



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

# 40 JAHRE vhs

## Kreisvolkshochschule

Programm 1. Halbjahr 2011

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

vhs Dietzenbach e.V.  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach  
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66  
Fax: 0 60 74 / 81 22 68  
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de  
http://www.vhs-dietzenbach.de

### Sprech- und Öffnungszeiten

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

### Geschäftsführung:

Petra Lück  
Sachbearbeitung: Annemarie Petersen  
Doris Heusel, Reisen  
Waltraud Nandorf, Deutschkurse  
Petra Steeg, Buchhaltung  
Arnold Koser, Leiter Hausaufgabenhilfe

### Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Gunther Junkert (stellvertretender Vorsitzender), Edith Conrad, Norbert Düll, Rigobert Jakob, Dieter Klühspies, Ulrike Kneier, Dr. Günter Mues, Kurt Steinheimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.



Die Mitarbeiter/innen der vhs Dietzenbach e.V.:  
Petra Steeg, Petra Lück, Doris Heusel,  
Annemarie Petersen.

## Gesellschaft

### 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: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach,** Offenthaler Str. 51

### Ganz ebbes neues: Hessisch babbele

In diesem Seminar wollen wir dem hessischen Dialekt in anschaulichen Beispielen ein wenig auf den Grund gehen. Die Geschichte der hessischen Sprachlandschaften wird genauso behandelt, wie ein Übersetzungssystem Deutsch - Hessisch - Deutsch. Sprachübungen im Seminar sind Pflicht für alle Teilnehmer. Äbbelwoi und Gerippste stellt einmalig der Referent.

**Di A 090**

**Malte Jörg Uffeln,** Rechtsanwalt  
Dietzenbach, vhs

**Mo, 21.03.2011,** 18.30 - 20.00 Uhr

5,- €, keine Ermäßigung. Barzahlung bei Kursbeginn. Vorherige (telefonische) Anmeldung erforderlich.

### Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung, Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzenbach e.V. haben gemeinsam die Grundsätze erarbeitet und in einem Leitbild dokumentiert. Dies ist in der Geschäftsstelle erhältlich und auf der Homepage abrufbar.

### Anmeldung

Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich. Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.

Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

### Gebühren

**Gebührenpflicht entsteht mit der Anmeldung.** Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programm vermerkt. Sie richten sich nach der Gebührenordnung der Volkshochschule Dietzenbach e.V.

### Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden bei mehrwöchigen Kursen ca. 4 Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.

Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

### Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen. Für einen zweiten oder weiteren Kurs wird die ermäßigte Kursgebühr in Rechnung gestellt.

Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Bei Teilnahme an **zwei und mehr Kursen** wird für alle Teilnehmer ein Nachlass gewährt. Die höchste Kursgebühr ist voll zu entrichten. Für alle weiteren Kurse wird die ermäßigte Kursgebühr in Rechnung gestellt. Ausgenommen hiervon sind Kursfortsetzungen im laufenden Semester.

### Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kostenfrei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung gegen einen frankierten Rückumschlag ist möglich.

### Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer 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,- € belegt.

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:

**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 Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

### Gebührenerstattung

Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

### Ferien und Feiertage

Siehe Rückseite Deckblatt.

### Stichwortverzeichnis

Siehe S. 96

### Unterrichtsorte

vhs und Stadtteilzentrum  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33  
Ernst-Reuter-Schule, Dr. Heumann Weg 1  
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.

### Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

An jedem 3. Freitag im Monat wird ein aktuelles Thema behandelt. Vorgesehen sind u.a.: Russland unter Putin, Nukleardoktrin der USA und aufstrebende Weltmacht Indien.

Dr. Karl Grobe-Hagel führt in Geschichte und Politik des betreffenden Landes ein.

Das genaue Thema wird kurzfristig festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

**Di A 106**

**Dr. Karl Grobe-Hagel**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 18.02., 18.03., 20.05., 17.06.2011**

jeweils 19.30 - ca. 22.00 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

**Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!**



### Spiele für 2 und mehr Personen

Ein sehr großes Angebot von Spielen ist auf dem Markt. Aber welches Spiel passt zu mir? Sind es die komplexen oder die unterhaltsamen? An dem Abend werden unterschiedliche Spiele für Erwachsene erklärt und ausprobiert - neben Neuheiten auch Klassiker (z.B. Spiele des Jahres).

Ob Sie gerne zu zweit oder in kleinen Gruppen spielen - neue Anregungen sind garantiert.

**Di A 091**

**Steffen Wallraff**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 23.03.2011,** 19.00 - 21.15 Uhr

6,- €, ermäßigt: 5,- €

### Spiele für Familien

Möchten Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern mal wieder einen Spielesonntag gestalten und Ihnen fehlen die Ideen? Im Kurs werden Spiele vorgestellt, an denen Kinder (ab Grundschulalter), Jugendliche und Erwachsene Spaß haben. An dem Kursabend stehen eine Vielzahl von Spielen zur Verfügung - Sie werden gemeinsam entscheiden, welche Spiele erklärt und ausprobiert werden. So fällt die Auswahl für ein geeignetes Spiel für Ihr (Enkel-)Kind sicherlich leichter.

**Di A 092**

**Steffen Wallraff**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 13.04.2011,** 19.00 - 21.15 Uhr

6,- €, ermäßigt: 5,- €



*Dr. Karl Grobe-Hagel,  
Historiker und  
Redakteur, Initiator  
und Leiter der  
Freitagsrunde*



## Umweltbildung



### Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen „Urpferdchen“ ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. 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 D 201

**Dr. Michael Höllwarth,**

Museumsverein Messel

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel um 13.50 Uhr. Um 14.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. **Sa, 28.05.2011, 14.00 - 17.00 Uhr** 10,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

### Moderne Heizsysteme

Wir informieren Sie über das Spannungsfeld von Gesamtkosten, Wärmeschutz, Energiebedarf und Heiztechnik. Der Vortrag erläutert die Vor- und Nachteile der verschiedenen Heizsysteme (z.B. Pellets, Erdgas, Wärmepumpe, Fernwärme) zur Raumheizung und Warmwasserbereitung. Auch aktuelle Förderprogramme werden vorgestellt.

Der Kurs richtet sich vorwiegend an Heizungsinstallierer, -sanierer und Heizungsneubauer. Dies sind in der Regel Eigentümer von Wohnungen, Ein- und Mehrfamilienhäusern. Sie erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

#### Di D 300

**Eberhard Kundi,** EVO AG

Dietzenbach, vhs

**Mi, 30.03.2011, 19.00 - 21.00 Uhr** gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.



Die Energieberater  
**Eberhard Kundi** und  
**Tobias Fröhlich**

### Energieeffizienz im Haushalt

Analyse des persönlichen Energie- und Wasserverbrauchs, die Bildung von Kennwerten und der Umgang mit dem Stromverbrauchsmessgerät werden erläutert. Wir stellen Ihnen den Stromcheck für Haushalte vor und zeigen Ihnen anhand der Ergebnisse, wie Sie Energie und Wasser sparen können. Betrachtet werden die Verbraucher im gesamten Haus (Küche, Wohn-, Arbeitszimmer, Bad, Flur). Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen wie Strom, Wärme und Wasser effizient genutzt werden können.

#### Di D 301

**Eberhard Kundi,** EVO AG

Dietzenbach, vhs

**Mi, 18.05.2011, 19.00 - 21.00 Uhr** gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.

## Psychologie / Pädagogik

### Wie man durch bessere Kommunikation seine Beziehungen stabilisiert

Die Basis einer gelungenen Freundschaft, Partnerschaft und Ehe ist das gegenseitige Vertrauen und der ständige Austausch über Pläne, Ideen, Probleme und Befindlichkeiten. Gerade in der mangelnden Kommunikation zwischen den Partnern scheitert manche Beziehung jedoch kläglich. Dann heißt es „Hätten wir doch früher darüber gesprochen!“

Anhand von Videosequenzen, Diskussionen und praktischen Übungen kann das eigene Kommunikationsverhalten reflektiert und positiv verändert werden.

#### Di C 701

**Rolf Halbroth,**

Geschäftsführer ProMedia Rodgau

Dietzenbach, vhs

**Sa, 12.02.2011, 10.00 - 18.00 Uhr**

33,- €, ermäßigt: 27,- €

### Kritik positiv annehmen

Kritik ist für uns oftmals mit Gefühlen der Abwertung, Herabsetzung und negativen Beurteilung verbunden. Kritik äußern und annehmen - dies kann aber auch positiv, konstruktiv und aufbauend sein. Wie formuliere ich Kritik so, dass der andere damit etwas anfangen kann und positive Denkanstöße erhält? Wie nehme ich die positive Botschaft von Kritik auf und nutze sie für das persönliche Wachstum?

Es werden Wege und Möglichkeiten persönlicher Rückmeldungen, des Feed Backs und der Kritik und ihr Nutzen zur Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen gezeigt.

#### Di C 702

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 13.05.2011, 17.30 - 21.30 Uhr**

13,- €, ermäßigt: 10,- €

### Burnout-Prophylaxe

Burnout, d.h. ausgebrannt sein, bezeichnet eine beruflich oder privat bedingte Erschöpfung, die u.a. als Folge von lang anhaltendem, negativen Stress auftritt. Dieses Thema gewinnt bei Berufstätigen, auch im Hinblick auf die längere Lebensarbeitszeit, immer mehr an Bedeutung. Daher ist es wichtig, die Ursachen und Symptome rechtzeitig zu erkennen und diesen entgegen zu wirken. Die Teilnehmer erfahren, wie sie bei der Arbeit gesund bleiben und chronischer Erschöpfung entgegenwirken. Sie erfahren, welche Wege wieder aus dem Burnout herausführen. Verschiedene Entspannungsmethoden und ihre Wirkprinzipien werden vorgestellt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen.

#### Di C 710

**Andreas Jahns,**

Heilpraktiker für Psychotherapie

Dietzenbach, vhs

**Sa, 02.04.2011, 12.00 - 16.00 Uhr**

13,- €, ermäßigt: 10,- €

### Intuitives Schreiben – das Unterbewusstsein weiß Rat

Intuitives Schreiben ist „automatisches Schreiben“ ohne Vorkenntnisse und besondere Begabung. Im Zustand der Entspannung erreichen wir mit dieser Methode Gefühle, Ideen und Bilder aus unserem Unterbewusstsein - ohne Zensur des Verstandes. Angeregt von Phantasieereisen, Begriffen oder eigenen Fragestellungen lassen wir dann unsere Worte einfach fließen ohne nachzudenken. Unsere Worte führen uns zu unserem inneren Wissen, z.B. was uns wichtig ist, wie wir uns entscheiden können und was unser unklares Bauchgefühl bedeutet.

Bitte tragen Sie warme, bequeme Kleidung und bringen Sie Matte, Decken, Kissen und Schreibutensilien mit.

(6-9 Teilnehmer/innen)

#### Di C 711

**Andrea Langheld-Steuer,** Beratungswissenschaftlerin

Dietzenbach, vhs

**Sa, 07.05.2011, 14.30 - 19.00 Uhr**

17,- €, ermäßigt: 14,- €



Andrea  
Langheld-Steuer,  
Beratungswissenschaftlerin und  
Kursleiterin

### Wie krieg' ich das bloß alles unter einen Hut?

*Selbstmanagement im Alltag*

Ganzheitliches Selbstmanagement ist die Kunst, das eigene Leben nach ausgewogenen Zielen und Prioritäten selbstbestimmt und ausbalanciert zu gestalten.

Dazu beleuchten wir den Zusammenhang von persönlichen Wertvorstellungen, Lebensbereichen und Zielen. Außerdem lernen wir ausgesuchte Organisationsmethoden kennen, um unsere Zeit und Kraft sinnvoll zu nutzen. Selbstreflexion, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch erleichtern die Umsetzung im Alltag.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

(6-9 Teilnehmer/innen)

#### Di C 712

**Andrea Langheld-Steuer,** Beratungswissenschaftlerin

Dietzenbach, vhs

**Mi, 23.02./ 02.03.2011, 19.00 - 21.15 Uhr**

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine.

### Energieräuber und Kraftquellen

Oft erleben wir Menschen und Situationen, in denen wir erst im nach hinein spüren, dass sie uns Kraft und Energie nehmen (z.B. überlange Telefonate, die nur die Sorgen des anderen besprechen oder übermäßige Erwartungen anderer). Im Kurs wird nach Möglichkeiten gesucht, diese Situationen frühzeitig zu erkennen und neue Wege auszuprobieren, um selbstbewusster, selbstbestimmter zu sein und sich am inneren Gleichgewicht zu orientieren. Ferner wird nach den eigenen positiven Kraftquellen gefragt, die uns persönlich stärken.

#### Di C 713

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 04.05.2011, 18.00 - 21.00 Uhr**

11,- €, ermäßigt: 9,- €

### Kinder, Eltern, Lehrer - alles im Lot?

Kinder zur Selbstverantwortung zu erziehen ist eine große Herausforderung, die gut gelingen kann, wenn Eltern und Lehrer frühzeitig die Weichen stellen. In dem Kurs wird mit Hilfe der Transaktionsanalyse aufgezeigt, wie alltägliche Probleme in der Familie, speziell im Umgang mit Kindern, gelöst werden können. Körpersprache und Verhaltensmuster werden analysiert und Möglichkeiten für Veränderungen herausgearbeitet. Pädagogische (nicht therapeutische) Ansätze stehen im Mittelpunkt; hierzu wird der Kursleiter auch aus Persönlichkeitstrainings mit Schülern berichten.

