



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

# 40 JAHRE **vhs** Kreisvolkshochschule

Programm 2. 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: Julia Schatte  
Beate Bischof, Reisen  
Waltraud Nandorf, Deutschkurse  
Petra Steeg, Buchhaltung  
Annemarie Petersen

### Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies,  
(stellvertretender Vorsitzender), Edith Conrad,  
Walter Hauck, Rigobert Jakob, Waltraud Nandorf,  
Annemarie Petersen, Kurt Steinheimer,  
Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der  
Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.



Die Mitarbeiter/innen der vhs Dietzenbach e.V.  
Julia Schatte, Arnold Koser, Annemarie Petersen,  
Petra Steeg, Petra Lück, Beate Bischof

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

### Gesellschaftsspiele für Familien

Suchen Sie ein passendes Weihnachtsgeschenk? Möchten Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern mal wieder einen Spielemittag gestalten und Ihnen fehlen die Ideen? Im Kurs werden Spiele vorgestellt, an denen Kinder (ab Grundschulalter), Jugendliche und Erwachsene Spaß haben. An dem Kursabend steht 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 010**

**Steffen Wallraff**

Dietzenbach, vhs  
**Mi, 30.11.2011,** 19.00 - 21.15 Uhr  
6,- €, ermäßigt: 5,- €

### 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.

### Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

An jedem 3. Freitag im Monat wird ein aktuelles Thema behandelt. Vorgesehen sind u.a.:

- Blick auf die afrikanischen Staaten Nigeria, Elfenbeinküste und Kongo,
- das indische Entwicklungsmodell
- rechtsextreme Tendenzen in Ost-/Mittel-europa,

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 101**

**Dr. Karl Grobe-Hagel**

Dietzenbach, vhs  
**Fr, 16.09., 18.11., 16.12.2011,**  
**20.01.2012,** jeweils 19.30 - 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!**



### 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 weitere Kurse 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.

**Di A 301**

**Sa, 26.11.2011,**  
voraussichtlich 11.45 - 14.00 Uhr

**Di A 302**

**Sa, 28.01.2012,**  
voraussichtlich 10.45 - 13.00 Uhr

**Di A 303**

**Sa, 25.02.2012,**  
voraussichtlich 10.45 - 13.00 Uhr

### Vorträge vhs-Themenwoche

#### China

**Di A 180 + Di A 181**

Beschreibung siehe Seite 65

## Umweltbildung

### Führung im Müllheizkraftwerk

Die thermische Behandlung von Siedlungsabfällen aus dem Einzugsgebiet Rhein/Main im MHKW Offenbach bedeutet ortsnahe Entsorgung nach dem neuesten Stand der Technik. Durch Nutzung des Prinzips der Kraft-Wärme-Kopplung wird die Verbrennungsenergie umweltfreundlich in Fernwärme und elektrischen Strom umgewandelt.



Im Rahmen der Führung erhalten Sie Einblicke in die Abläufe und zur Leistungsfähigkeit der Anlage, sowie zur Nasswäsche der Rauchgase, der Katalysatortechnik für die Entstickung und Dioxinminderung und der umweltfreundlichen Reststoffverwertung. Sofern gewünscht, werden auch technische Details und Prozesse erläutert.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson.

**Di D 301**

**Jörg Kneisel**, Energieversorgung Offenbach AG

Treffpunkt ist der Parkplatz vor der Müllverbrennungsanlage, Offenbach, Dietzenbacher Str. 189, um 14.20 Uhr.

**Do, 27.10.2011**, 14.30 – 16.30 Uhr

8,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Eine Anmeldung bei der vhs ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Regenerative Energien**

Regenerative Energien sind Energien aus Quellen, die sich entweder kurzfristig von selbst erneuern oder deren Nutzung nicht zur Erschöpfung der Quelle beiträgt. Es sind nachhaltige zur Verfügung stehende Energieressourcen, zu denen unter anderem Biomasse, Geothermie, Photovoltaik, Solarthermie, Wasser- und Windenergie zählen. Die Energieberater geben einen Überblick über die Energiearten und ihre Einsatzmöglichkeiten.

**Di D 302**

**Eberhard Kundi**, EVO AG  
Dietzenbach, vhs

**Mi, 09.11.2011**, 19.00 - 21.00 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.

**Baubestand zukunftsfähig? - energieeffizientes Sanieren -**

Ein großer Teil des Wohnungsbaubestandes ist „in die Jahre“ gekommen. Dieser Baubestand bietet viele Chancen durch gezielte und intelligente Eingriffe diesen in zukunftsfähige und attraktive Immobilien zu verwandeln.

Nach einer Einführung über die theoretischen Aspekte der Gebäudesanierung wird anhand von Fallbeispielen aus der Praxis aufgezeigt, welche Möglichkeiten und Energieeinsparpotentiale eine energieeffiziente Sanierung in sich birgt.

Die Werterhaltung und -steigerung, die Verbesserung der Wohnqualität sowie architektonische Gestaltung sind weitere Vorteile einer gelungenen Sanierung. Die Fördermöglichkeiten durch das KfW-Programm werden aufgezeigt.

**Di D 303**

**Birgit Wolf**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 28.09.2011**, 19.00 - 21.00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung an die Kursleiterin. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

**Pilzlehrwanderung**

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

**Di D 401**

**Dieter Gewalt**

Dietzenbach, Treffpunkt: nach Anmeldung telefonisch erfragen

**So, 21.08.2011**, 10.00 - ca. 13.00 Uhr

3,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung an die Kursleitung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Praktisches Pilzseminar**

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle rundet dieses Angebot ab.

**Di D 402**

**Dieter Gewalt**

Treffpunkt: am Kreishaus Dietzenbach (Ostseite: Parkplatz Straßenverkehrsamt)

**ab So, 28.08.2011**, 10.00 Uhr, die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So).

Bitte - sofern vorhanden - eMail-Adresse angeben.

44,- €, ermäßigt: 35,- €, 5 Termine.

**Psychologie**

**Aufschieben oder Dranbleiben? Ziele verwirklichen, Probleme lösen**

Oft empfinden wir Hemmnisse oder Angst, an vor uns liegende Probleme, neue Ziele und die Lösung von Konflikten heranzugehen. Wir schieben die Dinge auf, um uns eventuell unangenehmen und schwierigen Situationen nicht stellen zu müssen - in der Hoffnung, dass wir hierdurch Erleichterung spüren. Stattdessen werden Angst, Gefühle der Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit größer. An diesem Abend suchen wir nach Wegen und Möglichkeiten uns zu trauen, mit positiver Kraft und Dynamik auf neue Situationen einzugehen und an wichtigen Themen „dranzubleiben“.

**Di C 601**

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 16.09.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

**Hauttiere - Partner des Menschen Was ist neue Tierpsychologie?**

Lange wurden Tiere juristisch als Sache behandelt und persönlich ausschließlich als Objekte von Drill- und Zuchtstrategien betrachtet. Die neue Tierpsychologie betrachtet Tiere als Wesen mit eigenem Persönlichkeitsprofil und eigenen Charakteranlagen. Im Kurs wird über Möglichkeiten gesprochen, die besonderen Anlagen eines Tieres (insbesondere Hunde und Katzen) zu erkennen und im täglichen Zusammenleben damit umzugehen.

**Di C 602**

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Mo, 26.09.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

**Glücklich bin ich, wenn ... Auf den Spuren eines Phänomens**

Oftmals sind wir auf der Suche nach dem großen Glück oder den kleinen Glücksmomenten; „mach' mich glücklich“ wünschen wir uns von anderen und irgendwann fragen wir uns, was glücklich sein eigentlich bedeutet. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Erkenntnissen aus der wissenschaftlichen Glücksforschung, unseren eigenen Vorstellungen vom glücklich sein und machen uns auf den Weg zu unseren ganz persönlichen Glücksgefühlen. Mit ganzheitlichen Übungen, Bewegung, Visualisieren und intuitivem Schreiben verbringen wir eine Zeit der Glücksimpulse.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke und ein Kissen sowie Schreibutensilien und einen Pausensnack mit.

(6-9 Teilnehmer/innen)

**Di C 611**

**Andrea Langheld-Steuer**, Beratungswissenschaftlerin

Dietzenbach, vhs

**Sa, 01.10./08.10.2011**, 14.30 - 18.15 Uhr

35,- €, ermäßigt: 28,- €, 2 Termine



*Andrea Langheld-Steuer, Beratungswissenschaftlerin und Kursleiterin*

**Neue Ziele 2012 Workshop mit intuitivem Schreiben**

Die Jahreswende nutzen wir traditionell gerne, um Bilanz zu ziehen und Wünsche, Ziele oder Ideen für das kommende Jahr zu überlegen. Oft finden wir dann im Alltag doch nicht die Zeit dazu oder arbeiten mit dem Kopf „gute Vorsätze“ aus, die Körper und Seele dann nicht mittragen. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit und Raum für uns ganz persönlich, wir ziehen Bilanz und machen uns auf die Suche nach unseren echten Bedürfnissen und Zielen. Dazu nutzen wir verschiedene ganzheitliche Methoden, insbesondere Visualisierung und intuitives Schreiben.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke und ein Kissen sowie Schreibutensilien und einen Pausensnack mit.

(6-9 Teilnehmer/innen)

**Di C 612**

**Andrea Langheld-Steuer**, Beratungswissenschaftlerin

Dietzenbach, vhs

**Sa, 03.12.2011**, 14.00 - 18.30 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

**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 613**

**Andreas Jahns**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Dietzenbach, vhs

**So, 02.10.2011**, 12.00 - 16.00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

**Familienaufstellung**

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 620**

**Emanuel Schaaf**

Dietzenbach, vhs

**Fr-So, 11.11.-13.11.2011**,

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

So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 57,- €

**Rechtzeitig klären**

Oftmals fressen wir Gefühle emotionaler Verletzung und Kränkung sowie Wut und Ärger in uns hinein, leiden darunter und stauen diese Gefühle über lange Zeit auf - wir trauen uns einfach nicht, uns mitzuteilen. Irgendwann brechen die gestauten Gefühle durch, es kommt zur Explosion all unserer Wut ... und keiner versteht noch, um was es eigentlich geht. Wie können wir es schaffen, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle rechtzeitig und in der Situation zu äußern und Konflikte zu klären? Es werden Wege und Möglichkeiten zu mehr Selbstvertrauen, Mut und Risikobereitschaft in solchen Situationen aufgezeigt.

**Di C 621**

**Dr. phil. Reinhard Müller**

Dietzenbach, vhs

**Fr, 07.10.2011**, 17.30 - 21.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

## Frauen

### Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen

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

**Di T 001**

**Marcus Nickolay**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 10./17./24.09.2011,**

jeweils 14.00 - 17.00 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 3 Termine

### 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 Du 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.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und Schulsozialarbeit der Ernst-Reuter-Schule.

