, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 09.09.2009
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

Hatha Yoga**- Schwerpunkt Rücken****- Dem Schmerz den Rücken kehren -**

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule spielt für unser ganzheitliches Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Ausgewählte Yogaübungen sorgen dafür, dass vor allem der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Auch Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteil der Yogastunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, die Ursache vieler Rückenprobleme und -beschwerden abzubauen. Für (Wieder-) Einsteiger/innen.

— **Di D 103**

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 08.09.2009
70,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Hatha Yoga 2 - Ankommen in Körper, Geist und Atem

-Der 8-Stufen-Weg nach Patanjali-

In einer Zeit voller Hetze und Stress gibt uns Yoga die Fähigkeit, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen. Wir erleben uns intensiver und bewusster, lernen inneren Abstand zu bewahren. Konzentration schweifender Gedanken, Erhöhung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur führen zu einem Gefühl allgemeinen Wohlbefindens. Sie lernen das Erfahren in Ihren Alltag zu übertragen. Für Fortgeschrittene.

___Di D 104

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Di, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 08.09.2009
70,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Hatha Yoga

Yoga ist eine uralte Lehre aus Indien, die sich an den ganzen Menschen wendet. Der Mensch heute 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 105

Verena Bolesta-Hahn
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 07.09.2009
70,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine



Özgül Tatar, langjährige Betreuerin in der Hausaufgabenhilfe und begeisterte Yogalehrerin.

Schöner heranwachsen mit Yoga - für junge Leute bis 25

In diesem Kurs wirst du eingeweiht in die Geheimnisse einer anmutigen Körperhaltung, stärkeren Muskulatur, innerer Glückseligkeit und damit einer wahrhaft schönen Ausstrahlung. Mithilfe eines dynamischen und kraftvollen Yogastils, der den Einklang von Atem und Bewegung anstrebt, soll dich dieser Kurs zu einem stärkeren Selbstbewusstsein durch höhere Konzentrationsfähigkeit, einem strafferen Körper und mehr innerer Klarheit führen. Erlebe ein wundervolles Yoga, das die gesunde Weiterentwicklung deiner Fähigkeiten von Körper, Geist und Seele fördert.

___Di D 106

Özgül Tatar, Ashtanga-Yogalehrerin (AYA)
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Di, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 15.09.2009
43,- €, ermäßigt: 35,- €, 8 Termine

Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs am späten Freitag Nachmittag können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen, abschalten und wieder auftanken. Die Hatha-Yoga-Übungen tragen zur Gesunderhaltung des Körpers bei und

gleichen einseitige Körperhaltungen des Alltags aus. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Achtsamkeit auf den Atem. Dadurch kommt nicht nur der Körper, sondern auch der Geist zu Ruhe und Harmonie.

___Di D 107

Edda Johanna Ochs, Heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 04.09.2009
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

Kundalini Yoga 1 - Energie tanken und Entspannung genießen -

Kundalini Yoga bietet vielseitige und auch mit Bewegungen einher gehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen, wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Körper- und Atemübungen mit Tiefenentspannung und Meditationen stehen dabei im Einklang. Für Einsteiger/innen und/oder für Übende anderer Yogatraditionen geeignet.

___Di D 108

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Do, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 10.09.2009
70,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Kundalini Yoga 2 - Fortgeschrittene -

Im Aufbaukurs wird neben den intensiveren Körperübungen verstärkt auf Pranayama (Atemführung), Mudras (Energie lenkung) und die Meditationsformen des Kundalini Yoga Wert gelegt.

Der Kurs ist gedacht für Teilnehmer/innen mit Erfahrungen in Kundalini Yoga oder einer anderen Yogatradition.

___Di D 109

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 10.09.2009
70,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Workshops

Yoga zum Kennen lernen

- Ein Übungssystem zur Entwicklung des Menschen

Fünf Säulen sind es, die das Yoga-Gebäude tragen: die Lebensweise, Körperübungen, Entspannung, Atemübungen und Meditation. Vorgestellt und geübt werden die Richtungen von Sivananda (Integrales Yoga) und Yogi Bhajan (Kundalini Yoga).

___Di D 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Sa, 31.10.2009, 10.00 - 17.30 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €

Sonnen-, Mond- und Tiergruß

Drei yogische Übungsfolgen, die durch Dehn- und Kompressionselemente aktivierend auf die Organe und Drüsen wirken, durch die Dynamik der Ausführung Kreislauf und Stoffwechsel beschleunigen, durch Senken des Kopfes unter Herzniveau Herz und Kreislauf entlasten, durch Dehnen und Spannen die Muskeln tonisieren, durch fließenden Bewegungsablauf die Gelenke lockern, Nerven und Gemüt beruhigen und harmonisieren. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

___Di D 111

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
So, 27.09.2009, 10.00 - 15.30 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Der Atem - Das Tor zum Leben

Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewahrwerden des natürlichen Atemflusses können wir tiefere Einsichten gewinnen, gleichzeitig haben wir die Möglichkeit über die Tiefe und Form des Atems auf die eigene Psyche einzuwirken. Die körperliche Ebene wird durch ausgleichende Übungen aus dem chinesischen Yoga berücksichtigt.

___Di D 112

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
So, 01.11.2009, 10.00 - 15.30 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Mudras und Mantras

Mudras sind Gesten, Haltungen der Hände mit bestimmtem Inhalt, mit einer bestimmten Absicht. Sie sprechen bestimmte Bereiche unseres Gehirns bzw. unserer Seele an. Mantras, intonierte oder gesungene Wortklänge, erzeugen durch ihre Schwingungen spezifische Wirkungen auf den Körper, auf unser Organsystem und helfen den Geist zu zentrieren. Beides wird in diesem Workshop geübt.

___Di D 114

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
So, 15.11.2009, 10.00 - 15.30 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €

Die 7 Chakren

Sanskrit: Rad oder Wirbel

Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die mit unseren endokrinen Drüsen und deren Hormonfunktionen eng verknüpft sind. Sie regulieren unseren Körperhaushalt und beeinflussen unser Wohlbefinden - einschließlich den Alterungsprozess bzw. der sich zurückziehenden vitalen Lebensenergie. Wirkungsvolle Möglichkeiten blockierte oder verminderte Lebenskraft wiederzugewinnen, sind Atem-, Körper-, Visualisierungs-, Tiefenentspannungs- und Meditationsübungen aus dem Chakra - Übungssystem. Harmonisch wird das Seminar mit einer Klangschalenmeditation abgerundet.

___Di D 115

Heidi Ninomiya-Rehm, „Fünf Tibeter“-Trainerin
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Sa, 14.11.2009, 10.00 - 18.00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €

Entspannung / Meditation

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

- Entspannen und zur Ruhe kommen -

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progres-

sive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren in Theorie und Praxis (das Autogene Training einschließlich Mittelstufe und Oberstufe).

___Di D 116

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mi, 18.00 - 18.55 Uhr, ab 09.09.2009
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 12 Termine

Meditation - Augenblicke der Stille -

Meditation schärft die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen weitere positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie erlernen das Praktizieren und Einüben verschiedener Meditationsformen und finden heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können.

___Di D 117

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mi, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 09.09.2009
43,- €, ermäßigt: 35,- €, 12 Termine



Eva-Maria Spieß
Gilde-lizenzierte
Feldenkrais-
Pädagogin

Die Feldenkrais-Methode

Besteht aus verbal vermittelten Bewegungsabläufen, die oft unmittelbare Entlastung bieten und schnell zu einer deutlichen Steigerung der Flexibilität, besserer Körperhaltung und Wohlbefinden führen. Sie etablieren neue Wege des Denkens, Fühlens und Handelns. Die Methode ist einmalig und nicht mit wenigen Worten zu beschreiben. Sie will Menschen helfen, sich selbst zu helfen und geht weit über einfache Bewegungen hinaus. Die Übungen können von jedem Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition ausgeführt werden. Worte sind die eine Sache - Erfahrung eine andere. Probieren Sie's aus!

___Di D 120

Eva-Maria Spieß
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 04.09.2009
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

___Di D 121

Eva-Maria Spieß
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 07.09.2009
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Lebendige und meditative Übungen des **Erfahrbaren Atem** nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. 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 124 - Schnupperkurs

Irmtraud Siebeneichner

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Fr, 11.09.2009, 18.00 - 21.00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €

Di D 125 fortlaufender Kurs

Irmtraud Siebeneichner

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 14.09.2009,
14 Termine
62,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 33,- € Zuschlag)

Qi Gong / Tai Chi

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 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 07.09.2009
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 11 Termine

Di D 131

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Mo, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 07.09.2009
41,- €, ermäßigt: 33,- €, 11 Termine

Qi Gong - Körperhaltung und Entspannung

Antfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 132

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 28.08.2009
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Tai Chi Chuan - Chinesische Bewegungsmeditation

Tai Chi ist eines der ältesten und das am weitesten verbreitete aus China stammende heilgymnastische System. Es ist berühmt 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. Tai Chi ist für alle Altersstufen geeignet. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 135 Aufbaukurs

Marion Domabil

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, ab 03.09.2009
54,- €, ermäßigt: 43,- €, 10 Termine

Di D 136 Fortgeschrittene

Marion Domabil

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Do, 20.30 - 22.00 Uhr, ab 03.09.2009
54,- €, ermäßigt: 43,- €, 10 Termine

Gymnastik / Fitness

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 einzudämmen. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 09.09.2009
63,- €, ermäßigt: 50,- €, 15 Termine

Hinweis

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

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 09.30 - 10.30 Uhr, ab 07.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di D 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 10.45 - 11.45 Uhr, ab 07.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di D 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di D 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Di, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 25.08.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di D 211

Christa Wolter

Dietzenbach, Aueschule
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 26.08.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di D 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Tell-Schützen
Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 07.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Die folgenden Kurse sind zur Zeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste.

Christa Wolter

Di, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 25.08.2009
Di, 11.00 - 12.00 Uhr, ab 25.08.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Monika Dries

Di, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 25.08.2009
Di, 19.45 - 20.45 Uhr, ab 25.08.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Gymnastik für Senioren

Siehe S. 51

Bauch-Beine-Po + Intervall Aerobic

Intensives, jedoch nicht überforderndes Training der Bein- und Pomuskulatur im Fettverbrennungsbereich, kombiniert mit Grundelementen der Aerobic. Zusätzlich wird die Bauchmuskulatur gekräftigt, ein effektives Stretching beendet den Kurs. Dieser richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 03.09.2009
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 16 Termine

Herbst-Winter Fitness-Training

Sportlich durch den Winter! Warmup und Aerobic Schritte als Ganzkörperbewegung bringen uns ins Schwitzen, die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch unserem Rücken sehr gut. Die abschließenden Bauchübungen mit Stretching und Entspannung runden die Stunde ab, danach gehen wir mit einem guten Körpergefühl nach Hause. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 219

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer

B-Lizenz
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 07.09.2009
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 16 Termine

Fit ab 40!

