



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2012

vhs Kreis Offenbach
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
Barbara Grüger, 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,



Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V.
Petra Lück, Julia Schatte, Barbara Grüger,
Annemarie Petersen, Petra Steeg, Waltraud
Nandorf

Gesellschaft

vhs-Club

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

Treffpunkt: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach,
Offenthaler Str. 51

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

An jedem 3. Freitag im Monat wird ein aktuelles
Thema behandelt. Vorgesehen sind u.a.:
Demokratisierung in den arabischen Staaten,
Entwicklungen in Schwellenländern,
rechtsextreme Tendenzen in Europa
die veränderte Rolle der USA in der Weltpolitik
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-Ver-
teiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillier-
te Informationen.

Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der
Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen
Rogg.

Leitbild

Vorstand und Mitglieder, Geschäftsführung,
Mitarbeiter und Kursleiter der vhs Dietzen-
bach 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 ge-
nommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich be-
stätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert
wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € er-
hoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhal-
ten, 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 Anmel-
dung.** Die jeweiligen Kursgebühren sind im
Programm vermerkt. Sie richten sich nach der
Gebührenordnung der Volkshochschule Diet-
zenbach e.V.

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss
eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vor-
liegen. Die Kursgebühren werden bei mehr-
wöchigen Kursen ca. 4 Wochen nach Kurs-
beginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die
Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-
Geschäftsstelle zu zahlen.
Personen, die am **Überweisungsverfahren**
teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine

Di A 101

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs

Fr. 17.02., 16.03., 20.04., 15.06.2012

jeweils 19.30 - 22.00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbe-
ten.



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

Zusammenhang der Kulturen

Zentralasien war ein Schnittpunkt der Kulturen
des Fernen Ostens, Südasiens, des Nahen
Ostens und Europas. In Gandhara verbanden
sich griechische Bildhauerei und buddhisti-
sche Religion. Persische Händler verbreiteten
die Synthese entlang der Seidenstraßen.

Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsauf-
wand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung

Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten
(jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstlei-
tende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inha-
ber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten
erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermä-
bigten Kursgebühren sind im Programmheft
ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offen-
bach, 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 amt-
licher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige
Leistung des Kreises kann jederzeit auch
während des Semesters durch Beschluss des
Kreistages geändert werden. Zusatzkosten
(z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren
und Materialkosten), Studienreisen und -fah-
ren sowie Sonderveranstaltungen sind von der
Befreiung ausgenommen. Für einen zweiten
oder weitere Kurse wird die ermäßigte Kurs-
gebühr 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 Kurs-
gebühr in Rechnung gestellt. Ausgenommen
hiervon sind Kursfortsetzungen im laufenden
Semester.

Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erstellt die Geschäftsstelle kosten-
frei Teilnahmebestätigungen. Eine Zusendung
gegen einen frankierten Rückumschlag ist
möglich.

Fünfhundert Jahre später gelangte der Islam
auf dieser Route nach Indien und in die Oasen
Turkestans bis nach Nordchina. Die Eliten der
aktuellen Staaten werden sich dieses großen
historischen, kulturellen, wirtschaftlichen und
Gesellschaften Erbes bewusst.

Di A 102

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs

Di, 15.00 - 17.15 Uhr, **ab 14.02.2012**

79,- €, ermäßigt 63,- €, 10 Termine

Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem briti-
schen Stararchitekten Norman Foster, ist auch
von innen interessant mit seinem Ahorn-,
Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19.
und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aus-
sicht auf die Bankenmetropole.
Treffpunkt: Commerzbank, Frankfurt/M.

Weitere Informationen erhalten Sie mit der
schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen
etwa zwei Wochen vor der Führung zugesen-
det wird.

10,- €, keine Gebührenermäßigung/ -befrei-
ung.

Abmeldung

Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es
gilt immer das Datum des Eingangs bei der
Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kurslei-
tung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung
jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungs-
gebühr von 5,- € belegt.

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltun-
gsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn
bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zwei-
ten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung
vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltun-
gsterminen entfällt die Gebührenpflicht,
wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungs-
beginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Er-
folgt eine Abmeldung später, so werden folgen-
de 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 Bedin-
gungen. 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 Kurs-
angebot genannt.

Di A 302 Sa, 28.01.2012

Di A 304 Sa, 31.03.2012

Di A 305 Sa, 28.04.2012

Di A 307 Sa, 30.06.2012,

jeweils voraussichtlich 10.45 - 13.00 Uhr



Umweltbildung



Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltnaturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen „Urpferdchen“ ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Millionen Jahren, wurden in einem Urwaldsee zahlreiche Tiere und Pflanzen im Seeschlamm eingebettet und sind bis heute buchstäblich mit Haut und Haaren erhalten geblieben. Bei einer Führung durch die Grube (bitte festes Schuhwerk, keine Sandalen!) und das Fossilien- und Heimatmuseum Messel haben Interessierte Gelegenheit, sich ausführlich zu informieren.

Di D 201

Dr. Michael Höllwarth

Museumsverein Messel

Treffpunkt ist der Parkplatz an der Grube Messel um 13.50 Uhr. Um 14.00 Uhr startet dort die Führung. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Sa, 02.06.2012, 14.00 - 17.00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Führung im Pelletswerk

Energie aus der Region – für die Region! Unter diesem Motto hat die Energieversorgung Offenbach AG eine Holzpelletproduktionsanlage errichtet.

Holz ist ein nachwachsender, heimischer Brennstoff. Er schafft Unabhängigkeit gegenüber knappen fossilen Energieträgern und ist - im Gegensatz zu fossilen Brennstoffen - CO₂-neutral. Bei der Verbrennung von Holz wird die gleiche Menge CO₂ freigesetzt, die zuvor während des Wachstums gebunden wurde.

Sie erhalten einen interessanten Einblick in die Welt der Erneuerbaren Energien und können live miterleben, wie aus dem Rohstoff das Endprodukt Holzpellets entsteht.

Das Mindestalter beträgt 12 Jahre, Minderjährige nur in Begleitung einer Aufsichtsperson. Bitte Personalausweis zur Führung mitbringen.

Di D 301

Jochen Ritter, Dipl. Ing., Energieversorgung Offenbach AG

Treffpunkt: Pelletswerk, Pfortner, Kettelerstr. 99, Offenbach, um 14.20 Uhr.

Do, 22.03.2012, 17.00 - ca. 19.00 Uhr

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

Sonnenenergie für Warmwasser und Heizungsunterstützung

Die für Jahrtausende unerschöpfliche Energiequelle Sonne zu nutzen ist ein alter Traum der Menschen. Er kann jetzt wahr werden. Heute stehen einfache, erprobte Techniken zur Verfügung um mit Sonnenenergie Wasser zu erwärmen. So können die begrenzten fossilen Energievorräte (Kohle, Erdöl, Gas) unserer Erde geschont und die Umwelt von den Verbrennungsprodukten entlastet werden.

Der Vortrag erläutert den technischen Aufbau von Solarthermischen Anlagen zur Erwärmung von Brauch- und Heizungswasser. Anhand von einfachen Regeln wird die Auslegung der Solaranlage beschrieben. Verschiedene Systeme werden vergleichend dargestellt. Die zu erwartende jährliche Energieeinsparung bzw. der Energieertrag wird an einem Beispiel ermittelt. Die Wirtschaftlichkeit von Solaranlagen, der In-

stallationsablauf einer solchen Anlage und die aktuellen Förderprogramme werden erläutert. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Di D 302

Energieberater der EVO

Dietzenbach, vhs

Mi, 21.03.2012, 19.00 - 21.00 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.



Die Energieberater
Eberhard
Kundi und
Tobias
Fröhlich

Altbau als Ressource nutzen - energieeffizientes Umbauen und Sanieren -

Deutschland ist gebaut. Der Wohnungsbedarf in Deutschland ist statistisch gesehen gedeckt. Es mangelt jedoch an guter Architektur. Dies mag daran liegen, dass nur 3 % der Einfamilienhäuser von Architekten geplant und gebaut werden.

Eigentümer und Architekten stehen nun vor der Aufgabe den Baubestand an zeitgemäßen Lebensstandard anzupassen und die neuen energetischen Anforderungen zu erfüllen. Den Zuhörern werden, nach einem theoretischen Teil, anhand von Praxisbeispielen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt und Fördermöglichkeiten dargestellt.

Di D 303

Birgit Wolf, Dipl. Ing. Architektin

Dietzenbach, vhs

Mi, 07.03.2012, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Psychologie

Energieräuber und Kraftquellen

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

Di C 801

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Mi, 25.04.2012, 17.30 - 21.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

„Mich kränkt so schnell keiner“

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Im Kurs werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und positiver Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

Di C 802

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Mo, 23.04.2012, 17.30 - 21.30 Uhr

14,- €, ermäßigt: 11,- €

Nie wieder ärgern

Gefühle der Abwertung, Aufregung, Wut und Enttäuschung entstehen häufig in Konfliktsituationen mit Menschen, von denen wir uns nicht verstanden, falsch bewertet oder einfach nicht in unseren Bedürfnissen und Wünschen gesehen werden. Oder wir fühlen uns in unseren Erwartungen enttäuscht. An diesem Abend geht es um Wege und Möglichkeiten, mehr bei sich selbst und den eigenen Wünschen an das Leben zu bleiben und solchen Situationen mit positivem Selbstbewusstsein, Gelassenheit und innerer Ruhe zu begegnen.