#### für 8-11-jährige Mädchen

**Di T 002**

**Brigitte Strömer**, Dipl. Soz.Päd.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg 1 und 2

**Sa, 29.10.2011, 14.00 - 18.00 Uhr**

20,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

#### für 12-14-jährige Mädchen

**Di T 003**

**Brigitte Strömer**, Dipl. Soz.Päd.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Kolleg 1 und 2

**Sa, 30.10.2011, 14.00 - 18.00 Uhr**

20,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

### Unbeschreiblich weiblich in den Frühling

#### Erfahren Sie 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 013**

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

**Sa, 17.09.2011, 14.00 - 18.00 Uhr**

25,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

## Literatur

### 25. Frauenfrühstück „Divenalarm“ von und mit Konduettina

In ihrem aktuellen Programm „Divenalarm“ bekommen die drei Grazien von Konduettina die Finanznot mächtig zu spüren. Outgesourct und auf der Flucht vor Hartz IV machen sie sich mit ihrem Opernmobil auf den Weg direkt an die Basis. Im Gepäck: Duette von Mozart, Verdi und Kollegen, Hits und Hitverdächtiges aus anderen Sparten und hessisch-spitzfindige Betrachtungen zur aktuellen Lage. Die in Alarmbereitschaft versetzten Damen haben den opernpädagogischen Förderbedarf erkannt und präsentieren ihr Genre spritzwitzig-kabarettistisch.

**Di T 201**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

**So, 20.11.2011, Beginn 10.00 Uhr,**

Einlass ab 09.30 Uhr

Eintritt: 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet)

ausverkauft - Restkarten auf Anfrage

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

### 26. Frauenfrühstück Lesung von und mit Hilal Sezgin „Landleben - von einer die raus zog“

Hilal Sezgin war früher mal eine Stubenhockerin: Großstadt, Bürojob, und am Wochenende schlief sie gerne aus. Heute hat sie nicht nur gülleresistente Stiefel, sondern auch Schafe, Ziegen, Gänse, Hühner und Katzen. Und vor allem: ein Haus auf dem Land. Sie berichtet von den erhofften Vorzügen und den unerwarteten Problemen des Landlebens; angefangen bei der Suche nach dem perfekten Haus über den Bau von Stallungen und das Einmachen von Obst bis hin zur korrekten Tierhaltung. Aus dem „Leben ohne“ ist vor allem ein „Leben mit“ geworden: Ein Leben mit weitem Blick aus allen Fenstern, mit den Jahreszeiten, mit Tieren, mit Schnee im Winter, Kuckucksrufen im Frühjahr, Faulenzen im eigenen Garten im Sommer und Pilzsammel- und Einkochorgien im Herbst.

**Di T 202**

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

**So, 11.03.2012, Beginn 10.00 Uhr,**

Einlass ab 09.30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet) sind ab Dez. 2011 in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und an der Bürgerhauskasse erhältlich.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der Buchhandlung Bücher bei Frau Schmitt.

### Lesung von und mit Diana Nasher „Töchterland“

Eine große Familiensaga zwischen deutschen Wurzeln und afghanischen Traditionen: Dies ist die Geschichte von drei starken Frauen, drei Generationen, drei Töchtern. Drei Frauen, die ihrem Traum folgen. Drei Frauen, die sich mutig gegen herrschende Konventionen in einer Männergesellschaft stellen. Drei Frauen, für die das Wort Heimat eine neue, ganz eigene Bedeutung bekommt. Ihre Leben erzählen von den vergangenen Zeiten des prachtvollen Paschtunenreichs Afghanistan und sind zugleich untrennbar ver-



woben mit der bewegten Geschichte Deutschlands von den 20er Jahren bis heute.

Dr. Diana Nasher, geboren 1953, wächst in Kundus auf. Sie studiert in Prag Medizin und lässt sich später als Ärztin in Deutschland nieder. Heute lebt sie mit ihren zwei Kindern an der hessischen Bergstraße.

**Di T 271**

Dietzenbach, Stadtbücherei;

Darmstädter Str. 7+11

**Mi, 07.09.2011, 20.00 Uhr**

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, Stadtbücherei, Frauenbeauftragte der Kreisstadt Dietzenbach, Zusammenleben der Kulturen e.V. und der Buchhandlung Bücher bei Frau Schmitt.

### Lesung von und mit Alissa Walser „Immer ich“

Es ist ein Roman der lebendigen Bilder, denn Alissa Walser ist eine Meisterin der Kurzform, der Tiefenvirtuosität, die mit Raffinesse unsere normalerweise verschwiegenen „menschlichen Zwischenräume“ ausleuchtet. Sie entwirft mit schlafwandlerisch sicheren Strichen emotionale Gefüge zwischen Frauen und Männern, Freunden und Freundinnen, Eltern und Kindern. Und manches Mal steckt schon in einem einzigen Satz ein scheinbar vertrauter Roman.

Alissa Walser lebt als Autorin, Übersetzerin und Malerin in Frankfurt a. M. 1992 erhielt sie den Ingeborg-Bachmann-Preis und den Bettina-von-Arnim-Preis. Alissa Walser nimmt uns mit auf eine einzigartige literarische Reise.

**Di T 272**

Dietzenbach, Stadtbücherei;

Darmstädter Str. 7+11

**Mi, 21.09.2011, 20.00 Uhr**

8,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, Stadtbücherei und Förderverein, der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der Buchhandlung Bücher bei Frau Schmitt.

### Lesung von und mit Lale Akgün „Aufstand der Kopftuchmädchen“

Lale Akgün hat in der deutschen Politik Karriere gemacht, hat Bestseller geschrieben, ist in Köln zuhause - und bekennt sich zum islamischen Glauben. Sie und unzählige andere Frauen werden für den Islamismus in Haftung genommen. Sie werden als Kopftuchmädchen verunglimpft und als Relikte einer archaischen Gesellschaft belächelt, weil man sich nicht die Mühe macht, zwischen Islam und Islamismus zu unterscheiden.

Lale Akgün, geboren 1953 in Istanbul, kam als Neunjährige mit ihrer Familie nach Deutschland. Sie studierte Medizin und Psychologie, arbeitete in Jugendhilfe und Familienberatung, leitete dann das Landeszentrum für Zuwanderung. Seit 2002 ist sie Bundestagsabgeordnete. Sie befasst sich mit Fragen der Migration und Integration und fungiert als Islampolitische Sprecherin der SPD. Lale Akgün hat seit 1981 die deutsche Staatsbürgerschaft und lebt mit Mann und Tochter in Köln.

**Di T 273**

Dietzenbach, Stadtbücherei;

Darmstädter Str. 7+11

**Fr, 21.10.2011, 20.00 Uhr**

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, Stadtbücherei und Förderverein, Ausländerbeirat, Zusammenleben der Kulturen e.V., der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der Buchhandlung Bernshausen.

### Lesung „Diagnose: Stress“

In negativem Stress sieht die Weltgesundheitsorganisation das Massenleiden des 21. Jahrhunderts, ein Übel der modernen Zeit.

Christa Schravener-Rogg, die Autorin von „Diagnose: Stress“, erlebte und überlebte zwei stressinduzierte Herzinfarkte. Ohne unnötig zu dramatisieren verwebt sie ihre Erfahrungen aus zwei Reha-Aufenthalten mit neuesten Erkenntnissen der Stressforschung. Mit vielen Alltagsgeschichten und einem gelegentlichen Augenzwinkern nimmt sie vitalisierenden Eustress, den guten Stress, ebenso unter die Lupe wie gesundheitsbedrohenden Dysstress, den negativen Stress.

Die in Augsburg geborene Autorin lebt seit 1976 mit ihrer Familie in Dietzenbach.

**Di T 281**

Dietzenbach, Stadtbücherei;

Darmstädter Str. 7+11

**Mi, 09.11.2011, 20.00 Uhr**

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung, Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.

In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

## Malen / Zeichnen

### Kunst Werkstatt

#### in den Herbstferien (10-14 Jahre)

In unserer Kunstwerkstatt experimentieren wir mit Tusche, Wasserfarben und Buntstiften. Dabei lernen wir verschiedene Maltechniken kennen, wie zum Beispiel Malen mit einem Strohhalm, Zeichnen mit einem Federhalter oder einer Bambusfeder.

Wenn ihr Spaß am außergewöhnlichen Malen habt, seid ihr hier richtig!

Bitte mitbringen: eine altes Hemd, Blei- und Buntstifte, Radiergummi, Wasserfarben, Pinsel und Federhalter. Weitere Materialien werden gestellt.

**Di F 400**

**Katharina Gerl**

Dietzenbach, vhs

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

jeweils 10.00 - 12.30 Uhr

34,- €, bereits ermäßigte Gebühr, incl. 5,- € Materialkosten.

### 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. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien; Tel. Nr. bitte bei der vhs erfragen.

**Di F 501**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 05.09.2011,**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 20,- € 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. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien; Tel.Nr. bitte bei der vhs erfragen.

**Di F 502**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Di, 09.00 - 11.15 Uhr, ab 30.08.2011**

89,- €, ermäßigt: 72,- €, zzgl. 35,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten, 14 Termine

### 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, Gegenständlich oder Abstrakt. Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien; Tel.Nr. bitte bei der vhs erfragen.

**Di F 504**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Mi, 19.00 - 21.15 Uhr, ab 31.08.2011**

89,- €, ermäßigt: 71,- €, zzgl. 35,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten, 14 Termine



*Jelena Hild,  
Künstlerin und  
Kunstpädagogin*

### 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. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien; Tel.Nr. bitte bei der vhs erfragen.

**Di F 505**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Fr/Sa 09./10.09.2011,**

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten

**Di F 506**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Fr/Sa 18./19.11.2011,**

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag und Atelierkosten

**Di F 507**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Atelier, Kronberger Str. 8

**Fr/Sa 25./26.11.2011,**

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € 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 Rötel und/oder Pastellkreide), Knetgummi zum Radieren. Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

**Di F 510**

**Jelena Hild**

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

**Sa, 28.08., 4.09., 18.09., 25.09., 23.10.,**

**6.11., 13.11.2011,** 11.00 - 14.00 Uhr

59,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag, 7 Termine

## Gestalten

### Kalligrafie

**Di F 601 + Di F 602**

siehe Seite 65

### Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten 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, 18.30 - 20.45 Uhr, ab 26.10.2011**

32,- €, ermäßigt: 26,- €, 4 Termine



### Patchwork

Mit Patchwork lassen sich ansprechende Kissen, Decken, Taschen und Wandbehänge gestalten. Es gibt Anregungen zu weihnachtlichen Dekorationen (Sternendeckchen, 6- und 8-zackig, Tischläufer, Nikolaussäckchen, Baumschmuck u.a.).