Nimm Dir eine Stunde Zeit und Du kräftigst in diesem sportaktiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung auch mit Gummibändern, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben auch für starke Frauen ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Gönn Dir diesen Ausgleich zum Alltagsstress! (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 220

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer

B-Lizenz
Dietzenbach, Helen Keller Schule
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, ab 01.09.2009
48,- €, ermäßigt: 39,- €, 17 Termine

Bodystyling und Fitness 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. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 221

Angelika Paeslack

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, ab 02.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 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 dazu 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. (Mitzubringen s. Hinweis)

Di D 222

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, ab 01.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine



Marcia Rego Gaußmann
Erfinderin der „Thresh-Aerobic“.

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 ist, finden diese im Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 statt.

Kultur – Gestalten

Aquarell und Acryl für Anfänger/innen

Im Malkurs werden Grundkenntnisse vermittelt. (Farblehre, Zeichnen, Perspektiven). Am Anfang arbeiten wir nach Vorlage. Für Fortgeschrittene wird die Kreativität gefördert durch Acryl-Arbeiten sowie die Nutzung verschiedener Materialien.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier, mind. 200 gr. / Aquarell-Farbkasten, mind. 12 Farben / Pinsel in den Größen 4,8,12 / Bleistift, Radiergummi weich.

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. (Mitzubringen s. Hinweis)

___Di D 223

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle
Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 07.09.2009
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 14 Termine

___Di D 224

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule
Di, 20.20 - 21.20 Uhr, ab 01.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

___Di B 520

Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, ab 07.09.2009
30,- €, 10 Termine, 14-tägig

___Di B 521

Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, ab 14.09.2009
30,- €, 10 Termine, 14-tägig

Gemeinschaftliches, generationenübergreifendes Wohnen

___Di B 002 WE

Kursbeschreibung s.S. 46

Gesundheit / Bewegung

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. Bitte tragen Sie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und bringen Sie ein Handtuch und/oder ein kleines Kissen mit.

___Di D 250

Benjamin Weiß

Fr, 08.30 - 09.30 Uhr
30,- € für 10 Termine

___Di D 251

Benjamin Weiß

Fr, 09.30 - 10.30 Uhr
30,- € für 10 Termine

Vortrag

Aktiv leben in Dietzenbach

___Di D 400

Prof. inv. Dr. Hans-Jürgen Wilhelm
Siehe Seite 52

Yogilates

Yogilates ist eine Kombination aus Pilates und Yoga, wobei Yoga unterstützend eingesetzt wird. Dadurch sollen eine perfekte körperliche Fitness, Kraft, Flexibilität und geistige Frische erreicht werden.

___Di D 225

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Di, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 01.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Yogilates - Leicht gemacht

Übungen zur Erhaltung der Gelenkigkeit, zum Muskelaufbau und zur Entspannung. Schonende Übungen auch für Kursteilnehmer/innen mit Rücken- oder Gelenkproblemen.

___Di D 226

Marcia Rego Gaußmann

Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Di, 10.15 - 11.15 Uhr, ab 01.09.2009
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

40 Jahre
Volkshochschule
Dietzenbach

Wir feiern am **21. Nov. 2009** in der Linde und laden Sie herzlich dazu ein!

Gymnastik für Seniorinnen

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Da die Übungen im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden können, ist diese Gymnastik auch für Personen mit eingeschränkter Bewegungsfähigkeit geeignet.

___Di D 252

Monika Anthes

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

Vorbereitende 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. 24
Mi, 11.00 - 12.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

___Di D 254

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Fr, 13.00 - 14.00 Uhr
31,- € für 10 Termine

Qi Gong - Körperhaltung und Entspannung

Lernen Sie in diesem Kurs eine Möglichkeit kennen, Ihre Körperhaltung durch die weichen fließenden Bewegungen im Qi Gong zu verbessern und ebenso zu entspannen. (Für diesen Kurs gelten die Bedingungen der vhs Dietzenbach, siehe S. 43)

In Zusammenarbeit mit dem Förderverein

Artos „Cultur für Alle“:

Salsa-Aerobic

Salsa-Aerobic ist eine Mischung aus schweißtreibendem afro-kubanischem körperlichen Ausdruck, gepaart mit Schrittfolgen aus Salsa, Mambo, Cha Cha. Mit seinen schwungvollen und fließenden Bewegungen macht Salsa-Aerobic gute Laune, fördert die Fettverbrennung, den Athletismus sowie die kardiovaskuläre Gesundheit und baut Stress ab. Vom Kopf über die Hüfte bis zu den Füßen darf jede Körperpartie mal solo, mal synchron schwingen. Einfache bis komplexe Schrittfolgen werden eingeübt. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß daran haben, ihren Körper bei fetziger, mitreißender Musik in Form zu bringen.

___Di D 230

Joaquim Pico

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 19.00 - 19.45 Uhr, ab 04.09.2009,
80,- €, ermäßigt: 70,- €, keine Gebührenbefreiung, 10 Termine

___Di D 231

Joaquim Pico

Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Fr, 19.00 - 19.45 Uhr, ab 13.11.2009,
80,- €, ermäßigt: 70,- €, keine Gebührenbefreiung, 10 Termine

___Di D 131

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 28.08.2009
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Sprachen

Englisch der etwas anderen Art

Englisch 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, 09.15 - 10.45 Uhr, ab 02.09.2009
46,- €, für 10 Termine

Französisch mit Muße

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

___Di E 850

Beatrice Ludwig-Debraux

Di, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 08.09.2009
30,- € 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 E 450

Margarita Voigt-Herrera

Mi, 16.00 - 17.00 Uhr
30,- € für 10 Termine

Computerkurse für Senioren (55+)

Siehe Seite 57

Salsa-Kurse

Siehe S. 47

Aktiv leben in Dietzenbach - Dietzenbacher Tanztage

Vor Beginn des Herbstsemesters bietet der Kursleiter der Salsa-Kurse Joaquim Pico in Zusammenarbeit mit verschiedenen Tanzlehrern und Choreographen und mit Unterstützung von Prof. Dr. Wilhelm an verschiedenen Orten Dietzenbachs kostenlose Salsaerobic - und Salsa-Partnertanz - Schnuppertage an.

Und zwar:

Mo, 24.08.2009 Philipp-Fenn-Halle:
18.30-19.30 Uhr Salsa Anfänger/innen
19.30-20.30 Uhr Salsaerobic

Di, 25.08.2009 Dietrich-Bonhoeffer-Schule
19.15-20.15 Uhr Salsa Anfänger/innen
20.15-21.15 Uhr Salsaerobic

Do, 27.08.2009 Astrid-Lindgren-Schule
19.00-20.00 Uhr Salsa Anfänger/innen
20.00-21.00 Uhr Salsaerobic

Um Anmeldung unter 0 60 74 / 81 22 66 wird gebeten!

Bitte beachten Sie unsere Geschäftsbedingungen siehe S. 43

Vortrag**Aktiv leben in Dietzenbach**

Die heutige „mobile“ Welt zeichnet sich durch körperliche Unbeweglichkeit aus: selbst kurze Wege werden mit dem Auto zurückgelegt, Kinder spielen vor dem Computer statt im Freien. In Verbindung mit einer erhöhten Energieaufnahme hat dies bereits zu einer besorgniserregenden Zunahme von chronischen Erkrankungen geführt. Durch einen veränderten Lebensstil mit mehr Bewegung wären diese zu verhindern. Wird doch durch schwungvolle Bewegungen Serotonin ausgeschüttet, das Hormon, das für gute Stimmung sorgt, Entstehung von Stresshormonen verhindert, das Immunsystem stärkt. Bewegung ist natürliches Anti-Aging, fördert Lebenslust, Geschicklichkeit und Mobilität, aktiviert den Geist und wirkt präventiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rheuma, Stress, Demenz. Werden Sie aktiv, investieren Sie in Ihre Lebensqualität in jedem Alter.

— **Di D 400**

Prof. inv. Dr. Hans-Jürgen Wilhelm
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg
Mi, 26.08.2009, 18.00 Uhr
- gebührenfrei

Erkrankungen / Heilmethoden**Körper, Seele, Geist in Einklang bringen - Naturheilkunde und Energie-Arbeit im Überblick**

Die Einheit von Körper, Seele und Geist sowie das Anregen eigener körperlicher und seelischer Selbstheilungskräfte sind die wesentlichen Grundlagen der naturheilkundlichen und energetischen Verfahren. Folgende Verfahren werden erörtert: Homöopathie, Pflanzen- und Teeheilkunde, Bach-Blüten-Therapie, Akupressur, Kinesiologie, EFT (Emotional Freedom Techniques), Fußreflexzonen- und Tai Chi. Zu geeigneten Verfahren werden Übungen zum alltäglichen Gebrauch vorgestellt.

— **Di D 401**

Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 20.11.2009, 17.45 - 21.45 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- €

Akupressur

In den 5 Sitzungen werde ich Ihnen die traditionelle Chinesische Medizin (TCM) etwas näher bringen. Zur Unterstützung an die anschließenden Schwerpunkte, die 14 Hauptmeridiane und Akupunkturpunkte, werde ich unter anderem über das Yin-Yang-Prinzip (Yin Yang) und die Fünfwindlungsphasen (Wuxing) sprechen. Zur Vertiefung des Gehörten werde ich Übungen und Akupressurkonzepte mit dem Vortrag kombinieren, damit Sie diese später auch für das eigene Wohlbefinden und zur Prävention nutzen können.

— **Di D 402**

Heng Wang-Endter, chinesische Ärztin
Dietzenbach, vhs
Do, 19.45 - 21.45 Uhr, ab 25.02.2010
31,- €, ermäßigt: 26,- €, 5 Termine

„Jin Shin Jyutsu“**Japanisches Heilströmen**

Eine alte japanische Heilkunst, die im 20. Jahrhundert eine Neubelebung erfahren hat. Alles, was dazu benötigt wird, sind die Hände, die wir uns selbst und auch gegenseitig auf die Hauptenergiepunkte (Energieschlösser) unseres (bekleideten) Körpers auflegen. Diese Punkte - 26 auf jeder Körperhälfte - haben

direkten Zugang zu allen Körperfunktionen. Durch das Halten der Energiepunkte lassen sich Blockaden lösen, Beschwerden lindern und der Energiestrom kann ungehindert fließen. Ergänzend werden Anwendungen zur ersten Hilfe geübt.

— **Di D 403**

Heidi Ninomiya-Rehm, Jin Shin Jyutsu®-Praktikerin
Dietzenbach, vhs, (mitzubringen s. Hinweis)
Sa, 23.01.2010, 10.00 - 18.00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 22,- €

Die Bachblütenessenzen

Die 38 Bachblütenessenzen lindern Verstimmungen und helfen uns in schwierigen Situationen: Bei Erschöpfung, Unsicherheit, Ängsten, Problemen in Familie und Partnerschaft und seelischen „Tiefs“. Außerdem kann die persönliche Entwicklung gefördert werden. Die Selbstbefragung ist eine interessante Reise ins „Ich“ und Sie erfahren, welche Blütenessenz für Ihr Problem das Richtige ist. Sie bekommen genaue Anleitungen für Einnahme und Dosierung. So wird der Umgang mit Bach-Blüten einfach und sicher. Bitte Schreibzeug mitbringen.