Di C 803

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

So, 18.03.2012, 9.00 - 15.30 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

Work-Life-Balance Familien-, Work-Life-Balance- und Problemaufstellungen

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 Beruf, Partner und Elternrolle darstellen, was sich in einer Problemaufstellung der beteiligten Personen durch Stellvertreter lösen lässt.

Gelingen und Scheitern können damit zu tun haben, dass wir unbewusst in das Schicksal eines anderen Familienmitgliedes 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 820

Emanuel Schaaf

Dietzenbach, vhs

Fr-So, 18.05.-20.05.2012,

Fr 19.00-22.00 Uhr, Sa 09.00-18.00 Uhr

So 09.00-16.00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 57,- €

Frauen

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Di J 002 + Di J 003

Kursbeschreibung siehe Seite 51/52

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

Di F 803

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Wechseljahre – Zeit für Veränderung

Di K 410

Kursbeschreibung siehe Seite 49

Workshop

Ich bin's: Zeigen Sie, was in Ihnen steckt

Cleveres Selbstmarketing lässt Sie gut aussehen. Denn das Klappern in eigener Sache ist ein sehr effektiver Baustein, um sich auf der beruflichen wie privaten Lebensbühne erkennbar zu positionieren. In Meetings und Konferenzen, in Gesprächen und Verhandlungen gilt es, mit klugen Methoden auf sich aufmerksam zu machen. Wer dabei die eigenen Leistungen klar, aussagekräftig und deutlich vermitteln kann, ist eindeutig im Vorteil. Das Selbstvertrauen in die eigene Kompetenz wirkt sich nicht nur unmittelbar auf Ihre Haltung aus, sondern verschafft Ihnen auch Präsenz und Gehör.

Ziele und Schwerpunkte:

- Selbstbild und Ausstrahlung
- Fremdbild und Wirkung
- Auf sich aufmerksam machen: Initiative ergreifen, Meinungen äußern
- Körpersprachliche Aspekte: Stand, Gestik, Mimik
- Netzwerkstrategien
- Kontakte knüpfen und pflegen

Di T 021

Gabi Brede, Managementtrainerin

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Theaterbistro

Sa, 11.02.2012, 14.00 - 17.00 Uhr

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

Workshop

Up Date für Ihre Umgangsformen

- *erfolgreich in Beruf und Privatleben*

Beruflicher und gesellschaftlicher Erfolg von Frauen hat mehrere „Mütter“.

Neben fachlicher Qualifikation und sozialer Kompetenz kommt dem Auftreten in der Öffentlichkeit eine immer größere Bedeutung zu. Gerade für Frauen, die den beruflichen Wiedereinstieg planen, ein Bewerbungsgespräch vorbereiten oder den beruflichen Aufstieg forcieren wollen, ist das Auftreten im persönlichen Gespräch entscheidend.

Eröffnen Sie sich mit diesem Workshop die bestmöglichen Chancen für alle Lebenslagen. Inhalt des Workshops:

- Überblick über die allgemeinen Umgangsformen
- Widerspruch Gleichberechtigung und Knigge
- Wie hinterlasse ich einen ersten guten Eindruck
- Ausdruck über die Körpersprache
- und was Sie sonst noch wissen müssen

Di T 022

Karin Siegmann, Frauenbeauftragte der Stadt Dreieich
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, Theaterbistro
Sa, 25.02.2012, 14.00 - 17.00 Uhr
12,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach und der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

Girls Day 2012 in Dietzenbach

Im April findet der achte Girls Day in Dietzenbach statt. Mädchen ab der fünften Klasse haben die Möglichkeit Unternehmen, Betriebe und Einrichtungen kennen zu lernen, bauen evtl. Vorurteile gegenüber technischen oder technikhnen Berufen ab und können die Arbeitswelt unmittelbar erleben. Damit die Anzahl der Frauen in Führungspositionen und als Unternehmerinnen weiter steigt, ist es wichtig, dass junge Mädchen ihr Berufswahlspektrum erweitern. Auch in diesem Jahr wird der Girls Day für die Stadtverwaltung und deren Außenstellen wieder vom Frauenbüro koordiniert und organisiert. Mädchen, die am

Do, 26. April 2012

einen Blick in die Arbeit der Stadtverwaltung und in die Außenstellen werfen möchten, können sich im Frauenbüro anmelden (Tel. 373 240).

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,- Euro in Anspruch genommen werden.

Literatur und mehr



„Die Gedanken sind frei“

Erzählen mit älteren Menschen

Sie sind in der Altenarbeit tätig oder suchen nach Möglichkeiten, mit älteren, kranken und hilfebedürftigen Menschen in Kontakt zu kommen und sie besser zu verstehen. Ein Weg dazu ist das Erzählen von Märchen und Geschichten, die an die Biografie anknüpfen und Nahrung für die Seele sind. Fragen wie:

- Welches war/ist mein eigener Zugang zu bestimmten Erzählungen?
- Welche Geschichte ist für welche Person geeignet?
- Wie kann ich eine märchenhafte Atmosphäre schaffen?

werden genauso Bestandteil des Seminars sein wie Büchertische und gemeinsame Erzählübungen. Das Mitbringen eigener Geschichten und Erzählungen ist sehr erwünscht. Das Seminar richtet sich an Mitarbeiter und ehrenamtlich Mitarbeitende, die Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen (Demenz) betreuen und pflegen.

Di T 061

Dipl. Päd. Daniela Bruckmann, Dr. phil. Elke Wehrs,

Uni Frankfurt, Mitarbeiter/innen an der U3L und bei www.cafesagenhaft.de
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 9+11

Sa, 11.02.2012, 14.00 – 18.00 Uhr

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

7. Interkultureller Salon In der Fremde bleiben

Der siebte „Interkulturelle Salon“ stellt vier Frauen vor, die das Abenteuer beschreiben, ein neues Leben in einem noch fremden Land zu beginnen.

- Italien: Venera Schneider „Die Brot Verkäuferin Parole“
- Kanada: Lori Tengler „Sprache der Bäume im Wind“
- Kroatien: Tamara Labas-Primorac mit Gedichten
- Tschechien: Radvana Krasl „Zweisamkeit im Herbst“

Das Ensemble Saitensprung spielt auf, stimmt ein und begleitet die Texte der eingewanderten und einheimischen „Wortwandlerinnen“.

K081303

Dr. phil. Elke Wehrs, Moderation

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7+11

Mo, 30.01.2012, 20.00 Uhr

- Eintritt frei -

Veranstalter: Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und der Verein „Zusammenleben der Kulturen“.

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) – Vorverkauf seit Dez. 2011
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der Buchhandlung Bücher bei Frau Schmitt.



Angelika Gulder

27. Frauenfrühstück Aufgewacht! Wie Sie das Leben Ihrer Träume finden!

Die Weltreise, der Traumjob, eine glückliche Familie. Wir alle haben Lebensträume. Manche sind uns bewusst, andere schlummern noch tief in unserem Unterbewusstsein.

Angelika Gulder zeigt Ihnen in diesem Erlebnisvortrag, welche Rolle Träume für unsere Psyche spielen, woher sie kommen und wie Sie die von der Gesellschaft oder den Eltern übernommenen Träume von Ihren wahren unterscheiden können.

Mit ihrer Coaching-Methode „Lebenstraumnavigator“ inspiriert und motiviert sie Sie, Ihre wahren Träume zu leben und ermöglicht, bereits erste Schritte dazu zu tun.

Di T 203

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 07.10.2012, Beginn 10.00 Uhr, Einlass ab 09.30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet) sind ab April 2012 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.

Literatur & Kabarett mit Judith Beier

Was würden Sie tun, wenn Sie ins Theater gehen und die Schauspieler nicht kommen?
- Lisbeth Steinersch weiß, was zu tun ist. Sie nimmt das Programm kurzerhand selbst in die Hand. Voller Hingabe wirft sie sich in verschiedene Rollen und entführt den Zuschauer in die Welt der großen Klassiker der Weltliteratur. So ist sie mal die Agnes von Molière, mal die Seeräuber-Jenny aus Brechts Dreigroschenoper und schon ist sie der Trompeter Karl Valentin. Lassen Sie sich ein auf einen facettenreichen und unterhaltsamen Abend!
Judith Beier steht seit 1994 auf der Bühne und arbeitet als selbständige Schauspielerin im Erftal-Theater und modernen theater (mot) Aschaffenburg. Seit Mai 2011 ist sie auch in Bad Homburg zu sehen. Sie ist Inhaberin der ersten hessischen Schaufensterbühne „Theater im Lädchen“ in Dietzenbach.