Die Techniken werden vermittelt und Tipps gegeben. Ein sicherer Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte eigene Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien mitbringen sowie eigene Entwürfe, Ideen und angefangene Stücke, sofern vorhanden.

Fragen bitte vorab an die Kursleiterin; Tel.Nr. bei der vhs erfragen.

(6-7 Teilnehmer/innen)

**Di F 802**

**Maria Aßmann**

Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 05./06.11.2011,**

Sa 12.00-18.00 Uhr, So 10.00-16.00 Uhr

35,- €, ermäßigt: 28,- €, zzgl. 20,- € Kleingruppenzuschlag

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

Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine zu handhaben, zu dübeln und ggf. die Wand auszubessern, ein Regal anzubringen und vieles mehr ist Inhalt des Kurses. 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, 25./26.11.2011,**

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 - 22.00 Uhr, ganzjährig**

32,- €, ermäßigt: 25,- € pro Halbjahr.

### Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit. Die Themen „Licht und Beleuchtung“, „Grundlagen der Bildgestaltung“ und „Grundlagen des Fotorechts“ sind weitere Bestandteile. Einige wichtige Genres der Fotografie, z.B. die Portraitfotografie werden bezüglich ihrer Anforderungen und Besonderheiten vorgestellt.

Voraussetzungen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

**Di G 102**

**Daniel V. Franzinelli**

Dietzenbach, vhs

**2xSa/So, 17./18.09. und 08./09.10.**

**2011,** Sa 09.00 - 17.45 Uhr, 1. So 10.00 -

18.00 Uhr, 2. So 10.00 - 13.00 Uhr

69,- €, ermäßigt: 55,- €



*Daniel Valentio  
Franzinelli,  
Informatiker und  
Event- und Studio-  
fotograf*

### Digitale Fotografie und ihre Tücken

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

Voraussetzungen: Grundkenntnisse der Fotografie, wie sie beispielsweise im Kurs „Einführung in die Fotografie“ vermittelt werden. Eine digitale Fotokamera, möglichst mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit.

#### Di G 103

**Daniel V. Franzinelli**

Dietzenbach, vhs

**Sa/So, 29./30.10.2011,**

Sa 09.00 - 19.00 Uhr, So 10.00 - 18.00 Uhr  
44,- €, ermäßigt: 36,- €

## 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. (5-6 Teilnehmer/innen)

#### Di G 501

**Anna Toskar**

Offenbach, Privathaus Toskar, Waldenburger Weg 2.

**Sa, 20.11.2011,** 12.00 - 16.15 Uhr

18,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag  
sowie 5,- € für Verbrauch (diese direkt an die Kursleiterin)

### Farbberatung ganzheitlich - Die Farben des Lebens

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet!

Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 30,- Euro) max. 8 Teilnehmer/innen

#### Di G 502

**Nicole Wittner**

Dietzenbach, vhs

**Sa, 05.11.2011,** 10.00 - 18.00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag; zzgl. 1,- € für Unterlagen (diese direkt an die Kursleiterin)



### Make-up to go

Welche Frau hat morgens schon ausgiebige Zeit für ihr Make-up? Da muss es Ruck-Zuck gehen. Schritt für Schritt lernen Sie Ihr persönliches, unkompliziertes „Ruck-Zuck Make-up“ zu schminken. Profitipps und Tricks von einer Visagistin zeigen Ihnen, dass es auch mal schnell gehen kann, um ein natürliches Make-up zu schminken.

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

#### Di G 503

**Alexandra Heberer**

Dietzenbach, vhs

**Mi, 07.12.2011,** 18.00 - 21.00 Uhr

13,- €, ermäßigt: 11,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

## Kochkurse

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

### Grundkurs Kochen

An vier Abenden lernen Sie die wichtigsten Basics, um einfache Gerichte oder ein kleines Menü zu kochen. Welche Beilage passt zu welchen Gerichten? Wie bereite ich welche Gemüsesorten zu? Was ist bei Kurzgebratenem zu beachten? Auch Vorspeisen, Salate und Nachtisch werden gemeinsam kreiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber willkommen.

#### Di L 301

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Schulküche der Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10

**Do, 15.09./22.09./29.09./06.10.2011,** jeweils 18.00 - 21.00 Uhr

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 40,- € für Lebensmittel, 4 Termine

### Kochen mit Freunden Kochen mit Freude

Sie möchten für Ihre Freunde/innen kochen, aber Ihnen fehlt noch eine außergewöhnliche Idee? Gemeinsam bereiten wir ein Menü zu, das wir dann bei einem Glas Wein verkosten. Dabei geben wir Tipps, wie Sie gemeinsam mit Freunden kochen, sodass die Freude am Essen bereits beim Kochen beginnt. Als Vorspeise gibt es eine kalte Suppe, als Hauptspeise zeigen wir Alternativen zum klassischen Festtagsbraten. Mit einem weihnachtlichen Nachtisch beschließen wir das Menü.

#### Di L 302

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Schulküche der Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10

**Sa, 03.12.2011,** 16.00 - 20.00 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 321

**Nicole Obmann**

Dietzenbach, Schulküche der Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10

**Sa, 12.11.2011,** 12.00 - 16.00 Uhr

Väter zahlen 19,- €, Kinder die ermäßigte Gebühr von 15,- €, zzgl. 10,- € für Lebensmittel pro Person.

### Indisch Kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten - Bread Pakora mit Chutney, Butter Chicken, Aubergine und Malpua.

Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

#### Di L 351

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Schulküche der Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10

**Fr, 23.09.2011,** 17.30 - 22.00 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel.

### Vegetarische Indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten - Aaloo ki Tikki (Kartoffel-Vorspeise), Matar Panneer (Erbsen mit indischem Käse), Parantha (Fladenbrot aus Dinkelmehl), Aaloo Gobhi (Blumenkohl mit Kartoffeln) und zum Nachtisch Halwa.

Sie erfahren, wie Gewürze in der indischen Küche eingesetzt werden.

#### Di L 352

**Anamika Singh**

Dietzenbach, Schulküche der Lernwerkstatt, Max-Planck-Straße 10

**Fr, 04.11.2011,** 17.30 - 22.00 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

## Heilmethoden

### Cholesterin „natürlich“ senken

Ein erhöhter Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor. Der Streit „Butter oder Margarine; Eier ja oder nein“ trifft nicht den wesentlichen Punkt einer gesunden vollwertigen Ernährung, einer Gesundheitsvorsorge.

Im Workshop erarbeiten wir gemeinsam, wie durch eine entsprechende Ernährung und genügend Bewegung der Cholesterinspiegel „natürlich“ gesenkt werden kann. Es gibt Hinweise zu Hauptcholesterinlieferanten und Wochenpläne für eine gesunde Ernährung. Ideen zur richtigen Bewegungs- und Sportwahl und Tipps auf der Phytotherapie sollen zusätzlich helfen und können unterstützen. (6-10 Teilnehmer/innen).

#### Di K 301

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

Dietzenbach, vhs

**Mi, 21.09.2011,** 19.00 - 21.15 Uhr  
10,- €, ermäßigt: 8,- €

### Basenfasten in der Rhön

#### Di S 302

Reisebeschreibung siehe S. 64

### Bestform für Ihr Bindegewebe

Hauptsächlich Frauen kennen den Wunsch nach straffen Beinen und glattem Po. Der Grund für eventuelle Probleme liegt in der Beschaffenheit des weiblichen Bindegewebes, das extrem elastisch aufgebaut ist, damit es sich bei einer Schwangerschaft dehnen kann. Unser Bindegewebe steckt voller Kraft und Können - vorausgesetzt „Frau“ behandelt es richtig.

Im Workshop erfahren Sie mehr über basische Ernährung, entschlackende Tees, entwässernde Früchte und ihre Wirkung. Es gibt alltagstaugliche Tipps zu hilfreichen Ölen, Cremes, Wasseranwendungen und Massagen, die schnell und problemlos umgesetzt werden können. Nur zwei sportliche Übungen täglich helfen dabei, die Muskulatur an Beinen und Po aufzubauen und zu straffen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und großes Handtuch mitbringen.

(8-12 Teilnehmerinnen)

#### Di K 310

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

Dietzenbach, vhs

**Do, 22.09.2011,** 15.00 - 18.00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €

### Klassische Homöopathie - Die 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 401

**Andrea Helmling,** Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

**Sa, 08.10.2011,** 10.00 - 17.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 24,- €

## Vorträge

Der beste Patient in unserem Gesundheitssystem ist der Patient, 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 ist er der Ansicht, dass eine gescheite Therapie bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von ei-

nem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen.

Weitere Informationen zu den Vorträgen entnehmen Sie bitte unserer Homepage sowie der Tagespresse.

#### **Di K 421 – Di K 427**

Dietzenbach, vhs

5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung. Barzahlung an den Kursleiter. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.



Emanuel Schaaf,  
Heilpraktiker

#### **Burnout - Epidemie unserer Zeit**

##### **Di K 421**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 13.09.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **Naturheilkundliche Behandlung von Colitis und Morbus Crohn**

##### **Di K 422**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 27.09.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **Ohrgeräusche? Tinnitus? Wie ist Tinnitus heilbar?**

Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?

##### **Di K 423**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 04.10.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

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

##### **Di K 424**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 01.11.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **Arthritis-Arthrose ist auch heilbar**

##### **Di K 425**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 15.11.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **Prophylaxe gegen Rezidive und begleitende naturheilkundliche Therapien bei Brustkrebs**

##### **Di K 426**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 29.11.2011, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **Heuschnupfen ade? Neurodermitis und allergisches Asthma**

##### **Di K 427**

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 24.01.2012, 19.45 - 22.00 Uhr

#### **ADHS und ADS**

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Unterschiede zwischen ADHS und ADS. Was sind die möglichen Ursachen, welche Symptome treten auf, was ist bei der Diagnosestellung zu beachten und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Bei dem Vortrag werden die Entwicklungsstufen vom Säugling, Kleinkind, Schüler, Jugendlichen bis ins Erwachsenenalter betrachtet, um das Verständnis für ADHS und ADS zu verbessern und praktische Hilfestellungen zu geben.

##### **Di K 460**

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 21.11.2011, 19.00 - 21.15 Uhr

5,- €, keine Ermäßigung/-befreiung, Barzahlung an die Kursleiterin. (Telefonische) Anmeldung erbeten.