#### Di C 720

**Albrecht Staab**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 14.03.2011, 18.00 - 22.00 Uhr**

13,- €, ermäßigt: 10,- €

### Familienaufstellung nach Bert Hellinger

Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen Lehrern, Schülern und Eltern darstellen, was sich in der Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.

Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitglieds verstrickt sind. So genannte „Verstrickungen“ in das Schicksal anderer Familienmitglieder können die Selbstentfaltung blockieren. Werden diese Verstrickungen gelöst, so entsteht eine natürliche Ordnung und die tiefe Liebe kann wieder fließen.

#### Di C 721

**Emanuel Schaaf**

Dietzenbach, vhs

**Fr-So, 13.-15.05.2011,**

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

So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 57,- €

### Ganzheitliches Gehirntraining und Merktechniken

Samstag: Aufbau Ihrer „Gehirnmuskeln“. Schulung der Grundqualitäten: Bewegung, Wahrnehmung, Konzentration, Phantasie und Kreativität und Einführung in die Merktechniken.

Sonntag: Stärkung Ihrer „Gehirnmuskeln“. Intensive Schulung von Merktechniken. Aktivieren und steigern Sie Ihre Hirnleistungen mit unterschiedlichen Methoden. Dabei werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen beteiligt. Mit Spaßfaktor!

**Di C 722**

**Rigobert Jakob**, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 19./20.03.2011**, 10.00 - 16.00 Uhr  
42,- €, ermäßigt: 35,- €

## Frauen

### Souverän auftreten

Stärken Sie Ihre Wirkung in Beruf und Alltag! Eine entscheidende Präsentation im Job, ein wichtiges Gespräch mit Behörden - kennen Sie das unguete Gefühl im Nachhinein, dass es hätte besser laufen können. Häufig hemmen uns innere Blockaden und unterbewusste Leitsätze unser Potenzial zu nutzen.

Mit Hilfe von speziellen Übungen können Sie im Workshop Ihre Wahrnehmung für die eigene Wirkung verbessern. Gleichzeitig werden grundlegende Kompetenzen auf dem Gebiet der Selbst-Präsentation vermittelt, um eigene Fähigkeiten zu ergründen und auszubauen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Reflexion der speziellen Wirkung als Frau mit allen Chancen und Hindernissen.

**Di T 010**

**Verena Ende**, Dipl. Psych.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Theaterbistro, Offenbacher Str. 11

**Sa, 26.03.2011**, 14.00 - 18.00 Uhr

15,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

### WenDo für Mädchen Selbstbehauptung und -verteidigung



Ob in der Schule, zu Hause, im Chat oder unterwegs - du kennst sicher Situationen wie diese: du wirst geärgert, dir fehlt die Antwort auf peinliche Fragen, jemand fasst dich an, wie du es nicht willst. Im WenDo-Kurs ist es möglich, mit anderen Mädchen zusammen auszuprobieren, wie stark zu bist, wie du dich wehren kannst und Nein zu sagen, wann immer dir danach zumute ist.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Decke und evtl. Verpflegung.

**Di T 030**

**Brigitte Strömer**, Dipl. Soz.Päd.

Ober-Roden, Kulturhalle Graf-Reinhard-Saal, Dieburger Str. 27.

**Sa, 12.03.2011**, 14.00 - 18.00 Uhr

20,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

### Selbstverteidigung für Frauen

**Di J 005**

Kursbeschreibung siehe S. 51

### 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. Montag im Monat**.

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

### Unbeschreiblich weiblich in den Frühling

Sie erfahren Grundsätzliches über Farben, Figurtypen und Kleidungsstile.

Lernen Sie in diesem Workshop Ihre natürliche Schönheit kennen, entdecken Sie die Schätze, die sich in Ihrem Kleiderschrank befinden oder wie Sie sie dazu machen, und wie Sie in Zukunft nur noch Kleidung kaufen, in der Sie einfach hinreißend aussehen und sich wohl fühlen.

**Di T 051**

**Adele Fischer-Frühwald**, Dipl. Bw., Imageberaterin mit **Nadine Rinker**, Stylistin Dietzenbach, Bürgerhaus, Theaterbistro, Offenbacher Str. 11

**Sa, 02.04.2011**, 14.00 - 18.00 Uhr

15,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

### Schönheitstees „Heut denk ich nur – an Haut und Figur“

Sie erhalten Einblicke in die Bedürfnisse der Haut, die nur von innen gestillt werden können. Welche Nährstoffe unterstützen eine gute Hautstruktur? Was fördert eine gute Hautdurchblutung und ist Rauchen für die Haut wirklich schädlich? Die Referentin gibt Antworten und vermittelt Beispiele, wie Sie selbst mit ein paar Kniffen täglich etwas für Ihre Schönheit tun können. Einige davon können Sie gleich während des Vortrages ausprobieren.

**Di T 052**

**Dr. Heidi Braunewell**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

**Mi, 30.03.2011**, 20.00 - 22.00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung  
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

### Wer rastet, der rostet - Was sich mit Bewegung erreichen lässt

Im Laufe der Lebensjahre verändert sich die körperliche Leistungsfähigkeit des Menschen. Wer auf Dauer fit für den Alltag bleiben möchte, sollte regelmäßig etwas für seine Beweglichkeit tun. Bei diesem interaktiven Vortrag

bekommen Sie praktische Hinweise, wie sich Bewegungseinheiten ohne große Mühe in den Alltag integrieren lassen. Falls Sie herausfinden möchten, welche Sportart zu Ihnen passt, erhalten Sie hier eine Antwort und Tipps, wo dies in der Umgebung realisiert werden kann. Bitte bequeme Kleidung tragen.

**Di T 053**

**Corinne C. Hahn**, Gesundheitsberaterin Dietzenbach, vhs

**Fr, 10.06.2011**, 18.00 - 20.15 Uhr

9,- €, ermäßigt: 7,- €

### Ich mache es selbst... Einführung ins „Heimwerken“ für Frauen

**Di F 803**

Kursbeschreibung siehe S. 47

## Literatur



### 24. Frauenfrühstück

#### Lesung von und mit Alida Gundlach

„Miteinander oder gar nicht“. Ein enger Austausch zwischen den Generationen ist lebenswichtig. Wir können es uns nicht leisten, auf den familiären Zusammenhalt, jahrzehntelange Erfahrungen und erworbene Kompetenzen zu verzichten.

**Alida Gundlach** berichtet von ihrem Leben mit den Generationen; von ihren Erfahrungen, Ansichten, Prägungen - sie gibt Anregungen, nennt Lösungsvorschläge und zieht ein persönliches Resümee.

**Di T 100**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

**So, 13.03.2011**, Beginn 10.00 Uhr,

Einlass ab 09.30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet) sind in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei und an der Bürgerhauskasse erhältlich.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der Buchhandlung Bernshausen.

### Die Kunst des Erzählens

„Es war einmal...“ ist Auftakt und magische Einstimmung in eine Zauberwelt...

Wir wollen die Fähigkeit zu spannendem Erzählen fördern. Zunächst wird Grundwissen vermittelt, danach können Teilnehmende anhand von ausgewählten (klassischen und berühmten) Erzählungen oder selbst gewählten Kurzerzählungen effektives Vortragen erproben. Zudem wird besprochen, wie und wo passende Geschichten zu unterschiedlichen Themen und Gelegenheiten gefunden werden können.

Das Seminar eignet sich für alle Interessierten, ob Berufsergänzung, Berufung im Alter oder Hobby, insbesondere aber auch für Erzieher/innen und Lehrer/innen, die gerne professioneller erzählen möchten!

**Di T 101**

**Dr. phil Elke Wehrs**

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7+11

**Sa, 02.04.2011**, 14.00 - 18.00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, nur Barzahlung vor Ort. Vorherige Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Kreisvolkshochschule Offenbach und der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

## Malen/ Zeichnen

### Porträtzeichnen

#### Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Gesichtsteile: Augen, Nase, Mund und Ohr genau betrachten und zeichnen. Verschiedene Kopfhaltungen und Proportionen sehen und versuchen wieder zu geben. Das naturgetreue Abbild des Modells steht dabei nicht im Vordergrund, sondern das Empfinden und die Wiedergabe charakteristischer Merkmale in individueller Darstellungsweise. Verschiedene Techniken mit Bleistift, Kohle, Tusche und Farben werden ausprobiert.

Materialien: Zeichenblock A3, Bleistifte B2, B4, Zeichenkohle oder Pastellkreiden.

**Di F 501**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 07.02.2011**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 21,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten, 8 Termine

### Zeichnen und Aquarellieren

#### Anfänger/innen und Fortgeschrittene

„Wer zeichnet sieht mehr“. In diesem Kurs lernen Sie Hemmungen zu überwinden und Gesehenes zeichnerisch oder malerisch umzusetzen.

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. Material: Aquarellblock A3, Bleistift und Skizzenblock, Aquarellpinsel Nr.10 und 16, Wasserbehälter.

**Di F 502**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

Di, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 01.02.2011**

95,- €, ermäßigt: 76,- €, zzgl. 35,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten, 15 Termine



Jelena Hild, Künstlerin und Kunstpädagogin



**Freies Malen**

Es werden praktische und theoretische Hilfestellungen zu Bildkompositionen, Bildaufbau und Bildstruktur gegeben. In diesem Kurs versuchen wir in freier, spontaner Formensprache und Farbwahl mit persönlichen Bilderwelten zu experimentieren. Alles ist möglich: Übermalung, Ordnung, Unordnung, Collage, Gegenständiglich oder Abstrakt.

Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen.

**Di F 504**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8 Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 02.02.2011** 95,- €, ermäßigt: 76,- €, zzgl. 35,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten, 15 Termine

**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.

max. 8 Teilnehmer/innen

**Di F 505**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8 **Sa/So 12./13.02.2011**, 11.00 - 14.00 Uhr 17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 14,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten

**Aktzeichnen**

**Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Wir werden sowohl den weiblichen als auch den männlichen Körper zeichnerisch darstellen. An Material soll mitgebracht werden: Zeichenblock (mindestens A3), Zeichenkohle (evtl. zusätzlich Röteln und/oder Pastellkreide), Knetgummi zum Radieren. Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Di F 507**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs) **5xSa, 05.02., 19.02., 05.03., 19.03. und 02.04.** 11.00-14.00 Uhr, max. 8 Teilnehmer/innen 43,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 27,- € Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

**Gestalten****Origami, japanische Kunst des Papierfaltens**

Origami für Feste: Schmuck für Ostern und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt. Origamipapier bitte mitbringen; kann auch im Kurs erworben werden.

**Di F 801**

**Jelena Macura-Kuhn**

Dietzenbach, vhs Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 16.03.2011** 36,- €, ermäßigt: 29,- €, 5 Termine

**Patchwork**

Mit Patchwork lassen sich ansprechende Kissen, Decken, Taschen und Wandbehänge gestalten. In dem Kurs können Sie Ihre eigenen Ideen einbringen: so kann bspw. ein kleiner Frühlingssquilt entworfen und erstellt oder angefangene Stücke unter Anleitung fertiggestellt werden. Die Techniken werden vermittelt und Tipps gegeben. Ein sicherer Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt; Erfahrungen im Quilten sind nicht erforderlich.

Bitte eigene Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien mitbringen. Hinweise zum Materialbedarf erhalten Sie bei der Vorbesprechung **am 16.03.2011**, 19.30-20.30 Uhr; sofern vorhanden hierzu bitte Stoffe und angefangene Arbeiten mitbringen. (6-7 Teilnehmer/innen)

**Di F 802**

**Maria Aßmann**

Dietzenbach, vhs **Sa/So, 26./27.03.2011**, Sa 12.00 - 18.00 Uhr, So 10.00 - 16.00 Uhr 65,- €, ermäßigt: 52,- €

**Ich mache es selbst ... Einführung ins „Heimwerken“ für Frauen**

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

**Di F 803**

**Annegret Biermann**

Dietzenbach, vhs **Fr/Sa, 11./12.03.2011**, Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr 29,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 3,- € Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin).

**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. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Kreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

**Di G 101**

**Rudi Wenzel**

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

**Einführung in die Fotografie**

wird erneut im Sept./Okt. 2011 angeboten.

**Digitale Fotografie und ihre Tücken**

wird erneut im Okt./Nov. 2011 angeboten.

**Mode****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 G 501**

**Anna Toskar**

Offenbach, Waldenburger Weg 2. **So, 06.03.2011**, 12.00 - 17.00 Uhr 15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 18,- € Kleingruppenzuschlag. 5,- € für Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

**Das perfekte Make-up**

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, Lid-schatten- / Lidstrichtechnik

Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

**Di G 503**

**Alexandra Heberer**

Dietzenbach, vhs **2xMi, 04./11.05.2011**, 18.00 - 21.00 Uhr 22,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

**Kochkurse**

Zu allen Kochkursen bitte Schürze, Geschirrtuch, Topflappen und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

**Gesund und lecker**

Kochen ist nicht schwer! Herd an, Topf drauf, Lebensmittel rein - abwarten. Irgendwann ist das Gemüse gar, das Fleisch durch ... und der Geschmack dahin. Alles Wissenswerte, um gesund und lecker zu kochen, kann man sich aber rasch aneignen.