Di T 301

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 9+11
Mi, 25.01.2012, 20.00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
In Zusammenarbeit mit der Kreis-vhs Offenbach, mit Stadtbücherei und Förderverein sowie der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach.

Lesung von und mit Michaela Martin „Bonzentochter“

„Bonzenkinder“ wurden die Kinder genannt, die aus Familien stammten, die im Zeitalter des Wirtschaftswunders zu Geld und Ansehen gelangt sind. Leider blieb dabei das Familienleben häufig auf der Strecke.

In dem spannenden Roman von Michaela Martin wird die tiefgehende Geschichte der 15jährige Sylvie erzählt, die zuhause alles hat, bestens gefördert wird und dennoch wegläuft. Sylvies Geschichte dient als Rahmenhandlung. Ausgiebige Rückblenden zeigen dem Leser die Ungereimtheiten hinter der Oberfläche einer nach außen perfekten Familie.

Di T 302

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 9+11

Mi, 15.02.2012, 20.00 Uhr

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

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



Jan Costin Wagner, Autor

Lesung von und mit Jan Costin Wagner „Das Licht in einem dunklen Haus“

Ein Mörder, der weint. Kimmo Joentaa ist auf der Suche nach einer unbekanntem Toten, einer namenlosen Geliebten und einem Mörder, der sympathischer ist als seine Opfer.

Jan Costin Wagner wurde 1972 in Langen/Hessen, bei Frankfurt geboren. Er studierte Germanistik und Geschichte in Frankfurt und arbeitet als freier Autor im Rhein-Main-Gebiet. Finnland, Schauplatz von „Das Licht in einem dunklen Haus“, ist nicht nur das Land, in dem seine Ehefrau geboren wurde, sondern auch seine zweite Heimat.

Di T 303

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 9+11


Mi, 14.03.2012, 20.00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit Stadtbücherei und Fördervereinen der Kreisstadt Dietzenbach und Buchhandlung Bernhausen.

Malen / Zeichnen

Kunst Werkstatt

in den Osterferien (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: ein altes Hemd, Blei- und Buntstifte, Radiergummi, Wasserfarben, Pinsel und Federhalter. Weitere Materialien werden gestellt.

Di F 400

Katharina Gerl

Dietzenbach, vhs

Mo-Do 02.-05.04.2012,

jeweils 10.00 - 12.30 Uhr

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



Jelena Hild,
Künstlerin und
Kunstpädagogin

Porträtzeichnen Kleingruppe

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 06074/ 815876.

Di F 501

Jelena Hild

Dietzenbach, Seniorenwohnanlage,
Marktstr. 2a

Mo, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 06.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 63,- €, 10 Termine

Freies Malen Kleingruppe

Ob Anfänger oder vorgeschrittene, dieser Kurs ist durch individuelle Beratung für jeden interessant. Wir versuchen mit Farben und verschiedene Materialien zu experimentieren. Es werden praktische und theoretische Hilfestellungen zu Bildkompositionen, Bildaufbau und Bildstruktur gegeben. Alles ist möglich: Übermalung, Ordnung, Unordnung, Collage, Gegenständlich oder Abstrakt. Alles was Sie dazu benötigen, bitte mitbringen. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 504

Jelena Hild

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)

Di, 19.00 - 21.15 Uhr, **ab 07.02.2012**

111,- €, ermäßigt: 89,- €, 14 Termine

Workshop: Malen mit Acrylfarben

Kleingruppe

Der Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnissen in der Acryltechnik. Malen, realistisch oder abstrakt, frei gestalten mit beliebigen Motiven 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.

Bitte mitbringen: Malmaterial wie Acrylfarben, Kreide, Kohle, gesammelte Fundstücke zum Aufkleben, Sand etc., Pappe und/oder Leinwände. Mehrere Borstenpinsel, Spachtel Palette, Tuch, Wasserbehälter usw.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 505

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa 16./17.03.2012,

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

Workshop: Genial zeichnen

Kleingruppe

Die Zeichnungen sind eine wichtige Grundlage für alle kreativen Bereiche in der Kunst. Es werden Zeichentechniken aufgefrischt und neue Ausdrucksmöglichkeiten gelernt. Nach der Beobachtung verschiedener Gegenstände, zeichnen wir mit Blei, Kohle oder Tusche die Formen. Dabei achten wir auf Perspektive, Raumdarstellung; aber auch Licht und Schatten werden nicht vergessen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Blei HB, B2 und B4, Radiergummi, Aquarellblock, Tusche oder Tinte, Bambus oder andere Feder, Pinsel, Tuch...

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 506

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa 24./25.02.2012,

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

Portrait zeichnen und malen

Kleingruppe

Menschengesichter in Farben sind ein sehr interessantes Thema. Wir werden mit lockeren Strichen versuchen, Gesichter ohne viel Details zu malen. Licht und Schatten beachten wir, um die Form des Kopfes besser darzustellen. Bitte mitbringen Zeichenblock A3, Blei HB, B2 und B4, Radiergummi, Aquarellblock und Farben, Tusche oder Tinte, Bambus und andere Feder, Pinsel, Palette, Tuch...

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 507

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa 20./21.04.2012,

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

Aktzeichnen Kleingruppe

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, oder wer mag Acrylbilder, bitte, entsprechende Farben, Leinwände od. Pappe, Spachtel, Tuch usw. Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 06074/ 815876.

Di F 510

Jelena Hild

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa 03./04.02., 17./18.02.,

23./24.03., 30./31.03.2012,

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 11.00 - 14.00 Uhr

84,- €, zzgl. 40,- € Modellkosten,

ermäßigt: 67,- €, 8 Termine

Gestalten



Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

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

Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.

Di F 801

Jelena Macura-Kuhn

Dietzenbach, vhs

Sa, 17./24.03.2012, 10.15 - 12.30 Uhr

16,- €, ermäßigt: 13,- €, 2 Termine

Patchwork

für Anfänger/innen und Leicht-Fortgeschrittene

Wir nähen fröhliche Osterhühner, textile Osterier und blühende Tulpen, außerdem kann ein kleiner Oster- oder Frühlingsquilt gefertigt werden. Eigene Ideen, Entwürfe und angefangene Arbeiten können gerne mitgebracht und weiter bearbeitet werden.

Ein sicherer Umgang mit der Nähmaschine wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffe und Nähutensilien. Spezielles Patchwork-Werkzeug kann ggf. bei der Kursleiterin ausgeliehen werden. 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, 11./12.02.2012,

Sa 12-18 Uhr, So 10-16 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, 24./25.02.2012,

Fr 19.00-21.30 Uhr, Sa 12.15-18.00 Uhr

29,- €, ermäßigt: 23,- €, 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.



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

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, 03./04.03. und

24./25.03.2012, Sa 09.00 - 17.45 Uhr,

1. So 10.00 - 18.00 Uhr,

2. So 10.00 - 13.00 Uhr

69,- €, ermäßigt: 55,- €

Digitale Fotografie und ihre Tücken

Beim Wechsel hin zur digitalen Fotografie stellen sich häufig Fragen: Welche Vorteile hat das kameraeigene Raw-Format gegenüber dem Standarddateiformat JPEG? Was sind Farbprofile und was ist Farbmanagement? Was bedeutet der Begriff „Auflösung“ und welche Auflösung 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, 5./6.05.2012,

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.

So, 22.04.2012, 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, 17.03.2012, 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 ausgiebig 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, 22.02.2012, 18.00 - 21.00 Uhr

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

Dezent und natürlich Schminken

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemaßt auszusehen? Lernen Sie Schritt für Schritt Ihr persönliches Make-up selbst zu schminken. Mit professionellen Tipps einer Visagistin erarbeiten Sie Ihr individuelles Make-up für den Tag und für den Abend.

Augenbrauen und Lippen werden dezent in Form gebracht und verschiedene Lidschattentechniken vorgestellt und geübt.

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

Di G 504

Alexandra Heberer

Dietzenbach, vhs

Mi, 09./16.05.2012, 18.00 - 21.00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Kochkurse

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



Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche



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 Bildungseinrichtung, Max-Planck-Straße 10

Do, 23.02./01.03./08.03./15.03.2012,

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 Bildungseinrichtung, Max-Planck-Straße 10

Fr, 30.03.2012, 17.30 - 21.30 Uhr

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

Kochen mit Kindern



Kochen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihrem (Enkel-)Kind, Ihrer Nichte oder Ihrem Nefen. 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 Bildungseinrichtung, Max-Planck-Straße 10

Sa, 31.03.2012, 12.00 - 16.00 Uhr

Erwachsene 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 - Breadrolls, Hähnchen mit Spinat, Gewürzreis, indische Kartoffelpfanne und zum Nachtisch Gajarka Halwa.

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

Di L 401

Anamika Singh

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

Fr, 23.03.2012, 17.30 - 22.00 Uhr

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



Ayurvedische Küche

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

Ein gemeinsames Essen mit Fruit Chat, Kadhi mit Reis, Okraschoten und Seviya (süße indische Nudeln) rundet den Abend ab.