## 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, Woldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

##### **Di H 001**

Andrea Helmling, Daniela Winkler,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Sa/So, 29./30.10.2011, 10.00 - 16.00 Uhr

48,- €, ermäßigt: 38,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterinnen).

#### **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 Schameit und Partnerin

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

So, 20.11.2011, 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 003**

Andrea Helmling, Daniela Winkler

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Sa, 19.11.2011, 10.00 - 17.00 Uhr

28,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterinnen).

## Yoga

#### **Early Birds - Yoga am Morgen**

Während der ambrosischen Stunden am Morgen füllt Ruhe den Raum und Ihr Inneres. Der Kopf ist noch nicht überfüllt von den Eindrücken des Tages, in freier Erwartung dessen, was der Tag Ihnen noch bringen mag. Noch vor Ihrem (Berufs-)Alltag ist Yoga da ein guter Morgen-Grüß, den Sie sich schenken können. Erinnern Sie sich im Laufe des Tages an die friedliche Klarheit, die Sie dadurch gewinnen.

Die Übungen werden dem Leistungsvermögen angepasst. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

##### **Di I 011**

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer

Dietzenbach, vhs

Mi, 06.45 - 08.00 Uhr, ab 31.08.2011

50,- €, ermäßigt: 40,- €, 11 Termine

#### **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.

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

#### **Hatha-Yoga**

##### **Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Die Yoga-Übungen werden in Ruhe und Konzentration ausgeführt, was zu einer Regeneration des Nerven-Sinnes-Systems führt. Der Atem wird leicht und frei erlebt. Die Wirbelsäule und die Gelenke werden gestärkt und unsere Haltung aufgerichtet. Durch die Konzentration erleben wir unseren Körper auf neue Weise, werden beweglicher und lernen bewusst zu entspannen.

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

##### **Di I 012**

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-

lehrerin

Dietzenbach, vhs

Mi, 11.00 - 12.30 Uhr, ab 07.09.2011

76,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

##### **Di I 013**

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yoga-

lehrerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 05.09.2011

87,- €, ermäßigt: 70,- €, 16 Termine

#### **Hatha-Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen**

##### **Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

In diesen Kursen am späten Freitag Nachmittag und Abend 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 014**

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte

Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, ab 09.09.2011

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

##### **Di I 015**

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte

Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Fr, 19.15 - 20.45 Uhr, ab 09.09.2011

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

**Hatha Yoga**

- Körper und Geist stärken und beruhigen -

Die 8 Stufen des Yoga nach dem Weisen Patanjali dienen als Orientierung des ganzheitlichen Yogaweges. Unter yogatherapeutischen Gesichtspunkten fördern ausgewählte Körperübungen die Gesundheit und sorgen auch dafür, dass der Rücken als zentraler Stützpunkt des Körpers gestärkt wird. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung sind Bestandteile der Stunden und tragen dazu bei, Stress und Verspannungen, Ursache vieler körperlicher Beschwerden, abzubauen. Für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

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

**Di I 016**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs  
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 30.08.2011**  
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

**Kundalini Yoga**

Kundalini Yoga stammt aus Nordindien und hat eine lange Tradition. Als Kundalini wird eine ruhende Kraft auf der Basis der Wirbelsäule bezeichnet, welche die Gegensätzlichkeit von Körper und Geist überbrücken kann. Sie wird durch Yoga angeregt und gefördert. Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische und fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen.

**Kundalini Yoga - Spüre die Lebensfreude! -**

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Erfahrungen im Kundalini Yoga oder einer anderen Yogatradition. Gut durchwärmende Aufwärmphasen mit zielgerichteten Übungsreihen zu unterschiedlichen organspezifischen Themen werden abgerundet durch Energielenkung des Pranayama (Atemführung) und den Meditationsformen des Kundalini Yoga. Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 021**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs  
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 01.09.2011**  
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

**Yoga auf dem Stuhl**

**Kundalini Yoga**

Yoga für Menschen, die nicht so können, wie es geschrieben steht. Auch auf dem Stuhl ausgeführte Asanas (Körperübungen) helfen, die wohltuende Wirkung des Yoga zu entfalten. Atemübungen und Meditation verstärken diese Wirkung und helfen Stress und Verspannung abzubauen und neue Energie zu wecken. Bitte Matte, Decke, warme, bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

**Di I 022**

**Jutta Winzig**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 05.09.2011**  
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine

**Bitte beachten Sie die eigenen Bedingungen der vhs Dietzenbach e.V. siehe Seite 50.**



**Yoga für Kinder**

**Anfänger und Geübte**



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.

**Di I 051**

**Özgül Tatar**, Ashtanga-Yogalehrerin (AYA)  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 15.30 - 16.30 Uhr, **ab 02.09.2011**  
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.

(7-11 Teilnehmer/innen)

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 30.08.2011**  
76,- €, ermäßigt: 61,- €, 12 Termine

**Workshop**

**Der Atem - Das Tor zum Leben**

Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewähr werden 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 101**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs  
So, 30.10.2011, 10.00 - 15.30 Uhr  
22,- €, ermäßigt: 18,- €

**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 Wort-

klänge, 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 102**

**Rigobert Jakob**, Heilpraktiker+Yogalehrer  
Dietzenbach, vhs  
So, 20.11.2011, 10.00 - 15.30 Uhr  
22,- €, ermäßigt: 18,- €

**Meditation und Körpererfahrung**

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

**Workshop:**

**Klangmeditation - Klangreise**

**- Wege zur ganzheitlichen Heilung -**

Durch das Spielen von Klangschalen, Gongs und weiterer Percussion-Instrumente werden unterschiedliche Schwingungen erzeugt, die sich durch die Gelenke, Muskeln und den gesamten Körper ausbreiten. So können Blockaden, Verhärtungen und Verspannungen gelöst werden, die Sie im Alltag immer wieder matt und müde machen. Klangtherapie und Klangenergetik sind Wege zur ganzheitlichen Heilung von Leib und Seele. Unter anderem bewirkt die Klangmassage eine Linderung von Schmerzen, fördert die Durchblutung, regt die Entschlackung und die Selbstheilungskräfte an. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Nackenkissen und Getränk.

**Di I 103**

**Maria Kleinhens**, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner  
Dietzenbach, vhs  
So, 25.09.2011, 10.00 - 14.00 Uhr  
15,- €, ermäßigt: 12,- €

**Meditation und Achtsamkeit**

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen viele gesundheitlich positive Wirkungen regelmäßiger Meditation. Sie schärft die Achtsamkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und erhöht die Ausgeglichenheit des Bewusstseins. Achtsamkeit unterstützt die Haltung, die den Stress auch im Alltag reduzieren hilft. Finden Sie heraus, mit welchen Techniken Sie sich wohl fühlen und wie Sie täglich etwas für sich tun können. Für Wiederholer geeignet, da auch wechselnde Inhalte.

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 30.08.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

**Entspanntsein lässt sich (wieder) lernen**

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  
Mi, 17.15 - 18.15 Uhr, **ab 31.08.2011**  
47,- €, ermäßigt: 38,- €, 13 Termine

**Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen**

Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke.

Unser Atem bewegt uns durch und durch. Diese im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Mittels der Übungsweisen von Prof. Ilse Middendorf (Dehnungen und Lockerungsübungen), sowie mit der Arbeit mit Druckpunkten, werden das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem und die Durchlässigkeit der Atembewegung gefördert. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden.

Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

**Di I 120**

**Irmtraud Siebeneichner**, Soz.Päd. Atemtherapeutin im Erfahrbaren Atem nach Prof. I. Middendorf, Darmstadt  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, **ab 05.09.2011**  
76,- €, ermäßigt: 61,- €, zzgl. 18,- € Zuschlag, 14 Termine

**Tai Chi**

**Di I 150 + Di I 151**

siehe Seite 65

**Feldenkrais / Qi Gong**

**Die Feldenkrais-Methode**

**„Bewusstsein durch Bewegung“**

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  
Mi, 07.09.2011, 15.00 - 16.30 Uhr  
5,- €, Barzahlung an die Kursleiterin. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.



## 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.

### 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:  
Aquarellpapier, mind. 200 gr. / Aquarell-Farbkasten, mind. 12 Farben / Pinsel in den Größen 8,12,16 / Bleistift weich / Radiergummi weich. Arbeitsmaterial für Acryl nach Rücksprache.

#### Di V 261

##### Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 05.09.2011**  
31,- €, 10 Termine, 14-tägig

#### Di V 265

##### Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 12.09.2011**  
31,- €, 10 Termine, 14-tägig

### 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 271

##### Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66  
Di, 09.30 - 10.30 Uhr,  
**ab 02.08.2011**  
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 281

##### Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
Mi, 11.00 - 12.00 Uhr,  
**ab 10.08.2011**  
31,- €, 10 Termine

#### Di V 284

##### Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
Fr, 13.00 - 14.00 Uhr,  
**ab 12.08.2011**  
31,- €, 10 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 V 287

##### Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24  
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr,  
**ab 12.08.2011**  
31,- €, 10 Termine

### Spanisch mit Muße

#### für fortgeschrittene Anfänger

Lehrwerk: Caminos 2 neu  
Wenn Sie bereits seit einigen Semestern Spanisch gelernt haben und Ihre Kenntnisse in entspannter Atmosphäre und ohne Leistungsdruck anwenden und verbessern möchten, ist dieser Kurs der Richtige. Wir lesen gemeinsam kleine Texte und üben uns in der Konversation.

#### Di V 401

##### Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66  
Mi, 16.00 - 17.00 Uhr,  
**ab 07.09.2011**  
31,- €, 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 411

##### Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66  
Di, 10.00 - 11.00 Uhr,  
**ab 06.09.2011**  
31,- €, 10 Termine



Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Pädagogin

### Fortlaufende Kurse

#### Di I 127

Eva-Maria Spieß, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, **ab 09.09.2011**  
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 13 Termine

#### Di I 128

Eva-Maria Spieß, lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin FVD  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 15.00 - 16.30 Uhr, **ab 14.09.2011**  
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.

Diese beiden Kurse finden auch in den Herbstferien statt.

#### Di I 130

##### Marion Domabil

Dietzenbach, vhs  
Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 26.09.2011**  
33,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

#### Di I 131

##### Marion Domabil

Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.10 - 11.10 Uhr, **ab 26.09.2011**  
33,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



### Ins Reich der Mitte

#### - Mit Qigong den Tag beginnen -

Übungen aus dem Qi Gong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem. Sie dehnen und kräftigen den Körper, machen die Muskeln geschmeidiger und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Die einfach zu lernenden Übungen werden durch belebende Selbstmassage ergänzt. Beides lässt sich gut in den Alltag einfügen - Ein guter Anfang für den Tag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Unterlage, evtl. Sitzkissen, Decke und Trinkwasser.

