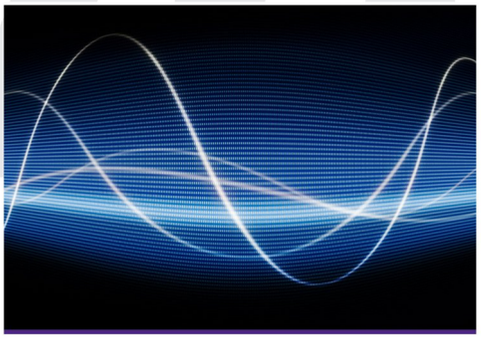


vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2013

September bis Dezember

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,
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Geschäftsführung: Petra Lück
Sachbearbeitung: Julia Schatte
Barbara Grüger, Reisen
Waltraud Nandorf, Deutschkurse
Petra Steeg, Buchhaltung

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

Vorstand:
Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Walter Hauck, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Stefan Schmitt, Sabine Weimer (Beisitzer). Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach Bürgermeister Jürgen Rogg.

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

Anmeldung
Anmeldungen werden **persönlich, schriftlich oder über die vhs-homepage** entgegen genommen. Anmeldungen sind verbindlich.
Die Anmeldung wird nur dann schriftlich bestätigt, wenn dies bei Anmeldung angefordert wurde; hierfür wird eine Gebühr von 1,- € erhoben.
Wenn Sie keine gegenteilige Mitteilung erhalten, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmer frühestmöglich (i.d.R. mind. 3 Tage vorher) informiert. Bei Kursen mit großer Nachfrage ist für die Vergabe der Plätze die Reihenfolge der Anmeldung entscheidend.

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

Zahlungsart
Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche **Einzugsermächtigung** vorliegen. Die Kursgebühren werden i.d.R. eine Woche vor bis vier Wochen nach Kursbeginn abgebucht. Bei **Barzahlung** ist die Kursgebühr direkt bei Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle zu zahlen.
Personen, die am **Überweisungsverfahren** teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/ -befreiung
Rentner, Auszubildende, Schüler, Studenten (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.
Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. 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 -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.
Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung
Abmeldungen sind nur schriftlich möglich. Es gilt immer das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Abmeldungen bei der Kursleitung gelten als nicht getätigt. Die Bearbeitung jeder Abmeldung wird mit einer Verwaltungsgebühr von 5,– € belegt.
a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.
b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
10% der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
50% der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn:
80% der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.
Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.
Für Studienreisen gelten besondere Bedingungen. Diese werden vor der Anmeldung mitgeteilt.

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

Gebührenerstattung
Siehe Bedingungen Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt).

Ferien und Feiertage
Siehe Rückseite Deckblatt.

Stichwortverzeichnis Siehe S. 96

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

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

Dr. Karl Grobe-Hagel, Historiker und Redakteur, Initiator der Freitagabend Runde

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick
Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) behandelt die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen und Krisen in Ostasien (Korea, China), Nordafrika swoie dem Nahen und Mittleren Osten (Iran, Syrien, Pakistan). Außerden wird die Bundestagswahl analysiert. Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.
Di A 106
Karl Grobe-Hagel
Dietzenbach, vhs
Fr, 20.09.2013, 15.11.2013, 20.12.2013, 17.01.2014
jeweils 19:30-22:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

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

Massaya - unsere nicaraguanische Partnerstadt
Nach dem Sturz der Somoza-Diktatur durch die Revolution 1979 hat der Monimbó-Verein auch mit der finanziellen Förderung vieler Dietzenbacher Bürger Projekte der Hilfe zur Selbsthilfe u.a. der Trinkwasserversorgung und im Wohnungsbau unterstützt. So konnten die Lebensbedingungen der Menschen in Masaya und der ländlichen Umgebung verbessert werden. Viele Begegnungen haben in Masaya (zuletzt 2012) und in Dietzenbach stattgefunden, Partnerschaften zwischen Schulen sind entstanden. Nicaraguanische Künstler haben in Zusammenarbeit mit Schülern Dietzenbachs Wandbilder gemalt. Kunst-, Kultur- und Musikveranstaltungen konnten durchgeführt werden. Im Vortrag wird die Städtepartnerschaft anhand von Bildern in seinen historischen Kontext gestellt.
Di A 111
Brigitte Fischer, Verein für internationale Beziehungen
Dietzenbach, vhs
Di, 17.09.2013, 19:00-20:30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Zielscheibe Mensch
Waffen töten jedes Jahr zwischen 200.000 und 300.000 Menschen, In kriegerischen Konflikten sterben zwei Drittel der Opfer durch Gewehrkugeln - die Zahl der Verletzten ist nicht zu beziffern.
Deutschland ist der drittgrößte Waffenexporteur der Welt, auch bei Kleinwaffen einer der größten. Im Vortrag geht es um das Waffengeschäft und die humanitären und medizinischen Auswirkungen. Es erklärt das Anliegen des Bündnisses "Aktion Aufschrei - stoppt den Waffenhandel".
Di A 151
Dörte Siedentopf IPPNW, internationale Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges - Ärzte in sozialer Verantwortung
Dietzenbach, vhs
Fr, 27.09.2013, ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Katastrophenschutz bei Unfällen in der Atomtechnologie

Seit Tschernobyl 1986 und Fukushima 2011 ist klar, dass jede Katastrophe anders verläuft. und nicht vorhersagbar ist. Gefahren für Leben und Gesundheit der Bevölkerung bestehen nicht nur im Umfeld von Atomkraftwerken, sondern auch beim Transport , der Lagerung von Atommüll und der Stillegung von AKWs.
Die IPPNW beschäftigt sich seit Jahren mit diesen Problemen. Der Vortrag zeigt auf, welche Lehren aus der Vergangenheit gezogen werden müssen.
Di A 152
Dörte Siedentopf IPPNW, internationale Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges - Ärzte in sozialer Verantwortung
Dietzenbach, vhs
Fr, 08.11.2013, ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Führung in der Apfelwein-Kelterei Possmann, *Familienbetrieb seit 1881*

Begleiten Sie mit uns den "Apfel auf seinem Weg vom Baum bis ins Glas".
Erleben Sie hautnah, wie aus heimischen Äpfeln erstklassiger Apfelwein und gesunde Säfte entstehen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Familiengeschichte, den Apfel, seinen Lebensraum und Streuobstwiesen.
Wir besichtigen das Firmengelände, steigen hinab in die Weinkeller zu den Fässern und Tanks, sehen die Produktionsanlagen und Apfelpressen, lernen vieles über die Apfelweinherstellung und besuchen die Lagerhallen und Abfüllanlagen. Im Anschluss verkosten wir im Weinkeller die verschiedenen Apfelweine und -säfte.
Di A 201
Ingelore Langner
Treffpunkt: Kelterei Possmann, Eschborner Landstr. 156-162, Frankfurt-Rödelheim um 17:20 Uhr.
Di, 10.09.2013, ab 17:30 Uhr
10,- €, incl. Verkostung
keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediteranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht auf die Bankenmetropole.
Treffpunkt: Commerzbank, Frankfurt/M.
Weitere Informationen erhalten Sie mit der schriftlichen Anmeldebestätigung, die Ihnen etwa zwei Wochen vor der Führung zugesendet wird.
Di A 304
Frankfurt, Commerzbank
Sa, 30.11.2013, 12:45-14:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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

Umweltbildung

Abendliche Führung im Palmengarten "Aus der Neuen Welt"

Erleben Sie den Palmengarten einmal anders - bei einer abendlichen Führung durch die aktuelle Aussstellung "Aus der neuen Welt".
Seit der Entdeckung Amerikas sind zahlreiche Pflanzen aus Amerika in Europa bekannt geworden, darunter viele bei uns heute gängige Nahrungspflanzen. Was wäre z. B. unsere Küche ohne Kartoffel und Tomate? Viele von ihnen wurden bereits in vorkolumbianischer Zeit von Indianern in unterschiedlicher Weise genutzt. Auf unserer spannenden Entdeckungsreise erfahren wir, auf welchem Weg manches neuweltliche Gewächs seinen Weg zu uns gefunden hat. Die Führung wird gewürzt mit Literaturzitaten, präsentiert mit interessanten Exponaten aus dem "Körbchen".
Di D 200
Dr. Hilke Steinecke
Treffpunkt: Haupteingang Palmengarten Frankfurt, Siesmayerstr. um 18:50 Uhr.
Di, 17.09.2013, 19:00 - ca. 21:00 Uhr
12,- €, incl. Eintritt in den Palmengarten, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

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
Michael Höllwarth, Museumsverein Messel
Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 13:50 Uhr.
Sa, 21.09.2013, 14:00-17:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Pilzlehrwanderung

In Zusammenarbeit mit dem Umweltamt der Stadt Dietzenbach bietet die vhs diese informative Exkursion in den Dietzenbacher Wald an. Wer will bringt Körbchen und Messer mit - Plastiktüten sind bei Pilzfreunden verpönt.
Di D 205
Dieter Gewalt
Treffpunkt bitte nach Anmeldung erfragen.
So, 25.08.2013, 10:00-13:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.

Pilzseminar in Thüringen

Oktober 2013
Reisebeschreibung siehe Seite 56

Praktisches Pilzseminar

Bei 5 mehrstündigen Exkursionen in die Wälder rund um Dietzenbach wird an frischen Pilzfruchtkörpern erklärt, wie man Pilze erkennen, zuordnen und die Wichtigsten präzise bestimmen kann. Wir lernen ein gutes Dutzend delikater Köstlichkeiten und die gefährlichsten Giftpilze zu unterscheiden. Ein Gutschein für eine individuelle Fundkorbkontrolle rundet dieses Angebot ab.
Di D 206
Dieter Gewalt, Irmtraut Lampert
Dietzenbach, Treffpunkt am Kreishaus (Ostseite, Parkplatz Straßenverkehrsamt)
So 08.09.2013, 10:00-13:00 Uhr, die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So)
48,- €, ermäßigt: 38,- €, 5 Termine
Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden - E-Mail-Adresse angeben.

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.
In Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach.
Bitte mitbringen: Personalausweis
Di D 301
Dipl.-Ing. Jochen Ritter, EVO AG
Treffpunkt: Pelletswerk, Pförtner, Kettelerstr. 99, Offenbach um 16:50 Uhr.
Di, 24.09.2013, 17:00-19:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung

Up & Recyclingprodukte selbstgemacht

Di F 284
Kursbeschreibung siehe Seite 48

Immobiliencheck und Thermografie

Mit dem Immobiliencheck werden Immobilie nach verschiedenen Kategorien bewertet, hierdurch werden vorhandene Mängel ersichtlich. Des Weiteren werden technische Zusammenhänge begutachtet und man erhält einen umfassenden Überblick über die Qualität der Immobilie.
Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an Gebäudeinnenflächen vermieden werden. Das reduziert die Schimmelbildung erheblich - und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken. Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.
Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.
Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.
Di D 302
Energieberater der EVO
Dietzenbach, vhs
Mi, 30.10.2013, 18:30-20:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

Junge Familie im alten Haus?