Di L 402

Anamika Singh

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

Fr, 27.04.2012, 17.30 - 21.30 Uhr

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

Mexikanische Küche

Die mexikanische Küche ist gewachsen aus der ausgezeichneten Kochkunst der Indianer und den Einflüssen der spanischen Eroberer. Kostproben dieser kulinarischen Kreuzung werden mit Originalzutaten zubereitet. Und Sie bekommen einen authentischen Eindruck vom mexikanischen Lebensstil. Der erste Abend ist der Landeskunde gewidmet, am zweiten Abend wird miteinander gekocht.

Di L 410

Maria Erdmann-Martinez

Do, 19.04.2012, 20.00 - 22.00 Uhr

in der vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33

und **Do, 26.04.2012,** 17.30 - 21.30 Uhr

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

25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel, 2 Termine

Heilmethoden

Eine Hand voll Gesundheit

Eine gesunde Ernährung, die Spaß macht, die für Single genauso geeignet ist, wie für Familien, braucht keine Kalorien, keine Kilojoule und keine Punkte. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat eine Pyramide entwickelt, die für Jung und Alt, für Klein und Groß gilt: Das Maß aller Dinge ist die eigene Hand.

Wer erfahren möchte, wie die Handgröße dabei unterstützt, alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe zu sich zu nehmen und auch Platz für Genussmittel zu finden, ist in diesem interaktiven Workshop genau richtig. Dieser Workshop ist auch für Menschen geeignet, die ihr Gewicht - ohne Diät - reduzieren möchten.

Di K 401

Corinne Hahn, Gesundheits- und

Ernährungsberaterin

Dietzenbach, vhs

Sa, 18.02.2012, 09.30 - 12.30 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €

Wechseljahre -**Zeit für Veränderung, Zeit für mich**

Die Wechseljahre gehören zum Leben jeder Frau und werden von jeder Frau anders wahrgenommen. Viele Frauen stellen Beschwerden fest, hervorgerufen durch die Hormonumstellung im Körper, die sich z.B. bei Stress noch steigern. Der Kurs bietet Frauen die Möglichkeit, sich mit den körperlichen und seelischen Veränderungen auseinanderzusetzen und eigene Ressourcen zu entdecken. Informationen und Erklärungen zur Hormonumstellung, Entspannungsübungen, Tipps zu naturheilkundlichen Unterstützungsmöglichkeiten runden den Nachmittag ab.

Di K 410

Corinne Hahn, Gesundheits- und Ernährungsberaterin
Dietzenbach, vhs

Sa, 17.03.2012, 14.00 - 17.00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €

Chronische Übersäuerung**Auswirkungen auf den menschlichen Organismus**

Sauer kann lustig machen ... aber leider auch krank. Der Vortrag erläutert die Hintergründe des Basen-Säuren-Haushalts, chronischer Übersäuerung und die Wirkung auf die Gesundheit. Wie kann ich eine Übersäuerung feststellen und was kann ich in der Vorsorge und Behandlung dafür tun?

Im Anschluss an den Vortrag findet die Vorbesprechung für die Basenfastenwoche in der Rhön (25.-30.03.2012) statt.

Di K 411

Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs

Mi, 29.02.2012, 19.00 - 21.00 Uhr

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

Basenfasten in der Rhön**Di S 302**

Reisebeschreibung siehe Seite 59

Weitere 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 einem 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.

Migräne

Oxyygenierung, Phytotherapie, und Akupunktur gegen Kopfschmerzen

Di K 421**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 07.02.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr**Brustkrebs**

Wie kann Chemotherapie und Bestrahlung bei Brustkrebs durch naturheilkundliche Methoden ersetzt oder unterstützt werden? Wie kann eine mögliche Prophylaxe gegen Rezidive aussehen?

Di K 422**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 28.02.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr

*Emanuel Schaaf,
Heilpraktiker*

Wann und wie ist Arthrose heilbar**Di K 423****Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 06.03.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr**Heuschnupfen ade**

Heuschnupfen, Neurodermitis und allergisches Asthma als Folge der gestörten Darm-schleimhaut und des Immunsystems.

Di K 424**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 13.03.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr**Stents, Bypass, Prophylaxe gegen Herzinfarkt**

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

Di K 425**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 27.03.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr**Hyperaktivität bei Kindern**

Durch Allergie und Mineralmangel

Di K 426**Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 17.04.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr**Burnout – Epidemie unserer Zeit****Di K 427****Emanuel Schaaf**, Heilpraktiker**Di, 08.05.2012**, 19.45 - 22.00 Uhr

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

**Massage****Klassische Massage Rücken und Nacken**

In einer Massage können wir Ruhe und Entspannung finden. Die Lasten des Tages werden leichter und das Gefühl für den eigenen Körper und die persönlichen Bedürfnisse kehrt zurück. Bei Schmerzzuständen, Muskelverhärtungen und anderen Erkrankungen entfaltet sie ihre therapeutische Wirkung.

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

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

Di H 001**Andrea Helmling, Daniela Winkler**,

Heilpraktikerinnen

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 16./17.06.2012, 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 Schameitat** und Partnerin

Dietzenbach, vhs

So, 04.03.2012, 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**

Dietzenbach, vhs

Sa, 22.04.2012, 10.00 - 17.00 Uhr

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

Yoga

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**

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

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

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.

Di I 012**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs

Do, 09.00 - 10.30 Uhr, ab 02.02.2012

92,- €, ermäßigt: 73,- €, 17 Termine

Di I 013**Ute Keim**, heilkundlich orientierte Yoga-lehrerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 20.00 - 21.30 Uhr, ab 06.02.2012

92,- €, ermäßigt: 73,- €, 17 Termine

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

In diesen Kursen am späten Freitagmorgen 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.

GESUNDHEIT

Di I 014

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 17.30 - 19.00 Uhr, **ab 03.02.2012**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine

Di I 015

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 19.15 - 20.45 Uhr, **ab 03.02.2012**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 Termine



Edda Johanna Ochs, Yogalehrerin

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.

Di I 016

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 31.01.2012**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 16 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.

Di I 021

Rigobert Jakob, Heilpraktiker und Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Do, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 02.02.2012**
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.

Di I 022

Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Mo, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 06.02.2012**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 15 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
Sa, 12.05.2012, 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 Wortklänge, erzeugen durch ihre Schwingungen spezifische Wirkungen auf den Körper, auf unser Organsystem und helfen den Geist zu zentrieren. Beides wird in diesem Workshop geübt. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

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

Di I 102

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
So, 13.05.2012, 10.00 - 15.30 Uhr
22,- €, ermäßigt: 18,- €



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



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
Sa, 31.03.2012, 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.

Di I 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20.00 - 21.15 Uhr, **ab 31.01.2012**
72,- €, ermäßigt: 58,- €, 16 Termine

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

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

Di I 112

Rigobert Jakob, Heilpraktiker+Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 16.45 - 17.45 Uhr, **ab 01.02.2012**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, 14 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, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin im Erfahrbaren Atem nach Prof. I. Middendorf, Darmstadt
Dietzenbach, vhs
Mo, 15.15 - 16.45 Uhr, **ab 06.02.2012**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, zzgl. 19,- € Zuschlag, 14 Termine



Workshop Atem und Stimme

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen.

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

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

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 10.03.2012, 10.30 - 13.30 Uhr
12,- €, ermäßigt: 10,- €

Die Adressen der vhs Dietzenbach e.V. finden Sie auf Seite 44.



Seniorenprogramm



Die folgenden Veranstaltungen werden in Zusammenarbeit mit dem Seniorenzentrum Steinberg durchgeführt. Sie wenden sich vor allem an ältere Personen, die in diesem Zentrum oder in der Umgebung wohnen, sind aber auch offen für alle, die gerne in Ruhe, ohne Leistungsdruck und Besserwisseri trotz dem zielgerichtet lernen und dabei geistig fit bleiben wollen. Die Gesundheitskurse sind auch für Personen geeignet, die aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen an den allgemein angebotenen Kursen nicht teilnehmen möchten. Einige Kurse beginnen alle 10 Wochen neu, andere starten erst, wenn genügend Interessent/innen vorhanden sind. Eine telefonische Anmeldung bei der vhs (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 13.02.2012**
31,- €, 10 Termine, 14-tägig

Di V 265

Irmgard Müller

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Mo, 10.00 - 12.00 Uhr, **ab 20.02.2012**
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
15,- €, 10 Termine

Vorbereitende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

Di V 281

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Mi, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 11.01.2012**
31,- €, 10 Termine

Di V 284

Britta Brodack

Dietzenbach, R-Göpfert-Haus, Weiherstr. 24
Fr, 13.00 - 14.00 Uhr, **ab 13.01.2012**
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 13.01.2012**
31,- €, 10 Termine

Spanisch mit Muße

für fortgeschrittene Anfänger

Lehrwerk: Caminos 2 neu
Zurzeit keine Neuanmeldungen möglich. 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, 15.00 - 16.00 Uhr, **ab 15.02.2012**
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
Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 14.02.2012**
31,- €, 10 Termine

Feldenkrais / Qi Gong / Tai Chi

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.