#### Di I 133

##### Rigobert Jakob, Heilpraktiker + Qi Gong

Lehrer  
Dietzenbach, vhs  
Di, 07.00 - 08.00 Uhr, **ab 30.08.2011**  
36,- €, ermäßigt: 29,- €, 10 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.

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 135

##### Rigobert Jakob, Heilpraktiker + Qi Gong

Lehrer  
Dietzenbach, vhs  
So, 17.15 - 18.45 Uhr, **ab 04.09.2011**  
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

## Hobby und Freizeit

### Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Wir, Frauen jeden Alters, wollen uns im Tanz ein Stück orientalischer Lebensfreude erschließen, die Musik in der Bewegung erleben: Fördern Sie die Möglichkeiten Ihres Körpers, seine Ausdrucksfähigkeit und Beweglichkeit auf fröhliche und sanfte Weise.

Orientalischer Tanz gibt besonders Menschen mit Knie- und Rückenproblemen die Möglichkeit ihrer Gesundheit Gutes zu tun. Auch der Beckenboden wird hervorragend trainiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte enganliegende Kleidung, Antrittssocken oder Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

### Schnupper-Workshop

#### Di J 001

##### Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs  
**Sa, 13.08.2011, 14.00 - 17.00 Uhr**  
10,- €, ermäßigt: 8,- €

## GESUNDHEIT

### **Fortlaufender Kurs für Anfängerinnen**

Es wird ein gutes Körpergefühl vermittelt, tänzerische Grundbewegungen erlernt, die Muskulatur sanft aufgebaut und Sie erhalten Hintergrundinformationen.

**Di J 002**

**Elke Blank-Ziethmann**

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 07.09.2011**

74,- €, ermäßigt: 60,- €, 14 Termine

### **Fortlaufender Kurs für Fortgeschrittene**

In entspannter Atmosphäre werden wir die Unterrichtsinhalte vertiefen. Wir arbeiten an komplexen Tanzkombinationen und Choreographien. Spezialthemen rücken in den Vordergrund. Mit zunehmender Erfahrung im Orientalischen Tanz werden wir allmählich unseren eigenen Ausdruck entwickeln und nebenbei mehr über kulturelle Hintergründe und orientalische Rhythmen erfahren.

**Di J 003**

**Elke Blank-Ziethmann**

Dietzenbach, vhs

Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 07.09.2011**

74,- €, ermäßigt: 60,- €, 14 Termine

### **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 004**

**Jasmin Striebeck-Koch**

Stall Jasmin, Rossdörfer Str. 31, Messel

**Sa/So, 08./09.10.2011,**

jeweils 11.00-13.00 Uhr

14,- €, ermäßigt: 12,- €



### **Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen**

(Termine nach Absprache, siehe Text)

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. Unter-

richtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen parallel.

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

**Di J 005**

**Horst-Bernd Ruiken**

Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.

63,- €, keine Gebührenermäßigung/-

befreiung.

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

### **Wing Tjun - Selbstverteidigung für Frauen**

**Di T 001**

Kursbeschreibung siehe Seite 52

## 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 07.09.2011**

68,- €, ermäßigt: 55,- €, 16 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, Rodgaustr.

Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, **ab 05.09.2011**

45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 Termine

**Di J 206**

**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 10.55 - 11.55 Uhr, **ab 05.09.2011**

45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 Termine

**Di J 207**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 15.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 211**

**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1

Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 17.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 212**

**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 05.09.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

*Folgende Kurse sind zur Zeit ausgebucht.*

*Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste.*

**Di J 208**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 16.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 209**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 16.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 210**

**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 16.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 214**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 16.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

**Di J 215**

**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 16.08.2011**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 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, Rodgaustr.

Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 18.08.2011**

51,- €, ermäßigt: 41,- €, 18 Termine

### **Herbst-Winter-Fitnesstraining**

Sportlich ab in den Skiurlaub! Warm up und Aerobicsschritte 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, Iso-Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

**Di J 219**

**Hartmut Schneider,**

Aerobic-Trainer B-Lizenz

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 05.09.2011**

45,- €, ermäßigt: 36,- €, 16 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 06.09.2011**

48,- €, ermäßigt: 39,- €, 17 Termine

### **Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer**

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po. Bitte Handtuch, Iso-Matte und gute Hallensportschuhe mitbringen.

**Di J 221**

**Angelika Paeslack**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 07.09.2011**

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 23.08.2011**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, 14 Termine

### **Pilates - Matwork**

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln

Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte eine Matte mitbringen.

Ausgebucht - leider keine Neuanmeldungen möglich.

**Di J 223**

**Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 24.10.2011**

28,- €, ermäßigt: 23,- €, 10 Termine

### Pilates - in Bestform mit extra

#### Fatburner-Kick

Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Bewegungen - mit viel Spaß und Power.

Bitte Getränk, Matte, Decke und Fitnessbänder mitbringen.

max. 10 Teilnehmer/innen

**Di J 224**

**Waltraud Schropp**

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.15 - 09.30 Uhr, **ab 31.08.2011**

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 14 Termine

### Pilates - das Wohlfühlprogramm für den ganzen Körper

Pilates ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode. Einzelne Muskeln und Muskelpartien werden gezielt angesprochen, entspannt und gedehnt. Nicht die Bewegung, sondern die richtige Ausübung der einzelnen Übung zählt. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille führt zu einer Verbesserung der Beweglichkeit. das Powerhaus (auch Kraftzentrum genannt) wird aktiviert. Pilates bringt Gelenke und Muskeln in Schwung, ohne sie zu belasten.

Bitte Getränk, Decke, Matte und Fitnessbänder mitbringen.

max. 10 Teilnehmer/innen

**Di J 225**

**Waltraud Schropp**

Dietzenbach, vhs

Mi, 09.30 - 10.45 Uhr, **ab 31.08.2011**

62,- €, ermäßigt: 50,- €, 14 Termine

## 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 XYZ

**Wir versenden Anmeldebstättigungen nur auf ausdrücklichen Wunsch und gegen Erstattung der Portokosten in Höhe von 1,- Euro!**



## 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 umgehend 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

9 Termine,

voraussichtlich im **Jan./Feb. 2012**

Anmeldung erforderlich.

## Alphabetisierung

### Das lateinische Alphabet Basiskurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Di M 201**

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 30.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Das lateinische Alphabet Aufbaukurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**Di M 202**

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 29.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Das lateinische Alphabet Modul 5+6

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Di M 203**

**Dr. Alfred Foerschle**

Dietzenbach, vhs

Di+Do+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

**ab 30.08.2011**

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

## Deutsch als Fremdsprache

### Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In dem Vorbereitungskurs 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

Lehrbuch: Passwort Deutsch

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Stadteiltreff, Lohrer Weg,

Whg. 11

ab Sept. 2011 im Bildungshaus, Rodgastr.

Mo+Fr, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 08.08.2011**

162,- €, ermäßigt: 130,- €, 36 Termine

**Di M 302**

Für Frauen aus Steinberg

Lehrbuch: Passwort Deutsch

**Maria-Grazia von Seydlitz**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 09.08.2011**

162,- €, ermäßigt: 130,- €, 36 Termine

Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.

## Integrationskurse

### Vormittagskurse

#### Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2+3

**Di M 401**

**Mohammed El Jazouli, Sibel Karabay**

Dietzenbach, Stadteiltreff (neben vhs)

Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 01.09.2011**

450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 3+4+5

**Di M 402**

**Sabine Weimer, Mohammed El Jazouli**

Dietzenbach, Stadteiltreff (neben vhs)

Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 01.09.2011**

450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

#### Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

**Di M 403**

**Marianne Linnemannstöns, Martina Rost**

Dietzenbach, Stadteiltreff (neben vhs)

Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 01.09.2011**

450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

### Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5+6

**Di M 404**

**Ulrike Strabel**

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr.

Mo+Di+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,

**ab 02.09.2011**

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



Die Kursleiterinnen **Ulrike Strabel** und **Marianne Linnemannstöns** im Gespräch

## Abendkurse

### Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1

**Di M 415**

**Ebeth N. Resmol**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 30.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A1.2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 2/3

**Di M 416**

**Mohammed El Jazouli**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 29.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 3/4

**Di M 417**

**Ebeth N. Resmol**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 29.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

### Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4/5

**Di M 418**

**Ingrid Mager**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 30.08.2011**

153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

## Vertiefung

### Deutsch als Fremdsprache B2

Kleingruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nach der B1-Prüfung ihre Deutschkenntnisse weiter verbessern möchten. Wir bearbeiten auf B2-Niveau aktuelle Themen, wiederholen, korrigieren unsere Fehler, vor allem aber reden wir und beantworten Fragen.

## SPRACHEN

Der Kurs bereitet nicht auf eine weitere Prüfung vor (hierzu siehe das Angebot der Kreis-vhs).

**Di M 430**

**Ingeborg Volkmann**

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D/E  
Di, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 06.09.2011**  
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

### Deutsch als Zweitsprache

*Ferienkurs für Schüler 5.-7. Klasse*



Du möchtest besser Deutsch lernen? In dem Ferienkurs werden wir gemeinsam Texte lesen und Filme anschauen, um Lese- und Hörverständnis zu verbessern. Beim Schreiben von Texten wird der Wortschatz erweitert, Rechtschreibung und Grammatik werden geübt. In einem kleinen Theaterstück lernen wir, ohne Angst vor einer Gruppe zu sprechen. Der Kurs richtet sich an Schüler/innen, für die Deutsch eine Zweitsprache ist.

**Sabine Weimer**

**Di M 440**

Dietzenbach, vhs  
**Mo-Fr, 17.-21.10.2011,**  
jeweils 10.00-13.00 Uhr  
30,- €, bereits ermäßigte Gebühr

## Englisch

### Einstufungsberatung

Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich. Termin: **Mi, 24.08.2011,** ab 18.30 Uhr in der vhs Geschäftsstelle.

Rosemarie O'Connor, Karin Stoll

*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.*

## Vormittagskurse

### Englisch A1 / A2

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

### Englisch mit Muße A1 Kleingruppe Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter 1

Haben Sie in der Vergangenheit Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse wieder aktivieren? Ohne Stress und Leistungsdruck können Sie in den Kurs Ihre Englischkenntnisse verbessern.

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.

**Di N 601**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 05.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch A1.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, Unit 3

**Di N 602**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs  
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 01.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch A2.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 2

**Di N 603**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs  
Do, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 01.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist, Unit 5

**Di N 604**

**Barbara Schubert**

Dietzenbach, vhs  
Di, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 06.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Refresher A2, Unit 5

**Di N 605**

**Barbara Schubert**

Dietzenbach, vhs  
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch mit Muße A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher A2, Unit 4  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Di N 607**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 29.08.2011**  
63,- €, ermäßigt: 51,- €, 12 Termine

## Englisch B1 / B2

*Die Kurse ab der Niveaustufe B1 sind für Teilnehmer/innen, 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 Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Plus, Unit 5  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Di N 612**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 31.08.2011**  
69,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 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 A2.1 Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 7  
Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.