— **Di D 404**

Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
So, 27.09.2009, 10.00 - 16.00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 18,- € (zzgl. 2,- € Kopierkosten direkt an die Kursleiterin)

Klassische Homöopathie - Die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln. Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt. Bitte Schreibzeug mitbringen.

— **Di D 405 WE**

Daniela Winkler, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 31.10/01.11.2009,
10.00 - 16.00 Uhr
42,- €, ermäßigt: 35,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten direkt an die Kursleiterin)

Was kann ich tun bei Übersäuerung?

Bei Übersäuerung entstehen Behinderungen im Körper, in den Gelenken, Gliedern und Gefäßen. Im Vortrag gehen wir den Fragen nach:

- Wodurch kommt ein Ungleichgewicht im Basen-Säure-Haushalt zustande?
- Welche Nahrungsmittel wirken im Stoffwechsel basisch oder sauer?
- Welche Schonung braucht der Magen-Darmtrakt?
- Wie kann ich Allergien vermeiden?
- Was kann ich gegen Sodbrennen tun?

— **Di D 406**

Edith Hamm, Gesundheitsberaterin
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.11.2009, 19.00 Uhr
5,- €, wir bitten um Barzahlung an die Kursleiterin. Anmeldung erforderlich.

Hyperaktivität bei Kindern durch Allergie und Mineralstoffmangel

Neueste Forschungen sprechen von einem autonomen Nervenzentrum im Darm. Das Nervensystem (Solar Plexus) wird durch Nahrungsmittelallergien gravierend belastet. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass ein Candida-Pilz im Darm zu einer nachweisbaren Veränderung der Immunglobuline im Blut führen kann. Nervliche Dauerbelastung, Geiztheit und Allergien können die Folge einer Darmschleimhautstörung sein. Wie kann die nervliche Überreizung als Folge der Störung im Darm erfasst und beseitigt werden? Wie können die Nerven wieder optimal ernährt werden?

— **Di D 407**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 15.09.2009, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

Ohrgeräusche - Tinnitus Wie ist Tinnitus heilbar?

Noch immer ist nicht klar, ob Tinnitus eine Erkrankung des Ohres oder der Gehirnnerven ist. In dieser Veranstaltung werden verschiedene Thesen vorgestellt und diskutiert:

- Ist Tinnitus eine Durchblutungsstörung?
- Hat Tinnitus mit einer Vergiftung der Gehirnnerven zu tun - welche Rolle spielen Amalgamvergiftungen?
- Können Allergien oder gar Candida albicans Tinnitus verursachen?
- Können Vitamine und pflanzliche Stoffe, orthomolekulare und homöopathische Mittel oder gar die Biofrequenzen Tinnitus mildern?
- Was kann durch Oxyvenisierung erreicht werden?

— **Di D 408**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 06.10.2009, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

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 verbessern. (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. Der Abbau der Übersäuerung durch Infusionen und Colon Hydro Therapie spielen ebenso eine Rolle.

— **Di D 409**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 03.11.2009, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

Begleitende naturheilkundliche Therapie bei Brustkrebs

Eine amerikanische wissenschaftliche Studie belegt, dass hohe Konzentrationen von Vitamin C, wie sie nur über Infusionen möglich sind, Krebszellen abtöten können. Dieses Ergebnis wurde von anerkannten deutschen Professoren bei einer Expertenkonferenz bestätigt. Diese stellten fest:

- In Laborversuchen zeigte Vitamin C Tumor tödende Wirkung.
- Es liegt nahe, dass bei Brustkrebs durch Vitamin C Infusionen die tumorfreien Intervalle verlängert und die Nebenwirkungen der Strahlen- und Chemotherapie reduziert werden können.

Der Vortrag geht auf weitere Begleittherapien sowie wissenschaftlich belegbare naturheilkundliche Vorsorgemöglichkeiten ein.

— **Di D 410**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 24.11.2009, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

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 411**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 08.12.2009, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma

Allergien wie Heuschnupfen, allergisches Asthma oder Neurodermitis sind Überreaktionen des Immunsystems. Häufig können diese ausheilen, wenn die Ursachen naturheilkundlich behandelt werden. Dazu muss das Immunsystem modelliert und die Ausschüttung des Histamins vermindert werden. Darmschleimhautstörungen führen zur Veränderung der Immunglobuline im Blut. Eine ausreichende Entgiftung gibt es nur mit der Colon-Hydro-Therapie. Wie kann man eine nur schulmedizinische Behandlung reduzieren, durch Naturheilkunde ersetzen oder die Allergie ausheilen?

— **Di D 412**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Di, 19.01.2010, 19.45 Uhr
6,- €, ermäßigt: 5,- €

Ernährung**Schönheit kommt von innen****Vom Einfluss bestimmter Nahrungsmittel auf Haut, Aussehen und Körper.**

Wir gehen auf Reizzustände oder Krankheiten der Haut ein und auf die Frage, wie wir unserem Körper durch gezielte Ernährung helfen können, sich selbst zu helfen. Wir schlagen einen Pfad durch den Ernährungsdschungel und erläutern die heute in Lebensmitteln anzu-treffenden Stoffe und deren Auswirkungen. Es geht um Vitamine und Mineralien; Sekundäre Pflanzenstoffe und Anti-Aging-Ernährung; Öle und Fette; Nahrungsergänzungsmittel; Künstliche Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Geschmacksverstärker und Konservierungsmittel. Außerdem sprechen wir über Diät bei bestimmten Problemen.

— **Di D 701**

Manuela Klein, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 23.09.2009,
6 Termine, auch in den Ferien
37,- €, ermäßigt: 33,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten)

Gesunde Ernährung bei besonderen Lebensumständen

Sie erfahren, wie Sie sich während einer Krankheit wie Heuschnupfen oder depressiver Verstimmung, in der Rekonvaleszenz, in den Wechseljahren, als Senior/in oder während der Schwangerschaft richtig und gesund und dabei lecker ernähren.

____Di D 702

Manuela Klein, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs

Mo, 05.10.2009, 18.15 - 21.45 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- €



Hinweis

Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen. Es wird eine Lebensmittelumlage erhoben, die direkt an den/die Kursleiter/in 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 Lernwerkstatt, Messenhäuser Straße 4 (Ecke Max-Planck-Straße!) in Dietzenbach statt.

Gesund essen im Betrieb

Wir bereiten schnelle und leckere Mahlzeiten zum Mitnehmen zu. Sie erhalten viele Rezeptideen und stellen kleine Lunchpakete gegen Heißhungeranfälle her. Bitte außerdem Schneidebrett und kleines Küchenmesser mitbringen.

____Di D 703

Manuela Klein, Heilpraktikerin
Dietzenbach, siehe Hinweis

Di, 29.09.2009, 18.00 - 21.30 Uhr
13,- €, ermäßigt: 11,- € (zzgl. Umlage ca. 5,- € direkt an die Kursleiterin)

Hundekuchen und Leckerlis

Siehe A 003, Seite 43

Ayurvedisches Kochen

Ayurveda - oder Wissen vom Leben - ist die traditionelle indische Heilkunst. Das zentrale Thema: Die Herstellung von ganzheitlicher Harmonie aller Lebensenergien, die jeder in sich trägt. Basis dieser Balance ist die richtige Ernährung. In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen und praktischen Grundlagen des ayurvedischen Kochens.

____Di D 704

Anna Toskar
Dietzenbach, siehe Hinweis

Sa, 12.00 - 18.00 Uhr, ab 12.09.2009,
2 Termine
42,- €, ermäßigt: 35,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- €/Tag direkt an die Kursleiterin)

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist gewachsen aus der ausgezeichneten Kochkunst der Indianer und den Einflüssen der spanischen Eroberer. Kostproben dieser kulinarischen Kreuzung werden mit Originalzutaten zubereitet. Und Sie bekommen einen authentischen Eindruck vom mexikanischen Lebensstil.

____Di D 705

Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, siehe Hinweis

Sa, 21.11.2009, 10.00 - 17.00 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an die Kursleiterin)

Kochen für Freunde

Dieser Kurs zeigt, wie man seine Freunde perfekt bewirten und verwöhnen kann. Wir kochen Gerichte, die großen Eindruck hinterlassen, wenig Arbeit machen, aber auch gut vorbereitet werden können. Eine gute Tasse Kaffee zum Schluss rundet einen schönen Abend ab.

____Di D 706

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Fr, 15.01.2010, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)

After - Work - Cooking

Direkt nach der Arbeit mit Spaß zusammen kochen und anschließend gemeinsam essen - ein echtes Highlight nach einem stressigen Arbeitstag! Mit einem alkoholfreien Cocktail geht's los und dann folgen schnelle, leichte Gerichte. Schnappen Sie sich doch einfach Ihre/n Lieblingskollegin/en und ab geht's in die vhs-Küche.

____Di D 707

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Do, 21.01.2010, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)

Gefülltes Gemüse in Hülle und Fülle

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Man nimmt Gemüse (Paprika, Auberginen, Zwiebel, Blattgemüse...) bereitet leckere Füllungen zu (aus Polenta, Reis, Hackfleisch...) und zaubert damit die besten Gemüsegerichte.

____Di D 708

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Mo, 28.09.2009, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)

Köstliche Salate

Sie lernen köstliche Salatkompositionen kennen und werden feststellen, dass Salate mehr sind als nur Grünzeug. Die pikantesten Marinaden und Dipps warten auf Sie. Die Palette reicht vom zarten Blattsalat als Magenöffner eines feinen Büffets bis zu sättigenden Varianten, die eine Mahlzeit ersetzen können.

____Di D 709

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Di, 26.01.2010, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)



Fingerfood - von der Hand in den Mund

Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten, Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel. Finger - Food eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis.

____Di D 710

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Mo, 30.11.2009, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)

Leckerer aus dem Ofen -

knusprige Aufläufe und raffinierte Gratins
Ofengerichte gelingen fast von selbst, sehen appetitlich aus und schmecken unwiderstehlich.

____Di D 711

Harald Dröge

Dietzenbach, siehe Hinweis

Mi, 27.01.2010, 18.00 - 22.00 Uhr
16,- €, ermäßigt: 13,- € (zzgl. Umlage ca. 10,- € direkt an den Kursleiter)



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.

____Di D 715

Jochen Janzer

Die genauen Termine und der Ort werden Ihnen bei Anmeldung mitgeteilt.

Monatliche Umlage: 35,- €, keine Ermäßigung/Befreiung.

Die interessantesten Weinsorten der Welt

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

1. Abend: Weißweinsorten Europas

2. Abend: Rotweinsorten Europas

3. Abend: Rotweinsorten restliche Welt

Bitte für jeden Abend mitbringen: 2 Weingläser und Brötchen.