Di I 127

Eva-Maria Spieß, lizenzierte Feldenkrais-

Lehrerin FVD

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.30 - 11.00 Uhr, **ab 02.03.2012**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

Grundlagen des Tai Chi Chuan

Einführung in die Schwertform

Tai Chi ist eine innere Kampfkunst und eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Es entfaltet bei regelmäßiger Übung seine Wirkung in der Gesundheitsprävention, dient der Entspannung und dem Stressabbau.

Der Kurs bereitet auf die Schwertform vor. Zunächst werden die ersten 12 Bilder der Yangform erlernt, die Grundlagen für eigenständiges Üben sind. Tai Chi hat einen starken nach innen gerichteten Aspekt; daher wird die Vermittlung durch theoretische Beiträge und die Möglichkeit einer Einweisung in die Zen-Meditation ergänzt.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Schuhe, eine Decke und evtl. Isomatte mitbringen.

Di I 128

Detlef Bittner, Kursleiter gemäß DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 08.02.2012**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, 12 Termine

Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, Chi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Chi

Gong-Übungen stärken das Chi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.

Di I 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 06.02.2012**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 12 Termine

Di I 131

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.10 - 11.10 Uhr, **ab 06.02.2012**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 12 Termine

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

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, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) und ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Anfängerkurs

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

Di J 002

Elke Blank-Ziethmann

GESUNDHEIT

Dietzenbach, vhs
Mi, 18.30 - 20.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
74,- €, ermäßigt: 60,- €, 14 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz 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 01.02.2012**
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, 03./04.03.2012,
jeweils 11.00-13.00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 12,- €



Schnupperkurs: Bogenschießen für Anfänger/innen

Aus der Waffe früherer Zeiten hat sich ein attraktives Sportgerät entwickelt - und Bogenschießen wird immer beliebter. Bogenschießen ist ein Wechsel zwischen hoher Anspannung, Konzentration und Entspannung und stärkt ganz nebenbei die Rücken- und Schultermuskulatur. Im Kurs werden neben der theoretischen Einführung Haltung, Schussaufbau und Atemtechnik besprochen und geübt. Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt. Unterrichtet werden maximal 2 Teilnehmer/innen parallel.

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

Di J 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.



Boule

Der Volkssport aus Frankreich wird auch bei uns immer beliebter. Boule ist ein fröhliches und oft spannendes Spiel unter freiem Himmel. Die Regeln sind einfach, die Techniken des erfolgreichen Kugelwerfens schon etwas schwieriger zu erlernen. Der Kurs vermittelt und trainiert die Grundlagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Turnschuhe und je nach Witterung Regenjacke und Kappe mitbringen. Kugeln können ausgeliehen werden.

Di J 007

Dietrich Voth

Dietzenbach, Boulodrome an der SG Dtzb., gegenüber Parkplatz Friedhof
Do, 18.00 - 20.00 Uhr, **ab 19.04.2012**
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 8 Termine

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.

Di J 204

Jutta Winzig

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 20.00 - 21.30 Uhr, **ab 15.02.2012**
63,- €, ermäßigt: 51,- €, 15 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.

Di J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 09.45 - 10.45 Uhr, **ab 06.02.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 10.55 - 11.55 Uhr, **ab 06.02.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 16.01.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 211

Ilona Heberer

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 18.01.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16.00 - 17.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Folgende Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf einer Warteliste.

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 17.01.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 17.01.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 11.00 - 12.00 Uhr, **ab 17.01.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 17.01.2012**
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 20 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19.45 - 20.45 Uhr, **ab 17.01.2012**
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 20 Termine

Rückenfitness und Bauch-Beine-Po

Neben dem Training unserer „Lieblingsmuskulaturgruppe“ Bauch, Beine und Po legen wir einen Schwerpunkt auf den moderaten Aufbau unserer Rückenmuskulatur. Hierbei trainieren wir im Kraftausdauerbereich. Ein effektives Stretching gehört ebenfalls dazu. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte gute Sportschuhe, Iso-Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Do, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 09.02.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 Termine

Frühjahr-Sommer-Fitnesstraining

Sportlich ab in den Sommerurlaub! 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, Isomatte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Di J 219

Hartmut Schneider,

Aerobic-Trainer B-Lizenz

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 18.30 - 19.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, 18 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. Geringe Aerobic-Vorkenntnisse erwünscht.

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 07.02.2012**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, 18 Termine

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



Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer

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

Di J 221

Angelika Paeslack

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 18.30 - 19.30 Uhr, **15.02.2012**
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 06.03.2012**
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 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.

Di J 223

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 20.00 - 21.00 Uhr, **ab 16.01.2012**
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 12 Termine

Pilates - in Bestform mit extra Fatburner-Kick

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

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.

Bitte Getränk, Matte, Decke und Fitnessbänder mitbringen.

max. 10 Teilnehmer/innen

Di J 224

Waltraud Schropp

Dietzenbach, vhs
Mi, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 08.02.2012**
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 16 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 27

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, **23.01.-02.02.2012**
und voraussichtlich im **Juni/Juli 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 07.02.2012**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

Das lateinische Alphabet Aufbaukurs

Integrationskurs Modul 7

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 06.02.2012**
153,- €, ermäßigt: 122,- €, 34 Termine

Das lateinische Alphabet Integrationskurs Modul 7+8

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di M 203

Dr. Alfred Foerschle

Dietzenbach, vhs
Di+Do+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,
ab 07.02.2012
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.

Für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung

Di M 301

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo+Fr, 09.15 - 11.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
144,- €, ermäßigt: 115,- €, 32 Termine

Für Frauen aus Steinberg

Di M 302

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di+Do, 09.00 - 11.15 Uhr, **ab 07.02.2012**
144,- €, ermäßigt: 115,- €, 32 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

Liliya Wölfle, Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 402

Sibel Karabay, Ulrike Strobel

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A 2.2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Marianne Linnemannstöns,

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45 - 12.00 Uhr, **ab 06.02.2012**
450,- €, ermäßigt: 360,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 404

Martina Rost, Sabine Weimer

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo+Di+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,
ab 30.01.2012
300,- €, ermäßigt: 240,- €, 50 Termine



Die Kursleiterinnen Ulrike Strobel und Marianne Linnemannstöns im Gespräch

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 6

Di M 405

Martina Rost, Sabine Weimer

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr.
Mo+Di+Mi+Fr, 08.45 - 12.00 Uhr,
ab 14.05.2012
150,- €, ermäßigt: 120,- €, 25 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



SPRACHEN

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2

Di M 415

Mohammed El Jazouli, Ebeth N. Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab
06.02.2012

302,- €, ermäßigt: 241,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4

Di M 416

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **07.02.2012**

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

Deutsch als Fremdsprache A2.2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5

Di M 417

Ebeth N. Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **06.02.2012**

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

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 6

Di M 418

Ingrid Mager

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi+Do, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **08.02.2012**

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.

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

Di M 430

Ingeborg Volkmann

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr.

Di, 09.15 - 11.30 Uhr, ab **07.02.2012**

86,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Di M 431

Ingeborg Volkmann

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di, 18.30 - 20.45 Uhr, ab **07.02.2012**

86,- €, ermäßigt: 68,- €, 15 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Sprachennachmittag für Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch

Sa, 28.01.2012,

14.00 - 16.00 Uhr in der vhs Geschäftsstelle.
Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleiter der vhs Dietzenbach kennen.

Einstufungsberatung

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

Englisch

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 A1 Kleinstgruppe (6-8)

Für falsche Anfänger

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Wenn Sie geringe oder auch verschüttete Vorkenntnisse haben, sind Sie in dieser neuen Gruppe richtig. Je nach Vorkenntnissen der Gruppe wird ein passendes Lehrbuch ausgewählt.

Di N 600

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **01.02.2012**

67,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 45,- € Kleingruppenzuschlag 16 Termine

Englisch mit Muße A1.2

Kleingruppe

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Network Starter 1

Di N 601

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **06.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch A1.6 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 1, Unit 4

Di N 602

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Do, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **02.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2, Unit 3

Di N 603

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Do, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **02.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch A2.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network 2

Di N 604

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs

Di, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **07.02.2012**

69,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Englisch A2.4 Kleingruppe

Lehrbuch: Network Tourist

Di N 605

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **07.02.2012**

69,- €, ermäßigt: 56,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße A2.3 Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher A2, Unit 7

Di N 607

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **30.01.2012**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 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 8

Di N 612

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 08.50 - 10.20 Uhr, ab **01.02.2012**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 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 A2.2 Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 8

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 **01.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 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 **06.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Englisch B1-Refresher Kleingruppe

Lehrbuch: A new Start Refresher B1, Unit 4

Di N 616

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, ab **30.01.2012**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

Englisch Conversation 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 **01.02.2012**

79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

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



English Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Zurzeit keine Neuanmeldungen möglich.