**Di N 613**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 31.08.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Basic Conversation A2/B1

*Kleingruppe*

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
We also read and discuss stories.

**Di N 615**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 05.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Englisch B1-Refresher Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher B1, Unit 1  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Di N 616**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 29.08.2011**  
63,- €, ermäßigt: 51,- €, 12 Termine

### Englisch 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 31.08.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### English Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine  
Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.

**Di N 618**

**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 29.08.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 14 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 29.08.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 14 Termine

## Abendkurse

### Englisch Refresher A1/A2

*Kleinstgruppe (6-8)*

*für Wiedereinsteiger/innen*

Lehrbuch: Network Tourist, Unit 1  
Dieser neue Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse nun wieder aktivieren und auffrischen möchten. Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Di N 620**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 31.08.2011**  
55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 36,- € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

### Englisch Refresher A2.2

*für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen*

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 1  
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**Di N 621**

**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 31.08.2011**  
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 13 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 01.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
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 05.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

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



## Business English

### Englisch für den Beruf A2

#### Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben  
Ideal für Wiedereinsteiger/innen, die Englischkenntnisse im Beruf benötigen.

Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang - der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, um berufliche Situationen zu meistern. Small talk, Telefonate und einfache Korrespondenz werden verbessert.

**Di N 629**

**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs  
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 05.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Business English B1/B2 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.  
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 06.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Bildungsurlaub - A2

#### Englisch für den beruflichen Alltag

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**

**N.N.**

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.

## Frühenglisch

### Frühenglisch für Kinder

Die Englischkurse für Kindergarten- und Grundschulkindern sind handlungs- und erlebnisorientiert gestaltet. Somit wird 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,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung  
incl. 10,- € für Materialien

### Kindergarten Stiergraben

Di N 751 Di, 13.00 - 14.00 Uhr, 12 Termine  
Di N 754 Mi, 13.00 - 14.00 Uhr, 12 Termine  
Di N 757 Mi, 14.30 - 15.30 Uhr, 12 Termine  
**Dietrich-Bonhoeffer-Schule**  
Di N 760 Mo, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine  
Di N 763 Do, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine  
**Aueschule**  
Di N 770 Fr, 14.15 - 15.00 Uhr, 15 Termine



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

## Französisch Vormittagskurse

### Französisch A.1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.  
Lehrbuch: Voyages 1, Unité 1  
**Di N 800**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 07.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch A.1.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 11  
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 05.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Französisch A2/B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 5  
Grammatik, Kommunikation, Länderkunde.  
Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.  
**Di N 802**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 07.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch B1.5 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 4  
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.  
**Di N 803**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 09.09.2011**  
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 01.09.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 14 Termine

### Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse  
**Di N 805**  
**Josette Scholz**  
Dietzenbach, vhs  
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 01.09.2011**  
59,- €, ermäßigt: 48,- €, 14 Termine

### Où en est votre français? Sprach- training für Fortgeschrittene, C2.4 Kleingruppe

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

**Di N 806**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 14.09.2011**  
42,- €, ermäßigt: 35,- €, 12 Termine

### Où en est votre français? Sprach- training für Fortgeschrittene C2.4 Kleingruppe

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

**Di N 807**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs  
Mi, 10.00 - 11.15 Uhr, **ab 14.09.2011**  
53,- €, ermäßigt: 44,- €, 12 Termine

### Conversations de tous les jours et textes littéraires C 2.4

**Kleingruppe**  
Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-  
Geographie. Voraussetzung: Gute Sprachkennt-  
nisse. Textauswahl wird im Kurs besprochen.

**Di N 808**

**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs  
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 16.09.2011**  
42,- €, ermäßigt: 35,- €, 12 Termine

### Conversation C2.++

Zur Zeit keine Neuanmeldungen möglich.  
**Di N 809**  
**Uschi Junker**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 16.09.2011**  
34,- €, ermäßigt: 28,- €, 12 Termine

## Abendkurse

### Französisch A1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse  
Lehrbuch: Voyages 1, Unité 1  
**Di N 819**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 05.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch A1.3 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 1, Unité 11  
**Di N 820**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 08.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch A2/B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 3  
**Di N 821**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch B1/B2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 5  
**Di N 822**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 06.09.2011**  
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 823**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**  
42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 28,- €  
Zuschlag, 15 Termine

### Französisch B1.5 Crashkurs Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 5  
Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen  
Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre gu-  
ten Französischkenntnisse weiter ausbauen?  
Dann sind Sie in diesem Kurs, mit profession-  
eller 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 825**  
**Beatrice Ludwig-Debraux**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 10.09.2011**  
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,- €, erm.: 91,- € Gebühr ab 8 Pers.  
149,- €, erm.: 127,- € Gebühr ab 6 Pers.  
jeweils inklusive Materialkosten.

## Spanisch

### Vormittagskurse

#### Spanisch A1 Kleingruppe

Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos Neu 1  
**Di O 400**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 06.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

#### Spanisch A1.2 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

**Di O 401**  
**Esperanza Lauren**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 06.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

#### Spanisch A1.3 Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 10  
**Di O 402**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 05.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

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

Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 3

**Di O 404**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 06.09.2011**  
59,- €, ermäßigt: 47,- €, zzgl. 40,- € Zuschlag,  
14 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder  
und Jugendliche



## Abendkurse

### Spanisch A1.3 Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 8  
**Di O 410**  
**Amelia Requena**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 01.09.2011**  
84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

### Spanisch A2 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 3

**Di O 413**  
**Margarita Voigt-Herrera**  
Dietzenbach, vhs  
Mo, 19.35 - 21.05 Uhr, **ab 05.09.2011**  
74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

### Spanisch A2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 8

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 06.09.2011**  
59,- €, ermäßigt: 47,- € zzgl. 40,- € Zuschlag,  
14 Termine

## Konversation

### Spanisch - Leichte Konversation am Samstag A2+ Kleinstgruppe (6-8)

Quiere hablar Español?  
Wenn Sie bereits eine Weile Spanisch lernen, viel Grammatik und zahlreiche Vokabeln kennen, Ihnen aber die Übung im freien Sprechen fehlt, dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Sich mit dem vorhandenen Wissen fließend zu unterhalten, ist einfacher als zunächst gedacht. Interessante Themen zu Kultur, Reisen und aktuellen Ereignissen unterstützen dabei, die Freude am Sprechen zu entwickeln und das Sprachgefühl zu verbessern.

**Di O 420**  
**Amelia Requena**  
Dietzenbach, vhs  
Sa, 13.00 - 15.15 Uhr, **ab 10.09.2011**  
38,- €, ermäßigt: 31,- €, zzgl. 24,- € Zuschlag,  
6 Termine, 14-tägig

## Italienisch

### Italienisch A2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 1

**Di O 901**  
**Margareta Ceruti**  
Dietzenbach, vhs  
Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 02.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,  
15 Termine

### Italienisch A2.4 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 8

**Di O 904**  
**Margareta Ceruti**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**  
63,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,  
15 Termine

### Italienisch B1.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 5

**Di O 905**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 06.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

### Italienisch B1.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 7

**Di O 906**  
**Maria-Grazia von Seydlitz**  
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D  
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 07.09.2011**  
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 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 zusammensetzen
  - 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 vereinfachter 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 29./30.10.2011**, 11.00 - 16.00 Uhr  
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 15,- € für Literatur („Zeitmanagement, Zeit sinnvoll nutzen“, Herdt Verlag) und Arbeitsmaterial

### Marketing und Vertrieb

Der Kurs vermittelt die Grundzüge von Marketing und Vertrieb; in praktischen Übungen werden Lösungsansätze 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, Selbständige und alle Interessierten, die mehr über einen erfolgreichen Vertrieb erfahren möchten.  
(6-8 Teilnehmer/innen)

**Di P 151**  
**Andreas Kreikle**  
Dietzenbach, vhs  
**Do, 08.09.2011**, 17.30 - 19.30 Uhr  
43,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 15,- € Kleingruppenzuschlag; zzgl. 5,- € Material (diese direkt an den Kursleiter), 5 Termine

### In Führung gehen - aber wie?

Sie sollen Führungsaufgaben übernehmen oder haben vor kurzem eine Stelle als Führungskraft angenommen, aber Ihnen fehlt noch etwas Know-how - dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Im Kurs werden alle Themen angesprochen, die für eine angehende oder neue Führungskraft von Bedeutung sind, so z.B. Zeit- und Arbeitsorganisation, Mitarbeitergespräche und -beurteilungen, Grundlagen der Gesprächsführung (auch in Konfliktsituationen), richtig delegieren sowie Controllingaufgaben und -auswertungen.

**Di P 153**  
**Tadeusz Olszowski**  
Dietzenbach, vhs  
**Sa/So 10./11.12.2011**, 11.00 - 16.00 Uhr  
45,- €, ermäßigt: 36,- €

### 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  
**Fr, 18.11.2011**, 13.00 - 21.00 Uhr  
34,- €, ermäßigt: 27,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag

## Professionelle Rhetorik und Dialektik

### -Ein ganzheitliches Intensiv-Verhaltenstraining-

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.

(min./max. 6 Teilnehmer/innen)

#### Di P 201

**Peter Seiz**, Trainer und Coach der hrTEAM GmbH, Böblingen  
Dietzenbach, vhs

Do/Fr 05./06.01.2012,

täglich 09.00-18.00 Uhr

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



*Peter Seiz, Trainer für Kommunikation, Führung und Rhetorik der hrTEAM GmbH Böblingen*

## 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-Nutzung für zu Hause Grundkurs

In diesem Kurs erwerben Sie klar und strukturiert die Grundlagen für ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Computer. Wenn wir einen Brief in Word schreiben, kopieren wir Textpassagen und fügen Bilder ein - dabei lernen Sie nebenbei den sicheren Umgang mit der Maus. Nachdem Sie den Brief formatiert haben, speichern Sie ihn ab und erfahren dabei, wie Dokumente wiederauffindbar archiviert werden können.

Zudem erhalten Sie hilfreiche Informationen, was bei der Nutzung des Internets zu beachten ist und wie Sie Interessantes recherchieren können.