Jede/r kann - wenn er oder sie möchte sogar täglich - ein gesundes Essen mit frischen Zutaten kochen und benötigt dafür nicht mehr als 30 Min. und zwei Wocheneinkäufe.

Ein Nudelgericht, Quiche, Putensteaks und mehr werden wir miteinander zubereiten.

**Di L 101**

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10 **Do, 10.03.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr 19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel.

**Familiengerichte**

Was könnte das neue Lieblingsessen der Familie werden? Gibt es leckere Alternativen zu Fast-Food? Was koche ich zum nächsten Familienfest? ... was koche ich heute überhaupt?

Wir kochen ein lässiges Menü aus vier familientauglichen Rezepten, von dem jedes für sich als ein kleines eigenes Mittagessen taugt. Klar, dass es dabei was zu naschen gibt, sowie guten Kaffee, feinen Tee und frische Säfte.

**Di L 102**

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10 **Fr, 25.02.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr 19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel.

**Väter kochen mit ihren Kindern**

Kochen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem Kind. Beim Kochen kommt es nicht darauf an, immer etwas ganz besonderes und raffiniertes zuzubereiten. Ganz im Gegenteil - je einfacher, desto besser. Sinn und Zweck ist die gemeinsame Aktivität beim Teig kneten, Gemüse schneiden und abschmecken ... und natürlich das Erfolgserlebnis, wenn am Ende des Kurses ein leckeres Essen auf dem Tisch steht.

**Di L 103**

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10 **Sa, 02.04.2011**, 12.00 - 16.00 Uhr Väter zahlen 19,- €, Kinder die ermäßigte Gebühr von 15,- €, zzgl. 10,- € für Lebensmittel pro Person.

**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 L 500**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10 **So, 03.04.2011**, 10.00 - 17.00 Uhr 27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 10,- € für Lebensmittel.



### Indisch Kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten - mit Pakoras und Chutney, Hähnchencurry mit Dal und Reis und einem Mango-Lassi. Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

**Di L 501**

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Lernwerkstatt,  
Max-Planck-Straße 10

**Do, 05.05.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel.

### Ayurvedische Küche

Die ayurvedische Küche schreibt unterschiedlichen Speisen eine Wirkung auf den Körper zu. Sie erfahren mehr über diese Ernährungslehre. Gemeinsam werden ayurvedische Speisen zubereitet - vegetarisch, mit Ghee, Ingwer und Gewürzen.

Ein gemeinsames Essen mit Puris und Kartoffeln, Indischem Käse mit Erbsen und Malpua rundet den Abend ab.

**Di L 502**

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Lernwerkstatt,  
Max-Planck-Straße 10

**Do, 26.05.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr  
19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel.

## Heilmethoden

### Wasser - Lebenselixier

Wasser ist wichtig für die Gesunderhaltung und das optische Erscheinungsbild eines Menschen. Aber wie viel Wasser sollte ein Mensch trinken? Können Ernährungsgewohnheiten den Durst beeinflussen? Unterschiedliche Menschen - unterschiedlicher Trinkbedarf?

Dieser Vortrag gibt Antworten auf viele Fragen und jede Menge praktische Tipps, vom gesunden Getränk bis zu Trinkstrategien.

**Di K 301**

**Corinne C. Hahn**, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

**Mi, 11.05.2011**, 19.00 - 20.30 Uhr  
5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin.  
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.



### Frühjahrskur mit frischen Kräutern

Mit der Kraft der Natur reinigen und entschlacken wir unseren Körper auf natürliche Weise. Damit kräftigen wir unser Immunsystem und steigern unser Wohlbefinden. Während des Vortrages lernen Sie die Wildkräuter anhand von frisch geernteten Kräutern kennen. Dabei erfahren Sie deren Wirkungen und die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten.

**Di K 302**

**Heng Wang-Endter**, chinesische Ärztin  
Dietzenbach, vhs

**Mi, 18.05.2011**, 19.00 - 20.30 Uhr  
5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin.  
(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

### Der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht

Haben Sie schon einmal daran gedacht, dass sich eine rote Ampel dazu eignet, Bewegung in den Alltag zu bringen? Schon einmal überlegt, wie es sich anfühlen würde, während der Lieblingssendung die Füße zu massieren, statt Chips und Schokolade zu konsumieren?

In diesem Kurs lernen Sie, dass eine typgerechte Ernährung, Bewegung und Entspannung der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht sind. Alltagstaugliche Tipps, die auf jede/n persönlich zugeschnitten sind, stehen im Vordergrund. Sie erhalten Anregungen und Ermunterungen, die Spaß bringen und das Abnehmen erleichtern.

**Di K 304**

**Corinne C. Hahn**, Gesundheits- und Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

**Mi, 02.02./02.03.2011**, 18.30-20.00 Uhr  
sowie **Sa, 05./19.02.2011**,  
von 10.30-12.30 Uhr  
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

### Akupressur

In den fünf 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 K 410**

**Heng Wang-Endter**, chinesische Ärztin  
Dietzenbach, vhs

**Mo, 19.00 - 21.00 Uhr, ab 02.05.2011**  
32,- €, ermäßigt: 26,- €, 5 Termine

### Klassische homöopathische Hausapotheke

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mehr über klassische Homöopathie wissen möchten. Sie erhalten grundlegende Informationen über Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten der klassischen Homöopathie und lernen dabei ein paar der wichtigsten Akutmittel kennen. Zum besseren Verständnis werden Fallbeispiele aus der Praxis besprochen.

**Di K 411**

**Andrea Helmling**, Heilpraktikerin  
Dietzenbach, vhs

**Sa, 12.03.2011**, 10.00 - 17.00 Uhr  
21,- €, ermäßigt: 17,- €, 3,- € Materialkosten  
(direkt an die Kursleiterin)

## Weitere Vorträge

Der beste Patient in unserem Gesundheitssystem ist derjenige, der über seine eigene Erkrankung informiert ist. Nun gibt es das Internet, mit vielen Informationen über Krankheiten, jedoch nicht immer von genügender Qualität, ja auch häufig mit völlig falschen Informationen.

**Emanuel Schaaf** bringt Ihnen die naturheilkundliche Sicht der Erkrankungen näher - in Verbindung mit den möglichen Therapien, wobei auch relevante schulmedizinische Behandlungen berücksichtigt werden. Grundsätzlich bin ich der Ansicht, dass eine gescheiterte Therapie bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.

**Di K 421-Di K 427**

Dietzenbach, vhs

5,- €, keine Ermäßigung. Barzahlung an den Kursleiter. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.



**Emanuel Schaaf**,  
Heilpraktiker

### Naturheilkundliche Behandlung der Migräne

**Di K 421**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

**Di, 15.02.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Prophylaxe gegen Rezidive und begleitende naturheilkundliche Therapien bei Darmkrebs

**Di K 422**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 08.03.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Hyperaktivität bei Kindern durch Allergie und Mineralstoffmangel

**Di K 423**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 22.03.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Osteoporose durch Übersäuerung

**Di K 424**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 05.04.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Naturheilkundliche Behandlung bei Arterienverkalkung in den Beinen, Herzinfarkt und Schlaganfall

**Di K 425**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 03.05.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Arthritis-Arthrose ist auch heilbar

**Di K 426**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 17.05.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

### Beschwerden im Klimakterium

**Di K 427**

**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker

**Di, 07.06.2011**, 19.45 - 22.00 Uhr

## Massage

### Klassische Massage Rücken und Nacken

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 Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.

Es erfolgt eine Einführung in die Massage-technik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.

Sie brauchen bequeme Kleidung, Wolldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

**Di H 001**

**Andrea Helmling, Daniela Winkler**,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

**Sa/So, 26./27.03.2011**, 10.00-16.00 Uhr  
48,- €, ermäßigt: 38,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

### 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. Berührungen und sanfter Druck auf die Haut wirken ausgleichend auf strapazierte Nerven und stärken die Abwehrkräfte des Körpers. Sie lernen, wie Sie Ihrem Partner/Ihrer Partnerin (oder einen anderen Menschen, den Sie mögen) mit einer Wellnessmassage etwas Gutes tun können. Bitte pro Person Isomatte, Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke mitbringen.

**Di H 002**

**Veit Schameitat und Partnerin**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

**So, 03.04.2011**, 13.00 - 18.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 18,- €

**Di H 003**

**Veit Schameitat und Partnerin**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

**So, 19.06.2011**, 13.00 - 18.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 18,- €



**Fußreflexzonenmassage**

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. 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 Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Massageöl und kurze Fingernägel, sowie Verpflegung, Getränke und Schreibsachen.

**Di H 004****Daniela Winkler**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

**Sa, 18.06.2011**, 10.00 - 17.00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 2,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin).

**Yoga**

Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen; bei Workshops bitte auch an Pausensnack und Getränk denken.

**Yoga und Qigong zum Kennenlernen**

Bekommen Sie einen Einblick in zwei alte Traditionen zur Erlangung oder Erhaltung von Gesundheit und innerer Harmonie. Beide Systeme beruhen auf körperlicher Bewegung, Atmung und Meditation. Orientieren Sie sich über Möglichkeiten, Ziele und Wirkungen und vor allem: Fühlen Sie sich wohl dabei!

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 001**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker + Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs

**So, 23.01.2011**, 10.00 - 16.30 Uhr

24,- €, ermäßigt: 19,- €

**Hatha-Yoga**

Hatha-Yoga, eine Jahrtausende alte bewährte Tradition, besteht aus einem System von Körperübungen (Asanas), die für einige Zeit beibehalten werden, Atemtechniken (Pranayama) und mentalen Übungen (Meditation). Es werden Spannungen reduziert, Kraft aufgebaut, der Körper beweglich gehalten und der Atem gestärkt. Innere Kraftquellen werden mobilisiert. Hatha Yoga hilft, die Persönlichkeit zu entwickeln und ist ein Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit. Zudem erfahren Übende eine positive Wirkung auf die Gesundheit.

**Hatha-Yoga****Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Einführung in die Techniken des Hatha-Yoga; Körper- und Entspannungsübungen stehen im Vordergrund. Besondere Aufmerksamkeit wird der Wirbelsäule gewidmet. Hier gilt es Spannkraft zu entwickeln, um uns wieder aufzurichten und den Rücken zu stärken.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 002**

**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.30 - 10.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

87,- €, ermäßigt: 70,- €, 16 Termine

**Di I 004**

**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 07.02.2011**

76,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

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

In diesem Kurs am späten Freitag Nachmittag können Sie sich nach einer anstrengenden Woche entspannen und abschalten. Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga erhalten und fördern die Beweglichkeit; die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Körper und Psyche können regenerieren. Übende erfahren eine positive Wirkung auf die Gesundheit und die gesamte Persönlichkeit.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 005**

**Edda Johanna Ochs**, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, **ab 04.02.2011**

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 geeignet.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 006**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 01.02.2011**

87,- €, ermäßigt: 70,- €, 16 Termine

**Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga, als eine kraftvolle Yogaform, bietet vielseitige und oft mit dynamischen Bewegungsabläufen einhergehende Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen - wobei Kundalini die allgemeine Lebensenergie bezeichnet. Energetisierend, reinigend und entspannend, fördert auch Kundalini Yoga Ausgeglichenheit und Gesundheit. Die Meditation legt den Fokus auf Mantras (Klangwörter). Typisch für diese Form des Yoga ist die häufige Praxis des so genannten Feueratems.

**Kundalini Yoga 1****- Energie tanken, Entspannung genießen**

Für Einsteiger und/oder Übende anderer Yoga-traditionen geeignet.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 020**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker und Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs

Do, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 03.02.2011**

87,- €, ermäßigt: 70,- €, 16 Termine

**Kundalini Yoga 2****- Fortgeschrittene -**

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

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 021**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker und Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs

Do, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

87,- €, ermäßigt: 70,- €, 16 Termine

**Yoga für Kinder**

Dieser speziell für Grundschulkindern konzipierte Kurs mit einfachen Übungen aus dem Yoga unterstützt eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes im Bereich der Körperwahrnehmung, der Selbstwahrnehmung und verbessert auf spielerische Weise die Konzentration und Motorik. Die Übungen machen Spaß, weil sie dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegenkommen. Gleichzeitig üben die Kinder, ihre Aufmerksamkeit zu bündeln und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die gemeinsamen Entspannungsübungen am Ende der Stunden sollen Kindern Zugang zum Ausruhen und zur Stille schaffen.