Di N 618**Rosemarie O'Connor**

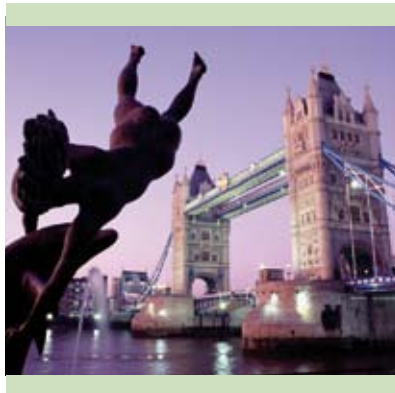
Dietzenbach, vhs
Mo, 08.50 - 10.20 Uhr, **ab 30.01.2012**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, 15 Termine

English Conversation C1

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Di N 619**Rosemarie O'Connor**

Dietzenbach, vhs
Mo, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 30.01.2012**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, 15 Termine

Abendkurse**Englisch Refresher A1/A2**

*Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger/innen*

Lehrbuch: Network Tourist, Unit 4
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen,
die in der Vergangenheit schon einmal Eng-
lisch gelernt haben und die Kenntnisse nun
wieder aktivieren und auffrischen möchten.

Di N 620**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs
Mi, 17.50 - 19.20 Uhr, **ab 01.02.2012**
67,- €, ermäßigt: 54,- €, zzgl. 45,- € Klein-
gruppenschlag, 16 Termine

Englisch Refresher A2.3

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 4

Di N 621**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 01.02.2012**
67,- €, ermäßigt: 54,- €, 16 Termine

Englisch B1 Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
The focus is on improving your conversation
skills, from small talk to discussion of the la-
test news and other authentic material. Also
included are some business related skills (like
telephoning etc.).

Di N 623**Sigrid Laird**

Dietzenbach, vhs
Mo, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 06.02.2012**
89,- €, ermäßigt: 76,- €, 17 Termine

Business English**Business English B1/B2***Kleingruppe*

Lehrbuch: New Basis for Business/ Interme-
diate, ab Unit 4

Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung
mündlicher und schriftlicher Kommunikations-
anlässe in internationalen Geschäftsbeziehun-
gen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen
Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unter-
nehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kol-
legen im Ausland auf Englisch kommunizieren
müssen.

Di N 630**Kawkab Hattar**

Dietzenbach, vhs
Di, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 14.02.2012**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Intensivkurse**Let's talk! A2/B1**

*1-wöchiger Kurs in den Sommerferien
Kleinstgruppe (6-8)*

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

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

Di N 640**Karin Stoll**

Dietzenbach, vhs
Mo-Fr 06.-10.08.2012
täglich 09.00 - 12.00 Uhr
47,- €, ermäßigt: 39,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,
incl. 5,- € Material

Frühenglisch**Frühenglisch für Kinder**

Die Englischkurse für Kindergarten- und Grund-
schulkindern sind handlungs- und erlebnisorien-
tiert gestaltet. Somit wird das Hörverständnis
gefördert, die Entwicklung der Aussprache op-
timal beeinflusst und das aktive Sprechen in
der Fremdsprache Englisch erfolgreich ange-

bahnt. 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 Ge-
bührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien

Kindergarten Stiergraben

Di N 751 Di, 14.00 - 15.00 Uhr, 12 Termine
Di N 754 Mi, 14.00 - 15.00 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 Di, 12.15 - 13.00 Uhr, 15 Termine

Französisch**Vormittagskurse****Französisch A.1.2***Kleinstgruppe (6-8)*

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 1, Unité 4

Di N 800**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs
Mi, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 08.02.2012**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zu-
schlag, 15 Termine

Französisch A.2.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 2

Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verste-
hen.

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Di N 801**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs
Mo, 08.55 - 10.25 Uhr, **ab 06.02.2012**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Französisch B1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 9

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 802**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs
Mi, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 08.02.2012**
63,- €, ermäßigt: 50,- €, zzgl. 42,- € Zu-
schlag, 15 Termine

Französisch B1.6 Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 6

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 803**Beatrice Ludwig-Debraux**

Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 10.02.2012**
79,- €, ermäßigt: 66,- €, 15 Termine

Französische Konversation C1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

Di N 804**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs
Do, 10.30 - 12.00 Uhr, Beginn bitte erfragen
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 10 Termine



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

Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 805**Josette Scholz**

Dietzenbach, vhs
Do, 08.55 - 10.25 Uhr, Beginn bitte erfragen
42,- €, ermäßigt: 34,- €, 10 Termine

**Où en est votre français? Sprach-
training für Fortgeschrittene, C2.5***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 15.02.2012**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 15 Termine

**Où en est votre français? Sprach-
training für Fortgeschrittene C2.5***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 15.02.2012**
66,- €, ermäßigt: 53,- €, 15 Termine

**Conversations de tous les jours et
textes littéraires C 2.5***Kleingruppe*

Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-
Geographie. Voraussetzung: Gute Sprach-
kenntnisse. Textauswahl wird im Kurs bespro-
chen.

Di N 808**Uschi Junker**

Dietzenbach, vhs
Fr, 09.00 - 10.00 Uhr, **ab 10.02.2012**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 15 Termine

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



SPRACHEN

Conversation C2.++

Zurzeit keine Neuanmeldungen möglich.

Di N 809

Uschi Junker

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.00 - 11.00 Uhr, **ab 10.02.2012**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, 15 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, 18.00 - 19.30 Uhr, **ab 06.02.2012**

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

15 Termine

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 2, Unité 2

Di N 820

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Do, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 09.02.2012**

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

15 Termine



Französisch B1

Kleinstgruppe (6 - 8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 7

Di N 821

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 08.02.2012**

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

15 Termine

Französisch B1/B2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 7

Di N 822

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 18.15 - 19.45 Uhr, **ab 07.02.2012**

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

15 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Französisch Konversation C1

Premiumkleingruppe (4-6)

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 07.02.2012**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, zzgl. 50,- € Zuschlag,

12 Termine

Intensivkurse

Französisch B1.5 Crashkurs

Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch: Voyages 3, Unité 8

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre guten Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit professioneller Leitung und zum günstigen Preis genau richtig. Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fortschritte zu erzielen! Der Kurs ist zunächst auf 6 Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden.

Di N 825

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Sa, 09.30 - 12.30 Uhr, **ab 04.02.2012**

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

6 Termine, 14-tägig

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, 15.-19.10.2012

täglich 09.00 - 16.00 Uhr.

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

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

jeweils inklusive Unterrichtsmaterial

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1.1 Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 3C

Di O 400

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 09.00 - 10.30 Uhr, **ab 14.02.2012**

59,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Zuschlag,

14 Termine



Spanisch A1.3

Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di O 401

Esperanza Lauren

Dietzenbach, vhs

Di, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 14.02.2012**

38,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 57,- € Zuschlag,

9 Termine

Spanisch A1.4 Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 11B

Di O 402

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 13.02.2012**

74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

Spanisch A2 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 5B

Di O 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 14.02.2012**

59,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Zuschlag,

14 Termine

Abendkurse

Spanisch A1.4 Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 10

Di O 410

Amelia Requena

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Do, 19.00 - 20.30 Uhr, **ab 02.02.2012**

84,- €, ermäßigt: 71,- €, 16 Termine

Spanisch A2.1 Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 5B

Di O 413

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 13.02.2012**

74,- €, ermäßigt: 61,- €, 14 Termine

Spanisch A2.4 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 10

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 14.02.2012**

59,- €, ermäßigt: 48,- € zzgl. 40,- € Zuschlag,

14 Termine

Konversation

Spanisch A2 Konversation

Premiumkleingruppe (4-6)

Wir lesen miteinander Texte aus Zeitschriften und Büchern und sprechen darüber. Die Kommunikation wird dadurch gefestigt.

Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.

Di O 405

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, vhs

Fr, 9.00 - 10.30 Uhr, **ab 10.02.2012**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 63,- € Zuschlag,

10 Termine

Spanisch - Leichte Konversation

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 04.02.2012**

38,- €, ermäßigt: 31,- €, zzgl. 24,- € Zuschlag,

6 Termine, 14-tägig

Italienisch



Italienisch A1 Anfänger

Kleinstgruppe (6-8)

auch mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1

Di O 900

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs

Di, 10.30 - 12.00 Uhr, **ab 07.02.2012**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 33,- € Zuschlag,

12 Termine

Italienisch A2.1 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 2

Di O 901

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs

Fr, 10.35 - 12.05 Uhr, **ab 03.02.2012**

63,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,

15 Termine

Italienisch A2.5 Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 10

Di O 904**Margareta Ceruti**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
63,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,
15 Termine**Italienisch B1.2 Kleinstgruppe (6-8)**

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 6

Di O 905**Maria-Grazia von Seydlitz**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 07.02.2012**
63,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 42,- € Zuschlag,
15 Termine**Italienisch B1.5 Kleingruppe**

Lehrbuch: Allegro 3, Lezione 8

Di O 906**Maria-Grazia von Seydlitz**Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19.30 - 21.00 Uhr, **ab 08.02.2012**
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 zusammenstellen
 - Tipps für das Vorstellungsgespräch
 - Brennen einer CD mit allen Dokumenten.
- Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (Mindestgröße 4 x 6 cm), Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.

