



vhs Kreis Offenbach

Programm 1. Halbjahr 2014

Januar bis April

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

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: Vereinagststätte SG Dtz.

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) behandelt die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen und Krisen, setzt die Beobachtung der Konflikte im Nahen Osten (Syrien, Iran) und Nordafrika (Ägypten) fort und erörtert Entwicklungen in Ostasien (China, Korea, Japan).

Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detailliertere Informationen.

Di A 102 ff.

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs
Fr, 21.02., 21.03., 23.05., 18.07.,
jeweils 19:30-22:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.

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.

Führung in der Apfelwein-Kellerei 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 Apfelweinerstellung und besuchen die Lagerhallen und Abfüllanlagen. Im Anschluss verkosten wir im Weinkeller die verschiedenen Apfelweine und -säfte.

Di A 201

Ingelore Langner

Treffpunkt: Kellerei Possmann, Eschborner

Landstr. 156-162, Rödelsheim

Di, 08.04.2014, 17:30-19:00 Uhr

10,- € incl. Verkostung

keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Was ist "Weltwärts" gehen?

Das "Weltwärtsprogramm" ist ein entwicklungs-politischer, sozialer Freiwilligen-Dienst für junge Erwachsene im Alter ab 18 bis 27 Jahre in einem sogenannten Entwicklungsland.

Die Referentin stellt die verschiedenen Arbeitsbereiche in den Einsatzstellen dar, vermittelt anhand von Fotos viele Eindrücke der ehemaligen Freiwilligen über die Begegnung mit der fremden Kultur, den herzlichen Menschen, mit der Diskrepanz von Reichtum und großer Armut, den Naturschönheiten Nicaraguas und der Nachbarländer, aber unterstreicht auch die Herausforderungen und Schwierigkeiten, denen sich die Freiwilligen bisher gestellt haben, die aber alle durchweg bereichert nach Deutschland zurück gekommen sind.

Di A 111

Brigitte Fischer, Verein für internationale

Beziehungen

Dietzenbach, vhs

Fr, 31.01.2014, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten

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



Kerala - der Süden Indiens

Tauchen Sie ein in diese Region - dem Land, in dem der Pfeffer wächst, dem Land der Kokosnüsse oder auch Gottes eigenes Land genannt, dort wo Gewürze und Tee herkommen. Wunderschöne Küsten, Berglandschaften und die Backwaters machen diese Region unverwechselbar.

Der Vortrag informiert über die vhs-Reise im November 2014. Die Reiseleiterin Angelika Markert und Sita Agrawal, deren Heimatland Indien ist, stellen diese Region und die Stationen der Reise vor und geben darüber hinaus einen Einblick über die Geschichte und Kultur, sowie über die aktuelle Situation des Landes. Zudem gibt es einen kleinen Einblick in das älteste überlieferte Gesundheitssystem der Welt, dem ca. 5000 Jahre alten Ayurveda.

Di A 112

Angelika Markert, Sita Agrawal

Dietzenbach, vhs

Mi, 14.05.2014, 19:00-21:00 Uhr
gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung
erbeten.

Reise nach Kerala

Di S 406

Reisebeschreibung siehe Seite 46

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche



Führung Commerzbank-Hochhaus

Die Commerzbank, entworfen von dem britischen Stararchitekten Norman Foster, ist auch von innen interessant mit seinem Ahorn-, Bambus- und mediterranem Garten im 15., 19. und 35. Stockwerk. Dazu die grandiose Aussicht 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 305 Sa, 29.03.2014,

12:45-14:30 Uhr

Di A 306 Sa, 28.06.2014,

12:45-14:30 Uhr

Frankfurt, Commerzbank

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Umweltbildung

Fukushima - drei Jahre nach der Katastrophe

Es wird immer deutlicher, dass die Folgen für Menschen und Umwelt alle bisherigen Einschätzungen übersteigen. Die radioaktive Verseuchung von dicht besiedelten Landstrichen, dem Pazifik und landwirtschaftlich genutztem Boden geht ungebremst weiter. Der Vortrag gibt Informationen über ein Leben mit Radioaktivität.

Di D 110

Dr. med. Dörte Siedentopf, IPPNW, internationale Ärzte zur Verhütung des Atomkrieges - Ärzte in sozialer Verantwortung
Dietzenbach, vhs

Fr, 28.03.2014, 19:30-21:30 Uhr

gebührenfrei, (telefonische) Anmeldung erbeten.

Abendliche Führung im Palmengarten – "Wunderwelt der Tropen von der Wüste bis zum Regenwald"

Wenn am Abend die Pforten des Palmengartens bereits geschlossen sind, startet diese Führung im Tropicarium.

Ob in der Wüste oder im Regenwald, meist können hier nur Spezialisten überleben. Sie lernen Anpassungen kennen, wie Pflanzen fast ohne Wasser auskommen oder sich einen Platz an der Sonne suchen. Kleine botanische Experimente lockern die Führung auf.

Di D 200

Dr. Hilke Steinecke

Treffpunkt: Eingang Palmengarten Ffm,

Siesmayerstr. 63, um 18.50 Uhr

Di, 01.04.2014, 19:00-21:00 Uhr

12,- € incl. Eintritt in den Palmengarten, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Fossilienfundstätte Grube Messel

Dieses Weltkulturerbe der UNESCO ist vielen durch den Fund der einzigartigen "Urpferdchen" ein Begriff. Im mittleren Eozän, also vor rund 50 Mio. 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

Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 13.50 Uhr,

Sa, 26.04.2014, 14:00-17:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Führung im Müllheizkraftwerk

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

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

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

Eine Anmeldung bei der vhs ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Di D 301

Jörg Kneisel, Energieversorgung Offenbach AG

Treffpunkt: Offenbach, Müllheizkraftwerk,

Dietzenbacher Str. 189 um 14.20 Uhr

Di, 01.04.2014, 14:30-16:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Das ABC des Energiesparens im Haushalt

Im Vortrag werden die Verbraucher in den verschiedenen Haushaltsbereichen vom Eingang über die Wohn- und Schlafbereiche bis zu den Arbeitsräumen betrachtet. Er informiert über das Spannungsfeld von Wärmeschutz, Energiebedarf bis hin zur Heiztechnik und gibt nützliche Tipps zur Nutzung von Haushaltsgeräten und Empfehlungen mit dem Ziel, Strom, Wärme und Wasser effizient zu nutzen.