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

#### Di R 101

##### Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di, 09.30 - 12.00 Uhr, **ab 30.08.2011**

64,- €, ermäßigt: 52,- €; zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

### PC-Nutzung für zu Hause Vertiefung

Eigentlich kommen Sie mit Ihrem PC gut zurecht, aber Sie möchten Ihre Kenntnisse verbessern und Neues lernen? Im Vertiefungskurs gestalten Sie Ihr persönliches Briefpapier, eine Glückwunsch- oder Tischkarte und lernen mehr über die Einbindung und Formatierung von Grafiken. Sie erhalten Tipps, wie Sie themenbezogene Ordnerstrukturen anlegen, um dadurch die Dateiablage zu optimieren. Und Sie erstellen eine Excel-Tabelle, berechnen Werte und formatieren die Zellen so, dass die Tabelle anschaulich und übersichtlich ist. Im Internetbrowser legen Sie Favoriten (Lesezeichen) an, strukturieren die Ablage und benutzen je nach Thema unterschiedliche Suchmaschinen. Nebenbei werden auch Ihre Fragen beantwortet, die sich bei der Nutzung des PCs zu Hause ergeben.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

#### Di R 102

##### Hartwig Storch

Dietzenbach, vhs

Di, 09.30 - 12.00 Uhr, **ab 08.11.2011**

64,- €, ermäßigt: 52,- €; zzgl. 20,- € EDV-Gebühr, 6 Termine

## 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 05.09.2011** (außer 22.09.2011)

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

#### Di R 202

##### Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 07.11.2011**

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), effektives Briefeschreiben und wie Sie mit Word eine Adressliste erstellen können. 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, Verlauf, Registerkarten, Möglichkeiten von Google, YouTube...

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

#### Di R 203

##### Helga Peters

Dietzenbach, vhs

Do+Mo, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 01.12.2011**

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 24.10.2011**

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. Möglichkeiten, Gefahren, Risiken und Schutz werden ausführlich behandelt.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

#### Di R 120

##### Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, **ab 02.11.2011**

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

Sa, 05.11.2011, 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 halten und Dateien so 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

So 02.10.2011, 10.00 - 17.00 Uhr

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

### 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 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.

Da der Umgang mit dem Explorer die wichtigste Grundbedingung im Zusammenhang mit dem Thema des Kurses ist, wird hier eine umfangreiche Schulung erfolgen.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

#### Di R 131

##### Matthias Hägele

Dietzenbach, vhs

Mi, 21./28.09.2011, 18.30 - 20.45 Uhr

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 Elemente 9 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 31.10.2011**

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

## Ferienkurse

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



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, 17.-19.10.2011,**

jeweils 9.30 - 12.30 Uhr

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



Mechthild Schwetje,  
Kursleiterin

### Computerschreiben schnell gelernt

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 Entspannungsmethoden.

### Eltern-Kind-Ferienkurs



**Di R 401**

**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Do, 02.-05.01.2012,**

jeweils 15.30 - 17.20 Uhr

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

### Ferienkurs für Jugendliche und Erwachsene

**Di R 402**

**Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Do, 02.-05.01.2012,** 17.30 - 19.20 Uhr

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

## Mathematik

### Mathematik 5./ 6. Klasse in den Herbstferien Kleingruppe



Geometrie, Bruchrechnung, 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 811**

**Youssef Errais**

Dietzenbach, vhs

**Mo-Fr, 17.-21.10.2011,** 10.30 - 12.30 Uhr

39,- €, , 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.

## Wanderungen

### S 425 Die Côte d'Azur und ihr Hinterland

*Unter den Bergen und über dem Meer - Wo die Alpen das Mittelmeer treffen*

Die Landschaft an der Grenze zwischen Meer und Hochgebirge bietet immer wieder großartige Ausblicke. Sowohl die geologische als auch die kulturelle Entwicklung dieser Region gehören zu den spannendsten Kapiteln europäischer Geschichte. Auf unserer Reise werden wir allmählich vom wilden Hochgebirge an die Küste gelangen und dabei im Juni ein Blütenparadies durchwandern. Während der Winter die höchsten Gipfel noch im Griff hat, spazieren wir durch das Frühjahr der tieferen Bergregionen und erreichen am Ende den Sommer an der Küste. Dort laden malerische Altstädte und herrliche Küstenpfade zum Flanieren ein. Die Wanderstrecken betragen zwischen 8 und 12 km und führen bis auf Höhen von 2100 m.

**Dipl. Geogr. Helga-Eva Milla, Dipl. Geogr. Dietrich Lemme, Bus, 6.-16. Juni 2012**

### S 424 Von Lorch nach Kaub

Wir wandern von Lorch nach Kaub und kehren am Ende in einer der originellsten Weinschänken im Mittelrheintal ein. Auf dem Weg genießen wir die immer wieder atemberaubende Ausblicke und wir erfahren, was es mit dem Rabbi von Bacharach und dem Werner und seiner Kapelle auf sich hat.

Wanderstrecke ca. 12 km, knapp 450 Höhenmeter.

**Dipl. Geogr. Dietrich Lemme, Fredegunde Freund, Zug, 9. Okt. 2011**

### S 426 Auenlandschaft Kühkopf

Das größte Naturschutzgebiet Hessens bietet einen einmaligen Einblick in eine Auenlandschaft von europäischem Rang. Wir durchwandern einen Teil des landschaftlich reizvollen Gebiets. Unterwegs erfahren Sie, wie der Kühkopf entstand und welche Bedeutung das Naturschutzgebiet heute hat. Dazu gehören natürlich auch Erläuterungen zur Natur am Wegesrand (und darüber hinaus). Am Nachmittag Einkehr in einem Gartenlokal.

**Dipl. Geogr. Helga-Eva Milla,**

**Dipl. Geogr. Dietrich Lemme, April 2012**

### S 427 Kultur und Wandern in Meiningen

Schöne alte Bürgerhäuser und das Barockschloss Elisabethenburg sind der Stolz von Meiningen an der Werra - ebenso wie das berühmte Theater. Schon die Gebäude an sich ist den Besuch wert. Die „Meininger“ erlangten zu Zeiten Herzog Georg II europaweiten Ruhm. Die Besichtigung der sehenswerten Stadt verbinden wir mit einer 12 km-Wanderung durch die Thüringische Rhön, dem Besuch der Götzhöhle und genießen dabei herrliche Blicke über offene Landschaften.

Am Samstagabend werden wir eine Aufführung im berühmten Theater der Stadt besuchen.

**Dipl. Geogr. Helga-Eva Milla,**

**Dipl. Geogr. Dietrich Lemme,**

**Bus, Fr-Sa im Sept. 2012**

## Wellness und Natur

### S 301 Sylt im Winter

Ein Erlebnis der besonderen Art ist ein Winterurlaub auf Sylt: Gesunde Luft und frische Brise stärken unsere Abwehrkraft. Im Jugendseeheim übernachten wir in einfachen aber gemütlichen Zimmern mit Dusche und WC, inmitten der Dünenlandschaft bei List. Wir genießen die Tage und starten mit morgendlicher Atemgymnastik in den Tag. In der Woche werden wir die Sehenswürdigkeiten der Insel erkunden: u.a. List mit seinem Hafen, das Kapitänsdorf Keitum mit seinen prächtigen Friesenhäusern und Hörnum mit seinem Leuchtturm. Die Natur genießen wir auf Spaziergängen - ein besonderes Erlebnis sind die Nordseestrände im Winter. Auch Sylter Brauchtum und Kulinarisches gehört dazu: frischer Fisch bei Gosch, köstlicher Kuchen und heißer Pharisäer nach einem winterlichen Spaziergang.

**Angelika Markert, Zug,**

**25.02.-03.03.2012**

### S 302 Basenfasten in der Rhön

Eine Woche in der wunderschönen Natur der Rhön, in der wir Zeit zur Entspannung und Besinnung finden. Während des Aufenthaltes werden wir gemeinsam auf eine sanfte Weise fasten. Basenfasten entsäuert den Körper, entlastet den Organismus und entschlackt das Bindegewebe. Eine Woche werden wir nur basische Lebensmittel zu uns nehmen, d.h. auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichten - das für uns zubereitete Essen ist schmackhaft und abwechslungsreich. Neben Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles rund ums Thema Gesundheit.

**Brita Fellner-Näser, eigene Anreise, Frühjahr 2012**

### S 304 Prien am Chiemsee

Direkt am Chiemsee liegt unser Hotel und ist somit idealer Ausgangspunkt für zahlreiche Ausflüge, z.B. Schiffsausflüge nach Herrenchiemsee und Frauenchiemsee, Stadtführung in Prien, Wellness im Bad „Prienavera“, Ausflug an die Kampenwand und eine Radtour am See. Genießen Sie eine aktive Woche, die Kultur, Natur und Erholung miteinander verbindet.

**Angelika Markert, Zug, 3.-9. Sept. 2012**

## Ausstellung, Festspiele und mehr

### S 367 Advent in Aachen

Die Stadt ist nicht nur für Ihren Dom bekannt, der als erstes Bauwerk Deutschlands zum Unesco-Weltkulturerbe erhoben wurde, sondern auch dafür das Karl der Große in einem ehemaligen, römischen Thermalbad mit dem Bau seiner Pfalzkapelle das Zentrum des Frankenreiches konzentrierte.

Besonders schön ist Aachen zur Adventszeit. Auch eine Fahrt in das Dreiländereck und der Besuch einer Printenbäckerei stehen auf dem Programm.

**Fredegunde Freund, Bus,**

**29. Nov.-2. Dez. 2011**

### S 371 40 Jahre Kunsthalle Tübingen

Anlässlich ihres 40. Jahrestages zeigt die Kunsthalle Tübingen Auszüge aus den Ausstellungen, die hundertausende von Besuchern anlockten. Es ergibt sich daraus eine Zusammenschau der klassischen Moderne in Frankreich mit Werken von Degas, Cézanne, Renoir, Toulouse-Lautrec und Picasso.

Anschließend stärken wir uns auf dem romantischen Weihnachtsmarkt in Tübingen.

**Fredegunde Freund, Bus, 9. Dez. 2011**



Fredegunde Freund,  
Reiseleiterin

### S 224 Festspiele Schwäbisch Hall

Schwäbisch Hall am Kocher und zu Füßen des ehem. Benediktinerklosters Comburg überascht mit Kultur und Kulinarik. Inmitten des mittelalterlichen Ambientes finden auf dem Marktplatz und der großen Treppe der Kirche St. Peter seit 1925 die Freilichtspiele statt.

Außerdem liegt hier der Ursprung des Würth-Konzerns, wo Herr Würth seine ersten beiden Museen baute.