Di P 101**Anne Christiane Wiegand**Termine und Ort werden individuell vereinbart (ca 4 Zeitstunden).
148,- €, ermäßigt: 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 03./04.03.2012, 11.00 - 16.00 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 15,- € für Literatur („Zeitmanagement, Zeit sinnvoll nutzen“, Herdt Verlag) und Arbeitsmaterial

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 21./22.04.2012, 11.00 - 16.00 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €



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

Kommunikationstraining für Beruf und Alltag

Gespräche strukturiert und ergebnisorientiert führen sowie auf den Punkt kommen und nicht „Drumherum Reden“ sind Hauptaspekte wirkungsvoller Kommunikation. Dazu sind klares und eindeutiges Senden bzw. Reden und genaues und verstehendes Empfangen bzw. Zuhören die wichtigsten Elemente. Wie das bestenfalls geht, erfahren und üben Sie in diesem Seminar. Hauptinhalte dabei sind:

- Idealtypische Gesprächsstruktur von der Vorbereitung bis zum gemeinsamen Ergebnis incl. Problem- und Konfliktbearbeitung
- Lebendiges und betontes Reden
- Aktives Zuhören

- Feedback und Metakommunikation
- Anerkennen und Kritisieren
- Diverse Gesprächsübungen mit Video-Feedback (min./max. 6 Teilnehmer/innen)

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

Dietzenbach, vhs

Mi/Do 04./05.04.2012,

täglich 09.00-18.00 Uhr

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

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 Teilnehmer 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 31.01.2012**

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

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

**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 08.05.2012**

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

**Kurse für Personen ab 55 Jahren****PC-Grundkurs 55+ + 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 06.02.2012**

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

Di R 202**Helga Peters**

Dietzenbach, vhs

Mo+Do, 13.45 - 16.45 Uhr, **ab 11.06.2012**

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 23.04.2012**

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 05.03.2012**

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 07.03.2012**

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

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

**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, 10.03.2012, 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

Sa 11.02.2012, 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

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse

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 27.02.2012**

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 Schwetjje**

Dietzenbach, vhs

Mo-Mi, 02.-04.04.2012,

jeweils 9.30 - 12.30 Uhr

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



Mechthild Schwetjje,
Kursleiterin

Bildungsurlaub**Kurse für Kinder und Jugendliche****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.-05.04.2012,

jeweils 15.30 - 17.20 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €; zzgl. 30,- € EDV-Gebühr und Materialkosten, 4 Termine

Ferienkurs für Jugendliche und Erwachsene**Di R 402****Anne Christiane Wiegand**

Dietzenbach, vhs

Mo-Do, 02.-05.04.2012,

jeweils 17.30 - 19.20 Uhr

32,- €, ermäßigt: 26,- €; zzgl. 30,- € EDV-Gebühr und Materialkosten, 4 Termine

Reisen

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

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.vhs-dietzenbach.de in der Rubrik „Unsere Reisen“

Führungen**Commerzbank-Hochhaus**

Beschreibung siehe Seite 44

Wanderungen und Radtouren**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 kehren wir in einem Gartenlokal ein.

Dipl. Geogr. Helga-Eva Milla, Dipl. Geogr. Dietrich Lemme, 15. April 2012

S 428 Radtour entlang der Rheinroute ab Freiburg

Wir fahren ab Freiburg am Tuniberg und am Kaiserstuhl entlang, durch die letzten Urwälder Deutschlands nach Rastatt und den Bienwald zum Deutschen Weintor. Durch die Pfalz mit einem Abstecher nach Speyer, auf dem Kraut- und Rübenweg nach Worms und durch das Hessische Ried nach Hause.

Mit Begleitbus. Tagesstrecke bis max. 50 km und meist flach.

Hans Jörg Benkert / Fredegunde Freund, 18. bis 25. Mai 2012



Fredegunde Freund,
Reiseleiterin

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 sind 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



Robert Merget,
Leiter der
Radtour

S 429 Radtour nach Rheinhausen

Unser Ziel ist die benachbarte Plateaulandschaft jenseits des Rheins. Wenn im September die Sommerhitze einer milden Wärme weicht und die Reben reifen ist Rheinhausen am schönsten - ideal zum Radfahren und zum Erkunden dieser (Wein-)Kulturlandschaft. Wir radeln direkt ab Dietzenbach und übernachten in Nierstein und Alzey. Die Tagesetappen betragen ca. 60 km. Erläuterungen zu naturkundlichen und kulturellen Besonderheiten sowie eine Weinprobe ergänzen die individuellen Eindrücke dieser Tour.

Dipl.-Geogr. Robert Merget, 21. bis 23. September 2012

Wellness und Natur



Angelika Markert, Reiseleiterin

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 gehören dazu: frischer Fisch bei Gosch, köstlicher Kuchen und heißer Pharisäer nach einem winterlichen Spaziergang.

Angelika Markert, Zug, 25. Februar bis 03. März 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.

Bräta Fellner-Näser, eigene Anreise, 25. bis 30. März 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, 2. bis 8. Sept. 2012

Ausstellung, Festspiele und mehr

S 380 Besuch der documenta (13) in Kassel

Wir sind gespannt auf die weltweit wichtigste Ausstellung zeitgenössischer Kunst. Die Leiterin Carolyn Christov-Bakargiev stellt die künstlerische Praxis unter Einbeziehung anderer Kultur- und Wissensbereiche ins Zentrum der diesjährigen Schau. Wir werden sehen ...

Ulrike Strobel (Kunsthistorikerin), Bahn, Tagesfahrt im Juni/ Juli 2011

S 224 Festspiele Schwäbisch Hall

Schwäbisch Hall am Kocher und zu Füßen des ehem. Benediktinerklosters Comburg überrascht 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, 13.-15. Aug. 2012

S 381 Keltenausstellung und Advent in Stuttgart

Die Kelten haben in unserem Land zahlreiche Zeugnisse ihrer Kultur hinterlassen. Die Ausstellung „Die Welt der Kelten – Zentren der Macht – Kostbarkeiten der Kunst“ ist die wohl größte Keltenausstellung im deutschsprachigen Raum seit dreißig Jahren. Der Weihnachtsmarkt mit seinen liebevoll geschmückten Holzdächern wurde erstmals 1692 urkundlich erwähnt und liegt vor der malerischen, mittelalterlich geprägten Kulisse der Altstadt.

Fredegunde Freund, Bus, 30. Nov. 2012

Reisen in Europa

S 382 Wien

Wie wäre es mit einem Sommerausklang in der Weltstadt Wien? Genießen Sie eine Woche historisches Flair und moderne Avantgarde. Unsere verkehrsgünstig gelegene Unterkunft lädt zu Expeditionen in die Altstadt ein, zum Schloss Schönbrunn oder in die Ringstraße. Nicht nur die prachtvollen Monumentalbauten oder die Hofburg lassen Architekturliebhabern immer wieder den Atem stocken. Ein Praterbesuch, ein Heuriger und das Hundertwasserhaus stehen ebenso auf dem Programm wie der Steffl, das Schloss Belvedere und zeitgenössische Kunst. Wir folgen auf der Fährte Gustav Klimts (1862-1918), der im Jahre 2012 seinen 150. Geburtstag gefeiert hätte, und besuchen die Sonderausstellung mit seinen Werken.

Marianne Linnemannstöns (Kunsthistorikerin), Flug, Herbst 2012

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 mit dem Schiff geht entlang der großen Wasserstraßen,

an denen u.a. viele goldene Kuppeln der alt-russischen Kirchen und Klöster und ursprüngliche alte russische Dörfer liegen.

Fredegunde Freund, Flug, 20. Juni bis 02. Juli 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, 01. bis 08. August 2012

S 367 Walken auf Menorca

Menorca ist die kleine Schwester Mallorcas, ein Naturparadies mit unberührten Stränden und Sehenswürdigkeiten, die nordöstlichste Insel des Balearen-Archipels. In dieser Woche haben Sie die Möglichkeit inmitten dieser schönen Landschaft mit viel Bewegung an der frischen Luft, in der Gruppe etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun, die Akkus wieder aufzuladen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Sportangebot mit Walking, Sport am Strand, Entspannung und genügend Zeit um Land und Leute kennenzulernen. Sie merken, Sie fühlen sich wohler durch Bewegung. Es fühlt sich gut an, gesund zu bleiben!

Marianne Schäfer, Flug, Oktober 2012

Außerhalb Europas

S 375 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.