Stromsparen und den Wärmeverbrauch ohne Komfortverlust zu reduzieren rechnen sich immer. Das Besondere an diesem Vortrag ist das aktive Mitwirken aller Teilnehmer an der Vortragsveranstaltung. Anhand einer ausgegebenen Themenliste wird die Reihenfolge der Vortragsabschnitte von den Teilnehmern bestimmt.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Energieberater steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Di D 302

Energieberater der Energieversorgung

Offenbach AG

Dietzenbach, vhs

Mi, 07.05.2014, 18:30-20:00 Uhr

gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Arbeit und Beruf

Bewerbungstraining

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

Das Bewerbungstraining wird als individuelle Einzelberatung angeboten und beinhaltet:

- Lebenslauf erstellen: Wie Sie Ihre Vita vorteilhaft präsentieren
 - Ihr Profil erarbeiten: Wo liegen Ihre Stärken?
 - Stellenanzeige oder Initiativbewerbung: Wie Sie Ihr Anschreiben individuell und überzeugend formulieren
 - Deckblatt gestalten: mit Foto Ihre optische Visitenkarte
 - Zeugnisse: geschickt auswählen, optimal digitalisieren
 - Bewerbung versandfertig zusammenstellen
 - Tipps für das Vorstellungsgespräch.
- Bitte mitbringen: Originalzeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto (4 x 6 Zentimeter), Stellenanzeige oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.

Di P 101

Anne Christiane Wiegand

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

148,- €, keine Gebührenermäßigung,

-befreiung,

Rhetorik - Ein Training für Ihr Reden und Ihr 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

Di P 201

Peter Seiz, Trainer und Coach der hr Team Horst Rückle GmbH, Holzgerlingen

Dietzenbach, vhs

Do/Fr, 21./22.08.2014, 09:00-18:00 Uhr

77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial,

2 Termine

Psychologie

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

Lange leben und geistig fit bleiben

Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Es gibt im ganzheitlichen Gedächtnistraining vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen und Fragen wie "Wo ist denn mein Schlüssel?" oder "Was wollte ich im Keller eigentlich machen?" der Vergangenheit angehören. Erfahren Sie, wie Sie die grauen Zellen wieder auf Trab bringen - in der Gemeinschaft, ohne Stress und in angenehmer Atmosphäre macht das viel Spaß.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 112

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte

Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs

Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab 24.02.2014

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 6 Termine



Fit im Alltag

Mit kleinen Übungen den inneren Schweinehund überwinden

Jeder kennt sie! Die „vernünftigen“ Vorsätze und Planungen: alle 2 Tage eine Stunde Joggen, samstags Fitness-Studio, sonntags Tagesmarsch mit Wandergruppe. Und dann lockt doch das Fernseh-Sofa, die Stammkneipe, das Computerspiel ... Nicht aufgeben! In diesem Mitmach-Vortrag gibt es für alle Bewegungsmuffel, Couchpotatoes und alle, die sich wieder mehr bewegen möchten, kleine in den Alltag zu integrierende Übungen unter dem Motto: "Bewegen macht Spaß"

Bitte Übungsmaterial mitbringen: 2 Bücher, wenn möglich Stab oder Besenstiel

Di C 201

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®

Dietzenbach, vhs

Fr, 28.02.2014, 19:00-20:30 Uhr

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

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**

ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

Schluss mit dem Grübeln

Vom Umgang mit dem Kopfkin

Haben Ihre Gedanken Sie fest im Griff? Neigen Sie zum Grübeln? Kreisen Ihre Gedanken und finden kein Ende? Wer ewig über sich und die Welt nachdenkt, schadet seiner Psyche. Grübeln raubt Menschen den Schlaf, nimmt ihnen die gute Laune und belastet. Hier erfahren Sie, wie Sie einen entspannten Umgang mit Ihren Gedanken herstellen können. Sie lernen das Zepter wieder selbst in die Hand zu nehmen und werden Regisseur Ihres Kopfkinos.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 202

Anette Elsinger, gepr. Präventologin®

Dietzenbach, vhs

Fr, 09.05.2014, 18:00-21:15 Uhr

19,- €, ermäßigt: 15,- €

Kleine Anleitung zum Glücklichein

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, 08.02.2014, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €



Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken 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, 22.03.2014, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Mit Leichtigkeit lernt die Seele

Entdeckungsreise zum Seelengarten

Reisen ist schön. In diesem Seminar geht es um die innere Entdeckungsreise. Welche Seelenanteile gibt es noch kennen zu lernen? Können wir gut Grenzen setzen und wie nimmt die Umwelt diese wahr?

Die Gestaltung des Seelengartens ist eine wunderschöne, gestalterische Übung, die viel Freude bringt. Das innere, verborgene Bild wird sichtbar gemacht. Dadurch wird es möglich, die Perspektive zu wechseln. So können wir neue Erkenntnisse gewinnen.

Di C 301

Sylvia Madeleine Schmidt

Dietzenbach, vhs

Sa, 01.02.2014, 10:00-17:00 Uhr

34,- €, ermäßigt: 27,- €

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

Sa, 05.04.2014, 09:00-13:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €

"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

Sa, 17.05.2014, 09:00-13:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

"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, 16.05.2014, 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/Sa/So, 09.-11.05.2014,

Fr 19:00-22:00, Sa 9:00-18:00,

So 09:00-16:00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Frauen



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, Annie Heyer, Helena Marion Scholz

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Sa, 08.03.2014, ab 20:00 Uhr

Eintrittskarten: 18,- € - Vorverkauf in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach, in der Stadtbücherei, im Bürgerbüro und an der Bürgerhauskasse erhältlich.

keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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

Hildegard von Bingen

Musikerin, Naturwissenschaftlerin, Mystikerin. Hildegard als clevere Karrierefrau - fest verwurzelt im christlichen Glauben, vertraut mit internationaler Wissenschaft und lokaler Volksweisheit. Die Heilige Hildegard von Bingen gehört zu den einflussreichsten Persönlichkeiten des Mittelalters.

Der Vortrag führt in die Anwendung der Kräuter, speziellen Lebensmitteln und Hildegard-Gewürzen mit ihren anregenden und unterstützenden Wirkungen zur Gesundheitsvorsorge für Frauen ein. Erleben Sie Beispiele der praktischen Umsetzung in Küche und Hausapotheke.

Di T 303

Dipl. Biol. Dr. Heidi Braunewell

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Mi, 19.03.2014, ab 20:00 Uhr

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

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

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauenbüro der Kreisstadt Dietzenbach bietet eine juristische Kurzberatung für Frauen an. Frauen haben die Möglichkeit, sich nach vorheriger Anmeldung im Frauenbüro (06074 373 240.), von Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten u. a. über das Ehe- und Scheidungsrecht informieren zu lassen. Hierbei handelt es sich um eine Beratung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen und die in akuten Situationen erste juristische Orientierung geben soll. Sie ersetzt keine ausführliche Erstberatung in der Kanzlei.

Wendo für Mädchen (8-11J.)



Selbstbehauptung und Verteidigung

Ob in der Schule, zu Hause, im Chat oder unterwegs - du kennst sicher Situationen wie diese: Du wirst geärgert oder beschimpft, Dir fehlt die Antwort auf peinliche Fragen, jemand fasst dich an, wie du es nicht willst, Dein Nein wird nicht respektiert.

Manchmal wirst du empört und wütend, manchmal bekommst du Angst, fühlst dich hilflos oder beschämt.

Zusammen mit anderen Mädchen kannst Du auszuprobieren wie stark Du bist, wie du dich wehren kannst, mit deiner Angst umzugehen und NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist.