____Di D 720

Fritz K.H. Stäßer

Dietzenbach, vhs

Fr, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 27.11.2009,
29,- €, ermäßigt: 23,- € (zzgl. 25,- € Weinkosten) , 3 Termine

Sprachen

Die Bezeichnungen unserer Sprachkurse entsprechen den Lernstufen nach dem "Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen". Informationen dazu siehe S. 27

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch Einstufungsberatung

Vor dem Besuch eines Kurses Deutsch als Fremdsprache beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie bis zum **17.08.2009** einen verbindlichen genauen Termin: Tel.: 0 60 74 / 81 22 66

Deutsch als Fremdsprache Das lateinische Alphabet

Lehrbuch: Das Hamburger ABC

____Di E 410 Modul 1

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Di+Do, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 08.09.2009
150,- €, ermäßigt: 120,- €, 25 Termine

____Di E 411 Modul 2

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, Mo Ernst-Reuter-Schule, Fr vhs

Mo+Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 07.09.2009
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

____Di E 412 Modul 4

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, Altes Rathaus

Mi+Mo, 09.00 - 12.00 Uhr, ab 02.09.2009
150,- €, ermäßigt: 120,- €, 25 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1

Vorkurs Lesen und Schreiben

Lehrbuch: Der Einstieg

____Di E 414

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 09.09.2009
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.6

Der Kurs ist ausschließlich für Frauen, die im Rosentpark und Umgebung wohnen und über geringe Deutschkenntnisse verfügen. Kinder werden gegen einen kleinen Unkostenbeitrag betreut. Anmeldung ist auch über Maud Möller, Stadtteiltreff Lohrer Weg, Wg. 11, möglich. Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 2, Lektion 4

____Di E 415

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Stadtteiltreff

Fr+Mo, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 04.09.2009
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1

____Di E 416

Ulrike Strobel

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mo+Di+Do, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab 31.08.2009
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2

____Di E 417

Sabine Weimer

Dietzenbach, vhs

Mo+Di+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,

ab 01.09.2009
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2

Di E 418

Riitta Laurila-Epe

Dietzenbach, Stadtteilzentrum

Mi+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,

ab 02.09.2009
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2
Di E 419**Dr. Alfred Foerschle**Dietzenbach, Altes Rathaus
Di+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab **25.08.2009**
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine**Deutsch als Fremdsprache B1**Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 3
Di E 420**Marianne Linnemannstöns**Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mo+Mi+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab **07.09.2009**
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine**Deutsch als Fremdsprache B1**Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Di E 421**Ingeborg Volkmann**Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi+Do+Fr, 09.00 - 12.00 Uhr,
ab **02.09.2009**
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine**Deutsch als Fremdsprache Konversation (B2/C1 Niveau)**Lesen und Hören verschiedener Texte aus Kultur, Länderkunde, Politik & Geschichte.
- Diskussion- Vertiefung der Grundstufen-Grammatik
Voraussetzung: Sprachkenntnisse B1/B2.**Di E 422****Sabine Weimer**Dietzenbach, Stadtteilzentrum
Mi, 09.00 - 12.00 Uhr, ab **09.09.2009**
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine**Abendkurse**

Ulrike Strobel unterrichtet an der vhs Dietzenbach seit 2003 Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1
Di E 425**Ulrike Strobel, Sabine Weimer**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **31.08.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Deutsch als Fremdsprache A1.2**Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1,
Lekt. 4**Di E 426****Riitta Laurila-Epe**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Mi, 18.45 - 21.00 Uhr, ab **31.08.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Deutsch als Fremdsprache A1.3**Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 1,
Lektion 7**Di E 427****Dr. Alfred Foerschle**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **31.08.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Deutsch als Fremdsprache A2.2**Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Band 2, Lekt.3
Di E 428**Ingeborg Volkmann**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **01.09.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Deutsch als Fremdsprache A2.4**Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4
Di E 430**Riitta Laurila-Epe**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 18.45 - 21.00 Uhr, ab **01.09.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Deutsch als Fremdsprache B1****Vorbereitung auf das Zertifikat**Lehrbuch: Passwort Deutsch, Band 4, Lekt.3
und Vorbereitung auf das Zertifikat B1**Di E 431****Dr. Alfred Foerschle**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **01.09.2009**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine**Englisch****Einstufungstest / Beratung Englisch**

Damit die Wahl Ihres Kurses Ihrem tatsächlichen Leistungsstand entspricht, können Sie Ihre Vorkenntnisse objektiv überprüfen lassen. Der Test und die Beratung sind kostenlos und unverbindlich.

Termin: Mo, 24.08.2009, 19.00 Uhr
(Testausgabe bis 19.30 Uhr)**Ort: Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Büro**
Rosemarie O'Connor / Lucia Dahlke**Vormittagskurse****Englisch A1 Kleingruppe****Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**Lehrbuch: Network Starter, Unit 1
Di E 601**Lucia Dahlke**Dietzenbach, vhs
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **01.09.2009**
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine**Englisch A1.3 Kleingruppe**Lehrbuch: Network Starter, Unit 4
Di E 602**Rosemarie O'Connor**Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **27.08.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine**Englisch A1.5 Kleingruppe**Lehrbuch: Network 1, Unit 3, Review
Di E 603**Rosemarie O'Connor**Dietzenbach, vhs
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **27.08.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine**Englisch A1.6 Kleingruppe**Lehrbuch: Network 1, Unit 6
Di E 604**Lucia Dahlke**Dietzenbach, vhs
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **01.09.2009**
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine**English Refresher A2 Kleingruppe**Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 1
Das Buch bildet die Grundlage für den Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Perfekt geeignet für Wiedereinsteiger/innen.**Di E 606****Rosemarie O'Connor**Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **02.09.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine**Englisch A2.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 2, Unit 5

Di E 607**Lucia Dahlke**Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **31.08.2009**
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine**Basic Conversation A2/B1****Kleingruppe**Lehrbuch: Network Basic Conversation, Unit 8
We also read and discuss stories.**Di E 608****Lucia Dahlke**Dietzenbach, Stadtbücherei
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **31.08.2009**
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine**Englisch B1 Kleingruppe**Lehrbuch: Face2Face, Pre-Intermediate,
Unit 1

This course is for all those who want to improve and refresh their knowledge of English. We work with various texts, but the book is important.

Di E 609**Adriana Mallek**Dietzenbach, vhs
Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, ab **02.09.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine**Englisch B1 Kleingruppe**

z.Z. keine Neuanmeldungen möglich

Karin StollMo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **21.09.2009**
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Englisch B1.2 Kleingruppe**Lehrbuch: Network Connection, Unit 6
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen. Reden, Hörverstehen und die Basisgrammatik bis zum Level B1 sind Inhalt des Unterrichts.**Di E 611****Karin Stoll**Dietzenbach, vhs
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **23.09.2009**,
auch in den Herbstferien
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Englisch B1.2 Kleingruppe**

keine Neuanmeldungen möglich

Karin StollMi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **23.09.2009**
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Englisch B1.4 Kleingruppe**Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben.
Konversation und Wiederholung der Grammatik bis B1.4. Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.**Di E 613****Karin Stoll**Dietzenbach, vhs
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **21.09.2009**,
auch in den Herbstferien
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Englisch leichte Konversation****B1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Tandem: Englisch lernen mit Krimis, Chapter 2

Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs, Schwerpunkt wird aber die Konversation sein. Für Wiedereinsteiger/innen mit mittleren bis guten Vorkenntnissen.

Di E 615**Rosemarie O'Connor**Dietzenbach, vhs
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **02.09.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Die Englisch-Dozentin Rosemarie O'Connor wird von der Vorsitzenden Gudrun Rahn für 20 Jahre Unterrichtstätigkeit für die vhs Dietzenbach e.V. geehrt

English Conversation B2 und C1

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

Rosemarie O'ConnorDietzenbach, vhs
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **31.08.2009**
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **31.08.2009**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, 15 Termine**Nachmittagskurs****Englisch A1.2 Kleingruppe****Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**Lehrbuch: Network Starter, New Edition
Di E 618**Kawkab Hattar**Dietzenbach, vhs
Do, 16.00 - 17.30 Uhr, ab **03.09.2009**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine**Abendkurse****Englisch A1 Kleingruppe****Falsche Anfänger/innen**Lehrbuch: Network 1, Unit 1
Dieser Kurs richtet sich an Personen, die schon geringe oder verschüttete Vorkenntnisse haben, die Grammatik aber von der Pike auf lernen möchten.**Di E 620****Karin Stoll**Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, ab **23.09.2009**,
auch in den Herbstferien!
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Englisch A1.4 Kleingruppe**

Lehrbuch: Network 1, Unit 6

Di E 622**Karin Stoll**Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab **23.09.2009**,
auch in den Herbstferien!
68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine**Kleingruppe: 8 - 12, Kleinstgruppe: 6 - 8,**
Premiumkleingruppe: 4 - 6 Teilnehmer/innen

Englisch A2.2 Refresher

Kleingruppe
Lehrbuch: A New Start - Refresher A2, Unit 7
Entspannter Kurs mit Betonung auf Konversation. Ausgezeichnet auch für Wiedereinsteiger/innen. Themen: Kulturelles über Kanada, die USA und Australien.

___Di E 623
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Do, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 03.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 3, Unit 4
___Di E 624
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 31.08.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch B1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Face2Face, Pre-intermediate, Unit 6
The students become better learners and take more responsibility for their own learning. The book is important.

___Di E 625
Adriana Mallek
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Di, 18.30 - 20.00 Uhr, ab 01.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englische Grammatik

English Grammar

Für alle, die zwar viele englische Vokabeln kennen, aber mit der Grammatik auf Kriegsfuß stehen. Erfahren Sie in diesem Kurs, dass Grammatik lernen auch ganz viel Spaß machen kann. Und Sie können sich in Zukunft in richtigem guten Englisch verständigen!

___Di E 626
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Do, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 03.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Business English

English for work and life, Level A1/A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben
Ein Kurs, der Sie sowohl im Beruf als auch außerhalb, z.B. auf Reisen, bestens unterstützt. Englische Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Vorhandenes Wissen wird aufgefrischt und erweitert, damit es für berufliche Zwecke einsetzbar ist.

___Di E 627
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 19.40 - 21.10 Uhr, ab 31.08.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch für den Beruf B1 – intensiv Kleingruppe

Lehrbuch: New Basis for Business - Intermediate
Ein „Muss“ für internationales Office Management (Sachbearbeitung/Sekretariat, Empfang). Verbessern Sie Ihre Berufschancen. Werden Sie verhandlungssicher!

___Di E 628
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab 05.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 10 Termine

Englisch für den Beruf B1 – intensiv Kleingruppe

Fortsetzung von E 628. Kann bei entsprechenden Vorkenntnissen auch unabhängig davon belegt werden.

___Di E 629
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.00 - 16.15 Uhr, ab 16.01.2010
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 10 Termine

Business English B2 Kleingruppe

Lehrbuch: New International Business English
Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsanlässe in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren müssen.

___Di E 630
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 01.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Wochenkurse / Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Englisch B2

This course continues Bildungsurlaube B1 but at a higher level. It is for those who want to stabilise and improve their very good knowledge of English. Grammar, reading, writing, speaking and listening skills will be covered. Learn more about the culture, food, political system and other interesting aspects of an English speaking country.

___Di E 634 BU
Rosemarie O'Connor, Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 19.-23.10.2009, 09.00-16.00 Uhr
113,- €, ermäßigt: 91,- €, inklusive Materialkosten



Bildungsurlaub - Englisch für den Beruf B1

Topics covered include emails and telephoning, looking after visitors, presentations, meetings and global business.