(6-10 Teilnehmer/innen)

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**für Anfänger/innen****Di I 051**

**Özgül Tatar**, Ashtanga-Yogalehrerin (AYA)

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.00 - 16.00 Uhr, **ab 04.02.2011**

49,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

**für Geübte****Di I 052**

**Özgül Tatar**, Ashtanga-Yogalehrerin (AYA)

Dietzenbach, vhs

Fr, 16.15 - 17.15 Uhr, **ab 04.02.2011**

49,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 12 Termine

**Schöner heranwachsen mit Yoga****- für junge Leute bis 25**

In diesem Kurs wirst du eingeweiht in die Geheimnisse anmutiger Körperhaltung, kräftiger 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.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

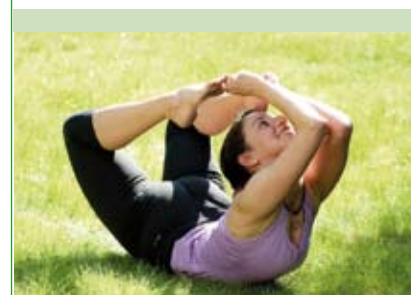
**Di I 053**

**Özgül Tatar**, Ashtanga-Yogalehrerin (AYA)

Dietzenbach, vhs

Di, 16.30 - 18.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

76,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine



Özgül Tatar, langjährige Betreuerin in der Hausaufgabenhilfe und begeisterte Yogalehrerin

**Workshop: 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. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Trinkwasser.

**Di I 101**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs

**So, 22.05.2011**, 10.00 - 15.30 Uhr

22,- €, ermäßigt: 18,- €

**Workshop:  
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. Ansätze verschiedener Methoden und Traditionen werden vorgestellt und eingeübt. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Trinkwasser.

**Di I 102**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer Dietzenbach, vhs

So, 08.05.2011, 10.00 - 15.30 Uhr  
22,- €, ermäßigt: 18,- €

**Meditation /  
Körpererfahrung**

*Für alle Yoga- und Entspannungskurse bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.*

**Meditation 1  
- Momente 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. Eine mehrfache Teilnahme ist möglich, da die Inhalte wechseln.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und evtl. Sitzkissen

**Di I 110**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.15 Uhr, ab 01.02.2011  
54,- €, ermäßigt: 44,- €, 12 Termine

**Meditation 2  
- Zeiten der Stille am Sonntag -**

Wir praktizieren Meditationen nach OSO. Dabei werden vor der eigentlichen Meditationsphase durch Bewegung und aktivierte Atmung seelische und körperliche Spannungen abgebaut und das Gefühl für den eigenen Körper intensiviert. Erst nachdem Körper, Gedanken und Gefühle gut durcheinander gewirbelt wurden, folgt eine Phase von Stille. Nach so viel Lebendigkeit still zu sitzen und zu entspannen, passiert dann schon nahezu natürlich. Meditieren ist einfach.

Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 111**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker + Yogalehrer Dietzenbach, vhs

So, 19.00 - 20.15 Uhr, ab 06.03.2011  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, 10 Termine

*Bitte beachten Sie die eigenen Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V. siehe Seite 44.*



**Progressive Muskelentspannung  
und Autogenes Training**

Innere Ruhe, Gelassenheit und Entspannung lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen. Zwei westliche Ansätze sind die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training nach Schultz. Erlernen Sie beide Verfahren gründlich und nachhaltig in Theorie und Praxis (das Autogene Training einschließlich Mittelstufe und Oberstufe). „Es gibt vielleicht kein allgemeineres Heilmittel als Ruhe“ (Edmund Jacobsen).

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und evtl. Sitzkissen

**Di I 112**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer Dietzenbach, vhs

Do, 17.00 - 18.00 Uhr, ab 03.02.2011  
54,- €, ermäßigt: 44,- €, 15 Termine

**Mit Atemkraft den Rücken stärken**

Lebendige und meditative Übungen des „Erfahrbaren Atem“ nach Prof. I. 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 Aufrichtungs- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Schnuppertag zum Kennenlernen**

**Di I 121**

**Irmtraud Siebeneichner**, Atemtherapeutin im Erfahrbaren Atem nach Prof. I. Middendorf, Darmstadt

Dietzenbach, vhs

Sa, 05.02.2011, 10.00 - 11.30 Uhr  
5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

**Fortlaufender Kurs**

Für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennengelernt haben.

**Di I 122**

**Irmtraud Siebeneichner**, Atemtherapeutin Dietzenbach, vhs  
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, ab 07.02.2011  
81,- €, ermäßigt: 65,- €, zzgl. 20,- € Zuschlag, 15 Termine

**Workshop Atem und Stimme**

*Atemvokalraumarbeit nach Prof. I. Middendorf*

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Atemvokalraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke.

**Di I 123**

**Irmtraud Siebeneichner**, Atemtherapeutin Dietzenbach, vhs  
Sa, 05.02.2011, 13.30 - 17.30 Uhr  
18,- €, ermäßigt: 15,- €

**Feldenkrais /  
Qi Gong**

**Die Feldenkrais-Methode...**

Eine Lernmethode, die Bewegung als Medium nutzt, um die eigene Wahrnehmung zu erweitern - „unakademisch“ und über das schulische Lernen hinausgehend. Den angeleiteten Bewegungsabläufen liegen alltägliche Handlungen wie Drehen, Beugen, Atmen etc. zugrunde und führen Sie ohne Wertung und Druck zu qualitativ besserem Handeln. Sie werden im Alltag, Beruf und Sport stabiler, flexibler und kreativer, dadurch körperlich und geistig handlungsfähiger - für ein gesünderes Leben.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und evtl. Isomatte mitbringen.

**Schnupperkurs zum Kennenlernen**

**Di I 126**

**Eva-Maria Spieß**, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD

Dietzenbach, vhs

Mo, 14.02.2011, 17.30 - 19.30 Uhr  
5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

**Fortlaufender Kurs**

**Di I 127**

**Eva-Maria Spieß**, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, ab 18.02.2011  
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine



*Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin*

**Spannungen lösen -  
Stress bewältigen**

Ein systemischer Ansatz zur Vermeidung stressbedingter Gesundheitsrisiken. In Theorie und Praxis werden Bewegungsalternativen, unter Berücksichtigung der Feldenkrais-Methode, vorgestellt. Erfahren Sie die positive Wirkung der Selbstregulation und lernen Sie, davon Gebrauch zu machen. Ein verbessertes Selbstbild und die Erfahrung der Selbstwirksamkeit führen zu einer positiven Beurteilung eigener Kompetenzen und einem wirksamen Schutz in belasteten Situationen.

Bitte bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und evtl. Isomatte mitbringen.

**Di I 128**

**Eva-Maria Spieß**, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, ab 21.02.2011  
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

**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 I 130**

**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 07.02.2011  
54,- €, ermäßigt: 44,- €, 15 Termine

**Di I 131**

**Marion Domabil**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.10 - 11.10 Uhr, ab 07.02.2011  
54,- €, ermäßigt: 44,- €, 15 Termine

**Qi Gong - Körperhaltung und  
Entspannung**

*Anfänger/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.

**Di I 132**

**Britta Brodack**

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, ab 14.01.2011  
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

**Qi Gong**

*Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnissen*

Harmonisieren Sie Ihr Qi (Lebensenergie). Qigong, eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, hilft Ihnen dabei, Ihren Körper und Geist zu kultivieren. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen sowie Übungen zur Konzentration und Meditation.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Trinkwasser.

**Di I 134**

**Rigobert Jakob**,

Heilpraktiker + Qi Gong Lehrer

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.15 - 19.45 Uhr, ab 02.02.2011  
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine

**Qigong - am Sonntag**

Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnissen Tanken Sie am Sonntag mal richtig auf, um für die kommende Woche gut vorbereitet und ausgerichtet zu sein.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Trinkwasser.

**Di I 135**

**Rigobert Jakob**,

Heilpraktiker + Qi Gong Lehrer

Dietzenbach, vhs

So, 17.15 - 18.45 Uhr, ab 06.02.2011  
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine



## 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 Besserwisserei trotzdem 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 (0 60 74/ 81 22 66) oder im Seniorenzentrum (0 60 74/ 4 20 77) 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 zahlen. Ausgewiesen ist die bereits ermäßigte Gebühr. Keine weitere Ermäßigung; eine Befreiung ist möglich.

*Soweit nichts anderes vermerkt ist, finden die Kurse im Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66 statt.*

### Aquarell und Acryl für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Im Malkurs werden Grundkenntnisse für Anfänger/innen vermittelt. (z.B. Farblehre, Zeichnen, Bildaufbau, Perspektiven). Fortgeschrittene können ihre Kreativität in Form von Spachtelarbeiten, Collagen und weiteren Techniken, wie malen nach Vorlagen, entwickeln. Erforderliches Arbeitsmaterial muss selbst gestellt werden:

#### Di V 251

##### Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus  
Montag, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2011**  
30,- €, 10 Termine, 14-tägig

#### Di V 252

##### Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus  
Montag, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 14.02.2011**  
30,- €, 10 Termine, 10 Termine, 14-tägig

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

Das Programm besteht aus Übungen zur Kräftigung und Dehnung des ganzen Halteapparats, besonders der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie des Schultergürtels.

Wir beginnen mit einer leichten Aufwärmphase und enden mit einer Entspannungsübung. Der Kurs wendet sich vor allem an Senioren aber auch an alle, die sich lange nicht mehr sportlich betätigt haben und wieder beweglicher werden wollen.

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

Einstieg jederzeit nach Rücksprache möglich.

#### Di V 320

##### Elvis Sesar

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Freitag, 09.00 - 10.00 Uhr  
30,- €, 10 Termine

#### Di V 321

##### Elvis Sesar

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr  
30,- €, 10 Termine

### Gymnastik für Seniorinnen

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.

#### Di V 322

##### Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Dienstag, 09.30 - 10.30 Uhr  
15,- €, 10 Termine

### Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

#### Di V 323

##### Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus  
Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 12.01.2011**  
31,- €, 10 Termine

#### Di V 324

##### Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus  
Freitag, 13.00 - 14.00 Uhr, **ab 14.01.2011**  
31,- €, 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 V 441

##### Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Mittwoch, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 02.02.2011**  
30,- €, 10 Termine

### 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 V 461

##### Kawkab Hattar

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Mittwoch, 09.15 - 10.45 Uhr, **ab 02.02.2011**  
46,- €, 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 V 481

##### Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg  
Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
30,- €, 10 Termine

## 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 J 001

##### Jasmin Striebeck-Koch

Stall Jasmin, Rossdörfer Str. 31, Messel  
**Sa/So, 26./27. Feb. 2011,**  
jeweils 11.00-13.00 Uhr  
14,- €, ermäßigt: 12,- €

*Die Adressen der vhs Dietzenbach finden Sie auf Seite 44.*



### 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.

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 J 002

##### Horst-Bernd Ruiken

Dietzenbach, Tell-Schützen, Raiffeisenstraße 1  
5 Zeitstunden nach individueller Absprache;  
Termine in den Ferien sind möglich.

Gebühr: 63,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung.

Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.



### Jonglage - Ganzheitliches Gehirntraining

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

#### Di J 004

**Rigobert Jakob**, zertifiziertes Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining  
Dietzenbach, vhs

**Sa, 07.05.2011,** 10.00 - 13.00 Uhr  
11,- €, ermäßigt: 9,- €

### 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. Handangriffen, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten, Grundtechniken der Würgeabwehr und viele andere Techniken.

Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe und Getränk mitbringen.

#### Di J 005

##### Marcus Nickolay

Dietzenbach, vhs  
Sa, 14.00 - 17.00 Uhr, **ab 12.03.2011**  
32,- €, ermäßigt: 26,- €, 3 Termine



*Marcus Nickolay, Selbstverteidigungstraining*

## Gymnastik / Fitness

Für alle Gymnastikkurse bitte bequeme Kleidung, (Iso-)Matte, Handtuch, gute Hallenschuhe und evtl. kleines Kissen mitbringen, sowie Getränk.

### 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. Bitte Matte oder Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

**Di J 204**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 16.02.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 14 Termine

### 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.

Bitte Gymnastikmatte, Decke und Kissen mitbringen!

**Di J 205**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, **ab 07.02.2011**  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 Termine

**Di J 206**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Mo, 10.55 - 11.55 Uhr, **ab 07.02.2011**  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 Termine

**Di J 207**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2011**  
39,- €, ermäßigt: 32,- €, 14 Termine

**Di J 211**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1  
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 212**

**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9  
Do, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 07.02.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

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

**Di J 208**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 209**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 210**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Di, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 214**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Di, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 01.02.2011**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 18 Termine

**Di J 215**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Di, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 01.02.2011**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 18 Termine



### Osteoporose-Gymnastik

Osteoporose (Verlust der Knochensubstanz) gilt als Volkskrankheit. Frauen sind, bedingt durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren, stärker davon betroffen als Männer. Mit gezielten sportlichen Übungen lässt sich viel erreichen, um den fortschreitenden Prozess zu bremsen.