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

Di T 306

Brigitte Störmer, Dipl. Soz.päd.

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 05.04.2014, 14:00-18:00 Uhr
 20,- €, bereits ermäßigte Gebühr
 In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Voller Schrank - nichts anziehen?

Farbe wirkt - was uns steht und gut tut
 Ob berufliche oder privat: Es gibt eine Vielzahl von Anlässen, bei denen Frauen einfach gut aussehen wollen. Die Wahl der Farben spielt dabei eine wichtige Rolle. Sie beeinflussen das körperliche Wohlbefinden, unsere Stimmung und Energie und nicht zuletzt: unsere Attraktivität.

Sie erfahren Wissenswertes zur vielfältigen Wirkungsweise und den Einsatzmöglichkeiten von Farben im Alltag.

In einer Schnupperanalyse erhält jede Teilnehmerin Impulse für ihre persönliche Farbwahl bei Garderobe und MakeUp.

Abgerundet wird der Nachmittag mit Tipps für ein typgerechtes Express-Make-Up und einem Ausblick auf die Farbtrends der kommenden Saison.

Wenn Sie möchten, tragen Sie zu diesem Zweck ein farbiges Lieblingsstück und bringen eine "Farb-Schrankleiche" mit.

Di T 308

Tanja Pehl

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
Sa, 10.05.2014, 14:00-17:00 Uhr
 20,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
 In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der vhs Kreis Offenbach.

Literatur und mehr

31. Frauenfrühstück Lesung mit Louise Jacobs

Wer kennt ihn nicht, den Jacobs-Kaffee?! Louise Jacobs (31), ein Spross der Familie, schrieb 2006 ein Buch über eben diese Unternehmerfamilie: "Café Heimat: Die Geschichte meiner Familie".

Dass damit nicht alles "gut" ist erzählt Louise Jacobs in ihrem neuen Buch "Fräulein Jacobs funktioniert nicht. Als ich aufhörte, gut zu sein". Sie hat alles, wovon man nur träumen kann. Dennoch scheitert sie an den in sie gesetzten Erwartungen. Mit sechzehn zerbricht Louise am Druck und erkrankt an Magersucht.

Louise Jacobs erzählt faszinierend und mitreißend wie sie ihr Schicksal selbst in die Hand nimmt. Nach vielen Höhen und Tiefen dürfen wir uns nunmehr auf eine erfolgreiche Autorin und großartige Persönlichkeit freuen.

Di T 208

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 05.10.2014, ab 10:00 Uhr,
 Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im März 2014,

keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

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

Ein Abend mit Franz Eberhofer

Lesung auf den Provinzkrimis von Rita Falk

Franz Eberhofer ist der bayrische Dorfgendarm aus der beliebten Krimiserie von Rita Falk. Susanne Gertler liest Auszüge aus den bisher erschienenen 5 Bänden, angefangen vom "Winterkartoffelknödel" bis zum "Sauerkrautkoma". Untermalt wird diese urige Lesung von Ulrich Biebel mit Gitarre und Gesang, selbstverständlich auf bayrisch.

Di T 228

Dietzenbach, Stadtbücherei,
 Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 26.02.2014, ab 20:00 Uhr

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

In Kooperation mit der Stadtbücherei Dietzenbach.

"Unsere Wurzeln sind hier in Frankfurt"

zum Gedenktag an die Opfer des Holocaust

Seit 1980 werden ehemalige Frankfurterinnen und Frankfurter, die vor der Verfolgung während der NS-Zeit fliehen mussten, von der Stadt zu einem Besuch in ihrer früheren Heimat eingeladen. 2012 hat die Stadt damit begonnen, das Besuchsprogramm mit der Einladung der Kinder und Enkel weiterzuführen.

Es sind eindrückliche Portraits der Besucher entstanden. Sie zeigen, wie die Begegnungen zwischen heutigen Frankfurterinnen und Frankfurtern und den Kindern der Überlebenden die Erinnerung an die Schicksale der Verfolgten mit dem Dialog in der Gegenwart verbinden.

Es lesen: Edith Conrad und weitere.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Dietzenbach.

Di T 230

Dietzenbach, Stadtbücherei,
 Darmstädter Str. 7 + 11

Fr, 31.01.2014, ab 20:00 Uhr

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

Musik erleben

Das Cajon

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 bzw. vertieft werden wie die Grundschnitte Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert. Instrumente werden gestellt.

Erste Schritte auf dem Cajon

ohne Vorkenntnisse

Di T 410

Thea Florea

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 15./16.03.2014, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

Cajon Workshop

mit Vorkenntnissen

Di T 411

Thea Florea

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 24./25.05.2014, 13:00-16:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine

Gestalten

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 19.03.2014

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleinstgruppenzuschlag,
 zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, (ca. 20,- €, diese direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Papierschöpfen - einfach genial, genial einfach

Sie lernen Schritt für Schritt, wie durch die uralte Technik des Papierschöpfens aus gewöhnlichem Altpapier ungewöhnliche Kunstwerke, Osterdekoration 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, 27.03., 03.04., 10.04.2014,

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, 22.03.2014, 10:00-13:00 Uhr

11,- €, ermäßigt: 9,- €, zzgl. 7,- € Ateliergebühr und Material

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

Origami für Feste: Schmuck für Ostern und andere Gelegenheiten mal anders. Beim Papierfaltens 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, 29.03., 05.04.2014, 10:15-12:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine



Windlichter gestalten

Das Gestalten von Gegenständen nach eigenem Geschmack ist in unserer hektischen Zeit eine wertvolle Möglichkeit der Entspannung vom täglichen Leistungsdruck.

Transparentes Polyclay (Fimo©) in verschiedenen Farben lädt dazu ein, Windlichter zu gestalten. In diesem Workshop stellen wir unterschiedliche Elemente her und dekorieren dann Windlichter aus Glas, zum Beispiel mit floralen Elementen oder grafischen Mustern.

Bitte mitbringen: 4 Päckchen Fimo© transparent in den bevorzugten Farben und 1-2 Windlichtgläser. 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, 15.03.2014, 13:00-18:30 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, 21./22.02.2014,

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

Salzseife 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. Durch die Zugabe von Salz, Heilerde, Lavendel- und Rosenblüten und -düften erhalten wir eine Peelingseife.

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
Bitte mitbringen: ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd

Di F 290

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Di, 25.03./01.04.2014, 18:00-21:00 Uhr
20,- €, ermäßigt: 16,- €, zzgl. 10,- € Kleinstgruppenschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Badepralinen

Aus Kakaobutter, Sheabutter oder Mangobutter und ein paar weiteren Ingredienzien lassen sich reichhaltige, pflegende Badezusätze herstellen - als Badepraline oder Badeschokolade. Es werden die Grundlagen vermittelt, um zu Hause weitere wunderbar duftende, gefärbte und verzierte Badepralinen entstehen zu lassen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: leere Pralinenform

Di F 291

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 12.02.2014, 18:00-21:00 Uhr
10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenschlag, zzgl. 2,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Die Seifen-Alternative

Für alle, die keine Seife vertragen, lässt sich eine Alternative selbst herstellen. Mit einfachen Zutaten stellen wir zwei reinigende und pflegende Produkte her. Einmal auf der Grundlage von Haferflocken, die sich speziell zum Händewaschen eignet und aus Mandeln, für empfindliche Haut.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Silikon-Backform (Muffinform)

Di F 292

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 05.03.2014, 18:00-21:00 Uhr
10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenschlag, zzgl. 2,- € für Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Voller Schrank - nichts anziehen?