Haben Sie ein Haus geerbt oder wohnen Sie mit Ihrer Familie bereits in einem alten Haus? Entspricht Ihre Wohnung, Ihr Haus Ihren Vorstellungen oder möchten Sie etwas verändern?
Lassen Sie uns gemeinsam neue Ideen sammeln, Verbesserungsvarianten entwickeln und umsetzen. Belichtung, Raumgrößen und funktionale Zusammenhänge, Ausnutzung, Teilbarkeit und vor allen Dingen jedoch auch energetische Ertüchtigung sind nur einige Aspekte des großen Themenkatalogs im Zusammenhang mit der Verbesserung gebauten Wohnraums.
Di D 320
Birgit Wolf, freie Architektin
Dietzenbach, vhs
Mi, 13.11.2013, 19:00-20:30 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten

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), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbungsmappe.
Di P 101
Anne Christiane Wiegand
Termin und Ort werden individuell vereinbart (ca. 4 Zeitstunden).
148,- €, keine Gebührenermäßigung/ -befreiung,

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

Rhetoriktraining
-professionell reden und auftreten-
Ziel des Seminars für Sie ist es, sowohl im Alltag als auch in der Öffentlichkeit souverän aufzutreten und wirkungsvoll frei zu reden.
Die dafür notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in einer kleinen Gruppe systematisch, Schritt für Schritt erlernt und erarbeitet.
Hauptinhalte dabei sind:
- Analyse des eigenen Auftretens und Redeverhaltens
- Wie wirke ich auf Andere? Abgleich von Selbst- und Fremdbild
- Möglichkeiten, Ängste und Lampenfieber abzubauen
- Entspanntes und sicheres Auftreten
- Rede-Aufbau, -Dramaturgie und -Vorbereitung
- Freies, authentisches und lebendiges Sprechen inklusive Atem- und Sprechübungen.

Dies geschieht mit vielen praktischen Übungen, videogestützten Feedbackphasen und Empfehlungen.
min./max. 6 Teilnehmer/innen
Peter Seiz, Trainer und Coach der hr Team Horst Rückle GmbH, Böblingen
Di P 201
Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 09./10.01.2014, 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial,
2 Termine

Pädagogik

Spaß mit Knobel- und Konzentrationsübungen
für 8- bis 12-jährige
in den Herbstferien
Gerade in den Ferien vernachlässigen wir unseren Geist und das Gedächtnis. Damit Ihr fit bleibt, lernt Ihr in diesem Kurs durch Einspeichern und Abrufen von Bildern, Buchstaben, Formen und Zahlen Eure grauen Zellen wieder zu aktivieren.
Es darf dabei gelacht, geschnauft oder auch gejubelt werden. Und die Bewegung kommt natürlich auch nicht zu kurz!
Bitte Schreibmäppchen mitbringen.
Di C 110
Gaby Wolter-Neff, Zert. Legasthenietrainerin
Dietzenbach, vhs
Mi-Fr, 16.-18.10.2013,
jeweils 10:00-12:30 Uhr
23,- €, zzgl. 3,- € Materialkosten, bereits ermäßigte Gebühr, 3 Termine

Mathe ganz praktisch
für 4. - 6. Klasse in den Herbstferien
Geometrie, Bruchrechnung, Multiplikation, Division, Umrechnung von Maßeinheiten - in dem Kurs werden wir anschaulich mit Zahlen und geometrischen Formen arbeiten. So wird spielerisch der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Erlebt Mathe mal ganz anders!
6-8 Teilnehmer/innen
Di C 111
Youssef Errais
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.-18.10.2013,
jeweils 10:30-13:00 Uhr
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 5 Termine

Psychologie

Kleine Anleitung zum Glücklichsein
Wie bleiben wir in der Balance, wie erhalten wir uns Lebensqualität und damit auch unsere Gesundheit?
Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst, nehmen differenzierter Ihre Bedürfnisse wahr, richten den Blick nach Innen und finden Momente des Glücks.
Mit verschiedenen Entspannungstechniken, Gruppen- und Einzelarbeit sowie kleinen Rollenspielen werden Sie sich ein Stück weit von Ihrem Alltag entfernen. Aus der Distanz sieht man das große Ganze besser. Und mit veränderter Sicht finden Sie zu individuellen Lösungen, den Alltag glücklicher zu gestalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen
Di C 210
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs
Sa, 02./09.11.2013, 10:00-16:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 2 Termine

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechnkicken und Coach

Aufgeräumt!
"Wenn Du loslässt, hast Du zwei Hände frei" - alte chinesische Weisheit
In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Loslassen und Ballast abwerfen. Um beides zu können und dadurch eine bessere Lebensqualität zu erreichen und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Oft ist ein klares NEIN fällig.
Entspannungsübungen helfen herauszufinden, welche Lasten wir mit uns herumtragen und wo sie sich im Körper niedergelassen haben. Wir werden nach und nach Ballast abwerfen - seelisch und körperlich gelöster sein und Platz schaffen für Neues.
Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen. Wir räumen auch im Außen auf - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, kleines Kissen
Di C 211
Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach
Dietzenbach, vhs
Sa, 23.11./07.12.2013, 10:00-16:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 2 Termine

Ich bin dann mal weg ... in Bad Bergzabern
Mai 2013
Reisebeschreibung siehe Seite 56

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 302
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Di, 26.11.2013, 18:00-21:30 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 303
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Di, 01.10.2013, 18:00-21:30 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

"Wieso bin ich, wie ich bin?"
Woher kommen Persönlichkeit und Charakter?
Jeder Mensch wird mit einem bestimmten Grundcharakter in die Welt hineingeboren, den er zwar verändern und weiterentwickeln kann, aber oftmals nur in einem bestimmten Rahmen. So kann der liebevolle Geber zusätzlich Eigenschaften der stärkeren Ich-Findung, Abgrenzungsfähigkeit und Selbstbehauptung aufbauen - zum Ich-orientierten Dynamiker wird er sich aber nicht verwandeln. Der Kurs stellt verschiedene Theorien zur Entstehung und Prägung der Persönlichkeit vor: u.a. Vererbung, Umweltprägung und -sozialisation, familiensystemische Übertragung, Reinkarnation (Buddhismus, Hinduismus). Grundlagen der verschiedenen Theorien werden erörtert und Ansichten ausgetauscht.
Di C 304
Dr. phil. Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs
Fr, 20.09.2013, 17:30-21:30 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Familienaufstellung
Oftmals stehen wir ratlos vor Situationen in Familienbeziehungen, in denen wir mit auffälligem Verhalten der Kinder, Partner- und Eheproblemen oder Krankheiten z.T. massiv konfrontiert werden. Ebenso problematisch kann sich das Dreiecksverhältnis zwischen 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 351
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Fr-So, 22.-24.11.2013, Fr 19:00-22:00 Uhr, Sa 09:00-18:00 Uhr, So 09:00-16:00 Uhr
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Meine Körpersprache
Wo stecken meine Ängste, wo meine Potentiale?
Zunächst erforschen wir die Fragen: "Was sagt mein Körper mir?" und "Was sagt mein Körper Anderen?"
Der so genannte Verhaltenscomputer entsteht in unseren ersten Lebensjahren, in einer Zeit also, an die wir uns nicht mehr so genau erinnern. Dennoch bestimmt er unsere Haltung, unsere Bewegungen und unseren Ausdruck.
Wir können unsere eingefahrenen Haltungen und Verhaltensmuster erst verändern, wenn wir sie und ihre Ursachen erkannt haben. Dann setzen sich Lernprozesse in Gang und unsere Kreativität kann zur Entfaltung kommen: Wir lernen also, uns zu zeigen wie wir wirklich sind.
Dieses authentische Sein, das wir dann leben, erzeugt Sympathie und Anerkennung, denn Offenheit und Ehrlichkeit kommen immer an. Wenn wir sicher, selbstverständlich und überzeugend auftreten, haben wir auch Erfolg.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.
Di C 352
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 02./03.11.2013,
Sa 10:00-18:00 Uhr, So 10:00-16:00 Uhr
54,- €, ermäßigt: 43,- €, 2 Termine

Frauen

Nutripower: Apfel und Co machen Sie fit und froh!
Essen gegen Stress!
Ihr Körper ist täglich Stressfaktoren ausgesetzt, die er permanent ausgleichen muss. Bekommt Ihr Körper zu wenig Schutzstoffe können sich Müdigkeit, Leistungsabfall, Immunschwäche, Entzündungen oder auch schwerwiegende Krankheiten über einen längeren Zeitraum einschleichen. Beugen Sie deshalb vor und geben Sie Ihrem Körper täglich das, was er braucht.
Sie erfahren bei diesem Vortrag, welchen Stellenwert die Ernährung für die Prävention hat, denn zahlreiche Studien belegen, dass Obst, Gemüse und Beeren einen enormen Einfluss auf unsere Zellaktivitäten haben.
Sie bekommen Alltagshilfen an die Hand, durch die Sie dauerhaft Ihre Vitalität, Immunabwehr und Ihr Leistungsvermögen verbessern können.
Di T 120
Tanja Peikert, Vitalitätscoach
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Mi, 25.09.2013, 19:30-21:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Schüssler Salze - eine wunderbare Begleitung für die Frau

Die Schüssler Salze unterstützen unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden in vielen Bereichen. Sie erleichtern uns den Weg in und durch die Wechseljahre, unterstützen unser Hautbild, wirken der Bindegewebsschwäche entgegen, helfen dem Körper beim Entschlacken und lassen uns voller Schwung und abwehrstark in den Herbst gehen.
Eingeladen sind alle Frauen, die sich mit Hilfe der Schüssler Salze für Ihre Gesundheit, ihr Aussehen, ihre Figur und ihr Wohlbefinden etwas Gutes tun wollen und sich für die Schüssler Salze als Wegbegleiter interessieren.
Di T 121
Martina Ochse, Dipl. Oecotrophologin, Kursleiterin Basenfasten, NLP Practitioner, Schüssler Mineralberaterin
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Mi, 30.10.2013, 20:00-21:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Frauen malen
mit Uschi Heusel

Uschi Heusel malt Ratten. Das macht sie auf eine Weise, dass sich selbst größte Widersacher dieser Tiergattung in diese Gemälde und Zeichnungen verlieben. Ihr Stil erinnert an Alte Meister, die aus Museen zu stammen scheinen. Kleine Texte erzählen von den dargestellten Momentaufnahmen.
Die Karikaturistin, Cartoonistin und Schöpferin der "Ratte Ludwig" zeigt, plaudert und gibt Tipps zur Entstehung eigenwilliger Kunstwerke. Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, selbst unter Uschi Heusels Rat und Hilfestellung verschiedene Techniken auszuprobieren. Material ist begrenzt vorhanden, kann auch gerne mitgebracht werden.
Di T 122
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 21.09.2013, 10:00-17:00 Uhr
15,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

29. Frauenfrühstück ida - Die Lösung liegt in Dir - mit Eva-Maria Zurhorst

ida steht für "inside deep all" und meint: "In dir, tief im Inneren, findest du die Lösung für alles". Der von Eva-Maria Zurhorst entwickelte ida-Prozess ist ein kraftvolles Werkzeug, das es jedem ermöglicht, aus sich selbst heraus für Wandel und Lösung zu sorgen. Mit ida lassen sich Lebensbereiche neu ausrichten, ungesunde und negative Gewohnheiten überwinden, mehr Erfüllung in der Beziehung finden und Klarheit, Lebensfreude und Zufriedenheit ins Leben holen.
Ein einzigartiges und leicht umsetzbares Selbstentwicklungsprogramm, um unser wahres Potenzial zu entfalten.
Di T 205
Eva Maria Zurhorst
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 06.10.2013, Beginn 10:00, Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet) - Restkarten auf Anfrage,
keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach und Bücher bei Frau Schmitt.