**Di J 216**

**Waltraud Schropp**, Personal-Trainerin

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9  
Di, 10.15 - 11.15 Uhr, **ab 01.02.2011**  
40,- €, ermäßigt: 32,- €, 14 Termine

### Bauch-Beine-Po und mehr

Neben dem Training unserer „Lieblingsgruppe“ Bauch, Beine und Po trainieren wir ebenfalls Muskeln des Oberkörpers und bleiben dabei im Fettverbrennungsbereich. Ein effektives Stretching beendet den Kurs. Dieser richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte gute Sportschuhe, Iso-Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Di J 217**

**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 03.02.2011**  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 Termine

### Frühjahr-Sommer-Fitnessstraining

Sportlich agil - ab in den Sommer! Warm up und Aerobic Schritte als Ganzkörperbewegung bringen uns ins Schwitzen. Die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, teils von Yoga und Pilates beeinflusst, bekommt auch dem Rücken sehr gut. Die abschließenden Bauchübungen mit Stretching und Entspannung runden die Stunde ab. Danach geht es mit einem guten Körpergefühl nach Hause.

Bitte gute Sportschuhe, Isomatte, Handtuch und Getränke mitbringen.

**Di J 219**

**Hartmut Schneider**, Aerobic-Trainer B-Lizenz

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 07.02.2011**  
48,- €, ermäßigt: 38,- €, 17 Termine

### Fit ab 40!

Wir kräftigen in diesem sportiven Workout immer rücken- und wirbelsäulengerecht die Muskelgruppen an Ober- und Unterkörper, besonders Bauch, Po, Beine, Schultern und Rücken. Bewegung, auch mit Bändern, Bällen und Stäben, aktive Bodenarbeit sowie entspannend-schonendes Stretching ergeben ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining.

Matte, Handtuch, gute Schuhe und Getränk bitte mitbringen.

**Di J 220**

**Hartmut Schneider**, Aerobic-Trainer B-Lizenz

Dietzenbach, Helen Keller Schule, Arminiusstr. 45  
Di, 19.00 - 20.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
51,- €, ermäßigt: 41,- €, 18 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. Bitte Handtuch, Iso-Matte und gute Hallen-Sportschuhe mitbringen.

**Di J 221**

**Angelika Paeslack**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14  
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 16.02.2011**  
36,- €, ermäßigt: 29,- €, 13 Termine

### Power Mix Brasil

Ist eine weitere Kreation von Marcia Rego. Wie Thresh wird es mit vielen Rhythmen und Choreografien aus Brasilien gelernt, aber es werden nicht nur Kalorien verbrannt, sondern auch die Muskulatur wird aufgebaut. Und es ist ein Bauchkiller!

Bitte Matte mitbringen!

**Di J 222**

**Marcia Rego Gaußmann**

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30  
Di, 19.15 - 20.15 Uhr, **ab 01.03.2011**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €, 12 Termine

Wir versenden Anmeldebestätigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Porto-kosten in Höhe von 1,- Euro!

### 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.

Bitte eine Matte mitbringen.

**Di J 223**

**Marcia Rego Gaußmann**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.  
Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 07.03.2011**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €, 12 Termine

**Di J 225**

Max. 10 Teilnehmer/innen

**Waltraud Schropp**

Dietzenbach, vhs  
Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 01.02.2011**  
47,- €, ermäßigt: 38,- €, 14 Termine



Marcia Rego Gaußmann, Erfinderin von Power Mix Brasil und Kursleiterin Pilates

## Sprachen

Die Lernstufen unserer Sprachkurse nach A1, A2, B1, ... entsprechen denen des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“.

Kurse der Stufen A1 und A2 sind für Teilnehmer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende der Stufe A2 können Sie sich in gängigen Situationen verständigen. In den weiterführenden Kursen der Stufen B1 und B2 erlernen Sie, sich im privaten und beruflichen Umfeld spontan und fließend auszudrücken, Diskussionen zu führen und Nachrichtensendungen zu verstehen. In der Stufe C1 steigert sich die Komplexität und Ausdrucksfähigkeit, in der Stufe C2 kann Umgangssprachliches mühelos verstanden werden.

Detaillierte Informationen - siehe Seite 25





## Deutsch

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ oder „Alphabetisierung“ 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 verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie bis zum 14.01.2011 einen Beratungstermin.** Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne. Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.



Waltraud Nandorf,  
Beratung zu  
Deutschkursen  
Sprechzeiten:  
Dienstag  
11.00 - 13.00 Uhr

### Orientierungskurs

Abschluss des Integrationskurses  
**Sabine Weimer**  
9 Termine, **ab 11.02.2011**  
Anmeldung erforderlich.

## Alphabetisierung

### Das lateinische Alphabet - Basiskurs

Lehrbuch: Das Hamburger ABC  
**Di M 201**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 01.02.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Das lateinische Alphabet - Aufbaukurs

Lehrbuch: Das Hamburger ABC  
**Di M 202**  
**Marianne Linnemannstöns**  
Mi: Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Fr: Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1  
Mi+Fr, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 02.02.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Das lateinische Alphabet - Modul 4

Lehrbuch: Das Hamburger ABC  
**Di M 203**  
**Marianne Linnemannstöns**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)  
Di+Do, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 01.02.2011**  
150,- €, ermäßigt: 120,- €, 25 Termine

## Deutsch als Fremdsprache

### Vorbereitungskurse

#### Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In den Vorbereitungskursen werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die regulären Integrationskurse vorbereitet. Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert. Eine Anmeldung ist auf Empfehlung der Einrichtungen des Fachbereichs Soziale Dienste und weiteren Bildungsinstitutionen möglich.

#### Di M 301

für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung  
mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Passwort Deutsch  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Stadtteiltreff, Lohrer Weg, Whg. 11  
Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 07.02.2011**  
135,- €, ermäßigt: 108,- €, 30 Termine

#### Di M 302

für Frauen aus Steinberg  
ohne/ mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Passwort Deutsch  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule  
Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 01.02.2011**  
135,- €, ermäßigt: 108,- €, 30 Termine  
Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.



Die Kursleiterinnen Ulrike Strabel und Marianne Linnemannstöns im Gespräch

## Integrationskurse

### Vormittagskurse

**Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse**  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 1+2  
**Di M 401**  
**Katrin Strauß-Wagner, Sabine Weimer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)  
Mo+Di+Do, 08.45 - 12.00 Uhr  
sowie Fr, 09.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 31.01.2011**  
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 54 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 2+3  
**Di M 402**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
Dietzenbach, Altes Rathaus, Frankfurter Str. 1  
Mo+Di+Mi+Do, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 31.01.2011**  
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 3+4  
**Di M 403**  
**Mohammed El Jazouli, Sabine Weimer**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)  
Mo+Mi+Do+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 31.01.2011**  
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 4+5  
**Di M 404**  
**Marianne Linnemannstöns**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)  
Mo+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 31.01.2011**  
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

### Deutsch als Fremdsprache B1

Vorbereitung auf die B1-Prüfung  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 5+6  
**Di M 405**  
**Ulrike Strobel**  
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)  
Di+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,  
**ab 01.02.2011**  
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine

### Abendkurse

#### Deutsch als Fremdsprache A1.2

**Anfänger/innen mit Vorkenntnissen**  
Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 2  
**Di M 415**  
**Mohammed El Jazouli**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 31.01.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 3  
**Di M 416**  
**Dr. Alfred Foerschle**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 31.01.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 4  
**Di M 417**  
**Ingrid Mager**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 01.02.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus  
Integrationskurs Modul 6  
**Di M 418**  
**Marianne Linnemannstöns**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 31.01.2011**  
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Vertiefung

#### Deutsch als Fremdsprache B2

**Kleingruppe**  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.  
Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach der B1-Prüfung ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern möchten. Im Kurs wird der Wortschatz vertieft und Grammatik ausgebaut. Hierbei steht die Kommunikation, aber auch das Lesen und Schreiben von Texten im Vordergrund. Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe bitte das Angebot der Kreisvhs).  
**Di M 430**  
**Cornelia Müller**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mo, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 07.02.2011**  
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

## Englisch

### Sprachennachmittag

**Sa, 29.01.2011,**  
14.00 - 16.00 Uhr in der vhs Geschäftsstelle.

Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen Kursleiter/innen der vhs Dietzenbach kennen.

### Einstufungsberatung

Beim Sprachennachmittag können Sie Ihre Fremdsprachenkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich. Um (telefonische) Anmeldung wird gebeten.

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen. Für Teilnehmer mit verschütteten guten Kenntnissen sind unsere Refresher-Kurse auf A2- und B1-Niveau besonders geeignet.



## SPRACHEN

# Vormittagskurse

## Englisch A1 / A2

Die Kurse der Niveaustufe A1 und A2 sind für Teilnehmer mit geringen bis mittleren Vorkenntnissen geeignet. Hier lernen Sie Basis-Grammatik, erweitern Ihren Wortschatz und lernen, die Sprache mit Spaß anzuwenden.

### Englisch A1.1 Kleingruppe Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 601**

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.40 - 12.10 Uhr, **ab 07.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 51,- €, 12 Termine

### Englisch A1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, Unit 2

**Di N 602**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 03.02.2011**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

### Englisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 1

**Di N 603**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Do, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 03.02.2011**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

### Englisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 2

**Di N 604**

**Barbara Schubert**

Dietzenbach, vhs

Di, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 01.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 51,- €, 12 Termine

### Englisch mit Muße A2.1

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di N 607**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 31.01.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

## Englisch B1 / B2

Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer, die das Wesentliche von Nachrichten und Unterhaltungen verstehen und flüssig einfache Gespräche der Alltags- und Berufswelt führen können. Grammatik- und Wortschatzkenntnisse sowie das Hörverständnis werden verbessert.

### Englisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Face2Face, Pre-Intermediate, Unit 6

**Di N 609**

**Adriana Mallek**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 02.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, 15 Termine

### Englisch A2/B1 Kleingruppe

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben  
Ideal für Wiedereinsteiger.

**Di N 611**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

### Englisch A2/B1 Kleingruppe

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Di N 612**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 02.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

### Englisch B1-Refresher Kleingruppe

Lehrbuch: Network Refresher B1, Unit 8

**Di N 613**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 31.01.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

## Konversation

Wenn Sie den Schwerpunkt auf die Konversation legen, haben wir verschiedene Angebote auf unterschiedlichen Niveaustufen - so kann im Gespräch der Wortschatz gefestigt und erweitert werden.

### English Refresher A2 Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 6  
Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs.  
Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.  
Perfekt geeignet für Wiedereinsteiger.

**Di N 615**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

### Basic Conversation A2/B1

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

We also read and discuss stories.

**Di N 616**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 07.02.2011**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 13 Termine

**Kleingruppe: 8 - 12,  
Kleinstgruppe: 6 - 8,  
Premiumkleingruppe  
4 - 6 Teilnehmer/innen**



### Englisch leichte Konversation B1 Kleingruppe

Lehrbuch: Tandem: Englisch lernen mit Krimis  
Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs,  
Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.

**Di N 617**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 02.02.2011**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

### English Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

**Di N 618**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.40 - 10.10 Uhr, **ab 31.01.2011**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 16 Termine

### English Conversation C1

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

**Di N 619**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 31.01.2011**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, 16 Termine

## Abendkurse

### Englisch Refresher A2.1

*Kleingruppe*

Für fortgeschrittene Wiedereinsteiger

Lehrbuch: Network 2, Unit 7

**Di N 621**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

### English in Use A2 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

In einer entspannten Atmosphäre wollen wir die vorhandenen Kenntnisse vertiefen und erweitern. Verschiedene Themen, Texte und Übungen zum Sprechen und Verstehen gehören ebenso zum Unterricht wie natürlich auch viel Spaß. Nebenbei kommt auch die Grammatik nicht zu kurz.

**Di N 622**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Do, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs eignet sich zur Vertiefung bereits erworbener Kenntnisse, also auch für Wiedereinsteiger. Die Verbesserung der Konversation steht im Mittelpunkt, besonders der Small talk. Auch berufsrelevantes Wissen wird angesprochen.

**Di N 623**

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 31.01.2011**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

## Business English



### 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 beruflichen Chancen. Stilichere Korrespondenz und Verhandlungsgeschick sind Übungssache!

**Di N 627**

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.30 - 16.45 Uhr, **ab 08.01.2011**

63,- €, ermäßigt: 51,- €, 8 Termine

**Di N 628**

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

Sa, 14.30 - 16.45 Uhr, **ab 19.03.2011**

71,- €, ermäßigt: 59,- €, 9 Termine

### Business English B1/B2

*Kleingruppe*

Lehrbuch: New International Business English, Unit 5

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 N 630**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 01.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

**Wir versenden Anmeldebestätigungen  
nur auf ausdrücklichen Wunsch und  
gegen Erstattung der Porto-  
kosten in Höhe von 1,- Euro !**





## Intensivkurse

### Let's talk! A2

1-wöchiger Kurs in den Sommerferien  
Premiumkleingruppe (5-8)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die die Stufe A2 abgeschlossen haben, sowie an alle, die verschüttete Kenntnisse reaktivieren möchten.

Wir werden miteinander reden und diskutieren und dabei den Wortschatz erweitern und das Hörverständnis verbessern. Wenn Sie im Alltag wenig Gelegenheit haben Englisch zu sprechen, gibt diese Kurswoche mehr Sicherheit in der Konversation.

Ein Vorbereitungsabend (1-2 Wochen vor dem Kurs) dient dem Kennenlernen und dem Austausch der Erwartungen; dieser Termin wird individuell geplant.