Farbe wirkt - was uns steht und gut tut

Di T 308

Kursbeschreibung siehe Seite 37

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, 09.04.2014, 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, 05./12.02.2014, 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,- €, Gebühr pro Halbjahr

Zu den Fotografiereisen bitte (eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit mitbringen - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

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, das zuvor Erlernte praktisch umzusetzen.

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa, 01.03.2014, 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

Di G 103

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 29./30.03.2014, 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenschlag, 2 Termine

Der Weg zu besseren Fotos

Fotografie für Fortgeschrittene

Der Fortgeschrittenenkurs schließt thematisch an den Einführungskurs an und vermittelt weitergehende Kenntnisse. Die Einführung in die Bildgestaltung steht im Vordergrund dieses Kurses.

Inhalte dieses Fotokurses sind unter anderem: Licht, Blitzen und Aufhellblitzen, Perspektiven, Einführung in die Bildgestaltung, Genres und Sujets der Fotografie und ihre jeweiligen Besonderheiten, geeignete Bildpräsentation sowie Einführung in das Fotorecht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Fotografie - diese werden vorausgesetzt und sind nicht Kursbestandteil.

6-8 Teilnehmer/innen

Di G 106

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 24./25.05.2014, 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenschlag, 2 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



Kochen und genießen



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

Vegane Küche schmackhaft serviert!

Sehr häufig wird in der letzten Zeit der präventive Effekt vegetarischer und veganer Küche für die Gesundheit propagiert. Wir werden an diesem Koch-Event gemeinsam ein veganes Gericht zubereiten und anschließend genüsslich verspeisen. Als Menü ist ein bunter Frühlingssalat mit Sprossen, Zucchini-Spaghetti, verschiedenen Saucenkompositionen, Hirse mit Äpfeln und Trockenfrüchten geplant. Natürlich besteht auch ausreichend Zeit für allerlei Fragen um gesunde und vegane Küche.

Di L 250

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

So, 16.03.2014, 11:00-14:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Kuhmilch- und glutenfrei Kochen

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien nehmen stetig zu. Wir werden gemeinsam ein kuhmilchweises- und glutenfreies Gericht zubereiten. Das geplante Menü besteht aus Grünem Salat mit Oliven und Käsewürfeln, Käse-Salami-Pizza und Fruchtjoghurt aus Schafsmilch.

Fragen um Nahrungsmittelunverträglichkeiten und zur gesunden Küche werden erläutert.

Di L 251

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

So, 18.05.2014, 11:00-14:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Die tolle Knolle - Kartoffeln in der traditionellen Küche

Kartoffeln lassen sich sehr vielfältig verarbeiten - ob frisch gekocht oder in der Resteverwertung. Mal als deftige Suppe oder in Form von knusprigen Reibekuchen mit verschiedenen Dips, als überbackene Variation oder wie Oma's Kartoffelgemüse zubereitet. Selbstgemachte Schupfnudeln, Gnocchi und Klöße bieten mit raffinierten Soßen Abwechslung im Speiseplan. Den Abschlusspunkt setzen süße Kartoffelhörnchen. Lassen Sie sich verführen!

Di L 301

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10

Do, 20.02.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

**Auf geht's zur "Brotzeit"!
- Raffinierte Aufstriche, Marmeladen und frische Dips**

Knuspriges Baguette und deftiges Vollkornbrot duften aus dem Ofen, im Topf blubbert herzhaftes Chutney und süße Marmelade. Pesto aus Kräutern der Saison, Lachscreme und verschiedene Frischkäse-Variationen, selbstgemachter Kochkäse oder beschwipster Nuss-Rosinen-Aufstrich an bunten Gemüse-Antipasti aus der experimentellen Küche decken unsere Brotzeittafel! Essen Sie mit!

Di L 302
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 13.03.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Gemüse - bunt, gesund und auffallend anders!

Frisch zubereitetes Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Fisch kennt man. Aber Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Wir werden verschiedene Zubereitungsmethoden kennenlernen und dabei Klassiker und peppige Neukreationen ausprobieren. Gemüse als Salat, gekocht, gedünstet, gebraten, überbacken, kalt oder warm und sogar in der Süßspeise. Einfach - aber anders ...

Di L 303
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 15.05.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Candlelight-Dinner für zwei - Verführung bis in die Nacht

Zu zweit romantisch essen gehen ist manchmal ganz schön schwer. Zu lecker, zu viel, zu mächtig, zu müde ... Das geht auch anders! Lassen Sie sich durch gut vorzubereitende leichte Kleinigkeiten mit verführerischen Zutaten und anregenden Ideen für einen unvergesslichen Abend zu zweit inspirieren. Heiß und kalt, süß, herzhaft oder scharf, dezent gewürzt und mit Raffinesse serviert - das bleibt in schöner Erinnerung.

Di L 304
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 05.06.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

**"Salam und Hallo!"
Willkommen an den Feuern der Beduinen!**

Bunte Kichererbsensuppe (Harrira), Aubergerinmus auf Maisbrot (Smida) und traditionelles Couscous mit Gemüse locken an den Tisch. Aus der Tajine zieht der Duft von Orientalischem Hühnchen-Auflauf mit Oliven und Zitronen und zum süßen Abschluss erwarten Sie Datteln in Marsala, frischer Pfefferminztee oder gewürzter Kaffee. Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Zimt oder Nelken - wunderbare Gewürze aus 1001 Nacht verzaubern mit ihrem Duft.

Di L 305
Gabriele Andresen

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Do, 03.07.2014, 17:30-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € 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 Bread Rolls mit Dip, als Hauptspeise Butter chicken, Aaloo Baigen und Chapati. Und Coconut Laddos 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, 14.03.2014, 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 der Vorspeise Aloo ki Tikki aus Kartoffeln mit Dip und der Hauptspeise Kadhi rice mit Okra verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Sabootdaane ki Kheer, ein Pudding, rundet den Abend ab.

Di L 501
Anamika Singh

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 28.02.2014, 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 (Gemüse im Teigmantel) mit Chutney als Vorspeise, gefolgt von Gemüseris und zum Abschluss die Gajar ka Halwa.

Di L 502
Anamika Singh

Dietzenbach, Schulküche der AWO Lernwerkstatt, Max-Planck-Str. 10
Fr, 02.05.2014, 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.