___Di E 635 BU
Sigrid Laird, Lucia Dahlke
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 04.-08.01.2010, 09.00-16.00 Uhr
113,- €, ermäßigt: 91,- €, inklusive Materialkosten



Englisch für Kinder

Englisch Schulkinder Klasse 4

Mit Mr. Cool ist der Übergang (Primarstufe Klasse 4) in die weiterführende Schule Klasse 5 „echt easy“! - mit songs, raps and sketches for cool kids. Wir wiederholen, vertiefen und erweitern die bereits in der Grundschule erworbenen Kenntnisse der Fremdsprache Englisch.

___Di E 637
Ingrid Lochner
Dietzenbach, vhs
Do, 16.00 - 17.00 Uhr, ab 03.09.2009
60,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Englisch für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 51

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A.1.2

PremiumKleingruppe
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hören, so dass Sie in der kleinen Gruppe (4-6 Personen) rasch lernen, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen

Lehrbuch: Pont NeuF Entrée, Unité 3
___Di E 801
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 07.09.2009,
12 Termine
50,- €, ermäßigt: 40,- € (zzgl. 76,- € Zuschlag)

Französisch B1.4

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Pont NeuF 2, Unité 9
___Di E 802
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 09.09.2009,
63,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 42,- € Zuschlag), 15 Termine

Französisch B1.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Campus 2, Unité 11
Auch für (Wieder-) Einsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen geeignet. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

___Di E 803
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 11.09.2009
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
___Di E 804
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab 03.09.2009
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 14 Termine

Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
___Di E 805
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, ab 03.09.2009
59,- €, ermäßigt: 47,- €, 14 Termine

Où en est votre français?

Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2.2
Lehrbuch: Tour de France, dtv-Verlag, ISBN 3-423-09288
Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

___Di E 806
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, ab 09.09.2009
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine

___Di E 807
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, ab 09.09.2009
63,- €, ermäßigt: 53,- €, 12 Termine

Conversations de tous les jours et textes littéraires C 2.2

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse. Textauswahl wird im Kurs besprochen.

___Di E 808
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 11.09.2009
42,- €, ermäßigt: 35,- €, 12 Termine

Conversation C2.++

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.
Uschi Junker
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, ab 11.09.2009



Uschi Junker, Kursleiterin Französisch bei der vhs Dietzenbach e.V. seit 1975

Abendkurse

Französisch A2.4 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2
Für Wiedereinsteiger/innen besonders gut geeignet.

___Di E 811
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, ab 09.09.2009,
63,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 42,- € Zuschlag), 15 Termine

Französisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Campus 2, Unité 11
___Di E 812
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 08.09.2009,
63,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 42,- € Zuschlag), 15 Termine

Französische Konversation C1

Kleinstgruppe (6-8)
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.

___Di E 813
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.00 Uhr, ab 08.09.2009,
42,- €, ermäßigt: 34,- € (zzgl. 28,- € Zuschlag), 15 Termine

Französisch A1 Crashkurs

Anfänger/innen
Lehrbuch: PONT NeuF Entrée
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Französischkenntnisse erwerben? Dann sind Sie 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 814
Béatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, ab 19.09.2009,
6 Termine, 14-tägig.
50,- €, ermäßigt: 40,- € (zzgl. 76,- € Zuschlag)

Französisch B1 Crashkurs

Lehrbuch: PONT NeuF 2, Unité 7

___Di E 815**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 12.09.2009**

50,- €, ermäßigt: 40,- € (zzgl. 76,- €

Zuschlag), 6 Termine, 14-täglich

**Bildungsurlaub****Französisch A2/B1****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 820 BU**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 19.-23.10.2009,

täglich 09.00-16.00 Uhr.

149,- €, ermäßigt: 127,- € ab 6 Teilnehmer/innen

113,- €, ermäßigt: 91,- € ab 8 Teilnehmer/innen, jeweils inklusive Materialkosten.

Le français de l'entreprise**Crashkurs**

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits über mittlere Französisch-Kenntnisse verfügen und nun schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe (4-6 Personen) die Besonderheiten der Geschäftssprache erlernen möchten. Sie üben:

- telefonieren mit Geschäftspartner/innen
- Geschäftspartner/innen empfangen
- einfache Geschäftsbriefe, -faxe, -e-mails
- Termine vereinbaren
- das eigene Unternehmen vorstellen und ähnliches.

Ziel ist nicht die Vermittlung von Fachsprachen, sondern von branchenübergreifenden Sprachkenntnissen.

___Di E 822**Béatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 24.-28.08.2009,

täglich 19.00-21.15 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- € (zzgl. 51,- €

Zuschlag/Materialkosten)

Italienisch**Italienisch mit Muße A1.3**

Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 7

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen. Quereinsteiger/innen sind willkommen!!

___Di E 901**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 11.09.2009**

68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

Italienisch A1 Kleingruppe**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Allegro 1

___Di E 902**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mo, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 07.09.2009**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

Italienisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 4

___Di E 903**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 03.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Italienisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 1

___Di E 905**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 08.09.2009**

68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

Italienisch B1

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 1

___Di E 906**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 01.09.2009**

84,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

Italienisch B1.2

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 3

___Di E 907**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi, 19.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.09.2009**

84,- €, ermäßigt: 67,- €, 15 Termine

Spanisch**Vormittagskurse****Spanisch A1 Kleingruppe****Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Caminos Neu, Band 1

___Di F 401**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 11.09.2009**

68,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

Spanisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: eñe, Unidad 7

___Di F 402**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, Altes Rathaus

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 02.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Spanisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 9

___Di F 403**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 01.09.2009,**

63,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 42,- €

Zuschlag), 15 Termine

Spanisch A2.2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos 2, Neu, Unidad 3

___Di F 404**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 04.09.2009,**

59,- €, ermäßigt: 47,- € (zzgl. 40,- €

Zuschlag), 14 Termine

Spanisch A2.3

PremiumKleingruppe (4-6)

Lehrbuch: Caminos 2 Neu, Unidad 6

___Di F 405**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 01.09.2009,**

63,- €, ermäßigt: 50,- € (zzgl. 94,- €

Zuschlag), 15 Termine

30 horas de espanol B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

___Di F 406**Esperanza Lauren**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.40 - 12.10 Uhr, **ab 08.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Abendkurse**Spanisch A1.2 Kleingruppe**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: eñe

___Di F 408**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 08.09.2009**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

Spanisch A1.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1 Neu, Unidad 4

___Di F 409**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 14.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Spanisch A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 1, Neu, Unidad 9

___Di F 410**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 07.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Spanisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos 2, Neu, Unidad 3

Für Wiedereinsteiger/innen besonders geeignet.

___Di F 411**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 01.09.2009**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Spanisch A1 Crashkurs**Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrbuch: Wird im Kurs bekannt gegeben

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe (4-6 Personen) Spanisch Grundkenntnisse 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 ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

___Di F 414**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 12.09.2009,**

50,- €, ermäßigt: 40,- € (zzgl. 76,- €

Zuschlag), 6 Termine, 14-täglich.

Bildungsurlaub:**Spanisch A2/B1****Leben und Arbeiten in einem spanisch sprechenden Land**

Quiere mejorar su espanol? Entonces venga con nosotros! 5 dias de espanol intensivo: expresion escrita y oral, gramatica, canciones, civilizacion, conocimiento de Espana, espanol cotidiano.



Vorkenntnisse mindestens entsprechend der

Lernstufe A2 (Siehe Übersicht, Seite 27)

___Di F 420 BU**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 12.-16.10.2009,

täglich 09.30 - 16.30 Uhr

113,- €, ermäßigt: 91,- €, inklusive

Materialkosten

Spanisch für Senioren

Siehe Seniorenprogramm S. 51

Arbeit und Beruf**Qualifizierungsscheck**

Weil Du mehr kannst

Arbeitnehmer/innen können unter bestimmten Voraussetzungen Qualifizierungsschecks erhalten und damit einen Zuschuss zu ihrer Kursgebühr in Höhe von 50 %.

Genauere Informationen bekommen Sie bei Luise Oberdorfer, während der Öffnungszeiten oder nach Terminvereinbarung (0 60 74 - 81 22 66).

Die Volkshochschule Dietzenbach ist sowohl Beratungsstelle als auch zertifizierter Bildungsanbieter. (Vgl. dazu auch die Informationen auf Seite 40 in diesem Heft)

Etikette**Stilvoll weiterkommen - weiter kommen mit Stil**

Gute Umgangsformen und korrekte Tischmanieren erleben derzeit eine Renaissance und sind für ein berufliches Weiterkommen sowie im Privatleben wichtiger denn je. Überprüfen Sie den Stand Ihres Knigge-Bewusstseins und lernen Sie in diesem Seminar sich in allen Situationen und auf jedem Parkett stilvoll und sicher zu bewegen. Inhalte:

- Etikette früher und heute. Der Umgang miteinander
- Die Begrüßung/das Vorstellen. Beruflicher Alltag. Telefon/Brief/Fax/mail
- Tischkultur in der Theorie. Einladung/Aufgaben des Gastgebers/Sitzordnung. Der gedeckte Tisch/der Service/Tischrede.
- Tischkultur - praktische Übung. Gemeinsames Abendessen in einem Restaurant.

___Di G 001**Gisela Lindemann, Lizenzierte Knigge-****Trainerin**

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 22.00 Uhr, **ab 06.10.2009,**

4 Termine, auch in den Ferien

79,- €, inklusive Seminarunterlagen und Abendessen. Keine Gebührenermäßigung/-befreiung.

Bewerbungstraining**Bewerbungstraining**

Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch, der ersten Hürde im Wettlauf um die begehrte Stelle oder den Ausbildungsplatz. Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- den Lebenslauf erstellen
- Ihr individuelles Profil erarbeiten

- ein Anschreiben verfassen
 - ein Deckblatt mit Foto gestalten
 - Zeugnisse auswählen und einscannen
 - eine Bewerbungsmappe zusammenstellen
 - Tipps für das Vorstellungsgespräch
 - Brennen einer CD mit allen Dokumenten.
- Bitte mitbringen: Alle Originalzeugnisse, Bewerbungsfoto, Mindestgröße 4 x 6 Zentimeter, Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

— Di G 001

Anne Christiane Wiegand, Karriereberaterin, Journalistin, Dozentin

Termin und Ort werden individuell vereinbart (ca. 3 Zeitstunden).

148,- €, inklusive Material, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

EDV-Grundlagen

Allgemeine Informationen zu EDV-Kursen:

- Wenn Sie sich bezüglich Ihrer Kurswahl und/oder Ihrer Vorkenntnisse nicht sicher sind: Die Programmverantwortliche Luise Oberdorfer berät Sie gerne.
- Die vhs Dietzenbach benutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum im vhs Gebäude Wilhelm-Leuschner-Straße 33. Dieser ist mit leistungsfähigen PCs mit aktuellster Software (Windows Vista / Office 2007) ausgestattet. Jedem der max. 10 Teilnehmenden steht ein eigener Rechner mit Flachbildschirm und Internetzugang zur Verfügung. Modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz, interaktives Smartboard) sind vorhanden.
- Der Raum ist klimatisiert!