**Di N 641**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr 27.06.-01.07.2011**

täglich 09.00 - 12.00 Uhr

47,- €, ermäßigt: 39,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, incl. 5,- € Material

### English Conversation B1

1-wöchiger Kurs im Sommer  
Kleinstgruppe (6-8)

This is a chance to refresh your conversation skills. As well as discussing topical issues we will also be looking at interactive situations: using role play, idioms, points of grammar and listening texts. Come and enjoy speaking English.

English at an intermediate level required.

**Di N 642**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

**15.-19.08.2011**

täglich 09.00 - 12.00 Uhr

47,- €, ermäßigt: 39,- €, zzgl. 28,- € Zuschlag, incl. 5,- € Material

### Bildungsurlaub - Englisch für den beruflichen Alltag A2

**BU**

Der Bildungsurlaub ist für diejenigen geeignet, die mit allgemeinen Englischkenntnissen (A2) ausgestattet, nun berufsrelevante Kenntnisse hinzu erwerben bzw. vertiefen möchten. Geeignet ist dieser intensive Unterricht besonders für die Bereiche Sekretariat, Sachbearbeitung, Empfang und ähnliche Berufsgruppen. Redewendungen werden geschult. Schwerpunkte sind Telefonieren, Umgang mit Kunden sowie das Verfassen von E-Mails, Faxen und einfachen Geschäftsbriefen. Ein Projekt „The Trade Fair“ wird die Woche abrunden. Dabei werden auch interkulturelle Kenntnisse vermittelt.

**Di N 645**

**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 17.-21.10.2011,**

täglich 09.00 - 16.00 Uhr

113,- €, ermäßigt: 91,- € Gebühr ab 8 Pers.

149,- €, ermäßigt 127,- € Gebühr ab 6 Pers.

inklusive Materialkosten

### Englisch für Schüler der 8./9. Klassen



1-wöchiger Kurs in den Sommerferien  
Kleingruppe

In entspannter Atmosphäre werden wir miteinander lesen und diskutieren, aber auch eigene, kleine Texte schreiben. Dadurch erhaltet ihr mehr Sicherheit in der Konversation, festigt euren Wortschatz und verbessert das Hörverständnis. Nebenbei kommt auch die Grammatik nicht zu kurz.

**Di N 646**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs

**01.-05.08.2011**

täglich 09.00 - 12.00 Uhr

47,- €, bereits ermäßigte Gebühr, incl. 3 € Material

## Frühenglisch



### Frühenglisch für Kinder

Die Englischkurse für Kindergarten- und Grundschulkindern sind handlungs- und erlebnisorientiert gestaltet. Somit werden das Hörverständnis gefördert, die Entwicklung der Aussprache optimal beeinflusst und das aktive Sprechen in der Fremdsprache Englisch erfolgreich angebahnt. Alle Sinne beanspruchende Aktivitäten wie Bastelarbeiten, Spiele, Lieder, Reime sind Grundlage für einen abwechslungsreichen und kindgerechten Kursaufbau. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind sprachaktivierende Handpuppen, die auf überzeugende Art und Weise englische Redemittel einführen, denn Dizzy und Ginger sprechen und verstehen nur Englisch. Beide bringen damit auf ganz natürlichem Wege auch sehr zurückhaltende Kinder dazu, sich zu äußern!

**Ingrid Lochner**

65,00 €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung  
incl. 10,- € für Materialien

### Kindergarten Stiergraben

Di N 701 Di, 13.00 - 14.00 Uhr, 12 Termine

Di N 702 Mi, 13.00 - 14.00 Uhr, 12 Termine

Di N 703 Mi, 14.30 - 15.30 Uhr, 12 Termine

### Dietrich-Bonhoeffer-Schule

Di N 710 Mo, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine

Di N 711 Do, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine

### Aueschule

Di N 720 Fr, 14:15 - 15:00 Uhr, 15 Termine



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

## Französisch



## Vormittagskurse

### Französisch A.1.4 Kleingruppe Anfänger/innen mit Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 8

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Hören, so dass Sie rasch lernen, sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen

**Di N 801**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 07.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Französisch A2/B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 3

Grammatik, Kommunikation, Länderkunde.

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

**Di N 802**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 09.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, 15 Termine

### Französisch B1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 3

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

**Di N 803**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 11.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Französische Konversation C1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

**Di N 804**

**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 03.02.2011**

68,- €, ermäßigt: 55,- €, 16 Termine

### Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

**Di N 805**

**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs

Do, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 03.02.2011**

68,- €, ermäßigt: 55,- €, 16 Termine

### Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2.3

Kleingruppe

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).

**Di N 806**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.45 - 10.15 Uhr, **ab 16.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

**Di N 807**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.15 - 11.45 Uhr, **ab 16.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine



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

### Conversations de tous les jours et textes littéraires C 2.3

Kleingruppe

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

**Di N 808**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 11.02.2011**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 14 Termine

### Conversation C2.++

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

**Di N 809**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 11.02.2011**

42,- €, ermäßigt: 35,- €, 14 Termine

## Abendkurse

### Französisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen + Wiedereinsteiger

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 8

**Di N 810**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 10.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, 15 Termine

### Französisch A2/B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 1

**Di N 811**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 09.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, 15 Termine

Bildungsurlaub

**BU**

Kurse für Kinder  
und Jugendliche



**Französisch B1/B2**

*Kleinstgruppe (6-8)*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Di N 812**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 08.02.2011**

63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag, 15 Termine

**Französisch Konversation C1**

*Kleinstgruppe (6-8)*

Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.

**Di N 813**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Di, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 08.02.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 28,- € Zuschlag, 15 Termine

**Französisch A1.4 Crashkurs**

*Premiumkleingruppe (4-6)*

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 7

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre geringen Französischkenntnisse erweitern? 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 N 814**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Sa, 10.00 - 13.00 Uhr, **ab 05.02.2011**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 76,- € Zuschlag, 6 Termine, 14-tägig

**Französisch B1.4 Crashkurs**

*Premiumkleingruppe (4-6)*

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 3

**Di N 815**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 12.02.2011**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 76,- € Zuschlag, 6 Termine, 14-tägig

**Intensivkurse**

**Bildungsurlaub Französisch A2/B1 für Wiedereinsteiger/innen**



Sie hatten mindestens 6 Jahre Französisch in der Schule oder auf andere Art vergleichbare Kenntnisse erworben? Aber das ist schon Urzeiten her und Sie haben „alles vergessen“? Dann haben Sie in dieser intensiven Woche die Chance das Vergessene auszugraben und so auszubauen, dass Sie sich in Alltagssituationen gut verständigen können. Und nebenbei erfahren Sie Interessantes über das Leben und Arbeiten in Frankreich.

**Di N 850**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 10.-14.10.2011,**

täglich 09.00 - 16.00 Uhr.

113,- €, ermäßigt: 91,- € Gebühr ab 8 Pers.

149,- €, ermäßigt: 127,- € Gebühr ab 6 Pers.

jeweils inklusive Materialkosten.

**Französisch für Schüler**



*1-wöchiger Kurs in den Sommerferien*

*Kleinstgruppe (6-8)*

Ihr werdet mehr über Land und Leute erfahren und die französische Sprache besser kennen lernen. Wir werden Geschichten lesen, diskutieren und miteinander sprechen.

Dadurch festigt ihr euren Wortschatz, verbessert das Hörverständnis und werdet sicherer im Sprechen. Nebenbei kommt auch die Grammatik nicht zu kurz.

Dieser Wochenkurs richtet sich an alle, die bereits 2 oder 3 Jahre Französisch lernen.

**Di N 860**

**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 01.-05.08.2011,**

täglich 10.00 - 13.00 Uhr

37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 28,- € Zuschlag, incl. 3 € Material

**Spanisch**



**Vormittagskurse**

**Spanisch A1.1 Kleingruppe**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Di O 401**

**Esperanza Lauren**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 08.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

**Spanisch A1.2 Kleingruppe**

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 7

**Di O 402**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 07.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

**Spanisch A1/A2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 1

**Di O 404**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 08.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

**Spanisch B1/B2 Konversation**

*Kleingruppe*

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

**Di O 408**

**Maria Erdmann-Martinez**

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 04.02.2011**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 13 Termine

**Abendkurse**

**Spanisch A1 Kleingruppe**

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 4

**Di O 410**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 03.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

**Spanisch A1/A2 Kleingruppe**

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 1

**Di O 413**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 07.02.2011**

74,- €, ermäßigt: 62,- €, 14 Termine

**Spanisch A2 Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 6

Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen besonders gut geeignet.

**Di O 414**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

Di, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 08.02.2011**

59,- €, ermäßigt: 47,- €, zzgl. 40,- € Zuschlag, 14 Termine

**Intensivkurse**

**Bildungsurlaub: Spanisch A1**



*Anfänger/innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen*

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

**Di O 430**

**Amelia Requena**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 01.-05.08.2011,**

täglich 09.00-16.00 Uhr

113,- €, ermäßigt: 91,- € Gebühr ab 8 Pers.

149,- €, ermäßigt 127,- € Gebühr ab 6 Pers.,

inklusive Materialkosten

**Spanisch für Schüler**



*1-wöchiger Kurs in den Sommerferien*

*Kleinstgruppe (6-8)*

Wir werden Texte lesen und miteinander sprechen. Dadurch werdet ihr sicherer um Umgang mit der spanischen Sprache und festigt nebenbei auch die Grammatikkenntnisse.

Dieser Wochenkurs richtet sich an alle, die bereits ein Jahr Spanisch lernen. Der Lernstoff wird gefestigt - so geht ihr gut vorbereitet in neue Schuljahr.

**Di O 450**

**Margarita Voigt-Herrera**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 25.-29.07.2011,**

täglich 10.00 - 13.00 Uhr

37,- €, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 28,- €

Zuschlag, incl. 3 € Material, 5 Termine

**Italienisch**



**Italienisch A1.6 Kleingruppe**

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 12

**Di O 901**

**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 11.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

**Italienisch A2.3 Kleingruppe**

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 7

**Di O 904**

**Margareta Ceruti**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 08.02.2011**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

**Italienisch B1**

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 3

**Di O 905**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 01.02.2011**

70,- €, ermäßigt: 56,- €, 15 Termine

**Italienisch B1.3**

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 5

**Di O 906**

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 02.02.2011**

70,- €, ermäßigt: 56,- €, 15 Termine

**Arbeit und Beruf**



**Bewerbungstraining**

Sie suchen einen neuen Job? Streben den Wiedereinstieg ins Arbeitsleben an? Sie möchten mit einer soliden Ausbildung Ihre berufliche Karriere starten? Eine professionelle Bewerbung ebnet Ihnen den Weg zum Vorstellungsgespräch.

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- den Lebenslauf erstellen
- Ihr individuelles Profil erarbeiten
- ein Anschreiben verfassen (Bewerbung auf Anzeige oder Initiativbewerbung)
- ein Deckblatt mit Foto gestalten



- Zeugnisse auswählen und einscannen
  - eine versandfertige Bewerbungsmappe zusammenstellen
  - Tipps für das Vorstellungsgespräch
  - Brennen einer CD mit allen Dokumenten.
- Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (Mindestgröße 4 x 6 cm), Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

**Di P 101****Anne Christiane Wiegand,**

Termin und Ort werden individuell vereinbart (ca 4 Zeitstunden).

148,- €, inkl. Material,

keine Gebührenermäßigung/-befreiung

**Zeit- und Arbeitsorganisation im Büro**

Das Arbeitspensum steigt in vielen Unternehmen stetig an. Mit richtiger Planung und einfacher Organisation können Sie Stress entgegenwirken. Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz effektiv und effizient und Sie können sich auf das Wesentliche konzentrieren.

Seminarinhalte:

- Ziele definieren und fixieren
- Prioritäten setzen und einhalten (z.B. ABC-Analyse, Pareto)
- Planungsinstrumente und -grundsätze nutzen (z.B. elektronische Zeitplaner)
- Zeitdiebe eliminieren (z.B. nicht „Nein“ sagen können)
- Büro- und Schreibtischregeln
- Ablage schnell und einfach erledigen

**Di P 150****Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Sa/So 26./27.02.2011, 11.00 - 16.00 Uhr  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 15,- € für Literatur („Zeitmanagement, Zeit sinnvoll nutzen“, Herdt Verlag) und Arbeitsmaterial



**Andreas Kreikle,**  
Dipl.-Kaufmann

**Marketing und Vertrieb**

Der Kurs vermittelt die Grundzüge von Marketing und Vertrieb; in praktischen Übungen werden Lösungsideen für Praxisbeispiele der Teilnehmer erarbeitet.

Seminarinhalte:

- Verkaufen, was ist das?
- Kommunikation - der Schlüssel für einen erfolgreichen Vertrieb
- Den Verkaufsprozess effizient gestalten
- Käufertypen kennen und gezielt ansprechen
- Herausforderungen vor dem Vertragsabschluss
- Wahl der richtigen Marketingmaßnahmen

Der Praxiskurs richtet sich an Berufstätige, Selbstständige und alle Interessierten, die mehr über einen erfolgreichen Vertrieb erfahren möchten.