In diesem Kurs kochen wir als Vorspeise Chicken-Tikka, als Hauptspeise Kartoffel-Lamm-Curry, Khare Garam Masala (weiße Linsen) mit Naan und Reis. Als Nachspeise bereiten wir Zarda, einen süßen Reis, zu. 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, 05.04.2014, 13:00-17:00 Uhr
21,- €, ermäßigt: 17,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Gesundheit

Hildegard von Bingen - Vortrag
Di T 303

Kursbeschreibung siehe Seite 36

Schon wieder den ganzen Winter erkältet?

Immer wieder gibt es Menschen die über die Wintermonate fast permanent unter Infektionskrankheiten der Atemwege und Harnwege leiden. Kaum ist der eine Infekt ausgestanden meldet sich der nächste an. Diese ständigen Infekte sind nicht nur lästig, sie mindern auch unsere Leistungsfähigkeit und verleiden uns die Lebensfreude. Der Vortrag beantwortet die Fragen: Welche Ursachen gibt es für sich ständig wiederholende Infekte? Was nützen mir Grippeimpfungen? Wie kann ich die Infekte vermeiden? Lassen sich akute Infekte gezielt natürlich behandeln? Können chronische Infekte auch Langzeitschäden verursachen?

Di K 408
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs
Di, 04.02.2014, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich

Vegetarische und vegane Ernährung - Chancen und Herausforderungen

Die Popularität veganer und vegetarischer Ernährung hat in der letzten Zeit stetig zugenommen. Welche Vorteile bringen diese Ernährungsformen für meine Gesundheit und für unsere Umwelt? Was stimmt an der Mär der vorprogrammierten Mangelernährung? Welche negativen Auswirkungen und Risiken kann es eventuell geben? Was sollte ich bei einer veganen, vegetarischen Ernährung beachten?

Di K 410
Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs
Mi, 26.02.2014, 19:00-20:30 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich

**Kochkurse
Vegane Küche schmackhaft serviert!**

Kuhmilch- und glutenfrei Kochen
Di L 250 + Di L 251

Kursbeschreibung siehe Seite 38

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

**Chronische Übersäuerung
Auswirkungen auf den menschlichen Organismus**

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

Im Anschluss an den Vortrag findet die Vorgesprechung für die Basenfastenwoche im Odenwald (6.-11. April 2014) statt.

Di K 411
Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Di, 25.02.2014, 19:00-21:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich

Klassische Homöopathie - die Hausapotheke

Der Kurs wendet sich an homöopathisch interessierte und orientierte Laien. Die Hausapotheke ist einfach in der Anwendung und Alltagsbeschwerden wie grippale Infekte, Blasenentzündung, Magen-Darm-Störungen, Reisekrankheiten, leichte Verbrennungen und Verletzungen (Schnitt-, Risswunden, Insektenstiche, Prellungen, Quetschungen etc.) lassen sich gut selbst behandeln.

Neben der Einführung in Grundzüge und Wirkprinzip der Homöopathie werden eine Auswahl typischer Akutmittel und deren Einnahme kompakt und praxisnah vorgestellt. (4-6 Teilnehmer/innen)

Bitte mitbringen: Schreibmaterial
Di K 412

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs
Sa, 24.05.2014, 10:00-17:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 28,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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

Di K 501 - Di K 509

Dietzenbach, vhs
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

GESUNDHEIT

Hyperaktivität bei Kindern durch Allergie und Mineralstoffmangel

Neueste Forschungen sprechen von einem autonomen Nervenzentrum im Darm. Das Nervensystem

Di K 501

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 11.02.2014, 19:45-22:00 Uhr



*Emanuel Schaaf,
Heilpraktiker*

Heuschnupfen ade

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

Di K 502

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 04.03.2014, 19:45-22:00 Uhr

Demenz, Alzheimer naturheilkundlich behandeln

Hat die Alzheimer Erkrankung etwas mit Schwermetall-Belastung zu tun?

Di K 503

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 11.03.2014, 19:45-22:00 Uhr

Stents, Bypass, Prophylaxe gegen Herzinfarkt

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

Verkalkung der Arterien ist der Killer Nr. 1 !

Di K 504

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 25.03.2014, 19:45-22:00 Uhr

Brustkrebs

Di K 505

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 01.04.2014, 19:45-22:00 Uhr

Fibromyalgie? Rheuma (chronische Polyarthrit)

Hyperthermie bei Fibromyalgie? Artemesia annua und Hochdosis Vitamin C bei Rheuma?

Di K 506

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 06.05.2014, 19:45-22:00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?

Di K 507

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 27.05.2014, 19:45-22:00 Uhr

Osteoporose und die Therapie mit EDTA

Di K 508

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 03.06.2014, 19:45-22:00 Uhr

Migräne

Naturheilkundliche Behandlung

Di K 509

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker
Di, 24.06.2014, 19:45-22:00 Uhr

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 Massage-technik, 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, 05./06.04.2014, 10:00-16:00 Uhr
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 27,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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
Dietzenbach, vhs
So, 18.05.2014, 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

Sa, 14.06.2014, 10:00-17:00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

Yoga

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 und Wiedereinsteiger/innen

Yoga von Grund auf zu lernen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation verstehen und anwenden können, dies dürfen Sie erwarten.

Di I 009

Rigobert Jakob, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 16:45-18:00 Uhr, **ab 04.02.2014**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

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

Hatha Yoga

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

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

Di I 011

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.02.2014**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte
Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs

Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 03.02.2014**
103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine



Hatha Yoga - Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs 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 07.02.2014**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

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, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 04.02.2014**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

Yoga für Senioren

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung 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 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 04.02.2014**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Di I 023

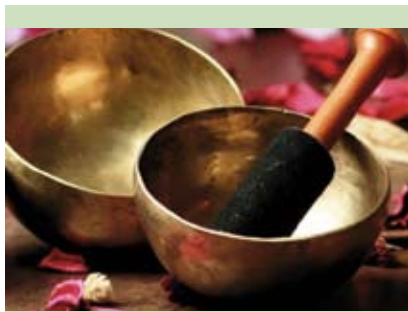
Jutta Winzig

Dietzenbach, vhs

Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 06.05.2014**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 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, 08.03.2014, 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, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, ab 04.02.2014
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

ALLES NEU

MACHT DER MAI!

Weitere Angebote von Mai bis Sept. im neuen **vhs-Sommerprogramm!**
ab 25.04.2014

Für Neugierige: **viele Sommerkurse schon jetzt im Internet!**

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, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 17:00-18:00 Uhr, ab 05.02.2014
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 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 03.03.2014
86,- €, ermäßigt: 69,- €, zzgl. 23,- € Zuschlag,
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 Ausrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Atemvokalraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs
Sa, 17.05.2014, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Die Adressen der vhs Dietzenbach e.V. finden Sie auf Seite 34.

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 mitbringen: 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 21.02.2014
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst

Anfänger/innen mit geringen/ ohne Vorkenntnisse

Tai Chi ist Arbeit mit der Lebensenergie "Chi", unter dem Aspekt der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Kurs werden die ersten 12 Sequenzen der Yang-Form vermittelt. Die Übungen wirken entspannend und Stress mildernd.