Statt 30. Frauenfrühstück zum 25jährigen Jubiläum des Frauenbüros:
Ein Kabarett-Abend mit "Sekt and the City"

An diesem Abend feiern wir das 25jährige Jubiläum des Frauenbüros Dietzenbach und lange erfolgreiche Zusammenarbeit. Feiern Sie mit uns! Mit einem Glas Sekt und Kabarett vom Feinsten.
"Sekt and the City", das sind 4 Frauen mit Mumm, die mit Sekt und Klavier die Bühne stürmen um mit voller Frauenpower, Stutenbissigkeit und dem Wunsch nach Weltfrieden das Publikum zu begeistern. Mit turbulenten Frauengesprächen, verrückten Leidensliedern, absurden Liebesliedern und einer hemmungslose Suche nach dem persönlichen Glück. Sie hören das Neueste aus der Gerüchteküche, alles über Shopping, No Gos und erfrischende Sixpacks.
Di T 206
Meike Gottschalk, Vanessa Maurischat, Silvia Vicinelli, Helena Marion Scholz
Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 08.03.2014, ab 20:00 Uhr
Eintrittskarten: 18,- € - Vorverkauf ab 8. Oktober 2013 in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und an der Bürgerhauskasse.
keine Gebührenermäßigung/-befreiung
In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Literatur und mehr

Tödlicher Absturz
Krimilesung mit Daniel Holbe

Schauplatz Frankfurt am Main.
Eine junge Frau, die brutal misshandelt wird ...
Ein grausamer Mord in der Silvesternacht ...
Eine Spur, die in die Chefetagen einer Bank führt ...
Ein neuer Fall für Julia Durant und ihr Team!
Daniel Holbe, Jahrgang 1976, lebt mit seiner Familie in der Wetterau unweit von Frankfurt. Insbesondere Krimis rund um Frankfurt und Hessen faszinieren den lesebegeisterten Daniel Holbe schon seit geraumer Zeit. So wurde er Andreas-Franz-Fan - und schließlich selbst Autor. Als er einen Krimi bei Droemer-Knaur anbot, war Daniel Holbe überrascht von der Reaktion des Verlags: Ob er sich auch vorstellen könne, ein Projekt von Andreas Franz zu übernehmen?
Di T 330
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 16.10.2013, ab 20:00 Uhr
8,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Gruselmärchen
Lesung am Tag der Bibliotheken

"Von einem, der auszog das Fürchten zu lernen", wer kennt ihn nicht, zumindest diesen Titel eines der Grimmschen Märchen?
Gruselmärchen mit ihren Schreckgestalten waren und sind seither Geschichten, die - in jeder Kultur - lehren soll(t)en Angst zu überwinden. Am Tag der Bibliotheken geht es nun darum, sich in angenehmer Gesellschaft und gemeinsam zu "gruseln".
Almut Krumpholz-Nickel, Psychologin und Dietzenbacherin, schreibt und inszeniert Theaterstücke, und erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene.
Di T 331
Almut Krumpholz-Nickel, Psychologin
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Do, 24.10.2013, ab 20:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht.
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Interkultureller Salon Irland

An té nach leigheasann im nó uisce beatha, ní aon
Wer weder durch Butter noch Whiskey geheilt wird, hat keine Heilung zu erwarten. (irisches Sprichwort)
Almut Krumpholz-Nickel wird uns einstimmen mit zwei Märchen - in die Anderswelten des Landes der Feen und Trolle - auf die grüne Insel, ihre Mythen und ihre Geschichte.
James Kelly, ein irischer Gärtner wird uns von seiner Leidenschaft für Rosen erzählen und von irischen Sprichwörtern und Namen.
Horst Schäfer ...
Das Ensemble Saitensprung wird diesen Themen-Abend in wunderbarer Weise wieder musikalisch bereichern, mit Musik aus rauchigen Pubs, sehnsuchtsvolle Balladen und schwungvolle Tänzen der "grünen Insel".
Di T 332
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mo, 07.10.2013, ab 20:00 Uhr
gebührenfrei, vorherige Anmeldung erwünscht.
Eine Verstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Musik erleben und verstehen

Ein Abend mit Mozart
Lesung mit Gesang

Stellen Sie sich vor, Wolfgang Amadé Mozart stirbt und wacht 200 Jahre später wieder auf, im Wien unserer Zeit. Dieses vergnügliche Gedankenspiel macht Eva Baronsky in ihrem Erstlingswerk "Herr Mozart wacht auf" und beschreibt, wie Herr Mozart in unserer Welt zurechtkommt.
Vorleserin: ***Susanne Gertler***
Gesang: ***Bettina Winter***
Klavier: ***Elisabeth Schöner***
Di T 333
Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Mi, 25.09.2013, ab 20:00 Uhr
gebührenfrei, um Spenden wird gebeten.
Eine Veranstaltung der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Erste Schritte auf dem Cajon
Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilistiken zu begleiten und auch Schlagzeug Rhythmen zu spielen.
In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt werden wie die Grundschläge Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble traniert.
Der Workshop richtet sich an alle Trommelbegeisterten mit oder ohne Vorkenntnisse.
Instrumente werden gestellt.
Di T 401
Thea Florea
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 28./29.09.2013, 13:00-16:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

Allgemeine Musiklehre

Die wichtigsten musikalischen Begriffe an einem Abend - für interessierte Instrumentalisten (und solche, die es werden wollen), Chorsängerinnen und -sänger, Schüler/innen der Musikschule und alle, die es schon immer mal wissen wollten:
Grundprinzipien der Notenschrift:
- Noten benennen in Violin- und Bassschlüssel
- Vorzeichen
- Taktarten
- Wiederholungsangaben
- Vortragsbezeichnungen
- Bedeutung
- Ermittlung des entsprechenden Tempos

Bite mitbringen: Notenpapier, Bleistift, Radiergummi und Neugierde
Di T 402
Andrea Hermes-Neumann
Dietzenbach, vhs
Fr, 06.09.2013, 18:00-20:00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €, Instrumentalschüler/innen der Musikschule Dietzenbach sind von den Kosten befreit (bitte bei Anmeldung darauf hinweisen)

Gestalten Malen und Papier

Vier Maltechniken an vier Abenden

"Ich möchte gerne malen, weiß aber nicht, welche Technik mir Spaß macht und mit welchen Farben ich am besten umgehen kann!" Geht es Ihnen auch so? Im diesem Schnupperkurs können Sie verschiedene Maltechniken ausprobieren.
Gemeinsam werden wir die Aquarellmalerei erlernen, mit farbiger Zeichenkreide und Acrylfarbe malen und die Seidenmalerei neu entdecken. Wir werden abstrakte Farbkombinationen, gefühlte Eindrücke, sowie der Natur nachempfundene Details zu Papier bringen. Jedes Bild wird ein Unikat!
Keine Vorkenntnisse erforderlich. 6-8 Teilnehmer/innen.
Di F 100
Gabriele Andresen
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-21:00 Uhr, ***ab 11.09.2013***
37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 20,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Experimentelle Acrylmalerei

für Einsteiger/innen
Durch experimentelles und spontan intuitives Malen mit vielseitigen Acrylfarben schöpfen Sie neue Energie und (wieder) entdecken die Lust an der eigenen Kreativität!
Erleben Sie ohne Leistungsdruck die Freude am spielerischen Umgang mit Farben und Formen. Die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten wird Sie erstaunen. Nicht das Ergebnis zählt, sondern der spannende Entwicklungsprozess eines Bildes.
Die Künstlerin wird Sie individuell bei diesem Prozess unterstützen und viele nützliche Tipps auch zum Thema Farbe und Bildaufbau geben.
Keine Vorkenntnisse erforderlich. 5-8 Teilnehmer/innen.
In der ersten Stunde werden die mitzubringenden Materialien besprochen.
Di F 101
Hildegard Fischer-Lind, bildende Künstlerin
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-20:15 Uhr, ***ab 30.10.2013***
51,- €, ermäßigt: 41,- €, zzgl. 41,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Papierschöpfen - einfach genial, genial einfach

Sie lernen Schritt für Schritt, wie durch die uralte Technik des Papierschöpfens aus gewöhnlichem Altpapier ungewöhnliche Kunstwerke, Weihnachtsdekoration und Geschenke entstehen. Bitte Material zum Experimentieren mitbringen. Es eignen sich flache Dinge wie Federn, Wollfäden, Konfetti, Servietten, gepresste Blüten, Blätter u.v.m. Schöpfutensilien und Pulpe werden zur Verfügung gestellt.
Di F 201
Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin
Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Do, 14./21./28.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 23,- € Ateliergebühr und Material, 3 Termine

Papierschöpfen für Groß und Klein

- ein Kurs für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung
Wenn Sie Ihrem (Enkel-, Paten-, Geschwister) Kind das Wunder zeigen wollen, wie ein selbstgeschöpftes Papier entsteht, dann sollten Sie sich diesen Termin nicht entgehen lassen. Bitte Kleidung, die nass werden kann, sowie rutschfeste Schuhe tragen und Wollfäden, Konfetti, Glitter, gepresste Blüten oder Blätter mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
Di F 202
Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin
Dietzenbach, Atelier Klefenz, Brunnengasse 7
Sa, 12.10.2013, 10:00-13:00 Uhr
11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Material

Frauen malen

mit Uschi Heusel
Di T 122
Kursbeschreibung siehe Seite 47

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

Origami für Feste: Schmuck für Weihnachten und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfalten benötigt man keine Hilfsmittel - nur das Papier und die eigenen Hände. Ein Blatt Papier wird nur durch Falten in einen schönen Gegenstand, eine Blume oder ein Tier verwandelt.
Origamipapier bitte mitbringen; kann aber auch im Kurs erworben werden.
Di F 204
Jelena Macura-Kuhn
Dietzenbach, vhs
Sa, 09./16.11.2013, 10:15-12:30 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