(6-8 Teilnehmer/innen)

**Di P 151****Andreas Kreikle**

Dietzenbach, vhs

Sa, 02.04.2011, 10.00 - 17.00 Uhr  
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag, 5,- € Material (direkt an den Kursleiter)

**Professionelle Rhetorik und Dialektik***-Ein ganzheitliches Intensiv-Verhaltens-training-*

Dieses Seminar strebt die rhetorisch ganzheitliche „Personal Performance“ an. Das meint sowohl den souveränen öffentlichen Auftritt ohne Angst und Anspannung als auch die wirkungsvolle, erfolgreiche freie Rede. Dabei geht es neben den rhetorischen Erfolgsfaktoren auch um das A und O der Stressbewältigung. Seminarinhalte:

- Analyse des eigenen Auftretens und Rede-verhaltens
  - Auftritt und Selbstpräsentation vor Gruppen
  - Abbau von Redeangst und Lampenfieber
  - Redeaufbau, Rededramaturgie und dialektische Argumentationsformen
  - Freies, authentisches und lebendiges Sprechen
  - Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.

**Di P 201****Peter Seiz,** Trainer und Coach der hrTEAM

GmbH, Böblingen

Dietzenbach, vhs

Fr./Sa. 17./18.06.2011,

täglich 09.00-18.00 Uhr  
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 47,- € Kleingruppenzuschlag

**Kommunikationskompetenz für den (Wieder-)Einstieg ins Berufsleben**

Berufsanfängern und Wiedereinsteiger/innen ist nicht immer bewusst, was die Gesprächspartner in den Unternehmen von Ihnen erwarten - sei es der Personalchef im Vorstellungsgespräch oder der/die Vorgesetzte am Arbeitsplatz. Da gerät der Berufseinstieg schon einmal holprig, wenn man sich auf der Landkarte der zwischenmenschlichen Beziehungen nicht sicher bewegt.

Dabei lässt sich leicht und ohne großen Aufwand Abhilfe schaffen. Mit dem Kurs wird die Kommunikationskompetenz der Teilnehmer erheblich und nachhaltig verbessert. Anhand von Beispielen, Diskussionen und praktischen Übungen lernen die Teilnehmer viel über sich selbst. Sie lernen ihre Stärken zu finden und ihr Gegenüber besser einzuschätzen.

(6-8 Teilnehmer/innen)

**Di P 202****Rolf Halbroth,**

Geschäftsführer ProMedia Rodgau

Dietzenbach, vhs

Sa, 28.05.2011, 10.00 - 18.00 Uhr

34,- €, ermäßigt: 27,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag



**Rolf Halbroth,**  
Kursleiter

**Schlagfertig am Arbeitsplatz - aber wie?**

Oftmals begegnen wir Worten, Meinungen und Zuschreibungen an unsere Person durch andere Menschen, in denen wir uns falsch gesehen und ungerecht behandelt fühlen. Wir können dem schwer etwas entgegensetzen. In dem Kurs wird nach Wegen und Möglichkeiten zu mehr direkter Reaktion und Schlagfertigkeit gesucht. So können die eigenen Gefühle besser geäußert und die Persönlichkeit gestärkt werden.

**Di P 203****Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

So, 06.03.2011, 09.00 - 15.30 Uhr

23,- €, ermäßigt: 19,- €

**Die Mind-Map-Methode****- Ganzheitliches Gehirnttraining -**

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 P 204****Rigobert Jakob,** zertifiziertes Mitglied im

Bundesverband für Gedächtnistraining

Dietzenbach, vhs

Sa, 07.05.2011, 13.30 - 17.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 12,- €

**EDV****Allgemeine Informationen:**

Die vhs Dietzenbach nutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum im vhs Gebäude Wilhelm-Leuschner-Str. 33. Dieser klimatisierte Raum ist mit leistungsfähigen PCs mit aktuellster Software (Windows 7 / Office 2010) ausgestattet. Jedem der max. 10 Teilnehmern steht ein eigener Rechner mit Flachbildschirm und Internetzugang zur Verfügung. Modernste didaktische Medien (Beamer, pädagogisches Netz, interaktives Smartboard) sind vorhanden.

Zusätzlich zu den folgenden Kursen der vhs Dietzenbach bietet die Kreis-vhs im EDV-Raum in Dietzenbach ein umfassendes Angebot an EDV-Kursen.

Schwerpunkt des Angebotes der Kreis-vhs in Dietzenbach: EDV-Kurse zur beruflichen Qualifizierung (Word, Excel, Powerpoint, Outlook und vieles mehr) - Grundlagen und spezifische Vertiefungen - differenziert nach den Vorkenntnissen der Teilnehmer. Dieses Angebot finden Sie im vorderen Teil des Programmheftes.

**Grundlagen und Vertiefung****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. Erworbenene Kenntnisse im World Wide Web lassen Sie sicher durch das Internet surfen.

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

**Di R 101****Rigobert Jakob,** Datenverarbeitungskfm.

Dietzenbach, vhs

Mi, 16.30 - 18.00 Uhr, ab 02.02.2011

96,- €, ermäßigt: 77,- €; zzgl. 24,- € EDV-Gebühr, 15 Termine

**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? Ihre Fragen werden praxisnah gelöst.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse.

**Di R 111****Rigobert Jakob,** Datenverarbeitungskfm.

Dietzenbach, vhs

Fr, 15.30 - 17.00 Uhr, ab 04.02.2011

90,- €, ermäßigt: 72,- €, zzgl. 28,- € EDV-Gebühr, 14 Termine

**Kompaktkurs****Di R 112****Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, vhs

Mi, 14.15 - 16.30 Uhr, ab 04.05.2011

58,- €, ermäßigt: 46,- €, zzgl. 18,- € EDV-Gebühr, 6 Termine



**Marianne Linnemannstöns,**  
Kursleiterin  
seit 2005

Bei EDV-Kursen: 6 - 8 Teilnehmer/innen



## Kurse für Personen ab 55 Jahren

### PC-Grundkurs 55+ und Internet

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung, was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig!

Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, Arbeiten mit dem Textverarbeitungsprogramm Word und was das Internet zu bieten hat und wie gemailt wird. Bei der praktischen Anwendung von Word lernen Sie auch speichern, öffnen, drucken und löschen von Dokumenten.

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

Zur Festigung und Vertiefung der Kenntnisse empfehlen wir Ihnen den „PC-Aufbaukurs 55+“.

**Di R 201**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 07.02.2011**

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

**Di R 202**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 09.05.2011**

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

### PC-Aufbaukurs 55+

Nervt Sie die Computerei, weil Sie noch Fragen haben? Dann sind Sie hier richtig!

Hier lernen Sie Weiterführendes in Word, z.B. grafische Elemente (ClipArt, WordArt, Formen) oder effektives Briefeschreiben. Bei der praktischen Anwendung von Word werden Sie Ordner anlegen, die Dokumente dort speichern, öffnen, drucken und löschen.

Viel ist möglich im Internet! Suchtechniken, Favorit, Verlaufs, Registerkarten, Möglichkeiten von Google, YouTube...

Vorkenntnisse: Mit Word Texte schreiben, drucken, Grundkenntnisse im Internet.

**Di R 203**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 28.03.2011**

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

### Internet - Eine Einführung für Senioren

Noch nie eine Maus in der Hand gehabt? Noch nie mit der Tastatur gearbeitet? Keine Ahnung, was Sie mit dem Internet machen können? Dann sind Sie hier richtig! Hier probieren Sie aus: Handhabung der Maus, Umgang mit der Tastatur, was das Internet zu bieten hat. Sie surfen und suchen mit Google und Wikipedia. Ihre Fragen sind ausdrücklich erwünscht!

Voraussetzungen: Keine. Ein PC sollte zum häuslichen Üben vorhanden sein.

**Di R 210**

**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 14.03.2011**

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

## Internet, Fotos und mehr

### Internet - sicher und effektiv

Möchten Sie mehr erfahren über die Historie und Entwicklungen des Internets? Ist Ihnen der sichere Umgang mit dem Internet wichtig? Im Kurs informieren wir Sie, wie Sie das Internet effektiv und sicher nutzen können. Wie Informationen recherchiert und gespeichert werden können, wird an praktischen Beispielen vermittelt: ob Routenplaner, Webcams, Bilder oder Veranstaltungen. Ihre Fragen zum Onlineshopping und der -bezahlung sowie Onlinebanking werden erörtert.

Voraussetzungen: keine

**Di R 120**

**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 04.05.2011**

29,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 9,- € EDV-Gebühr, 3 Termine

### Kaufen und Verkaufen mit eBay

#### Kleingruppe

„Sicher handeln auf eBay“, „erfolgreich bieten und kaufen“ und „zum ersten Mal verkaufen“: Sie erfahren Einzelheiten und Hintergrundwissen über eBay. Anhand praktischer Beispiele betreten Sie stressfrei und sicher den weltberühmten online-Marktplatz eBay. Gehen Sie auf Schnäppchenjagd oder trennen Sie sich von Ihren Keller- oder Dachbodenschätzen.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

**Di R 121**

**Marianne Linnemannstöns**

Dietzenbach, vhs

So, 29.05.2011, 10.00 - 16.30 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 17,- € EDV- und Kleingruppengebühr

### Ordnung halten auf dem PC

#### Kleingruppe

Der Kurs vermittelt, wie Sie auf dem PC Ordnung zu halten und Dateien so zu verwalten, dass Sie sie problemlos und schnell wiederfinden.

Hierbei werden Anwendungsmöglichkeiten des Explorers vorgestellt, wie eine Laufwerk- und Ordnerverwaltung funktioniert, wie Datensicherung und Suchfunktionen angewendet und wie Daten gelöscht werden. Dies wird an praktischen Beispielen geübt; auch auf Verknüpfungen und Tastenfunktionen wird eingegangen, um effektiv Ordnung am PC zu schaffen und zu erhalten. Zusätzlich werden Grundkenntnisse zu ASCII-Code und Defragmentierung (Festplatte aufräumen) vermittelt.

**Di R 122**

**Ingrid Schneider-Hanning**

Dietzenbach, vhs

Sa 19.03.2011, 9.00 - 16.00 Uhr

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 19,- € EDV- und Kleingruppengebühr

### Flyer, Grußkarten, Alben und Co mit Photoshop Elements

Photoshop Elements bietet viele Möglichkeiten wirkungsvolle Collagen zu erstellen. Wir lernen die verschiedenen Arbeitstechniken mit Ebenen, Auswahlen, Effekten und dem Textwerkzeug kennen und erstellen damit z.B. eigene Karten, Albumseiten und ähnliches. Es

können gerne eigene Bilder auf Datenträgern (CD, DVD, USB-Stick) mitgebracht werden.

Voraussetzung: erste Erfahrungen mit Photoshop Elements oder einer anderen Bildbearbeitungssoftware.

**Di R 130**

**Mechthild Schwetje**

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 05./06.03.2011, 10.00-16.00 Uhr

52,- €, ermäßigt: 42,- €, zzgl. 16,- € EDV-Gebühr



Mechthild Schwetje,  
Kursleiterin

### Brennen, Scannen, Digitalkamera

In dem Kurs erhalten Sie eine generelle Übersicht, wie Dateien (Musikstücke, Bilder u.a.) gebrannt werden, wie Sie Unterlagen einscannen und verwalten können und wie Fotos der Digitalkamera heruntergeladen und am PC archiviert und weiterbearbeitet werden können. Selbstverständlich kann hierbei nicht auf produktspezifische Inhalte eingegangen werden, aber nach Erlernen der Grundprinzipien werden Sie sich in Ihrem speziellen Programm schnell und einfach einarbeiten können.

Voraussetzungen: keine

**Di R 131**

**Matthias Hägele**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 23.02.2011**

19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 6,- € EDV-Gebühr, 2 Termine

### Foto- und Bildbearbeitung am PC

Auch gute Bilder aus guten Digitalkameras können mit einer Nachbearbeitung noch verbessert werden. Ob Sie dabei nur leichte Korrekturen vornehmen, umfangreiche Retuschearbeiten, Panoramabilder oder Collagen erstellen wollen - mit Adobe Photoshop Elements 7 und dem Know How aus diesem Kurs ist das alles kein Problem. Kernelemente des Kurses: Farb- und Belichtungseinstellungen, Auswählen und Auswahlen, Ebenenanwendungen, Retuschewerkzeuge, Farbstichtentfernung, Panoramaeinstellung.

Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows.

**Di R 132**

**Tadeusz Olszowski**

Dietzenbach, vhs

Mo, 18.00 - 21.15 Uhr, **ab 14.02.2011**

64,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 5 Termine

### Die vhs Dietzenbach nutzt den von der Kreis-vhs ausgestatteten EDV-Raum

Dietzenbach, vhs-Gebäude,  
Wilhelm-Leuschner-Str. 33

### Bildbearbeitung für Kids (10-14 Jahre) in den Osterferien



Mit Photoshop kann man spannende Sachen machen: Eine neue Haarfarbe für Dich? Lange Nasen, grüne Haare, Grinsenmünder? Du mit deinem Lieblingsfußballer gemeinsam auf einem Bild? Dies ist mit Hilfe einer Fotomontage möglich. Oder möchtest Du aus eigenen Bildern einen Comic gestalten?

Mit eigenen oder im Kurs gemachten Fotos (Kamera kann - muss aber nicht - mitgebracht werden) lernen wir, was möglich ist.