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

Di I 127

Perminder Kaur
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 09:30-10:30 Uhr, ab 19.03.2014
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Tai Chi Chuan

mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs führt die Tai-Chi-Vermittlung aus dem Herbstsemester 2013 weiter und vermittelt die Übungssequenzen bis Bild 30. Bei der theoretischen Unterweisung wird auf die philosophischen Grundlagen von Tai-Chi und Qi Gong (Buddismus, Taoismus und Konfuzianismus) eingegangen.

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

Di I 128

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 17:00-18:00 Uhr, ab 12.02.2014
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Einführung in die ZEN-Meditation

ZEN ist ein Übungsweg, der uns zur Erfahrung der Stille und unseres eigentlichen Wesens führen soll. Nicht diskursive und philosophische Betrachtungen, sondern die Erfahrung als solche wird angestrebt. Daher steht ZAZEN, das Sitzen in Versunkenheit auf einem Kissen, im Vordergrund. Die praktische Vermittlung konzentriert sich auf die korrekte Sitzhaltung, den Atem und die Methode, das diskursive Denken zurückzudrängen. In der theoretischen Unterweisung wird auf die geschichtliche Entwicklung des ZEN, die philosophischen Prägungen

und grenzwissenschaftliche Aspekte wie die Transpersonale Psychologie und die Integrale Vision (K.Wilber) eingegangen.
6-10 Teilnehmer/innen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung. Sitzunterlagen und -kissen sind vorhanden.

Di I 129

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Di, 19:00-20:30 Uhr, ab 06.05.2014
23,- €, ermäßigt: 18,- €, 4 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 03.02.2014
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 17 Termine

Di I 131

Marion Domabil
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 03.02.2014
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 17 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, einfache 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, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:15-19:45 Uhr, ab 05.02.2014
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 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 07.02.2014
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 06.02.2014

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Anfängerinnen bis Mittelstufe

Di J 002

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs

Do, 20:00-21:30 Uhr, ab 06.02.2014

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 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.

Bitte bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken oder leichte Schuhe, Imbiss und Getränk mitbringen.

Di J 003

Christa Holzinger

Dietzenbach, vhs

Sa, 22.02.2014, 10:00-17:00 Uhr

29,- €, ermäßigt: 23,- €



Schnupperkurse

Ein Traum wird wahr ...

Ein Schnupperwochenende Reiten

Wer schon immer einmal Stallluft 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, 01./02.03.2014, 11:00-13:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

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.

Boule

Der Volkssport aus Frankreich wird auch bei uns immer beliebter. Boule ist ein fröhliches und oft spannendes Spiel unter freiem Himmel. Die Regeln sind einfach, die Techniken des erfolgreichen Kugelwerfens schon etwas schwieriger zu erlernen. Lernen Sie Boule kennen; die wichtigsten Grundlagen werden vermittelt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte Turnschuhe und je nach Witterung Regenjacke und Kappe mitbringen. Kugeln können ausgeliehen werden.

Di J 007

Dietrich Voth

Dietzenbach, Bouldrome an der SG Dtzb., gegenüber Parkplatz Friedhof

Do, 18:00-19:30 Uhr, ab 08.05.2014

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 3 Termine

Fit im Alltag

Di C 201

Kursbeschreibung siehe Seite 35

Wendo für Mädchen (8-11 J.)

Di T 306

Kursbeschreibung siehe Seite 36



Freizeit und Gymnastik

Ich beweg' mich -

Lauf Basics Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Laufen einsteigen möchten.

Bitte Hallenschuhe und Laufschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 011

Bettina Stephan, Fitnesstrainerin

Dietzenbach, Dietrich-Bonhoeffer-Schule, Schulstr. 30

Di, 19:30-20:45 Uhr, ab 18.02.2014

57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

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

Unsere Kooperations-Kurse:

<ul style="list-style-type: none"> Fit im Alltag Pilates Rückenfit Laufbasics 	<ul style="list-style-type: none"> Balance NEU Yoga Qigong PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
---	---

Jetzt anmelden! vhs

www.apotheeken-umschau.de/ich-beweg-mich



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 05.02.2014

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 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 05.02.2014

88,- €, ermäßigt: 70,- €, 19 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 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 09:45-10:45 Uhr, ab 03.02.2014

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, ab 03.02.2014

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 212**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9
Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 17.02.2014**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 04.02.2014**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

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

Di J 206**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 03.02.2014**
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Di J 208**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 28.01.2014**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 10:00-11:00 Uhr, **ab 28.01.2014**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 28.01.2014**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 04.02.2014**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 20 Termine

**Bauch - Beine - Po**

Durch ein anspruchsvolles und gezieltes Training kräftigen wir Bauch, Beine und Po und stärken damit die besonders wichtige Rumpfmuskulatur. Abschließend dehnen wir den gesamten Körper.

Ein straffes Training für eine straffe Figur - mit Musik und viel Spaß.

Di J 216**Birgit Hemmerle**

Dietzenbach, Aueschule, Talstr. 1
Mi, 20:00-21:00 Uhr, **ab 12.02.2014**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein
der vhs Dietzenbach.

**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.

Di J 217**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 06.02.2014**
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 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 sein. In diesem Kurs werden beckenbodenschonende Haltung und Bewegung, die den Beckenboden vor Schäden schützen, eingeübt. Weitere Ziele des Trainings sind Vermeidung von falschen Verhaltensweisen und damit Vorbeugungen von Beckenbodenkrankungen 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, 10:15-11:15 Uhr, **ab 05.02.2014**
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 spannend-schonendes Stretching ergeben ein ideenreiches und gut betreutes Ganzkörpertraining. Geringe Aerobic-Vorkenntnisse erwünscht.

Di J 220**Hartmut Schneider**, Aerobic-Trainer

B-Lizenz
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule,
Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 04.02.2014**
55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Bodystyling und Fitness für Frauen und Männer

Dieser Kurs fördert durch ein abwechslungsreiches und bewegungsintensives Körpertraining in Kombination mit Musik die Kräftigung der Muskulatur, insbesondere im Bereich der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

Di J 221**Angelika Paeslack**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
Nibelungenstr. 14
Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 19.02.2014**
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 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.

Basiskurs**Di J 222****Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 03.02.2014**
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Intensivkurs**Di J 223****Barbara Mielke**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 03.02.2014**
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 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 04.02.2014**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Pilates**für Fortgeschrittene**

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

Bitte Getränk, Matte, Decke und Fitnessbänder mitbringen.

Di J 225**Manuela Beck**

Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:00 Uhr, **ab 05.02.2014**
53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Zumba®

Zumba® ist ein dynamisches Tanz-Fitnessprogramm, bei dem man mit viel Spaß sehr effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper strafft. Mit leicht erlernbaren Tanz-Schritten und Fitness-Elementen wird zu schnellen und langsamen Latino-Rhythmen der Körper sowohl im Ausdauerbereich als auch im Muskelaufbau trainiert. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich gerne zu mitreißender Musik fit halten wollen.