Weihnachtskarten - individuell gestaltet

Sie möchten in diesem Jahr ganz persönliche Weihnachtspost versenden?
In diesem Kurs werden individuelle Karten erstellt. Mit Häkelapplikationen, gestickten Motiven oder sogar aus Papier lassen sich tolle Kreationen erstellen und die eigenen Karten verzieren.
6-9 Teilnehmer/innen.
Di F 211
Jutta Peters
Dietzenbach, vhs
Do, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 28.11.2013***
17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 5-10,- € direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Handarbeit

2 rechts, 2 links, 2 fallen lassen? Stricken mit Anleitung

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können Sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.
Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. In diesem Kurs wird je nach Vorkenntnissen ein Schal oder eine Mütze gestrickt.
6-9 Teilnehmer/innen.
Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

Di F 230
Jutta Peters
Dietzenbach, vhs
Do, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 31.10.2013***
17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag, 3 Termine

Di F 231
Jutta Peters
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 05.11.2013***
17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag, 3 Termine

Stich für Stich von Hand genäht

In diesem Kurs werden wir kleine Dekorationen mit der Hand nähen. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken (z.B. Stepp-, Schlingen-, Rückstich) kennen, die vielfältig einsetzbar sind.
Es werden verschiedene Motive (z.B. Herzen oder weihnachtliche Sterne) genäht und mit Stickgarnen verziert und appliziert. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
6-9 Teilnehmer/innen.
Stoffe und Nähutensilien bitte mitbringen, soweit vorhanden.
Di F 233
Jutta Peters
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 25.09.2013***
17,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (ca. 5,- € direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Bildungsurlaub BU

Kurse für Kinder und Jugendliche

Kleine Nähmaschinenkunde

Einfädeln und los nähen
Sie besitzen eine eigene Nähmaschine, können sie aber noch nicht richtig bedienen.
Im Kurs lernen Sie den Umgang mit Ihrer Nähmaschine und wie Sie kleine Probleme eigenständig lösen. Erste Schritte in die Grundlagen des Nähens (z.B. Zuschneiden, Nähtechniken) werden vermittelt. Praktische Tipps und Tricks helfen im Kurs unter Anleitung eine eigene Tasche zu nähen.
4-6 Teilnehmer/innen.
Bitte eigene Nähmaschine und -anleitung mitbringen und (wenn vorhanden) Stoffe und Nähutensilien.
Di F 235
Jutta Peters
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-11:30 Uhr, ***ab 12.09.2013***
29,- €, ermäßigt: 23,- €, zzgl. 28,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. Materialkosten nach Verbrauch (direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Handwerk

Up & Recyclingprodukte selbst gemacht

Heutzutage wird die Wiederverwertung ein immer wichtigerer Bestandteil in unserer Gesellschaft. In diesem Kurs werden wir feststellen, dass Recycling auch Spass macht. Kreativ bearbeiten wir Materialien, die sonst achtlos in den Abfall wandern. Mit ein bisschen handwerklichem Geschick stellen wir aus alten Krawatten schicke Kragen bzw. Ketten her, verwandeln PET-Flaschen in Schmucketageren, machen aus Duschgelflaschen kleine Täschchen und noch einiges mehr. Zusammen werden wir uns am Ende des Kurse freuen tolle Up & Recyclingprodukte hergestellt zu haben.
6-9 Teilnehmer/innen
Bitte eine gute Schere mitbringen und wenn vorhanden alte Krawatten, grüne PET-Flaschen und Duschgel/Shampoo-Flaschen.
Di F 284
Andrea Großmann
Dietzenbach, vhs
So, 03.11.2013, 10:00-17:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. ca. 3,- € Materialkosten nach Verbrauch (direkt an die Kursleiterin)

"Millefiori" - Schmuck gestalten

Millefiori "tausend Blumen" ist vor allem durch die Glaskunst der Venezianer bekannt. Diese alte Mosaiktechnik lässt sich auch mit Fimo© gestalten. Wir fertigen im Workshop verschiedene Musterrollen (Canes) an, von denen dann dünne Scheiben abgeschnitten werden, die alle das gleiche Muster haben. Wir tauschen die Muster untereinander und verzieren damit Perlen mit zauberhaftem Blütenschmuck. Aus den Perlen fädeln wir zum Schluss des Workshops ein Armband oder eine Halskette.
Bitte mitbringen: 4 Päckchen Fimo© Classic (kein Soft!) in den bevorzugten Farben. Wenn vorhanden: Nudelmaschine, Acrylroller, Cutter-Klinge.
Material und Geräte können auch bei der Kursleitung erworben bzw. entliehen werden.
Di F 285
Marada
Dietzenbach, vhs
Sa, 30.11.2013, 11:00-16:30 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

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

Messen, konstruieren, die Säge- und die Bohrmaschine handhaben, dübeln und ggf. die Wand ausbessern, ein Regal anbringen 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 286
Annegret Biermann
Dietzenbach, vhs
Fr/Sa, 08./09.11.2013,
Fr 19:00-21:30 Uhr, Sa 12:15-18:00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 3,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kosmetik

Seife selber sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu.
Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten.
(6-8 Teilnehmer/innen)
Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.

Ringelblumenseife

Die Ringelblumenseife entsteht durch Zugabe von Ringelblumenblüten, ätherischen Ölen und Bienenwachs (als Hautschutz).
Di F 290
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Di, 17./24.09.2013, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Weihnachtsseife selber sieden

Durch die Zugabe von gemahlenen Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.
Di F 291
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Mo, 11./18.11.2013, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Sprudelbad selbstgemacht

Wir rühren ein duftendes, pflegendes Sprudelbad zusammen. Schnell und unkompliziert mit ein paar selbstgepflückten Kräutern oder Blüten, ein paar Tropfen ätherischen Ölen und Zutaten aus dem Supermarkt.
Außerdem gibt es weitere Rezepte zur Herstellung von Körperpflegeprodukten, wie Badezusatz, Peeling und Körperbutter.
(6-8 Teilnehmer/innen)
Bitte Eiswürfelform sowie Schürze oder ein altes Hemd mitbringen.
Di F 292
Beate Adam
Dietzenbach, vhs
Di, 08.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
9,- €, ermäßigt: 7,- €, zzgl. 6,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 2,- € für Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Farbberatung und Mode

Farbberatung ganzheitlich Die Farben des Lebens

Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Der Kurs ist auch für Männer geeignet!
Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie Sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!).
Am Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben. (Kosten: 30,- Euro)
max. 8 Teilnehmer/innen
Di G 502
Nicole Wittner
Dietzenbach, vhs
Sa, 02.11.2013, 10:00-18:00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 10,- € Kleingruppenzuschlag, zzgl. 1,- € für Teilnehmerhandout (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, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 09.10.2013, 18:00-21:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Dezent und natürlich Schminken

Welche Frau möchte sich nicht typgerecht und natürlich schminken - ohne dabei angemalt 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, Visagistin
Dietzenbach, vhs
Mi, 04./11.12.2013, 18:00-21:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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 Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.
Di G 101
Thomas Schiemann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-22:00 Uhr, ganzjährig
32,- €, ermäßigt: 26,- €, pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie

Sie haben eine Fotokamera und fotografieren auch - aber irgendwie sind die Fotos der anderen immer deutlich besser? Sie finden Motive welche Sie fotografieren möchten - wissen jedoch nicht, wie Sie diese optimal fotografieren sollen? Dann sind Sie hier richtig! Der Schnupperkurs Fotografie führt schnell und praxisrelevant in die wichtigsten Bereiche der angewandten Fotografie ein.
Nach einer etwa dreistündigen Kurzeinführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, dass zuvor Erlernte umzusetzen.
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 102
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa, 21.09.2013, 10:00-16:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €

Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit.
Nach einer kurzen Einführung wird in einzelnen, thematisch abgeschlossenen Lerneinheiten Praxisrelevantes theoretisch vermittelt und anschließend umgesetzt und geübt. In einer engen Zusammenarbeit werden vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Kamera gesammelt.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera empfohlen.
Di G 103
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 05./06.10.2013, 10:00-17:30 Uhr
43,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. 22,- € Kleingruppenzuschlag, 2 Termine

Daniel Valentio Franzinelli, Informatiker und Event- und Studiofotograf

Portraitfotografie

Die Portraitfotografie gilt zu Recht als die Königsdisziplin der Fotografie. Wir beschäftigen uns theoretisch und praktisch mit den Besonderheiten der Portraitfotografie, sowie den Problemen bei der konkreten praktischen Umsetzung.
Nach einer etwa dreistündigen theoretischen Einführung in die Portraitfotografie, werden wir am Sonntag das zuvor Gelernte praktisch (auch im Außenbereich) umzusetzen versuchen (eigenes Modell darf am Sonntag gerne mitgebracht werden).
Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.
Di G 106
Daniel Valentino Franzinelli
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 09./10.11.2013,
Sa 10:00-13:15 Uhr, So 10:00-17:30 Uhr
33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 16,- € Kleingruppenzuschlag, 2 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

Kochen und genießen

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

Hilfe Mama, wie ging das noch mal?

Junge Küche für Studenten, Alleingelassene und Frischlinge!

Zuhause stand das Essen immer auf dem Tisch, aber wie kam es dort hin? Mit einer Kombination aus frischen und auf Vorrat gut zu lagernden Zutaten wollen wir abwechslungsreiche Gerichte für Kochanfänger zaubern. Ob man für sich alleine oder für einen Abend mit Freunden kocht - es soll wenig kosten, schnell zubereitet sein und super lecker schmecken! Auch die Resteverwertung wird mit eingeplant!

Di L 301
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 07.11.2013, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

"UFO" - Unbekanntes-Feinschmecker-Objekt

Was in aller Welt sind Pastinaken?

Pastinaken, Rüben, Süßkartoffeln, Fenchel, Petersilienwurzel, Kürbis, Wirsing, Spitzkohl und Topinambur sind noch nicht in jeder Küche heimisch. Was also macht man damit? Wir wollen Gemüsegerichte auf unterschiedlichste Arten zubereiten - als Suppe, Auflauf, Salat, Beilage oder eigenständiges Gericht, gekocht, gedünstet, frittiert oder in Bierteig gebacken... Lassen Sie sich farbenfroh überraschen!

Di L 302
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 19.09.2013, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

"An Guadn"

- Österreich wünscht "Guten Appetit!"

SchmankerIn der besonders leckeren Art
GrießnockerInsuppe, gekochter Tafelspitz mit Rösti, Pinzgauer Kasnocken oder gebackene Erdäpfelnudeln an VogerIsalat mit Speck und Nüssen und zum süßen Abschluss ein Stück Apfel-Rahmstrudel zum Fiaker-Kaffee. Na, wäre das etwas für Sie? Da geht einem doch das Herz auf - oder?

Di L 303
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 21.09.2013, 11:00-15:00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

"Buon appetito!" - Italienische Köstlichkeiten zum Träumen

Fruchtige Tomatencremesuppe, selbstgemachte Pasta mit Gorgonzola-Spinat und raffinierter Lachs-Sahne-Soße, Römisches Chianti-Hühnchen, heiße Zabaglione und ein Tässchen italienischer Espresso - das sind Zutaten für einen traumhaften italienischen Abend!