PC - Grundlagen - 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. Erworbene Kenntnisse im World Wide Web lassen Sie sicher durch das Internet surfen. Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

— Di G 101

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 11.09.2009, 77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr), 12 Termine

— Di G 103 kompakt

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 17.09.2009, 6 Termine 77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr).

— Di G 104 in der Winterpause - kompakt

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Di+Do, 18.00 - 21.45 Uhr, ab 12.01.2010, 64,- €, ermäßigt: 51,- € (zzgl. 20,- € EDV-Gebühr), 4 Termine

PC-Grundkurs 55+ + Internet

Im Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse vermittelt um mit dem PC arbeiten zu können. Sie arbeiten mit der Maus und der Oberfläche von Windows Vista. Sie lernen die Grundlagen der Textverarbeitung WORD kennen und üben die Navigation und Informationssuche im Internet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

— Di G 105

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 07.09.2009, 6 Termine 77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr).

— Di G 106

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 26.10.2009, 6 Termine 77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr).



Helga Peters, Computertrainerin, Kursleiterin Grundkurse, Office, Internet u.a.

PC-Aufbaukurs 55+

Sie haben schon mal an einem EDV-Kurs teilgenommen und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Hier erlernen Sie Weiterführendes in Word (z.B. grafische Elemente (ClipArt, WordArt, Formen) und Tabellen, Ordnung auf dem PC und fürs Internet (Suchtechniken und -maschinen). Ihre Themen und Fragen werden besonders berücksichtigt. Vorkenntnisse: PC- und Word-Grundwissen.

— Di G 107

Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 14.00 - 17.00 Uhr, ab 26.11.2009, 5 Termine 64,- €, ermäßigt: 51,- € (zzgl. 20,- € EDV-Gebühr).

Ordnung auf Ihrem PC - mit dem Explorer Kleingruppe

Der Explorer ist ein wichtiges Instrument um sich am PC zurechtzufinden, wird aber oft unterschätzt. Er dient der Organisation Ihrer Daten, der Erkennung der Laufwerksanordnung (Lokale- und Netzlaufwerke) und der Datensicherung. Lerninhalte: Fensteraufbau, Programmaufbau und -funktionen. Ordnerstrukturen anlegen und bearbeiten. Generelle Orientierung. Alle Lerninhalte werden an Beispielen erläutert. Voraussetzung: keine.

— Di G 110

Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

Do, 08.10.2009, 18.30 - 20.45 Uhr 10,- €, ermäßigt: 8,- € (zzgl. 9,- € EDV- und Kleingruppengebühr)

Kleingruppe bei EDV-Kursen:
6 - 8 Teilnehmer/innen

EDV-Anwendungen im privaten Bereich

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 201

Rigobert Jakob

Dietzenbach, vhs

Di, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 08.09.2009 77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr), 12 Termine

EDV Anwendungen für den Beruf

Kombi-Kurse MS-Office

Fit für den Beruf! - MS Office 2007 / Windows Vista

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 gemäß EDV-Grundlagen

— Di G 202

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, vhs

Di, 19.00 - 21.30 Uhr, ab 08.09.2009, 128,- €, ermäßigt: 102,- € (zzgl. 40,- € EDV-Gebühr), 12 Termine

Fit für den Beruf! - Word, Excel, Access und Powerpoint 2007 - kompakt

In Word und Windows werden Grundkenntnisse gemäß Grundlagenkurs vorausgesetzt. Diese werden vertieft, Excel, Access und Powerpoint von Grund auf erarbeitet. Darüber hinaus werden die Möglichkeiten des Datenaustausches zwischen den Programmen vermittelt. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

— Di G 203

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 19.00 - 21.45 Uhr, ab 26.10.2009, 8 Termine 94,- €, ermäßigt: 75,- € (zzgl. 30,- € EDV-Gebühr)

Bildungsurlaub: Die Office-Programme Word, Excel, Powerpoint und Outlook 2007

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 Datenaustausches zwischen allen diesen Programmen vertraut gemacht. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen.

— Di G 204 BU

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 19.-23.10.2009, täglich 09.00 - 16.00 Uhr 128,- €, ermäßigt: 102,- € (zzgl. 40,- € EDV-Gebühr).

Was ist neu bei Vista und Office 2007? Word, Excel und Powerpoint für Umsteiger/innen

Behandelt werden die zum Teil recht grundlegenden Änderungen beim Wechsel von Office 2003 auf Office 2007. Vor allem die Neuerungen in Word, aber auch in Excel und Powerpoint sowie Vista werden aufgegriffen. Voraussetzung: Gute Kenntnisse des Office-Paketes aus älteren Versionen.

— Di G 205

Wilfried Diebel

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.45 - 21.45 Uhr, ab 23.11.2009, 38,- €, ermäßigt: 31,- € (zzgl. 12,- € EDV-Gebühr), 3 Termine

Word+Excel im Doppelpack

In diesem Aufbaukurs können Sie ihre Word-Kenntnisse festigen und vertiefen und Grundlagen von Excel kennen lernen. Sie lernen mit Word und Excel: Tabellen einrichten, verändern, gestalten, löschen, erweitern, teilen, sortieren, Textplatzierung in Dokumenten mit Tabellenfunktion und wie mit Excel gerechnet wird. Voraussetzung: Word-Kenntnisse entsprechend PC-Grundkurs.

— Di G 206 WE

Marianne Linnemannstöns

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 28./29.11.2009, 09.00 - 16.00 Uhr 60,- €, ermäßigt: 48,- € (zzgl. 16,- € EDV-Gebühr).

Textverarbeitung

Word 2007: Grundlagen

Kleingruppe

Einführung in die Textverarbeitung. Programmaufbau, sinnvolles Speichern inklusive Anlegen von eigenen Ordnern. Zeichen- / Absatzformatierung, Arbeiten mit Einzügen und Tabstopps. Einfügen von Grafiken, Fotos und Zeichenobjekte. Alle Lerninhalte werden an Beispielen erläutert. Voraussetzung: Die Tastatur und der Umgang mit der Maus sollte bekannt sein.

— Di G 207

Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 12.10.2009, 2 Termine 19,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. 19,- € EDV- und Kleingruppengebühr)

Word 2007: Aufbaukurs 1

Kleingruppe

Erweiterte Formatierung: Nummerierung und Aufzählungen, Rahmen und Schattierungen, Spalten einfügen. Seitenlayout, Formatvorlagen erstellen. Erstellen von Kopf- und Fußzeilen, exklusives Adressfeld erstellen, Wasserzeichen einfügen, Rechtschreibung anwenden, „Suchen“ und „Ersetzen“ Funktion. Alle Lerninhalte werden an Beispielen erläutert. Voraussetzung: Word 2007 Grundlagen.

Di G 208**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **13.11.2009**, 19,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. 19,- € EDV- und Kleingruppengebühr), 2 Termine

Grafik mit Word Kleingruppe

Sie gestalten ganz persönliche und individuelle Einladungen, Weihnachts-, Glückwunsch-, Tisch- und Visitenkarten sowie Handzettel. Sie arbeiten mit den graphischen Elementen von Word z.B. WordArt, ClipArt, Formen, Textfeld und digitalen Bildern. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß Grundkurs

Di G 209**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr,

ab **16.11.2009**, 3 Termine

38,- €, ermäßigt: 31,- € (zzgl. 37,- € EDV- und Kleingruppengebühr).

Word 2007: Serienbriefe erstellen Kleingruppe

Wie erstelle ich einen Serienbrief? Serienbrief - Datenbank erstellen. Daten filtern. Serienbrieffelder einfügen. „Wenn - Dann - Sonst“ -abfragen einbinden. Briefumschläge mit der Serienbrieffunktion erstellen / drucken. Etiketten erstellen / drucken. Alle Lerninhalte werden an Beispielen erläutert. Voraussetzung: Word 2007 Grundlagen.

Di G 210**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **26.11.2009**,

19,- €, ermäßigt: 15,- € (zzgl. 19,- € EDV- und Kleingruppengebühr), 2 Termine

Tabellenkalkulation**Grundkurs Excel**

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Themen: Excel-Benutzeroberfläche, Erstellen, Speichern, Aufbau und Gestalten von Tabellen und Mappen, Arbeiten mit mathematischen Funktionen, einfache Rechenoperationen, Daten sortieren, Datenaustausch über die Zwischenablage, Diagramme erstellen und bearbeiten. Voraussetzung: Kenntnisse gemäß EDV-Grundlagen

Di G 211 kompakt**Wilfried Diebel**

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 18.45 - 21.45 Uhr,

ab **03.09.2009**, 3 Termine

38,- €, ermäßigt: 31,- € (zzgl. 12,- € EDV-Gebühr).

Di G 212**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab **25.11.2009**,

38,- €, ermäßigt: 31,- € (zzgl. 12,- € EDV-Gebühr), 3 Termine

Fit für Excel - für „falsche“ Anfänger/innen

Dieser Kurs bietet anhand zahlreicher Übungen eine Wiederholung und Vertiefung der oben genannten vielfältigen Möglichkeiten. Ihre ganz speziellen Fragen stehen im Mittelpunkt. Voraussetzung: (unsystematische) Anwenderkenntnisse in Excel.

Di G 214**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs

Sa, **14.11.2009**, 09.00 - 17.00 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- € (zzgl. 10,- € EDV-Gebühr).

Kommunikation**Outlook Kleingruppe**

Programmaufbau und -funktionen. Senden, verwalten und lesen von E-Mails. Möglichkeiten der E-Mailgestaltung an Anhängen von Dateien. Kontakte pflegen, Kalenderfunktion inklusive Erinnerungsfunktion. Grundsätzliches zu E-Mailprogrammen, z.B. Yahoo, Web.de und andere. Alle Lerninhalte werden an Beispielen erläutert. Voraussetzung: keine.

Di G 216**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Mo, **14.09.2009**, 18.30 - 21.30 Uhr

13,- €, ermäßigt: 10,- € (zzgl. 12,- € EDV- und Kleingruppengebühr)

Internet**Internet Grundlagen und Word 2007**

Neben den Grundlagen der Textverarbeitung Word 2007 (Texte schreiben, ändern, gestalten, speichern, drucken) wird vor allem die Informationssuche im Internet mit der Suchmaschine Google geübt. Voraussetzung: keine

Di G 217**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab **02.09.2009**,

77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 24,- € EDV-Gebühr), 6 Termine

Internet live ! Einführung für Senioren

Nach einer Vorstellung der Möglichkeiten des Internet wird vor allem die Informationssuche mit der Suchmaschine Google geübt. Sie probieren live aus, was das Internet zu bieten hat. Voraussetzung: keine

Di G 218**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr,

ab **28.09.2009**, 4 Termine

51,- €, ermäßigt: 41,- € (zzgl. 16,- € EDV-Gebühr).

Di G 219**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 14.00 - 17.00 Uhr,

ab **11.01.2010**, 4 Termine

51,- €, ermäßigt: 41,- € (zzgl. 16,- € EDV-Gebühr).