Jede/r kann nach seinen Möglichkeiten mitmachen, so dass auch Anfänger/innen die Freude an diesem Tanz-Training entdecken werden.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 226**Sabine Burkard**, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 13.02.2014**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Seniorenkurse**Gymnastik für Senioren**

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können sowohl 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 04.02.2014**
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 geübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 233**Britta Brodack**

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 05.02.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234**Britta Brodack**

Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 12:45-13:45 Uhr, **ab 07.02.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen**Di C 112**

Kursbeschreibung siehe Seite 35

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



Sprachen

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

Detaillierte Informationen - siehe Seite XYZ

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

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet

Aufbaukurs

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

Di M 201

Carmen Weber

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18.30-20.30 Uhr, **ab 17.02.2014**
192,- €, ermäßigt: 154,- €, 32 Termine

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



Deutsch als Fremdsprache

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

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

Für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Di M 301

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo+Fr, 09.00-11.15 Uhr, **ab 10.02.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Für Frauen aus Steinberg

Lehrbuch: Passwort Deutsch

Di M 302

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di+Do, 09.00-11.15 Uhr, **ab 11.02.2014**
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 E
Mo+Mi, 18.30-20.45 Uhr, **ab 17.02.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Integrationskurse



Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 401

Ulrike Strobel, Sibel Karabay

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, **ab 17.02.2014**
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

Johana Dudichum, Marita Trittin-Meyer

Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, **ab 17.02.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Mohammed El Jazouli, Martina Rost

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Mo-Fr, 08.45-12.00 Uhr, **ab 17.02.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/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 17.02.2014**
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 17.02.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/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 17.02.2014**
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 17.02.2014
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 416

Musa Akbar

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30-20.45 Uhr,
ab 17.02.2014
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 417

Mohamed El Jazouli, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18.30-20.45 Uhr,
ab 17.02.2014
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

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

sowie Juli 2014

jeweils Mo-Fr, 08.30-12.30 Uhr

+ 3 Nachmittage am Di und Fr, 13 Termine, 60 UE

Anmeldung erforderlich.

Vertiefung

Deutsch als Fremdsprache B2

Konversation – Grammatik - Briefe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die B1-Prüfung abgelegt haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen. Durch Textarbeit wiederholen und festigen wir die erlernte Grammatik und erweitern den Wortschatz. Außerdem üben wir das Verfassen von Briefen.

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

Di M 430

Sabine Weimer

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule
Do, 18.30-20.45 Uhr, **ab 13.02.2014**
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine

Englisch

Sprachentag mit Einstufungsberatung

Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch
Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleiter der vhs Dietzenbach kennen.

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

Dietzenbach, vhs

Sa, 25.01.2014, 14:00 – 16:00 Uhr

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 A1

Kleingruppe

ohne Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Haben nun endlich Zeit, Englisch zu lernen? Dann gibt es gute Gründe, damit zu beginnen: Sprachen lernen hält geistig fit. Sie trainieren Ihr Gedächtnis und die Denkfähigkeit. Sie können sich auf Urlaubsreisen verständigen und Ihre Umgebung besser verstehen. Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein und lernen neue Leute kennen.

Let's go - auf geht's. Wir freuen uns auf Sie.

Di N 603

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 17.02.2014**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A1/A2

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great A2!, Unit 1

Sie möchten ein englischsprachiges Land besuchen 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 05.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch mit Muße A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Great A2

Di N 606

Barbara Schubert

Dietzenbach, vhs

Di, 09:30-11:00 Uhr, **ab 04.02.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenschlag, 16 Termine

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 608

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 06.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 609

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 17.02.2014**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch A2.6

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 610

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 06.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 05.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Konversation

Englisch Refresher A2/B1

Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Unit 10, Part B

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 05.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B2-Refresher

Kleingruppe

Lehrbuch: English Network Certificate Skills, Unit 4

Di N 616

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Conversation B1/B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 617

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 05.02.2014**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Englisch Conversation B2/C1

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 618

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 03.02.2014**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Englisch Conversation C1/C2

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Di N 619

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 03.02.2014**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Abendkurse

Englisch Refresher A1/ A2

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 03.02.2014**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Englisch Refresher A2.6

Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Network Connection, Unit 4

Di N 631

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 17:50-19:20 Uhr, **ab 05.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine



Englisch Refresher A2.8

Kleingruppe

für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Network Connection, Unit 4

Di N 632

Karin Stoll

Dietzenbach, vhs

Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 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 03.02.2014**

103,- €, ermäßigt: 82,- €, 18 Termine

Business English B1/B2

Kleingruppe

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
 Unser Ziel ist die erfolgreiche mündliche und schriftliche Kommunikation 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.

Di N 640

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs

Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 18.02.2014**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Intensivkurse

Englisch in der Oberstufe

- Abiturvorbereitung in den



Osterferien

In diesem Intensivkurs wiederholen wir alle abiturrelevanten Grundlagen und trainieren mit Hilfe von vorherigen Prüfungsaufgaben. Mit genügend zeitlichem Vorlauf können Wissenslücken aufgearbeitet und vorhandenes Sprachwissen und grammatikalische Strukturen vertieft werden.

Di N 641

Sibel Karabay

Dietzenbach, vhs

Di-Fr 22.-25.04.2014,

jeweils 10:00-14:00 Uhr

59,- €, bereits ermäßigte Gebühr

Bildungsurlaub Englisch für den beruflichen Alltag A2



1-wöchiger Kurs in den Herbstferien

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

Di N 642

Sibel Karabay

Dietzenbach, vhs

Mo-Fr, 20.-24.10.2014,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157,- € ab 6 Pers.

135,- €, ermäßigt 117,- € ab 8 Pers.

(incl. Materialkosten)

Reisen mit der Volkshochschule

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

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 u. Hansjörg Benkert, Radtour mit Busbegleitung

Reisen in Europa

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 Gödöllő steht auf dem Programm, bevorzugte Residenz der ehem. österreichischen Kaiserin Sissi.

3.-6. April 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.

09.-16. Mai 2014

Ingelore Langner, Flug



Angelika Markert, Reiseleiterin

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, Sandstrände und Steilküsten, 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 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.

26.-29. Juni 2014

Fredegunde Freund, Flug

S 407 Elsass erleben

Kleine Weinorte, Fachwerkzauber, Weinberge soweit das Auge reicht und historisch bedeutende Städte bilden die zauberhafte Kulisse dieser Reise. Straßburg mit seiner Kathedrale und dem alten Gerberviertel „Petite France“, seinen Kanälen und Weinstuben sowie dem modernen Europaviertel; Colmar mit dem weltbekannten Isenheimer Altar und kleine Weinorte wie z.B. Riquewhir. Auch ein Weinbergspaziergang und der Besuch eines Bioweingutes gehören zu unserem Programm.