Di L 304
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 21.11.2013, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche!

Bleiben Sie in köstlicher Erinnerung!
Weihnachtliche Marmeladen und Gelees, selbstgemachte Pralinen, Gebäck und Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!
Zum knackigen Wintersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir auch herzhafte "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Baguette verkosten.
Bitte zusätzlich mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel mitbringen.

Di L 305
Gabriele Andresen
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 23.11.2013, 11:00-14:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, 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.

Di L 410
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 28.09.2013, 10:00-15:30 Uhr
24,- €, ermäßigt: 19,- €, zzgl. 10,- € für Lebensmittel

Indisch Kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: als Vorspeise gibt es Alootikki (Kartoffelpuffer mit Erbsen) und Chutney, als Hauptspeise Chicken korma und Paneer bhurgi (indischer Käse) mit Reis. Und Safran Halwa wird für die Nachspeise zubereitet.
Beim Kochen erfahren Sie mehr über die indische Kultur und das Leben auf dem Subkontinent.

Di L 500
Anamika Singh
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 11.10.2013, 17:30-21:30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, 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 Spinatpakoras mit Dip, Kofta mit Curry und dem Gemüse Sukhi arbi verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Kheer, ein Milchreis mit Kordamon und Safran, rundet den Abend ab.

Di L 501
Anamika Singh
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 27.09.2013, 17:30-21:30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Aloo Pakooras mit Dip als Vorspeise, gefolgt von Spinat mit Käse, Blumenkohl und Patatas und zum Abschluss die Milchspeise Sewiya.

Di L 502
Anamika Singh
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 22.11.2013, 17:30-21:30 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Pakistanische Küche

Die pakistanische Küche ist fleischreich und reichhaltig; vielfältige Gewürze und eine angenehme Schärfe sind kennzeichnend. Entsprechend dem islamischen Glauben werden die Speisen Halal zubereitet.
Wir kochen ein vielfältiges Menü: als Vorspeise Chicken-Tikki, als Hauptspeise das Eintopfgericht Lamm Biryani, dazu Linsen und das selbstgebackene Brot Tandoori Chapati. Mit Gajar Kheer, einem Milchreis mit Karotten und Mandeln, beenden wir das gemeinsame Essen.
Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

Di L 510
Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik
Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Sa, 09.11.2013, 13:00-17:00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Essen gegen Stress!

Di T 120
Kursbeschreibung siehe Seite 46

Massage

Klassische Massage Nacken und Rücken

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 Massagetechnik, in Anwendungsgebiete und -grenzen, sowie in die Muskellehre. Schwerpunkt ist die praktische Partnerarbeit.
(5-8 Teilnehmer/innen)
Sie brauchen bequeme Kleidung, Wolldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

Di H 001
Andrea Helmling, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
Sa/So, 26./27.10.2013, 10:00-16:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 27,- € Kleingruppenzuschlag und 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

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.
Den Kurs leitet Veit Schameitat gemeinsam mit seiner Kollegin. Bitte zu zweit anmelden.
Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke

Di H 002
Veit Schameitat und Kollegin
Dietzenbach, vhs
Sa, 12.10.2013, 13:00-18:00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €

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.
5-8 Teilnehmer/innen
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, Heilpraktikerin
Dietzenbach, vhs
So, 06.10.2013, 10:00-17:00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleingruppenzuschlag und 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Gesundheit

Schüssler Salze - eine wunderbare Begleitung für die Frau
Di T 121
Kursbeschreibung siehe Seite 47

Vorträge

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 501 - Di K 507
Dietzenbach, vhs
5,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Leben im Aluminium-Zeitalter
Di K 501
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 10.09.2013, 19:45-22:00 Uhr

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn
Di K 502
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 24.09.2013, 19:45-22:00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?
Di K 503
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 08.10.2013, 19:45-22:00 Uhr

Ohrgeräusche? Tinnitus? Wie ist Tinnitus heilbar?
Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?
Di K 504
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 05.11.2013, 19:45-22:00 Uhr

Die Wirkung von Östrogen-Pillen
Östrogen-Pillen erhöhen das Schlaganfallrisiko und das Krebsrisiko
Aber was ist mit den Beschwerden im Klimakterium?
Di K 505
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 12.11.2013, 19:45-22:00 Uhr

Darmkrebs
Prophylaxe, Maßnahmen gegen Rezidive, begleitende naturheilkundliche Therapien
Di K 506
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 19.11.2013, 19:45-22:00 Uhr

Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma
Heuschnupfen, Neurodermitis und allergisches Asthma als Folge der gestörten Darmschleimhaut und des Immunsystems.
Di K 507
Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 03.12.2013, 19:45-22:00 Uhr

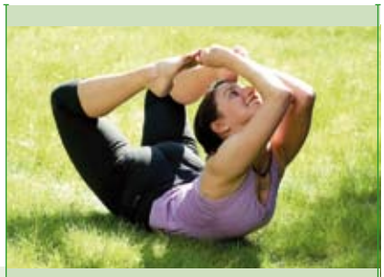
Gesundheitstag am 24. August 2013
von 10.00 bis 14.00 Uhr in der vhs

Lernen Sie das vielfältige Gesundheits- und Bewegungsangebot der vhs Dietzenbach kennen!
In kleinen Einheiten von 30 bis 45 Minuten stellen wir Ihnen gerne unsere Kursangebote vor: Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und Ihrer Gesundheit gut tut.
In der Zeit von 10.00 bis 12.00 Uhr können Sie Yoga, Tai Chi Chuan, Atemgymnastik, Orientalischen Tanz, Fit Mix und Pilates ausprobieren; in der Zeit von 12.00 bis 14.00 Uhr Gymnastik für den Rücken, Fit ab 40, Feldenkrais® und Klangmeditation kennen lernen.
Der detaillierte Ablauf ist auf unserer Homepage www.vhs-dietzenbach.de hinterlegt oder kann in der Geschäftsstelle unter 0 60 74 /81 22 66 erfragt werden.
Um eine (telefonische) Anmeldung wird gebeten.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie (sofern vorhanden) eine Matte mit.

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.

Workshop: Entdecke Ashtanga Yoga - die Ursprungsform aller dynamischen Yogastile!
Ashtanga Yoga ist ein Jahrtausende alter Übungsweg, der voller Weisheiten steckt und den idealen Nährboden bereitet um dein Potenzial als Mensch körperlich sowie geistig auf allen Ebenen optimal und frei zu entfalten. Die Yoga- Positionen werden in einer festgelegten Serie praktiziert, wobei die Synchronisation von Atem und Bewegung im Vordergrund steht. Eine besondere Atemtechnik gibt der Praxis eine meditative, fast magische Note und produziert im Körper Wärme, die kombiniert mit intensiven Dehnübungen entgiftend und entschlackend wirkt.
Im Kurs wird ein Übungsprogramm erlernt, das auch zu Hause eigenständig praktiziert werden kann.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
6-8 Teilnehmer/innen
Di I 005
Özgül Tatar
Dietzenbach, vhs
Sa, 05.10.2013, 13:00-17:00 Uhr
25,- €, ermäßigt: 20,- €



Early Birds Yoga am Morgen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Während der ambrosischen Stunden des Morgens füllt Ruhe den Raum und Ihr Inneres. Der Kopf ist noch nicht überfüllt mit den Eindrücken des Tages, er ist in freier Erwartung dessen, was der Tag Ihnen bringen mag. Noch vor Ihrem (Berufs-) Alltag ist Yoga da ein guter Morgengruß, den Sie sich schenken können. Erinnern Sie sich im Laufe des Tages an die friedliche Klarheit, die Sie dadurch gewinnen. Die Übungen aus den Traditionen des Hatha und Kundalini Yoga werden dem Leistungsvermögen angepasst.
Di I 007
Rigobert Jakob, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 07:00-08:15 Uhr, ***ab 04.09.2013***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

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

Hatha Yoga
für Anfänger/innen
Yoga von Grund auf zu lernen, die Prinzipien der Elemente dieses Lebepflegesystems wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation verstehen und anwenden können, dies dürfen Sie erwarten.
Di I 009
Rigobert Jakob, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 16:45-18:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 13 Termine

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 011
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 05.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Di I 013
Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen
Anfänger/innen und Fortgeschrittene
In diesen Kursen am späten Freitagnachmittag 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.
Di I 014
Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Fr, 17:30-19:00 Uhr, ***ab 30.08.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Edda Johanna Ochs, Yoga-Kursleiterin

Hatha Yoga
- Körper und Geist stärken und beruhigen Wiedereinsteiger/innen und Fortgeschrittene
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.
Di I 016
Rigobert Jakob, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 03.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Yoga für Senioren
Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.
Di I 022
Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Meditation und Körpererfahrung

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.

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.

Di I 103
Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner
Dietzenbach, vhs
Sa, 14.12.2013, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

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
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, ***ab 03.09.2013***
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 13 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
Dietzenbach, vhs
Mi, 17:00-18:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine

Mit Atemkraft die Beweglichkeit der Gelenke unterstützen

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

Di I 120
Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Mo, 15:15-16:45 Uhr, ***ab 16.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 21,- € Kleingruppenzuschlag , 15 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 Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung, dicke Socken und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 121
Irmtraud Siebeneichner,
Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 16.11.2013, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,-

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.

Feldenkrais/ Tai Chi / QiGong

FELDENKRAIS ®

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 Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken.