Di G 220**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.00 - 21.00 Uhr, ab **28.10.2009**,

51,- €, ermäßigt: 41,- € (zzgl. 16,- € EDV-Gebühr), 4 Termine

Kaufen und Verkaufen mit**eBay Kleingruppe**

Er- und Versteigern im Internet ist geradezu ein Volkssport geworden und ebay.de ist sein größter Marktplatz. Wer im Rennen bleiben will muss Acht geben und die Besonderheiten der

Online-Auktion kennen. Der Kurs vermittelt für Einsteiger/innen Strategien für das günstige Schnäppchen, praktische Hilfe für Gewinn bringende Verkäufe und Tipps für die faire und sichere Abwicklung mit Versand und Zahlung. Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Di G 221**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, vhs

So, **15.11.2009**, 09.00 - 16.00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 20,- € (zzgl. 17,- € EDV- und Kleingruppengebühr)

Bildbearbeitung / Multimedia**Brennen, scannen und Digital-kameras Kleingruppe**

Übersicht über die Funktionen von Brennern, Scannern und Digitalkameras. In diesem Kurs werden keine produktspezifischen Inhalte vermittelt. Sie erhalten eine generelle Übersicht über die verschiedenen Funktionen. Sie sind dann in der Lage, mit Ihren speziellen Programmen zu arbeiten. Voraussetzung: keine.

Di G 223**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Mo, **18.01.2010**, 18.30 - 20.45 Uhr

10,- €, ermäßigt: 8,- € (zzgl. 9,- € EDV- und Kleingruppengebühr)

Foto- und Bildbearbeitung am PC

Foto- und Bildbearbeitung am PC ist zu einer beliebten PC-Anwendung geworden. Anhand vorbereiteter Bilder/Fotos werden neben den Grundlagen der digitalen Bildbearbeitung auch Kenntnisse über Hard- und Softwarevoraussetzungen, die Farbmodule, Bilddateiformate und den 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. Gearbeitet wird mit der Software Adobe Photoshop Elements7.

Voraussetzung: gute Grundkenntnisse in Windows.

Di G 224 WE**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Sa/So, **24./25.10.2009**,

09.00 - 16.00 Uhr

51,- €, ermäßigt: 41,- € (zzgl. 16,- € EDV-Gebühr).

Photoshop für Kids (10-14 Jahre)

Mit Photoshop Elements kann man viele spannende Sachen machen. Du möchtest Dich mal mit einer anderen Haarfarbe sehen oder Deine Freundin mit einer langen Nase? Du und Dein Lieblingsstar auf einem Photo vereint? Mit Photoshop kein Problem! Wir nehmen im Kurs Fotos mit einer Digitalkamera auf und scannen mitgebrachte Bilder ein. Mit diesen und anderen Bildern erstellen wir dann eigene Fotomontagen und lernen so die vielen Möglichkeiten von Photoshop Elements kennen. Voraussetzung: erste Windowskenntnisse

Di G 225**Mechthild Schwetje**

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, **12.-16.10.2009**,

10.00 - 12.15 Uhr

38,- €, bereits ermäßigte Gebühr (zzgl. 15,- € EDV-Gebühr).

Büroorganisation / Tastschreiben**Computerschreiben „in 4 Stunden“**

Lust auf lustige Geschichten? Lernen mit dem grünen Frosch und dem gelben Känguru? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie auf einfachste Weise, ganz ohne Stress innerhalb kürzester Zeit die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen - und dabei jede Menge Spaß haben. Das spezielle System arbeitet mit Entspannungsmethoden und bildhaften Geschichten, und nach nur 4 Terminen beherrschen Sie die Tastatur blind. Vorausgesetzt Sie üben zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und sind bereit, sich auf die neue Methodik einzulassen.

Di G 401 Ferienkurs für Kids (10-13)**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mo+Mi, 17.30 - 19.00 Uhr,

ab **12.10.2009**, 4 Termine

21,- €, bereits ermäßigte Gebühr (zzgl. 24,- € Materialkosten)

Di G 402 Jugendliche und Erwachsene**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mo+Mi, 19.15 - 20.45 Uhr,

ab **12.10.2009**, 4 Termine

26,- €, ermäßigt: 21,- € (zzgl. 24,- € Materialkosten)

Management**Professionelle Rhetorik Ein Intensiv-Verhaltenstraining**

Rhetorik will eigene Vorstellungen, Meinungen und Ideen überzeugend vermitteln. Professionelle Rhetorik strebt darüber hinaus die ganzheitliche „Personal Performance“ an. Das meint sowohl den souveränen öffentlichen Auftritt ohne Angst und Anspannung als auch die wirkungsvolle freie Rede. Dabei geht es neben den rhetorischen Erfolgsfaktoren auch um das A und O der Stressbewältigung.

- Seminarinhalte:
- Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens
 - Selbstsicherheits- u. Redetraining (mit Videoaufzeichnung u. Analyse), dabei insbesondere:
 - Abbau von Redeangst und Lampenfieber
 - mein Auftritt und meine Selbstpräsentation vor Gruppen
 - Freies und lebendiges Sprechen
 - Abgleich von Selbst- und Fremdbild
 - Redeaufbau und Vorbereitung

Di G 901**Peter Seiz, Trainer und Coach der hrTEAM**

GmbH, Böblingen

Dietzenbach, vhs

Do/Fr, **15./16.10.2009**,

täglich 09.00-18.00 Uhr

77,- €, ermäßigt: 62,- € (zzgl. 47,- € Kleingruppenzuschlag)

min./max. 6 Teilnehmer/innen

Mathematik

Mathematik

In diesen Kursen haben Kinder Gelegenheit, vorhandene Wissenslücken zu schließen und nicht verstandenen Schulstoff aufzuarbeiten. Die Ziele des Schullehrplanes sollen erreicht und die Kinder auf bevorstehende Klassenarbeiten und Lernkontrollen vorbereitet werden. Inhalt sind die grundlegenden Kenntnisse der vorangegangenen Jahrgangsstufen. Jeweils mindestens 5 maximal 6 Teilnehmer/innen

___Di H 801 - 3. Klasse
Youssef Errais
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 09.00 - 11.00 Uhr, ab 19.09.2009
 86,- €, bereits ermäßigte Gebühr,
 11 Termine

___Di H 802 - 4. Klasse
Youssef Errais
 Dietzenbach, vhs
 Sa, 11.15 - 13.15 Uhr, ab 19.09.2009
 86,- €, bereits ermäßigte Gebühr,
 11 Termine

___Di H 803 - 5. Klasse
Youssef Errais
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 12.-16.10.2009,
 09.00 - 11.00 Uhr
 51,- €, bereits ermäßigte Gebühr

___Di H 804 - 6. Klasse
Youssef Errais
 Dietzenbach, vhs
 Mo-Fr, 12.-16.10.2009,
 11.15 - 13.15 Uhr
 51,- €, bereits ermäßigte Gebühr

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. Telefon: 06074-812266.

Museumsfahrten

S 130/09; S 131/09; S 133/10; S 134/10 Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist von innen ebenso interessant mit seinem Ahorn, Bambus- und mediterranen Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk und einer grandiosen Aussicht von oben.

Fredegunde Freund, 25.07./29.08.2009 und 27.02./24.04.2010

S 129/09 Alexander der Große

Im Reiss-Engelhorn-Museum in Mannheim wird diese einzigartige Ausstellung über Alexander den Großen und sein beispielloses Wirken mit den kulturellen Folgen für Europa und Asien gezeigt.

Fredegunde Freund, 22.10.2009, Bahn

S 135/10 Doppelausstellung in der Kunsthalle Bonn

James Cook und die Entdeckung der Südsee und Byzanz, Pracht und Alltag. ein umfassender Überblick über das "Byzantinische Jahrtausend" von der Gründung Konstantinopels durch Konstantin den Großen bis zur Eroberung der Stadt durch die Osmanen.
 Fredegunde Freund, 26.02.2010, Bus

Festspielreisen

S 212/09 Festspiele auf den Domstufen in Erfurt

Fredegunde Freund, 30.-31.08.2009 (Warteliste), Busreise

S 213/10 Passionsspiel Oberammergau

Die Geschichte der Oberammergauer Festspiele beginnt 1633. Mitten im 30-jährigen Krieg, nach monatelangem Leiden und Sterben an der Pest, gelobten die Oberammergauer, alle 10 Jahre die Passionsspiele aufzuführen. 2010 jährt sich der Tag zum 41. Mal.

Fredegunde Freund, 24.-26.06.2010, Bus

S 214/10 Festspiele in Bregenz

Die große Nachfrage hat uns bewogen, 2010 die Bregenzer Festspiele wieder in unser Programm aufzunehmen und mit Ihnen auf der größten Seebühne der Welt vor der Kulisse des Bodensees die Oper "Aida" zu erleben. Wir wohnen in Feldkirch. Ausflüge in die Umgebung runden die Reise ab.

Fredegunde Freund, August 2010, Bus

S 215/10 Meraner Musikwochen

Diese zählen in Europa zu den bedeutendsten Festivals der klassischen Musik. Dank der hochkarätigen Darbietungen sind sie zu einem beliebten internationalen Klassik-Treff geworden. Das glanzvolle Kurhaus ist in seiner Jugendstil - Ästhetik einer der schönsten Konzertsäle Europas. Ein Kunsterlebnis ganz anderer Art erwartet Sie im schönsten botanischen Garten Italiens, der zu Schloß Trauttmansdorf gehört. Schon Kaiserin Sissi ist hier mit größtem Vergnügen spazieren gegangen.

Heide Michaelis, August 2010, Bus

Studienreisen



S 336/09 Irland, die „grüne Insel“

Klimatisch vom Golfstrom beeinflusst, hat Irland eine fast subtropische Vegetation. Aber berühmt ist es vor allem als uralte Kulturlandschaft: megalithische Monumente, Zeugen römischer Besetzung, alte keltische Traditionen und einzigartige Denkmäler der frühirischen Klosterkultur, die für das ganze Abendland

bedeutend war. Neben Menhiren und Dolmen, großartigen Landsitzen und Gärten wurden die Hochkreuze, Rundtürme und Bienenkorbzellen der Mönche Wahrzeichen des Landes. Bis heute ist Irland ein Land der Mythen und Legenden, ein Land großer Erzähler und Dichter. Wir bereisen die Insel von Norden bis Süden, die mystische Landschaft der Connemara-Halbinsel mit endlosen Hochmooren und steilabfallenden Buchten, die Grafschaft Kerry mit der berühmten Panoramastrecke, Ring of Kerry und viele Höhepunkt der irischen Kultur.

Fredegunde Freund, 03.-15.09.2009, Flug

S 337/09 Bilbao (Wiederholungsreise)

Fredegunde Freund, 23.-27.09.2009, (Warteliste), Flugreise

S 338/09 Rundreise Sizilien

Heide Michaelis, 16.-25.07.2009, Flugreise

S 339/09 Weinreise in die Steiermark und nach Linz

Unsere Reise beginnt im Ausseer Land, im steirischen Salzkammergut und führt uns bis in den Süden. Stolze Burgen, prächtige Stifte, Adelspaläste, mittelalterliche Städte und St.Barbara, die Kirche von Hundertwasser in Bärnbach. Graz, ein Gesamtkunstwerk, 1999 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt und ein Ausflug nach Slowenien. In der Steiermark hätte Lukullus Urlaub gemacht, beste Küche von der Jause über das Beisl bis zum Sternerrestaurant. Dazu die berühmten Weine, wie der Blaue Zweigelt und der Schilcher, der nur hier produziert wird. Auf der Rückreise besuchen wir Linz, Kulturhauptstadt 2009.