**Di R 133**

**Mechthild Schwetje**

Dietzenbach, vhs

Mo-Mi, 18.-20.04.2011,

jeweils 9.30 - 12.30 Uhr

30,- €, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 12,- € EDV-Gebühr, 3 Termine

### Computerschreiben „in 4 Stunden“

#### Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Lernen mit geschlossenen Augen, Bildern, Farben und Geschichten? Der Kurs vermittelt Teilnehmern innerhalb kürzester Zeit, wie sie die Tasten des Computers bedienen, ohne hinzuschauen. Nach nur 4 Terminen beherrschen sie die Tastatur blind - vorausgesetzt, sie üben zusätzlich zu Hause zur Steigerung der Schreibsicherheit und -geschwindigkeit und lassen sich auf die spezielle Methode ein. Das System arbeitet mit bildhaften Geschichten und Spannungsmethoden.

**Di R 401**

**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.10 - 20.00 Uhr, **ab 25.05.2011**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 24,- € Materialkosten, 4 Termine

## Mathematik

### Mathematik 5./ 6. Klasse in den Osterferien



#### Kleinstgruppe (6-8)

Geometrie, Buchrechnung, Multiplikation, Division, Umrechnung von Maßeinheiten - in dem Kurs werden wir anschaulich mit Zahlen und geometrischen Formen arbeiten. So wird spielerisch der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Erlebt Mathe mal ganz anders!

**Di U 801**

**Youssef Errais**

Dietzenbach, vhs

Di-Fr, 26.-29.04.2011,

jeweils 10.30-12.30 Uhr

36,- €, bereits ermäßigte Gebühr





## Reisen

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an (Tel. 0 60 74/ 81 22 66). Gerne senden wir Ihnen diese zu.

### Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht von ganz oben.

**Fredegunde Freund**  
S 145 28.05.2011  
S 146 24.09.2011



### S 156 Kunstreise zu den Würth-Museen in Künzelsau und Schwäbisch-Hall

Ergebnis einer 40-jährigen Sammeltätigkeit des Unternehmers Reinhold Würth - einer der größten Kunstsammler und Mäzene Europas - mit 12500 Werken. 1985 gründete er in Künzelsau die weltweit erste Kombination eines Verwaltungsgebäudes mit einer Kunstgalerie, 14 weitere folgten in ganz Europa. Die Sammlung Würth gehört zu den bedeutendsten europäischen Privatsammlungen.

**Fredegunde Freund, Bus, 16. März 2011**

### S 422 Frühlingserwachen im Kahlgrund

Schon die Fahrt mit der Kahlgrundbahn nach Schöllkrippen ist eine wunderbare Einstimmung für diese Wanderung durch den oberen Kahlgrund. Es ist dabei mal wieder erstaunlich, welch idyllische Flecken auch als Tagestour von Frankfurt aus erreichbar sind. Zwischendurch werden wir ein wenig über die Geschichte dieser Landschaft erfahren - der östliche Spessart steckt voller Schätze, die die Menschen sich schon früh zu Nutze machten. Wanderstrecke ca. 15 km, Höhenunterschied ca. 50 m.

**Dietrich Lemme und Fredegunde Freund, 24.04.2011**

### S 423 Radwanderung von Amberg nach Salzburg

Über Kallmünz, Regensburg, Straubing, Landshut, Altötting, Burghausen bis Salzburg mit Begleitauto und Gepäcktransfer.

**Fredegunde Freund, Hans-Jörg Benkert, 10.-18.07.2011**

### S 367 Advent in Aachen

Die alte Kur- und Kaiserstadt, die Karl der Große zum Kulturkleinod und zur Krönungsstadt machte, hat auch zur Adventszeit mehr zu bieten als Aachener Printen. Ein stimmungsvoller Weihnachtsmarkt vor der historischen Kulisse von Dom (Unesco-Weltkulturerbe) und Rathaus und eine Fahrt in das Dreiländereck Deutschland-Niederlande-Belgien, sowie nach Lüttich, wo es nach belgischen Waffeln und Schokolade duftet runden die Reise ab.

**Fredegunde Freund, Bus, 28.11.-01.12.2011**

## Festspielreisen

### S 220 Bayreuther Osterfestival

Das Bayreuther Osterfestival ist seit seiner Gründung 1994 unter der Mitwirkung und Schirmherrschaft von Prof. August Everding und Sir Charles Mackerras als hochkarätiges internationales Musik-Festival mit enormer überregionaler Bedeutung und Ausstrahlung weltweit bekannt. Neben den Bayreuther Richard-Wagner-Festspielen im Sommer zählt es zu den wichtigsten Festivals in Bayreuth.

**Heide Michaelis, Bus, April 2011**



Heide Michaelis,  
Reiseleiterin

### S 222 Festspiele Bad Hersfeld

Seit über fünf Jahrzehnten stehen die Bad Hersfelder Festspiele für ein einmaliges, unvergleichliches Theatererlebnis. Es ist die Einzigartigkeit dieser riesigen, beeindruckenden Bühne in Europas größter romanischer Kirchenruine, deren Faszination alljährlich große Schauspielerpersönlichkeiten und viele Besucher nach Bad Hersfeld lockt.

**Fredegunde Freund, Bus, 22.07.2011**

### S 223 Dresden

Vor der einzigartigen Kulisse des Dresdner Zwingers, dem Originalschauplatz einst großer höfischer Feste, inszeniert Regisseur Dieter Wedel im Rahmen der ersten Zwingerfestspiele die spannende Geschichte um August den Starken und den sächsischen Hof.

Ein Stadtrundgang, eine Schifffahrt bis Schloß Pillnitz und ein Besuch des Panometers stehen auf dem Programm und zum Abschluss Einkehr in Schloss Moritzburg.

**Fredegunde Freund, Bus, 16.-18.August 2011**

## Europa

### S 363 Blütenmeer Keukenhof und Amsterdam

Ein Ausflug zum Keukenhof gehört für Gartenliebhaber und Pflanzenfreunde zu den Höhepunkten des Frühjahrs. Millionen von Tulpen, Narzissen, Hyazinthen und andere Zwiebelblumen bilden ein Blütenfeuerwerk und als Höhepunkt der Blumenkorso.

Amsterdam, die kulturell reiche Stadt, die Stadt der Diamanten, der Windmühlen und Grachten mit unzähligen interessanten Kirchen, Plätzen und historischen Gebäuden, Pubs und vielen Museen.

**Fredegunde Freund, Bus, 13.-17.04.2011**

### S 365 Von Ankara über Kappadokien nach Antalya

Die Türkei –einmal anders. Auf dem Weg von Ankara nach Süden sehen wir das benachbarte Felsheiligtum Yazılıkaya, Safranboluein, ein ursprünglicher Ort im Osmanenstil und die Überreste der ehemaligen Hauptstadt des Hethiterreiches Hattuscha, beide Orte gehören zum Unesco-Weltkulturerbe..

Ein Höhepunkt ist Kappadokien, ein glühendes Zentrum christlicher Kultur. Die zerklüftete Mondlandschaft mit bizarren Felsformationen ist ein Resultat der Vulkanausbrüche und der Erosion und bestens geeignet zum Bau der Höhlenkirchen und unterirdischen Siedlungen.. Besonders in Göreme gibt es noch Kirchen mit alten Fresken.

Über den Wallfahrtsort Konya, die Stadt der tanzenden Derwische, Aspendos mit dem ältesten Amphitheater und der hübschen Altstadt von Perge, wo der Apostel Paulus lange wirkte, erreichen wir die alte Stadt Antalya, an der Türkischen Riviera.

**Fredegunde Freund, Flug, 24.06. - 05.07.2011**

### S 366 Rom

„Alle Wege führen nach Rom“. Die Stadt auf den 7 Hügeln ist die sprichwörtliche „Ewige Stadt“, die Kulturstadt Europas schlechthin. Knapp 3000 Jahre Geschichte verdichten sich hier auf engstem Raum in einer atemberaubenden Vielzahl von Denkmälern: antike Bauten der Etrusker und Römer, frühchristliche Kirchenbauten und Katakomben, die gewaltige Flut von Bauten aus der Renaissance und des Barock, schließlich die oft verkannten Baudenkmäler des Faschismus und der Nachkriegszeit. Und keine andere Stadt der Welt kann sich mit den Museen, was die Prominenz der Objekte betrifft, mit Rom messen.

**Heide Michaelis, Flug, September 2011**



Fredegunde Freund,  
Reiseleiterin

## Außerhalb Europas

### S 364 Israel

Das Heilige Land zwischen dem östlichen Mittelmeer, Afrika und Asien zieht mit seiner 10.000 jährigen Kultur seit jeher alle Reisenden in seinen Bann. Kosmopolitisches Lebensgefühl neben tief verwurzelter Religiosität, hochindustrialisierte, pulsierende Städte, und historisch und kulturell sehr bedeutende Orte wie Jerusalem lassen uns täglich eine neue Welt entdecken in der sich Antike und Neuzeit begegnen.

**Heide Michaelis, Flug, 28.03. - 05.04.2011**

### S 361 Südstaaten USA

Die Südstaaten der USA sind der Inbegriff amerikanischer Geschichte, Kultur und Musik, lassen aber auch erkennen, wie sehr sich Europa in Amerika bewahrt hat. Namen wie Scarlett O'Hara, Tom Sawyer, Louis Armstrong und die Rocklegende Elvis werden lebendig und die Pracht von „Old South“ mit seinen ausgedehnten Plantagen, weiten Palmenstränden, der weiche Charme von Charleston und quirlige Metropolen zeigen uns die Vielfalt des Südens. Zusammen mit einer unverwechselbaren Küche und der sprichwörtlichen Gastfreundschaft von „Deep South USA“ wird diese Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

**Heide Michaelis, Flug, 24.05.-06.06.2011**

### S 362 Chile/ Argentinien

Superlative der Natur vom Altiplano bis nach Patagonien

Die Höhepunkte sind die bizarren Landschaftsformationen der trockensten Wüste der Welt, der Atacama, das von Vulkanen gesäumte Seengebiet bis nach Patagonien und Feuerland, dem Ende der Welt, sowie Chiles Städte Santiago, Valparaiso oder Puerto Montt, teilweise noch mit spanischem Einfluss aber auch deutsche Spuren.

Zum Abschluss der faszinierende Gegensatz die schillernde Metropole Argentiniens Buenos Aires, die Stadt der Gauchos und des Tangos.

**Fredegunde Freund, Flug, Nov. 2011**

## Ausblick 2012

### Iran

Die Welt des alten faszinierenden Persien und des modernen Iran mit Höhepunkten Persepolis, Isfahan und Shiraz.

**Fredegunde Freund, März 2012**

### Petersburg,

das Venedig des Nordens und mit dem Schiff entlang der großen Wasserstraßen nach Moskau der Hauptstadt Russlands.

**Fredegunde Freund, Juni 2012**

### Das Baltikum

3 Ostseeländer: Litauen, Lettland und Estland, aber verschieden in Kultur, Geschichte und Religion. Unesco-Weltkulturerbe Riga, Tallin, Vilnius und die Kurische Nehrung.

**Fredegunde Freund, September 2012**

## Kinder und Jugendliche



Unsere folgenden Angebote richten sich an Kinder und Jugendliche. Die ausführlichen Kursbeschreibungen finden Sie im jeweiligen Abschnitt des Programmheftes.

- J 001** Schnupperwochenende Reiten
- J 002** Schnupperkurs:  
Bogenschießen
- T 030** Wendo für Mädchen
- I 051** Yoga für Kinder - Anfänger
- I 052** Yoga für Kinder - Geübte
- I 053** Schöner heranwachsen mit  
Yoga - für junge Leute bis 25
- L 103** Väter kochen mit ihren  
Kindern
- R 401** Computerschreiben  
„in 4 Stunden“
- R 133** Bildbearbeitung für Kids –  
in den Osterferien
- N 701** ff. Frühenglisch für Kinder
- N 646** Englisch in den Sommerferien  
für Schüler nach der 8./9.  
Klasse
- N 860** Französisch in den Sommer-  
ferien für Schüler nach dem  
2./3. Lernjahr
- O 450** Spanisch in den Sommer-  
ferien für Schüler nach dem  
1. Lernjahr
- U 801** Mathematik in den Osterferien,  
5./6. Klasse

Das Mindestalter für die Teilnahme an weiteren vhs-Kursen beträgt in der Regel 14 Jahre. Eine Aufnahme jüngerer Teilnehmer ist nur nach Rücksprache möglich.

## Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können. In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen. Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

## Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



### Leitung

Joachim Neumann

### Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur). Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341. Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten. Im Internet finden Sie uns unter [www.dietzenbach.de](http://www.dietzenbach.de).

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 1/11: Termin auf Anfrage

### • Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 2/10: mittwochs 17.15 - 18.15 Uhr, ab 02.02.11; Leitung: Marita Ermert

### • Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 1/10: montags 16.15 - 17.15 Uhr, ab 07.02.11, Leitung: Marita Ermert

### • Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/09: mittwochs 16.15 - 17.15 Uhr, ab 02.02.11; Leitung: Marita Ermert



## 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 Fastnachtsdienstag 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