Di I 125
Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ***ab 06.09.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Tai Chi Chuan

Workshop für Einsteiger/innen

Taiji zählt zu den inneren Kampfkünsten und ist eine der Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Dem hier vermittelten Yang-Stil liegt eine hohe, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit zu Grunde, die man als Meditation in Bewegung bezeichnen kann. Somit wird dieser Workshop neben dem gesundheitspräventiven Aspekt auch den philosophischen Interessen und der spirituellen Entwicklung gerecht.
Der 1. Tag des Workshops vermittelt die Bilder 1-6; der 2. Tag die Bilder 7-12. Ergänzt werden beide Termine durch Vorträge über die TCM und eine Einführung in die Zen-Meditation.
4-6 Teilnehmer/innen
Im Anschluss ist die Teilnahme am fortlaufenden Kurs I 128 möglich.
Bitte mitbringen: bequeme ungemusterte Kleidung, leichte Schuhe

Di I 127
Detlef Bittner, Kursleiter gemäß DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Sa, 31.08./ 07.09.2013, 09:00-12:00 Uhr
34,- €, ermäßigt: 27,- €, 2 Termine

Tai Chi Chuan

mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist eine Fortführung des Anfängerkurses vom Sommersemester und hat das Erlernen der Bewegungsbilder 12 -21 zum Ziel. Für Einsteiger ist eine Teilnahme am Kurs bei Vorkenntnissen und nach persönlicher Rücksprache mit dem Kursleiter oder nach dem Besuch des Workshops (I 127) möglich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, eine Decke und evtl. Isomatte

Di I 128
Detlef Bittner, Kursleiter gemäß DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 17:00-18:00 Uhr, ***ab 11.09.2013***
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 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, Qi (unsere Lebensenergie) durch Meditation in höhere Energie zu verwandeln. Bei Kranken wird es als Heilmethode angewandt. Regelmäßige Qi Gong-Übungen stärken das Qi, fördern die Gesundheit, schaffen allgemeines Wohlbefinden und wirken sich positiv auf Geist und Nervensystem aus.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 130
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 09.09.2013***
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Di I 131
Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ***ab 09.09.2013***
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Qi Gong - "Ins Reich der Mitte"

für (Wieder-)Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Beweglichkeit und Ruhe für den ganzen Menschen - für jedes Alter. Dieser Kurs beinhaltet eine Kombination von Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die seit Jahrhunderten Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind. Qi, die universale Lebensenergie, wird durch vorwiegend sanft ausgeführte, einfach zu erlernende Bewegungen und Bewegungsabfolgen spürbar aktiviert, die Muskeln werden geschmeidiger, die wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule wird deutlich.
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 133
Rigobert Jakob, Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 04.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Qi Gong im Hessenpark

- am Samstagmorgen

Gemeinsam üben wir Qi Gong unter freiem Himmel.
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Di I 134
Rigobert Jakob, Qigonglehrer
Dietzenbach, Hessenpark
Sa, 07:00-08:00 Uhr, ***ab 07.09.2013***
30,- €, ermäßigt: 24,- €, 8 Termine

Qi Gong für Senioren

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

Di I 135
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 09.08.2013***
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Powern u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden zu einer mitreißenden Choreographie ausgebaut!
Orientalischer Tanz fördert die Beweglichkeit, den Muskelaufbau, ist hervorragend für den Beckenboden, bei Rückenschmerzen und Verspannungen jeder Art und eignet sich auch bei Knieproblemen (bitte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).
Bitte enganliegende Kleidung, Antirutschsocken, Gymnastikschläppchen (möglichst mit Ledersohle) ein einfaches Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.

Frauen mit Vorkenntnissen bis Mittelstufe

Di J 001
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 05.09.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Anfängerinnen bis Mittelstufe

Der Kurs ist gemischt. Wir freuen uns Anfängerinnen aufnehmen zu können. Interessenten können vor Anmeldung die Kursleiterin kontaktieren. Tel.Nr. bitte bei der vhs erfragen.
Di J 002
Elke Blank-Ziethmann
Dietzenbach, vhs
Do, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 05.09.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Workshop: Biodanza

Tanz - Entspannung - Lebensfreude
Biodanza, die Wiederentdeckung unserer innersten Lebenskraft im Tanz, wurde vor ca. 50 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt. Mit Musik aus aller Welt, besonders aus Lateinamerika, weckt Biodanza unsere Emotionen und Gefühle und hilft uns, unseren Kopf zu entlasten und zu entspannen. Im Wechselspiel zwischen aktiven Tänzen und ruhigen Bewegungsformen können wir Spannungen auflösen und innere Harmonie erleben.
Biodanza ist für alle Menschen geeignet, die Lust haben auf Bewegung und offen sind für neue Erfahrungen.
Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich.
6-8 Teilnehmer/innen
Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken oder leichte Schuhe, Imbiss und Getränk mitbringen.
Di J 003
Christa Holzinger
Dietzenbach, vhs
So, 22.09./ 13.10.2013,
jeweils 10:00-17:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 29,- € Kleingruppenzuschlag, 2 Termine

Musik erleben und verstehen

Kursangebote siehe Seite 47

Fitness und Gymnastik

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 und die Pflege von Pferden. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.
Bitte in Jeans und festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden.
Di J 004
Jasmin Striebeck-Koch
Messel, Stall Jasmin, Rossdörfer Str. 31
Sa/So 05./06.10.2013, 11:00-13:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €, 2 Termine

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.
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.
Bitte mitbringen: eng anliegende Oberbekleidung, geschlossene Schuhe.
5 Zeitstunden nach individueller Absprache; Termine in den Ferien sind möglich.
Di J 005
Horst-Bernd Ruiken
Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)
63,- €, keine Gebührenermäßigung/-befreiung
Bogen und Zubehör werden gegen eine Gebühr von 15,- € gestellt, diese ist direkt an den Kursleiter zu zahlen.

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

Lauftraining und Konditionsgymnastik

Sie laufen bereits oder möchten im Frühjahr mit dem Laufen beginnen? Dieser Kurs unterstützt, die Kondition zu verbessern und den Winter fit zu überstehen.
Das werden wir durch Stretching, gelenkschonendes und muskelaufbauendes Konditionstraining erreichen. Sie erfahren vieles über Laufstil, Atmung, bewährte Trainingseinheiten und Ernährung.
Erleben Sie, wie viel Freude und Spaß das Laufen und die Bewegung macht.
Bitte Hallenschuhe und Laufschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 011
Bettina Stephan, Fitnesstrainerin
Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30
Di, 19:30-21.00 Uhr, ***ab 10.09.2013***
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

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

Ich beweg mich - Rücken fit – Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte und Getränk mitbringen.
Di J 203
Manuela Beck
Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 204
Jutta Winzig
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 20:00-21:30 Uhr, ***ab 04.09.2013***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 207
Ilona Heberer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mo, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212
Dagmar Klinkerfuß
Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16:00-17:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Die folgenden Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 205
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 09:45-10:45 Uhr, ***ab 02.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 206
Jutta Winzig
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 10:55-11:55 Uhr, ***ab 02.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 208
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Di, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 20.08.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Di, 10:00-11:00 Uhr, ***ab 20.08.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210
Christa Wolter
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Di, 11:00-12:00 Uhr, ***ab 20.08.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 27.08.2013***
52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Di J 215
Monika Dries
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, ***ab 27.08.2013***
52,- €, ermäßigt: 42,- €, 17 Termine

Fit Mix
Nach einem Warm-up mit Elementen der klassischen Aerobic oder der neuesten Dance Moves absolvieren wir ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po im Kraftausdauerbereich. Den Kurs beenden wir mit einem effektiven Stretching. Er richtet sich gleichermaßen an Damen und Herren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.
Di J 217
Jutta Maria Wendel
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Do, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 29.08.2013***
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Beckenbodentraining
Kleinstgruppe (6-8)
Die Beckenbodenmuskeln werden häufig beim körperlichen Training vernachlässigt. Dabei ist die Gesundheit des Beckenbodens von entscheidender Bedeutung für das ganzheitliche Wohlbefinden. Folgen zu schwacher Beckenbodenmuskeln können u. a. Rückenschmerzen, Inkontinenz (z. B. unfreiwilliger Urinabgang beim Husten oder Niesen), Vorfall der Beckenorgane und gestörte Sexualfunktion sei. In diesem Kurs werden beckenbodenschonende Haltung und Bewegung, die den Beckenboden vor Schäden schützen, eingeübt. Weitere Ziele des Training sind Vermeidung von falschen Verhaltensweisen und damit Vorbeugungen von Beckenbodenerkrankungen sowie die Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls.
- nur für Frauen -
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung.
Di J 218
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-11:30 Uhr, ***ab 04.09.2013***
37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleingruppenzuschlag , 12 Termine

Bodystyling *Kleinstgruppe (6-8)*
Beim Bodystyling geht es vornehmlich darum, seine Figur zu verbessern, Fett zu verbrennen und die Ausdauer der Muskeln zu stärken. Beim Bodystyling trainieren wir mit Hilfe von bereitgestellten Zusatzgeräten (Kurzhantel, Tube, Rubberband, Fußmanschetten etc.) die Gesamtmuskulatur des Körpers nach fetziger Musik.
Jeder bestimmt die Intensität der einzelnen Übungen selbst.
- nur für Frauen -
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung.
Di J 219
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:15 Uhr, ***ab 04.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 31,- € Kleingruppenzuschlag , 12 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.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 220
Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer B-Lizenz
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer
Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.
Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.
Di J 221
Angelika Paeslack
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Mi, 18:30-19:30 Uhr, ***ab 04.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 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 Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

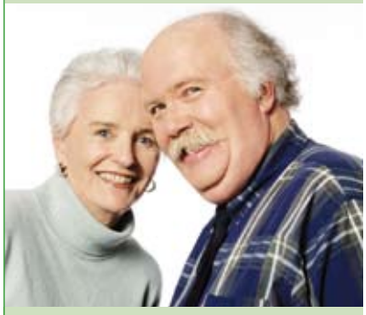
Basiskurs
Di J 222
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 18:50-19:50 Uhr, ***ab 19.08.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Intensivkurs
Di J 223
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mo, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 19.08.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Pilates
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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte Getränk, Matte, Decke und Fitnessbänder mitbringen.
Di J 224
Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Bewegung und Gymnastik - Einstieg für Frauen
Möchten Sie Ihre Beweglichkeit verbessern? Dieser Kurs richtet sich an alle, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen oder anderer Belastungen die Freude an der Bewegung verloren haben. Mit einfachen Übungen im Sitzen oder Stehen trainieren Sie Körper und Geist und tun damit etwas für Ihre Gesundheit.
Der Kurs richtet sich insbesondere an Frauen mit gesundheitlichen Problemen.
Di J 228
Perminder Kaur
Dietzenbach, vhs
Di, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 17.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Seniorenkurse



Gymnastik für Senioren
Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen, Stehen oder am Boden durchgeführt werden.
Di J 232
Monika Anthes
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:30-10:30 Uhr, ***ab 20.08.2013***
20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess
In diesem Kurs wird der Haltungs- und Bewegungsapparat in Hinblick auf den natürlichen Alterungsprozess entsprechend und angemessen beübt. 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 J 233
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, ***ab 07.08.2013***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234
Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 12:45-13:45 Uhr, ***ab 09.08.2013***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 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 29

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

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, 18.30-20.30 Uhr, ***ab 03.09.2013***
149,- €, ermäßigt: 119,- €, 28 Termine

Das lateinische Alphabet Aufbaukurs
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di M 202
Dr. Alfred Foerschle
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18.30-20.30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
149,- €, ermäßigt: 119,- €, 28 Termine

Deutsch als Fremdsprache

Vorbereitung auf den Integrationskurs *nur für Frauen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen*
Der Kurse 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, Rodgaustr. 9
Mo+Fr, 09.00-11.15 Uhr, ***ab 02.09.2013***
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 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 03.09.2013***
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine
Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.