Fredegunde Freund, 11.-17.10.2009, Bus

S 340/09 Südkorea

Eine Fahrt in das Land der Morgenfrische. Südkorea ist in Europa ein nahezu unbekanntes Land. Dabei hat der dichtbesiedelte kleine Staat im Fernen Osten einige faszinierende Naturlandschaften und großartige Zeugnisse einer Jahrtausende alten Kultur zu bieten.

Yvo Freund, 06.-21.11.2009, Flug

S 341/09 Advent in Quedlinburg

Erleben Sie Quedlinburg zur schönsten Zeit, der Adventszeit, mit seinem Weihnachtsmarkt, aber vor allem, wenn die mittelalterlichen Höfe öffnen und ihre traditionelle Handwerkskunst ausstellen. Das ganze alte Stadtensemble, Stiftskirche, Schloss und die Altstadt, ein Kleinod der Fachwerksarchitektur aus 6 Jahrhunderten gehören zum UNESCO-Weltkulturerbe. Außerdem besuchen wir den Dom von Halberstadt und den von Wernigerode und Goslar.

Fredegunde Freund, 03.-06.12.2009, Bus

Reisenachmittag am Sonntag,

den 10.01.2010 ab 14.30 Uhr in der vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Herzlich willkommen!

S 343/10 Syrien

Das Land am Euphrat, zwischen Orient und Okzident, geprägt von Baal, Jesus und dem Propheten Mohammed, ist in vieler Hinsicht eine Reise wert. Schon vor 5000 Jahren gab es hier Zivilisation, viele Völker sind das Euphrat hinaufgezogen und jedes hat ein Stück Kultur, Götter und Glauben hinterlassen. Erleben Sie Damaskus, die Perle des Morgenlan-

des, Aleppo mit dem größten Bazar der Welt, Palmyra, die antike Oasenstadt der Königin Zenobia, Maalula, ein kleines Bergdorf, wo noch heute aramäisch, die Sprache Jesu gesprochen wird und Bosra.

Fredegunde Freund, 30.03.-10.04.2010, Flug

S 344/10 Kunstschätze der Lombardei

Die Lombardei verfügt nicht nur über unglaubliche Kunstschätze und Reichtümer wie z.B. Pavia mit seiner berühmten Kartause aus dem 15. Jh., Mailand mit dem Brera-Museum, die Renaissancestadt Sabbioneta sowie Mantua und Brescia, sondern bietet ebenso unvergessliche Gaumenfreuden, denn die Region ist die Wiege der Feinschmecker und verfügt über ausgezeichnete Restaurants, wo sich Gourmets aus ganz Italien verwöhnen lassen.

Heide Michaelis, April 2010, Bus

S 345/10 Bilbao (Wiederholungsreise)

Fredegunde Freund, Anfang Mai 2010, Flug

S 346/10 Im Reich der Inka – eine Reise durch Bolivien und Peru

Peru und Bolivien begeistern mit einmaligen Höhepunkten: La Paz, die indianisch geprägte höchstgelegene Großstadt der Welt vor dem schneebedeckten Vulkan Illimani, die Kolonialstadt Sucre, die Goldstadt Potosi, die Salzwüste Uyuni, die weiße Stadt Arequipa und die Hauptstadt Lima, die berühmte Inka-Stadt Machu-Pichu, der Titicaca See und die alten Inka-Hauptstadt Cusco. Präkolumbianische Kulturen, Sie erleben Natur- und Landschaftsschönheiten, die Kolonialzeit und das noch indianisch geprägte Land. Das große kulturhistorische Erbe dieser Länder und die Begegnungen mit den dort lebenden Menschen werden Sie begeistern.

Fredegunde Freund, Mai 2010, Flug

S 347/10 Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Wenn Sie fast unberührte Natur genießen möchten, fern von Touristenhochburgen, dann kommen Sie mit uns auf den Jakobsweg und entdecken Sie die enorme Vielfalt der Region. Orte voller Sehenswürdigkeiten, Paläste, Kirchen und verschwegene kleine Plätze, wo die Zeit stehen geblieben scheint. Kein Pilgerweg der Christenheit hat über Jahrhunderte hinweg je eine solche Faszination ausgeübt wie der Jakobsweg.

Heide Michaelis, Mai 2010, Bus

S 352/10 Kanada mit der legendären Inside-Passage

Begleiten Sie uns auf unserer Rundreise zwischen Pazifik und den spektakulären Rocky Mountains, zu Weißkopfadlern und Walen, durch den Banff Nationalpark und entlang der Traumstraße der Rockies mit atemberaubenden Landschaften. Ein phantastisches Panorama bietet die weltberühmte Inside-Passage mit dem Fährboot. Viktoria, die Hauptstadt Columbiens beeindruckt mit Butchard Gardens. Und als wunderbaren Schlusspunkt entdecken Sie eine der schönsten Städte der Welt, Vancouver, die Perle am Pazifik.

Heide Michaelis, Ende Juli, Flug

S 348/10 Provence

Die Provence, eine Heidelandschaft mit dem Duft von Thymian, Lavendel und Rosmarin, sowie die Camargue, eine der ursprünglichsten Naturlandschaften Europas mit flachen Lagunen und schilfdurchwachsenen Sümpfen. Hier ist auch die Heimat der weißen wilden Pferde, der Stierzucht und der rosaroten Flamingos. Besichtigungen von Arles auf den Spuren von Gogh, Nîmes mit den römischen Bauwerken, Pont du Gard, Aix en Provence, der Zigeunertreffpunkt Saint Maries de la Mer und Avignon u.a. – Naturschönheit und alte Kulturlandschaft.

Fredegunde Freund, September 2010, Bus

S 349/10 Usbekistan - unterwegs auf der Seidenstraße.

Orientalische Städte Taschkent, Buchara, Samarkand und Chiwa.

Es gibt zwar nicht mehr die Karawanen der alten Seidenstraße, die von China in den Westen über Gebirge und Wüsten durch Usbekistan führten und die den Orient mit dem Okzident verbanden, aber der Glanz der Vergangenheit ist nie ganz erloschen. Die Städte an der Seidenstraße wurden zu reichen Handelszentren, vor allem die des Goldenen Rings, Samarkand, Buchara und Chiwa. Die Unesco hat sie zum Weltkulturerbe erklärt. Lassen Sie sich in den orientalischen Traum Usbekistans entführen und erleben Sie die 4000jährige Geschichte.

Fredegunde Freund, September/Okttober 2010

S 350/10 Ägypten - Assuan – Abu Simbel - Nilkreuzfahrt – Luxor - Kairo

Kairo, die Altstadt und das Nationalmuseum, die Pyramiden von Gizeh und Sakkara und eine anschließende Kreuzfahrt auf dem Nil. Vom schwimmenden Hotel erleben Sie 5000 Jahre Geschichte, die Höhepunkte der ältesten Hochkulturen der Welt zwischen Assuan und Luxor mit einem Ausflug nach Abu Simbel. Sie besuchen die Pharaonengräber im Tal der Könige und die gewaltigen Tempelanlagen von Luxor und Karnak.

Fredegunde Freund, Oktober 2010, Flug/ Schiff

S 351/10 Advent im Erzgebirge

Eine Fahrt nach Freiberg zur Eröffnung des Weihnachtsmarktes mit Bergparade und nach Seiffen, der Heimat der Spielzeugherstellung und des Weihnachtsschmucks. Lichtenengel, Nussknacker, Räucherhäppchen und Weihnachtspyramiden, eine Mettenschicht mit Dresdner Stollen und das adventliche Erzgebirge stimmen Sie ein auf die Weihnachtszeit.

Fredegunde Freund, 03.-09.12.2010, Bus

Rad- und Wanderreisen**S 408/09 Pilze sicher bestimmen! Ein Pilzkurs im Bayrischen Wald**

Wir fahren in ein Paradies für Pilzesammler. Hier ist die Artenzahl und die Ausbeute enorm. Bei verschiedenen Exkursionen werden Pilze gesammelt, anschließend bestimmt und ausführlich besprochen. Dabei werden die morphologischen und standortspezifischen Merkmale detailliert behandelt. Daneben werden regionale Sehenswürdigkeiten besichtigt, wie das tschechische Städtchen Cesky Krumlov, das zum Weltkulturerbe gehört. Etwas Kondition (für das Begehen des einen oder anderen Gipfels), wetterfeste Kleidung und gutes Schuhwerk werden benötigt.

Jochen Janzer, 05.-12.09.2009

S 409/09 Indian Summer im Bayrischen Wald

- Herbstliche Wanderung im und um den Nationalpark

Der Altweibersommer im Bayrischen Wald ist mit dem berühmten „Indian Summer“ vergleichbar. Durch eine spätsommerliche Schönwetterperiode mit relativ warmen Tagen und kalten Nächten entsteht eine starke Laubverfärbung, und die vielfältigen Baumarten wie Feld- und Bergahorn, Roteiche, Birke und vielfältige Heckengewächse sorgen für eine unglaubliche Farbenpracht. Diese und die botanischen Erläuterungen Jochen Janzers genießen wir bei geführten Wanderungen (je ca. 15-25 km) im und um den Bayrischen Nationalpark, die so angelegt sind, dass auch wenig geübte Wanderer mitgehen können. Quartier wird bei Grafenau bezogen.

Jochen Janzer, 03.-10.10.2009

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

Seit dem 1. Januar 2007 befindet sich die Musikschule in Trägerschaft der Kreisstadt Dietzenbach. Das Büro der Musikschule ist im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur).

Die Öffnungszeiten sind täglich von 8.45 bis 13.00 Uhr.

Weitere Termine können telefonisch unter 0 60 74/3 73 - 3 41 vereinbart werden. Hier bekommen Sie auch alle weiteren Informationen.

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 und Anfänger

MF 1/09: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr, ab **02.09.09, Leitung: Marita Ermert**

MF 2/09: montags 16.45 bis 17.45 Uhr, ab **07.09.09, Leitung: Marita Ermert**

• Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

??

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 2/08: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr, ab **02.09.09, Leitung: Marita Ermert**

MF 3/08: mittwochs 14.15 bis 15.15 Uhr, ab **02.09.09, Leitung: N.N.**

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/08: mittwochs 15.15 bis 16.15 Uhr ab **02.09.09; Leitung: N.N.**

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt: Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang. Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht 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	23,27 €	69,80 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	15,82 €	47,45 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	11,82 €	35,45 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,00 €	24,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	6,37 €	19,10 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	3,27 €	9,30 €
Instrumentenkarussell	11,99 €	36,55 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	3,82 €	11,00 €

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 Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) 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 Musikschule.

Zahlungsweise:

Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt 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: Dr. Ann-Kathrin Heimer

Proben: donnerstags, 19.00 Uhr
Heinrich-Mann-Schule, Dietzenbach