Li Lin, 15-tägige Flugreise, 25. Februar bis 11. März 2012

S 370 Iran

Persien mit seiner 8000 Jahre alten Geschichte ist ein interessantes und weitgehend unerschlossenes Reiseziel, mit vielen Unesco-Weltkulturgütern und Plätzen aus 1001 Nacht. Lernen Sie den Iran kennen, abseits von allen Vorurteilen. Erleben Sie eine 4000 Jahre alte Geschichte auf den Spuren Alexander des Großen, Persepolis, der Perle des Persischen Reiches. Und die außergewöhnliche Atmosphäre von Isfahan, dem Schmuckstück des Orients, duftende Gärten, die pulsierenden Basare, die geschichtsträchtigen Paläste. So vielfältig wie Landschaft und Kultur sind auch die gastfreundlichen Menschen. Lernen Sie den Iran kennen, wie er wirklich ist.

Fredegunde Freund, Flug, 28. April bis 12. Mai 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
- L 321** Kochen mit Kindern
- N 751 ff.** Frühenglisch für Kinder
- Ferienkurse:**
- F 400** Kunstwerkstatt
- R 133** Bildbearbeitung für Kids
- R 401** Computerschreiben schnell gelernt

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Die Kursgebühren für einen einwöchigen Ferienkurs mit 3 Unterrichtsstunden pro Tag belaufen sich bei 8 Schülern auf etwa 35,- €. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangsstufe ihres Kindes Interesse besteht. Die Kurse finden in der vhs statt.

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 Schülern.

Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.



Arnold Koser,
Leiter der
Hausaufgaben-
hilfe

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.

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 1/12: montags 16.45 bis 17.45 Uhr, ab 06.02.12; Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufende Kurse (2. Halbjahr):

MF 1/11: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr ab 01.02.12, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

In diesem Halbjahr wird kein Kurs dieser Stufe angeboten.

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 2/10: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr, ab 01.02.12; 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

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: Dr. Ann-Kathrin Heimer

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

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.

Zur Zeit ist eine Gebührenanpassung in Arbeit, die im Laufe des ersten Quartals in Kraft treten wird. Genauere Informationen bitte telefonisch erfragen.

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Access	35
Acrylmalerei	15f, 47, 71, 84
Activboard	38
Aktzeichnen	14, 47
Alphabetisierung	25, 53, 89
Aquarellieren	15
Arabisch	26
Archäologie	12, 45
Atem	6, 10, 21, 50, 87
Autogenes Training	62, 74, 87
B	
Basenfasten	24, 49
Bauen	9
BBP	52, 77, 88
Beckenbodentraining	11, 22, 74
Beruf	31f, 38f, 57f, 81f
Betriebssysteme	31, 37, 58, 81
Bewerben	40, 57, 81
Bildbearbeitung am PC	17, 35f, 58, 66, 81
Bildhauerei	16f
Bildungsurlaub	5, 9, 22, 27f, 30, 56
Biologie	8f, 70
Blues Harp	20
Bogenschießen	52
Bosnisch	30
Braingym	22, 75
Buchbinden	18
Buchführung	39f, 82
Burnout	5, 40
Büromanagement	35, 38f
C	
Cambridge Certificates	28
Chinesisch	26f
Collagen	15f
Computerkurse	31f, 57f, 66f, 81
D	
Dänisch	27
Datev	40
Denkmalschutz	12
Demenz	6, 77
Desktop-Publishing	36f
Deutsch	25f, 53f, 65
Deutsch als Fremdsprache	25f, 53f, 79, 89
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	17, 35f, 47f, 81
Drehkurse (Töpfern)	17
Drucktechniken	14
E	
Ehrenamt	3, 41
Einbürgerung	25
Eltern	22, 70
Englisch	27f, 54f, 65, 79, 90f
Englisch für den Beruf	28, 55, 79
Englisch für Kinder/Schüler	65
Entspannung	6, 21f, 49f, 75, 87
Ernährung	24, 48, 78, 89
Eutonie	87
Excel	34f, 67, 82
F	
Familie	6

Feldenkrais	51, 63
Filzen	19
Fitness	22f, 52f, 63f, 75, 88f
Fotografie	17, 47f, 72
Französisch	28f, 55f, 65, 79, 91
Frauenkurse	9ff, 45f, 53
Führungen	2f, 12f
Funkkolleg	19
Fußreflexzonenmassage	49
G	
Garten	8
Gebärdensprache	25
Gedächtnistraining	4, 75
Gehirntraining	3f
Geologie	8
Geschichte	2, 69f, 83
Gesellschaft	2f, 44, 69f
Gesundheit	21ff, 62ff, 73ff, 86ff
Gitarre	72
Grafik	36f
Gymnastik	52, 63f, 75, 88
H	
Häkeln	19
Handy	31f
Heilmethoden	8, 24, 48f, 77f, 89
Heimwerken	47
Hirnforschung	9
Homöopathie	11, 24, 73, 89
HTML	37
Hypnose	4, 7
I	
Ikebana	18, 72
Illustrator	37
Indesign	37f
Integrationskurse	25f, 53
Internet	31f, 57f, 81f
Italienisch	29, 56f, 65, 79f, 91f
J	
Japanisch	29
Jin Shin Jyutsu	24
Jugendliche	12, 15f, 35, 38f, 46f, 58, 60, 71f, 76f, 78, 82, 92
K	
Kalligraphie	16, 62
Kaufmännische Kurse	39f
Keramik	16f, 71, 85
Kinderkurse	15, 17, 22, 35, 38f, 15ff, 46f, 58, 60, 64f, 70f, 76f
Kinesiologie	6
Kochen	24f, 48, 78
Kommunikation	3f, 31, 35, 40, 57
Kosmetik	48, 73, 85
Kosten- und Leistungsrechnung	39
Kroatisch	30
Kunst- und Kultur	12ff, 62, 71ff, 84f
Kunsthandwerk	17, 72, 85
L	
Länderkunde	61, 83f
Latein	29
Lehrer-Fortbildung	4, 14f, 38, 72
Leitbild der Kreis-vhs	41

Lernen	70
Lesungen	9f, 11f, 46
Literatur	9f, 11f, 46, 84
Lohn und Gehalt	39
M	
Malen	14f, 47, 71, 84f
Management	40, 82
Massage	21, 49, 75, 87
Mathematik	82, 92
Meditation	50, 62, 74, 83, 87f
Mode	19, 48, 73, 86
Musik, Musizieren	19f, 60, 68, 72
N	
Nähen	19, 73, 86
Natur	8f, 45, 70
Neugriechisch	29
Neuro-Kompetenzen	4
NLP	3, 70
O	
Office	32ff, 66f
Ökologie	45
Origami	47
Outlook	35
P	
Pädagogik	3f, 70
Papierschöpfen	18
Partnerschaft	6
Patchwork	47
Patientenverfügung	3
Percussion/Schlagzeug	20, 72
Pflegeversicherung	3
Philosophie	8
Photoshop	35f
Physiognomie	6
Pilates	53, 63, 88f
Plastisches Gestalten	16f, 71f
Politik	2, 44
Polnisch	29
Portugiesisch-Bras.	29
Power-Lesen	4
Powerpoint	34f
Pressearbeit	81
Projektmanagement	40
Protokollführung	41
Prüfungen	25f, 33, 35, 38
Psychologie	4ff, 45, 83
Publisher	33
Q	
Qigong	22, 51, 62, 75, 87
Qualifizierungsschecks	39
R	
Radiieren	14
Raucherentwöhnung	23
Recht	3, 46, 62
Reiki	7, 64, 73
Reisen	58f
Reiten	52
Religion	8
Restaurierung	14
Rhetorik	40, 81

Rumänisch	29
Russisch	29f
S	
SAP	40
Schmuck	17f, 72, 85
Schreibwerkstatt	5, 9, 12
Schulabschlüsse	92
Schwimmkurse	64
Selbstbewusstsein	10
Selbstverteidigung	11, 23
Seniorenbildung	28, 31f, 51, 57f, 71, 74, 81f
Serbisch	30
Spanisch	30, 56, 66, 80f, 92
Spinning	22
Sportstacking	77
Spracheinstufung	25, 27, 53f, 64
Steuern	39f, 41
Stimmtraining	4, 10, 50
Stressbewältigung	5f, 21f, 40, 87
Stricken	19
T	
Tai Chi	51, 75, 86
Tanz	51f, 72
Tarot	8
Tastschreiben am PC	38f, 58, 67, 82
Textiles Gestalten	19, 47, 73
Theater	12
Theologie	8
Träume	5
Trance	4
Tschechisch	30
Türkisch	30
Typberatung	48, 85
U	
Umgangsformen	10, 45
Ungarisch	30
V	
Verbraucherfragen	9, 70
Verein	41
Vorträge	2ff, 8f, 23, 61f, 70, 83f
W	
Walking (Nordic)	23
Wassergymnastik	64
Weben	19
Web-Publishing	37, 66
Wechseljahre	11, 49, 77
Wellness	11, 21
Windows	31, 37
Wirbelsäulengymnastik	52, 63, 75ff, 88
Word	33f, 82
Work Life Balance	5, 45
X	
Xpert	33, 38f
Y	
Yoga	11, 49f, 62, 74, 86f
Z	
Zeichnen	14f, 47, 71
Zeitmanagement	57
Zirkustraining	76