Vorkurs Lesen und Schreiben
Lehrbuch: Cornelsens Alphaplus Basiskurs
Für Teilnehmende, die alphabetisiert sind, denen beim Erlernen der deutschen Sprache das Lesen und Schreiben noch besonders schwer fällt. Der Kurs bereitet auf den Integrationskurs vor.
Di M 320
Eva M. Klefenz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18.30-20.45 Uhr, ab 09.09.2013
156,- €, ermäßigt: 125,- €, 26 Termine

Integrationskurse

Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 401
Johana Dudichum, Marita Trittin-Meyer
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 2+3+4
Di M 402
Mohammed El Jazouli, Martina Rost
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, ab 02.09.2013
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 403
Ulrike Strobel, Sibel Karabay
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 404
Ingo Ruther, Katrin Strauß-Wagner
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 407
Mohamed El Jazouli, Ebeth Resmol
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.15-17.30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Ingo Ruther, Doris Schäfer-Löw
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.15-17.30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1
Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Ebeth N. Resmol
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30-20.45 Uhr,
ab 02.09.2013
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

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

Deutsch als Fremdsprache A2
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416
N.N.
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30-20.45 Uhr,
ab 02.09.2013
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417
N.N.
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30-20.45 Uhr,
ab 02.09.2013
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

Leben in Deutschland
Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben
In diesem Kurs erfahren Sie kompakt und leicht verständlich Wissenswertes über Geschichte, Kultur, Institutionen und Politik der Bundesrepublik Deutschland.
Der Kurs steht allen Interessierten offen, als Abschluss des Integrationskurses ist der Besuch verpflichtend.
03.-14.02.2014
jeweils Mo-Fr, 08.30-12.30 Uhr
+ 3 Nachmittage, 13 Termine, 60 UE
Anmeldung erforderlich.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2
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 vhs Kreis Offenbach).
Di M 430
Sabine Weimer
Dietzenbach, vhs
Mi, 18.00-19.30 Uhr, ***ab 11.09.2013***
48,- €, ermäßigt: 38,- €, 12 Termine

vhs Dietzenbach e.V. reisen

Reisen mit der Volkshochschule

S 378 Pilze in Thüringen
Ob Sie bereits begeisterter Pilzsammler sind oder werden möchten – an einem verlängerten Wochenende lernen Sie neue Pilzarten kennen und bestimmen, die auch gemeinsam verkostet werden. Ein kulturelles Rahmenprogramm und kleine Wanderungen runden das Programm ab.
10.-13. Oktober 2013
Michael Hornung, Pilzsachverständiger,
eigene Anreise

S 374 Advent in Lübeck und Wismar
Erleben Sie die Hansestadt Wismar mit ihrem traditionellen Weihnachtsmarkt auf dem historischen Marktplatz sowie Lübeck zur Advents-zeit; die mittelalterliche Altstadt (UNESCO- Weltkulturerbe), viele kulturelle Höhepunkte wie das Buddenbrook- oder das Günther-Grass-Haus.
29. Nov. – 02. Dez. 2013
Fredegunde Freund, Bus

Angelika Markert, Reiseleiterin

S 403 Sylt im Frühling
Die Insel Sylt ist im Frühling, inmitten der aufblühenden Natur, ein besonderes Erlebnis für alle Sinne. Wir genießen die Sehenswürdigkeiten der Insel und erleben Natur, Kultur und das Brauchtum auf Sylt - abseits vom Touristenrummel der Sommermonate. Wir entspannen und stärken unsere Abwehrkräfte bei Spaziergängen am Meer in der erholsamen Nordseeluft. In der Dünenlandschaft zwischen Kampen und List wohnen wir im Jugendseeheim in unberührter Natur.
6.-12. April 2014
Angelika Markert, Bahnreise

S 401 Basenfasten im Odenwald
Genießen Sie die sanfte Form des Fastens und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung. Eine Woche werden wir nur basische Lebensmittel zu uns nehmen, d.h. auf alle tierischen Eiweiße, Alkohol, Zucker und Kaffee verzichten. Entspannung, Traumreisen und Spaziergänge ergänzen das Freizeitangebot und Sie erfahren vieles über gesundheitliche Themen.
6.-11. April 2014
Brita Fellner-Näser, eigene Anreise

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

S 404 Ich bin dann mal weg... in Bad Bergzabern
Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und bringen Sie Körper, Geist und Seele in Balance. Wir wandern im Naturpark Pfälzer Wald mit der Idee „Der Weg ist das Ziel". Wir lassen uns von der Pfälzer Gastlichkeit verwöhnen und machen u.a. einen Ausflug ins französische Wissembourg und genießen dort lokales Flair und Savoir Vivre.
18.-21. Mai.2014
Eveline Förster, Entspannungstrainerin,
eigene Anreise

S 396 Fahrradtour
Durch Bierfranken, Mainfranken, das Taubertal und den östlichen Odenwald. Bier- und Weinfranken sind durch den Steigerwald getrennt und bezaubern mit vielen romantischen Dörfern mit historischen Stadtkernen. Wir beginnen die Tour in Bamberg, über Volkach, Münsterschwarzach, Ebrach, Pommersfelden, Burghaslach, Iphofen, Weikersheim, Amorbach bis Miltenberg.
17.- 25. Mai.2014
Fredegunde Freund und Hansjörg Benkert, Radtour mit Busbegleitung

Reisen in Europa

S 379 Südengland
Eine filmreife Kulisse, ein Traumziel: der Süden Englands. Nach einem Tagesausflug in London verzaubern uns die westlichen Grafschaften Devon und Cornwall: englische Gärten, romantische Herrenhäuser, Sandstände und Steilkünsten, verträumte Fischerdörfer, Schlösser, Sagen und Mythen. Wir erleben die Landschaft in der schönsten Jahreszeit – wenn die Rosen blühen und die Natur am üppigsten ist.
14.-21. Juni 2014
Angelika Markert, Busreise

S 409 Die Bretagne - "Das Land am Meer"
Wir erkunden die Region im Nordwesten Frankreichs, die so viel zu bieten hat: Von wunderschönen Stränden zu atemberaubenden Küsten, Kultstätten und mittelalterlichen Ortschaften. Allein die kulinarischen Köstlichkeiten des Landes wären schon eine Reise wert.
Spätsommer 2014
Angelika Markert, Busreise

S 395 Budapester Frühlingsfestival
Die Donaumetropole Budapest mit ihren Brücken, Jugendstilgebäuden und Thermalbädern zählt zu den schönsten Städten Europas, auch „Paris des Ostens" genannt. Im April findet wie jedes Jahr das Internationale Frühlingsfestival statt, das zu den größten Kulturveranstaltungen Europas zählt, wovon wir eine abends besuchen werden. Auch das Schloss Gödöllö steht auf dem Programm, bevorzugte Residenz der ehem. österreichischen Kaiserin Sissi.
3.-6. April 2014
Fredegunde Freund, Flug

S 399 Schlesien
Wir erleben die wechselvolle Vergangenheit des Landes und einen Rückblick in die deutsche Geschichte, Kunst und Natur zwischen Riesengebirge, Oder und Neiße. Wir besuchen u.a. die alte Hansestadt Breslau, die Winterhauptstadt Zakopane in der Hohen Tatra, eines der letzten Naturparadiese Europas, und die alte Königsstadt Krakau, gotische Kirchenbauten und prachtvolle Barockklöster aus der Zeit der Habsburger.
9.-18. September 2014
Fredegunde Freund, Busreise

S 397 Portugal
Auf unserer Rundreise besuchen wir die ehemaligen Kulturhauptstädte Europas: Lissabon, die weiße Stadt am Tejo, Porto, die Hauptstadt des Portweins und Guimares, die Wiege der Nation. Darüber hinaus hat Portugal viele grandiose Kulturschätze zu bieten, von denen viele zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Die meisten werden wir besuchen. Zudem das Dou-ro-tal mit seinen berühmten Portweinkellereien.
Anfang Juni 2014
Fredegunde Freund, Flug

S 398 Stockholm und die Schären
Stockholm ist die 1000-jährige Stadt auf dem Wasser mit einer einzigartigen Schärenlandschaft, wo jährlich die Feierlichkeiten anlässlich der Nobelpreis-Verleihung stattfinden. Wir besuchen Upsala, die älteste Universitätsstadt Skandinaviens, das Sommerschloss Drottningholm, das Versailles des Nordens (UNESCO Weltkulturerbe), und die Sommeridylle Marifred, wo Tucholski mit seinem gleichnamigen Roman das Schloss Gripsholm berühmt machte.
Ende Juni 2014
Fredegunde Freund, Flug

S 405 Kroatien – Makarska Riviera
Der einmalige Charakter und die besondere Ausstrahlung offenbaren sich in einer abwechslungsreichen Landschaft, archäologischen und historisch beeindruckenden Kulturstätten und einem von Traditionen geprägten Leben. Besuchen Sie mit uns Dubrovnik, Trogir und Split, Mostar und Sibenik sowie den Nationalpark Krka bei dieser Standortrundreise.
Mai 2014
Ingelore Langner, Flug

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach e.V. an:
Tel. 06074/ 812266. Gerne senden wir Ihnen diese zu.

Die Reisebeschreibungen und Informationen zu diesen und weiteren geplanten Reisen finden Sie stets aktuell auf unserer Homepage unter in der Rubrik „Unsere Reisen"

www.vhs-dietzenbach.de

Fernreisen

S 400 Israel
Fahren Sie mit uns durch die 10.000jährige Geschichte des Heiligen Landes, wo uns täglich Antike und Moderne begegnen, die Wurzeln dreier Weltreligionen, des jüdischen Talmud, die Quellen der islamischen Weisheit und die heiligen Stätten der Bibel. Wir besichtigen Bethlehem, die Altstadt von Jerusalem, Tel Aviv mit der „weißen Stadt", die hängenden Gärten in Haifa, die Kreuzritterstadt Akko und Massada mit der Felsenfestung von König Herodes, das Tote Meer und den See Genezareth
Oktober 2014
Fredegunde Freund, Flug

S 406 Kerala – der Süden Indiens
Erleben Sie Kerala auf individuelle Weise. Bei der Rundreise in der ersten Woche bekommen wir Einblicke in den indischen Alltag, fahren Tuc Tuc, kochen landestypische Spezialitäten, besuchen eine Farm und vieles mehr. Auch eine Hausboottour auf den Backwaters, Theaterbesuch, Tempelbesichtigung und Naturschutzparks stehen auf dem Programm. Die zweite Woche verbringen wir in einem von Deutschen geführten Ressort und genießen die individuellen ayurvedischen Anwendungen.
November 2014
Angelika Markert, Flug

Gerne beraten wir Sie telefonisch oder in unserer Geschäftsstelle zu unseren Reiseangeboten.

Ihre Ansprechpartnerin:
Barbara Grüger, Tel.: 06074/812266

S 408 Emirate und Oman
Ihre Reise startet in den Glitzermetropolen Dubai und Abu Dhabi und führt Sie in die atemberaubende landschaftliche Schönheit des Omans. Moderne Infrastruktur und arabische Lebensweise verbinden sich hier auf angenehme Art mit Geschichte und kultureller Vergangenheit. Lassen Sie sich empfangen mit Weihrauchduft, Datteln und arabischem Kaffee.
März 2014
Sabine Held, Flug

Weitere Reisen in Planung:
z.B. Azoren, Okt. 2014
Vietnam/ Kambodscha, Nov. 2014

Fremdsprachen

Englisch

Einstufungsberatung Englisch
Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.
Mi, 28.08.2013 ab 18:00 Uhr in der vhs-Geschäftsstelle.