**Fredegunde Freund, Bus, Juli/Aug. 2012**



## Studienreisen in Europa

### 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, 12.-17. Sept. 2011**



Heide Michaelis,  
Reiseleiterin

### S 368 Petersburg-Moskau

Am Anfang und am Ende stehen die zwei ungleichen Metropolen Petersburg, das Venedig des Nordens mit der Eremitage und dem nachgebauten Bernsteinzimmer und Moskau mit dem Kremelzentrum. Die Fahrt geht entlang der großen Wasserstraßen, an denen u.a. viele goldene Kuppeln der altrussischen Kirchen und Klöster und ursprüngliche alte russische Dörfer liegen.

**Fredegunde Freund, Flug, Mai/Juni 2012**

### S 369 Baltikum

Lassen Sie sich von der Vielfalt der drei baltischen Staaten überraschen. Drei Länder, jedes anders, ebenso wie seine Hauptstädte: die Barockstadt Vilnius, die Jugendstilstadt Riga (Unesco-Weltkulturerbe) und die mittelalterliche Hansestadt Tallinn.

**Fredegunde Freund, Flug, Aug./Sept. 2012**

### S 373 Istanbul

Die Metropole am Bosphorus, das antike Konstantinopel, wo sich Orient und Okzident treffen, lockt den Besucher mit einer großen Vielfalt an historischen Stätten, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Minarette und Moscheekuppeln prägen das Stadtbild.

## vhs-Themenwoche China

Erfahren Sie mehr Geschichte und Kultur von China. Anfang November 2011 wird die deutschsprachige Chinesin Li Lin eine Woche in Dietzenbach sein, um Vorträge und Kurse anzubieten. Frau Li Lin wird im Frühjahr 2012 unsere Reise in China begleiten.

### China – Land im Umbruch, Land der Gegensätze

China ist flächenmäßig das viertgrößte Land der Erde und mit 1,3 Milliarden Einwohnern ist China riesig. Der größte Teil des Landes ist kaum oder gar nicht besiedelt. Sehr dicht besiedelt ist China aber in den Tiefebene, entlang der Flüsse und an der Küste im Osten – dort, wo die Arbeit ist. Mao nannte China einmal das Land der zehntausend Flüsse und tausend Berge. Auf mehr als einem Drittel Chinas erheben sich Gebirge; unter anderem auch der Himalaya. Aber es gibt auch ausgedehnte Wüsten und Hügellandschaften. So ergibt es sich, dass China seinen Besuchern eine außerordentliche Fülle an Reisezielen bietet. Vorgestellt wird ein ungewöhnliches Land mit ungewöhnlichen Menschen.

#### Di A 180

Dietzenbach, vhs

**Mi 02.11.2011**, 19.30 - 21.30 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

### Die Soldaten des Qin Shi Huangdi Entstehung, Bedeutung und Wiederentdeckung der Terrakotta-Armee

Den Chinesen gelangen in der Geschichte revolutionäre Errungenschaften: Die Erfindung des Papiers, der Druckkunst und des Kompass-

ses, die Weiterentwicklung von Waffen und der Kriegsführung. Die Pracht der herrschenden Elite war aber auch verbunden mit einem unvorstellbar harten Dasein der Masse der Bauern. Der Aufstieg von Qin Shi Huangdi, dem ersten Kaiser Chinas, war ebenso errichtet auf dem Schweiß und dem Blut des Heeres von Zwangsarbeitern. Sie errichteten nicht nur die Große Mauer, sondern schufen auch die weltberühmten Terrakotta-Krieger, die zu Tausenden bei Xi'an begraben wurden. Diese tönernen Armee gehört zu einem der bedeutendsten Zeugnisse der Weltgeschichte.

#### Di A 181

Dietzenbach, vhs

**Fr 04.11.2011**, 19.30 - 21.30 Uhr  
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

### Einführung in die Kalligrafie

Das Chinesische ist vor allem durch sein eigenartiges Zeichensystem charakterisiert. Die Schreibkunst dieser Zeichen „Kalligrafie“ gilt als die höchste Kunstform im ostasiatischen Kulturkreis. Die alte chinesische Bilderschrift ist zum Teil aus Symbolen entstanden, die aus der Beobachtung der Natur abgeleitet wurden, z.B. der Tiere, Menschen und Gegenstände. Diese Bildlichkeiten der chinesischen Zeichen gilt als die Basis der chinesischen Kalligrafie – die künstliche Darstellung der Zeichen. In dem Seminar für interessierte Anfänger werden einzelne Zeichen nachgezeichnet sowie die Pinselführung geübt. Den Teilnehmer/innen werden Zeichenpapier und weitere Utensilien, wie Pinsel und Tusche gestellt und können erworben werden.

#### Di F 601

Dietzenbach, vhs

**Do/Fr 03./04.11.2011**, 15.00 - 18.00 Uhr  
25,- €, ermäßigt 20,- €

Antike, Tradition und Moderne, Emanzipation und Paschakult treffen hier aufeinander und in keiner anderen Stadt der Türkei findet man eine ähnliche Vielfalt an Eindrücken.

**Heide Michaelis, Flug, Herbst 2012**

### S 374 Piemont

Diese Region wird in den letzten Jahren immer beliebter, denn nicht nur die Kunst und Geschichte, sondern auch Keller und Küche, vor allem die berühmten Piemonttrüffeln ziehen den Besucher magisch an. Eine Geniebertour, bei der nichts zu kurz kommt: ausgezeichnete Piemontweine, weißer Trüffel aus Alba, herzhafter Käse und edler Nougat lassen Feinschmeckerherzen höher schlagen.

**Heide Michaelis, Bus, Herbst 2012**

## Außerhalb Europas

### 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 San-

tiago, Valparaiso oder Puerto Montt, teilweise noch mit spanischem Einfluss aber auch deutliche Spuren.

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

**Fredegunde Freund, Flug, 3.-20. Nov. 2011, Verlängerung Osterinseln 20.-24. Nov. 2011**

### S 370 Iran

Persien mit seiner 8000 Jahre alten Geschichte ist ein interessantes und weitgehend unerschlossenes Reiseziel, viele Unesco-Weltkulturgüter und Plätze aus 1001 Nacht. Lernen Sie den Iran kennen, abseits von allen Vorurteilen. Erleben sie eine 4000 Jahre alte Geschichte zu den Spuren Alexander des Großen, Persepolis, die Perle des Persischen Reiches. Und die außergewöhnliche Atmosphäre von Isfahan, das Schmuckstück des Orients, Duftende Gärten, die pulsierenden Basare, die geschichtsträchtigen Paläste. So vielfältig wie die Landschaft und Kultur sind auch die Menschen und immer gastfreundlich. Lernen Sie den Iran kennen, wie er wirklich ist.

**Fredegunde Freund, Flug, April 2012**

### Vertiefung Kalligrafie

Wir schreiben ein Kindergedicht! Die Zeichen sind nicht sehr schwer, manchmal bestehen diese nur aus 1-3 Strichen.

#### Di F 602

Dietzenbach, vhs

**So 06.11.2011**, 14.30 - 18.00 Uhr  
14,- €, ermäßigt 12,- €

### Tai Chi – Harmonie für Körper, Geist und Seele

Tai Chi stellt eine besondere Form der chinesischen Heilgymnastik dar. Sie hat einen sanften und philosophischen Hintergrund. Sie ist Heilgymnastik, Atemübung und Meditation in einem. Thi Chi wird mit meditativ langsamen und fließenden Bewegungen ausgeführt. So poetisch die Namen der Übungen klingen, wie „Hände wie Wolken“, „die Nadeln vom Meeresboden holen“, so wunderschön und erfrischend ist die Tai Chi-Erfahrung. Gerade in unserer von Stress und Konflikten geprägten Zeit sind die Tai Chi-Prinzipien und –Übungen gut geeignet, auf eine sanfte Art inneres Gleichgewicht zu erlangen.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke mitbringen.

### Tai Chi – Schnupperstunde

#### Di I 150

Dietzenbach, vhs

**Do 03.11.2011**, 18.30 - 19.45 Uhr  
5,- €, keine Gebührenermäßigung.

### Tai Chi Workshop

#### Di I 151

Dietzenbach, vhs

**Sa/So 05./06.11.2011**,  
Sa 10.00 - 17.00 Uhr, So 10.00 - 14.00 Uhr  
44,- €, ermäßigt 36,- €



### S 375 Reise nach China

China – das Reich der Mitte – gehört zu den ältesten Zivilisationen und Hochkulturen der Menschheit. Lassen Sie sich verzaubern von dieser fernöstlichen Welt, bewundern Sie mit uns das UNESCO Weltkulturerbe Peking mit der Chinesischen Mauer, das größte Bauwerk, das je von Menschenhand erbaut wurde und die berühmte Terrakotta-Armee in Xian. Die Karstberge von Guilin am malerischen Li-Fluss im subtropischen Teil Chinas werden wie keine andere Landschaft mit dem bekannten romantischen Chinabild assoziiert und zeigen uns das traditionelle China während Shanghai, die Geburtsstätte des modernen China mit 19 Mio. Einwohnern hierzu einen faszinierenden Kontrast bietet. Die deutschsprachige chinesische Reiseleiterin Li Lin bietet ein morgendliches Tai Chi-Programm an.

**Heide Michaelis und Li Lin, 15-tägige Flugreise, Febr./März 2012**

## Kinder und Jugendliche



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

- J 004** Schnupperwochenende Reiten
- J 005** Schnupperkurs: Bogenschießen
- T 002** Wendo für 8-11-jährige Mädchen
- T 003** Wendo für 12-14-jährige Mädchen
- F 400** Kunstwerkstatt in den Herbstferien
  
- I 051** Yoga für Kinder
- I 053** Schöner heranwachsen mit Yoga - für junge Leute bis 25
  
- N 440** Deutsch als Zweitsprache, Herbstferien
- N 751 ff.** Frühenglisch für Kinder
  
- U 811** Mathematik 5./ 6. Klasse in den Herbstferien
  
- L 321** Väter kochen mit ihren Kindern
  
- R 401** Computerschreiben schnell gelernt - in den Weihnachtsferien
- R 133** Bildbearbeitung für Kids - in den Herbstferien

In den Oster- und Sommerferien werden erneut Sprachkurse für Schüler/innen angeboten. Geplant sind Kurse für Englisch, Französisch und Spanisch. Die konkreten Termine werden im nächsten Programmheft veröffentlicht. Gerne informieren wir Sie schon jetzt über das geplante Angebot.

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 Mo, Mi, 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: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr, ab 07.09.11; Leitung: Marita Ermert

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

In diesem Halbjahr wird kein Kurs dieser Stufe angeboten

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

MF 2/10: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr ab 07.09.11, Leitung: Marita Ermert

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

MF 1/10: montags 16.45 bis 17.45 Uhr, ab 05.09.11; 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 v	24,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	6,37 €	19,10 v
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	3,27 €	9,30 €
Instrumentenkarussell	11,99 €	36,55 v
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