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

Vormittagskurse

Englisch A1/ A2

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

Englisch für "Selbstfahrer" A1/A2
Kleingruppe
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Great A2!, Unit 1
Sie möchten ein englischsprachiges Land bereisen und trauen Ihren Englischkenntnissen nicht? In diesem Kurs für Teilnehmer/innen mit verschütteten Englischkenntnissen sind Sie richtig. Sie können Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.
Di N 604
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße A1/A2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 605
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 02.09.2013***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Englisch mit Muße A1/A2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 606
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 03.09.2013***
(nicht am 10. und 17.09.2013)
64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch A1/A2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 608
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 05.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch A2
Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 609
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 16.09.2013***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A 2.5
Kleingruppe
Lehrbuch: Network 2, Unit 5 Review
Di N 610
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 05.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1+

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 Refresher B1, Unit 1
Di N 611
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 04.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

English in use B2/C1
Kleingruppe
This course is designed for people interested in refreshing and keeping their English skills alive.
Di N 612
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 16.09.2013***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Konversation

Englisch Refresher A2.5
Kleingruppe
Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 10
Das Buch bildet die Grundlage für diesen Kurs. Schwerpunkt wird aber die Konversation sein.
Di N 615
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch B1/B2-Refresher
Kleingruppe
Lehrbuch: English Network Certificate Skills, Unit 1
Di N 616
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Conversation B1/B2
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 04.09.2013***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

English Conversation B2/C1
Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, ***ab 02.09.2013***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

English Conversation C1/C2
Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

Abendkurse

Englisch Refresher A1.1
Kleingruppe
für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Network Tourist
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben und die Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen möchten.
Di N 629
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:30-20:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
(nicht am 09. und 16.09.2013)
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch Refresher A2.6
Kleingruppe
für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Network Connection, Unit 1
Di N 631
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 17:50-19:20 Uhr, ***ab 04.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Refresher A2.8
Kleingruppe
für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Network Connection, Unit 1
Di N 632
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Key B1, Unit 7
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business related skills (like e-mailing for bookings and arrangements) will also be on our agenda.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Business English

Business English B1/B2
Kleingruppe
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Unser Ziel ist die erfolgreiche Bewältigung mündlicher und schriftlicher Kommunikationsanlässe in internationalen Geschäftsbeziehungen. Im Mittelpunkt stehen die sprachlichen Bedürfnisse von Mitarbeiter/innen von Unternehmen, die mit Kunden, Lieferanten und Kollegen im Ausland auf Englisch kommunizieren müssen.
Di N 640
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 17.09.2013***
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Frühenglisch

Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch für Kinder
Die Englischkurse für Kindergarten- und Grundschulkinder sind handlungs- und erlebnisorientiert gestaltet. Somit wird das Hörverständnis gefördert, die Entwicklung der Aussprache optimal beeinflusst und das aktive Sprechen in der Fremdsprache Englisch erfolgreich angebahnt. Alle Sinne beanspruchende Aktivitäten wie Bastelarbeiten, Spiele, Lieder, Reime sind Grundlage für einen abwechslungsreichen und kindgerechten Kursaufbau. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind sprachaktivierende Handpuppen, die auf überzeugende Art und Weise englische Redemittel einführen, denn Dizzy und Ginger sprechen und verstehen nur Englisch. Beide bringen damit auf ganz natürlichem Wege auch sehr zurückhaltende Kinder dazu, sich zu äußern!
Ingrid Lochner
65,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine Gebührenbefreiung
incl. 10,- € für Materialien

Kindergarten Stiergraben
Di N 751 Di, 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 Mi, 12.15 – 13.00 Uhr, 15 Termine

Französisch

Vormittagskurse

Französisch A.1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Di N 811
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 19.09.2013***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Französisch A.2
Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 1
Di N 812
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:35-12:05 Uhr, ***ab 04.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A.2.4
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages 2, Unité 11
Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verstehen.
Di N 813
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 02.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages 2, Unité 10
Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 04.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.9
Kleingruppe
Lehrbuch: Voyages 3, Unité 9
Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 815
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 06.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €,
15 Termine

Französische Konversation C1
Kleingruppe
Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di N 820
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 10.10.2013***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Französische Konversation C2
Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 10.10.2013***
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2
Kleingruppe (7-10)
Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).
Di N 822
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 11.09.2013***
56,- €, ermäßigt: 45,- €, 13 Termine

Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2
Kleingruppe
Textanalysen; Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie, Freies Sprechen, Grammatik, Hörverstehen. Voraussetzung: Zertifikats- bzw. Abiturkenntnisse (Leistungskurs).
Di N 823
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:00-11:15 Uhr, ***ab 11.09.2013***
62,- €, ermäßigt: 50,- €, 13 Termine

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

Conversations de tous les jours et textes littéraires C2+
Kleingruppe
Textanalysen, Literatur, Kultur, Politik, Sozio-Geographie. Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse. Textauswahl wird im Kurs besprochen.
Di N 824
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ***ab 13.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Französisch Conversation C2.++
Zurzeit leider keine Neuanmeldungen möglich.
Di N 825
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 10:00-11:00 Uhr, ***ab 13.09.2013***
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Französisch für Senioren
Kleingruppe
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 N 827
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 10:00-11:00 Uhr, ***ab 10.09.2013***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Französisch A 1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1
Dieser Kurs eignet sich für alle, die beim Erlernen der französischen Sprache schnelle Fortschritte erreichen möchten.
Di N 831
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Do, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 19.09.2013***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 40,- € Kleingruppenzuschlag, 13 Termine

Französisch A 1.4
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages 1, Unité 10
Di N 832
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch A 2
Premiumkleinstgruppe (4-6)
Lehrbuch: Voyages 2, Unité 4
Di N 833
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:35-21:05 Uhr, ***ab 02.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 102,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 834
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1/B2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, ***ab 03.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1
Premiumkleingruppe (4-6)
Vous parlez déjà bien français et vous voulez entretenir vos connaissances? Alors, venez nous rejoindre.
Di N 836
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurse

Französisch B1.7
Crashkurs am Samstag
Premiumkleingruppe (4-6)
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
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.
Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinbart.
Di N 838
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Sa, 09:30-12:30 Uhr, ***ab 07.09.2013***
55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 83,- € Kleingruppenzuschlag, 6 Termine

Französisch A1/A2
in den Herbstferien
Kleinstgruppe (6-8)
Für Wiedereinsteiger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Vive les vacances - Französisch für den Urlaub, Hueber Verlag
Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt, aber Vieles vergessen? Dann haben Sie in dieser intensiven Woche die Chance das Vergessene auszugraben, damit Sie sich im Urlaub verständigen können. Vielleicht entdecken Sie Ihre Liebe zur französischen Sprache neu und es ist der Einstieg zum Weiterlernen. Schwerpunkt des Kurses ist die Kommunikation.
Di N 845
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14.-18.10.2013,
jeweils 09:00-12:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,-€, zzgl. €, 31,- € Kleingruppenzuschlag, 5 Termine

Spanisch

Vormittagskurse

Spanisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen
Lehrbuch: Con Gusto 1, Unidad 1
Di O 400
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 10:35-12:05 Uhr, ***ab 19.09.2013***
55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 37,- € Kleingruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.4
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 9
Di O 401
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 08:55-10:25 Uhr, ***ab 03.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A1.7
Premiumkleingruppe (4-6)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di O 402
Esperanza Lauren
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 10.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- € Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.2
Kleinstgruppe (6-8)
für Wiedereinsteiger geeignet
Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 4
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2.3
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Caminos Neu 2, ab Unidad 11
Di O 404
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 74,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

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, 09:00-10:30 Uhr, ***ab 06.09.2013***
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 69,- € Kleingruppenzuschlag , 10 Termine

Spanisch A2 für Senioren
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 5
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 O 406
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, ***ab 04.09.2013***
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abend und Wochenende

Spanisch A1 am Samstagvormittag
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 1
Di O 408
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Sa, 09:00-12:00 Uhr, ***ab 07.09.2013***
55,- €, ermäßigt: 44,- €, zzgl. 37,- € Kleingruppenzuschlag , 6 Termine

Spanisch A1.2
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen, auch mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 4
Di O 409
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 04.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, zzgl. 46,- € Kleingruppenzuschlag , 15 Termine

Spanisch A2
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 5
Di O 410
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 05.09.2013***
64,- €, ermäßigt: 51,- €, zzgl. 43,- € Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Spanisch A2.4
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 9
Dieser Kurs ist für Wiedereinsteiger/innen mit guten Vorkenntnissen besonders gut geeignet.
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 02.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch

Italienisch A1
Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di O 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 18.09.2013***
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 40,- € Kleingruppenzuschlag , 13 Termine

Italienisch A1.2
Kleingruppe
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 7
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 19:00-20:30 Uhr, ***ab 02.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch A1.4
Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 9
Di O 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
69,- €, ermäßigt: 55,- €, 46,- € Kleingruppenzuschlag , 15 Termine

Italienisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1 (Band 3), Lezione 2
Di O 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1
Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro 3
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, ***ab 03.09.2013***
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Kinder und Jugendliche

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

C 110	Spaß mit Knobel- und Konzentrationsübungen
C 111	Mathe ganz praktisch
F 202	Papierschöpfen
J 004	Schnupperwochenende Reiten
J 005	Schnupperkurs: Bogenschießen
N 751	Frühenglisch

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. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ Jahrgangstufe ihres Kindes Interesse besteht.

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 Jahrgangstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.
Zum Jugendtreff in der Wilhelm-Leuschner-Str. 33 können sich Jugendliche der Klassenstufen 7-10 anmelden. Den derzeit 60 Jugendlichen wird ein pädagogischer Rahmen angeboten, in dem ihre sozialen Kompetenzen gestärkt werden. Dazu zählen die Übernahme von Verantwortung, Persönlichkeitsentwicklung, Anerkennung in der Gesellschaft und Konfliktfähigkeit, um später ein selbstständiges Leben führen zu können. Die Betreuungstage sind Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag. An diesen Tagen haben die Jugendlichen auch die Möglichkeit ihre Hausaufgaben zu erledigen.

Arnold Koser, Leiter der Hausaufgabenhilfe

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.

- **Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:**
  MF 2/13: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr
  ab 04.09.13 Leitung: Marita Ermert
- **Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):**
  MF 1/13: montags 15.00 bis 16.00 Uhr
  ab 02.09.13, Leitung: Angelika Kähm
- **Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):**
  MF 2/12: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr
  ab 04.09.13, Leitung: Marita Ermert
- **Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):**
  MF 1/12: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,
  ab 02.09.13, 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-Katrin Heimer

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

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	24,50 €	73,50 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	17,00 €	50,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	12,50 €	37,50 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	8,50 €	25,50 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	7,50 €	22,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	5,00 €	15,00 €
Instrumentenkarussell	13,00 €	38,50 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	4,00 €	11,50 €

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.