5.-7. September 2014

Angelika Markert, Zug

S 412 Bildungsurlaub Französisch A2/B1 im Elsass

BU

Im Kloster Maison-Mère des Soeurs du Très St-Sauveur bei Oberbronn können Sie Ihre guten Französischkenntnisse vertiefen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den kommunikativen Fähigkeiten. Zusätzlich zum Sprachunterricht finden Ausflüge und Exkursionen statt, um gesellschaftliche und wirtschaftliche Aspekte des Lebens im Elsass zu beleuchten.

September 2014

Beatrice Ludwig Debraux, Sprachlehrerin, eigene Anreise

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 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

Fernreisen



Fredegunde Freund, Reiseleiterin

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

27. Okt. – 4. Nov. 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.

6.-21. November 2014

Angelika Markert, 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

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.



Zubucherreisen

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.

16.-30. März 2014
Sabine Held, Flug

S 413 Vietnam und Kambodscha

Von der Millionenstadt Hanoi reisen Sie über die sagenumwobenen Halong-Bucht zur Königstadt Hue. Fahrt über den Wolkenpass zur UNESCO geschützten Altstadt von Hoi An. In Saigon warten das vietnamesische Wirtschaftswunder und das Mekong-Delta auf Sie. Nach einer Badepause in Phan Thiet bilden die Tempel von Angkor in Kambodscha den Abschluss dieser spannenden Reise durch zwei der schönsten Länder in Südostasien.

30. Okt. – 17. Nov. 2014
Heinz Schuster, Sabine Held, Flug

S 411 Island

Unsere Rundreise führt Sie rund um die Insel und Sie haben Gelegenheit die Insel aus Feuer und Eis intensiv kennenzulernen. Zu den Höhepunkten gehören u.a. das einmalige Myvatngebiet, Europas mächtigster Wasserfall Dettifoss, der Nationalpark Skaftafell und Europas größter Gletscher Vatnajökull.

16.-24. Juli 2014
Sabine Held, Flug

S 394 Nepal – Bhutan, „Die Götter am Himalaya“

Besuchen Sie die landschaftlich außergewöhnliche Region mit ihren schneebedeckten Himalaya-Riesen und erleben den Zauber buddhistischer und hinduistischer Traditionen. Tauchen Sie in Kathmandu ein in das quirlige Treiben der jahrhundertealten Basarstraßen der alten Handelsrouten. Bevor Sie Ihre Entdeckungsreise im Land des Donnerdrachens mit seiner unberührten Naturwelt fortsetzen, besuchen Sie das verträumte Teestädtchen Darjeeling im legendenumwobenen ehemaligen Königreich Sikkim.

30. Okt. - 14. Nov. 2014,
Sabine Held, Flug

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

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

Weitere Reisen in Planung, z.B.:

Advent in Quedlinburg, Dez. 2014
Indonesien, März 2015
Azoren, Frühjahr/Sommer 2015
Portugal, Mai 2015
Schottland, August 2015

Frühenglisch



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch für Kinder

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

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

Kindergarten Stiergraben

Di N 751 Di, 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, 12:00 – 12:45 Uhr, 15 Termine
Di N 763 Do, 12:00 – 12:45 Uhr, 15 Termine
Di N 764 Fr, 12:00 – 12:45 Uhr, 15 Termine

Aueschule – Anfänger/innen

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 06.02.2014**
65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 05.02.2014**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französisch A.2.5

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Im Mittelpunkt stehen Sprechen und Verstehen.
Di N 813
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 03.02.2014**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Grammatik, Konversation, Länderkunde.
Di N 814
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.02.2014**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Französisch B1.10

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.
Di N 815
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 07.02.2014**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Französische Konversation C1

Kleingruppe
Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse
Di N 820
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 06.02.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französische Konversation C2

Kleingruppe
Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse
Di N 821
Josette Scholz
Dietzenbach, vhs
Do, 08:55-10:25 Uhr, **ab 06.02.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Où en est votre français? Sprachtraining für Fortgeschrittene, C2

7-10 Teilnehmer/innen
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 12.02.2014**
65,- €, ermäßigt: 52,- €, 15 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 12.02.2014**
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 Termine

Conversations de tous les jours et textes littéraires C2+

7-10 Teilnehmer/innen
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 14.02.2014**
61,- €, ermäßigt: 49,- €, 14 Termine

Französisch Conversation C2++

Zurzeit leider keine Neuanmeldungen möglich.
Di N 825
Uschi Junker
Dietzenbach, vhs
Fr, 10:00-11:00 Uhr, **ab 14.02.2014**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine



Französisch für Senioren

Kleingruppe
Dieser Kurs wendet sich an ältere Personen, die einmal Französisch gelernt haben und ganz in Ruhe, 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 04.02.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Französisch A 1.2

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 4
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 06.02.2014**
65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

SPRACHEN

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages 2 NEU, Unité 1

Di N 832

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 03.02.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 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 05.02.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 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 04.02.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 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 04.02.2014**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 51,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Intensivkurse

Französisch B1.8

Crashkurs am Samstag

Premiumkleingruppe (4-6)

Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 2

Sie wollen schnell und intensiv, in einer kleinen Gruppe von 4 bis maximal 6 Personen Ihre guten Französischkennntnisse 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.

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 01.02.2014**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 77,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Bildungsurlaub A2/ B1 im Elsass

September 2014

S 412

Reisebeschreibung siehe Seite 56

Spanisch Vormittagskurse



Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1

Di O 400

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 10.02.2014**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.5

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 1, Unidad 11

Di O 401

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 08:55-10:25 Uhr, **ab 11.02.2014**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2.3

Premiumkleinstgruppe (4-6)

für Wiedereinsteiger geeignet

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 6

Di O 403

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.02.2014**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 96,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2.4

Premiumkleinstgruppe (4-6)

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 2

Di O 404

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 11.02.2014**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 96,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 14.02.2014**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 64,- € Kleinstgruppenzuschlag, 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 12.02.2014**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Spanisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1

Di O 408

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.02.2014**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Spanisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen, auch mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 6

Di O 409

Maria Erdmann-Martinez

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 12.02.2014**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 6

Di O 410

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 06.02.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, zzgl. 42,- € Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Spanisch A2.5

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 11

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

Di O 413

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 10.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 5

Di O 414

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 11.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch A1.3 **BU**

1-wöchiger Kurs in den Herbstferien

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Personen, die bereits Spanischkenntnisse erworben haben. In einer intensiven Woche werden diese aufgefrischt und so ausgebaut, dass Sie sich mit spanisch sprechenden Personen in Alltagssituationen verständigen können. (Geschäfts-) Freunde begrüßen, Einladungen aussprechen und entgegen nehmen, einkaufen gehen, einfache Gespräche führen. Der Schwerpunkt liegt dabei auf den kommunikativen Fähigkeiten. Außerdem erfahren Sie vieles über Politik, Wirtschaft und Gesellschaft in Spanien.

Di O 430

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs

Mo, 27.-31.10.2014,

täglich 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157,- € ab 6 Pers.

135,- €, ermäßigt 117,- € ab 8 Pers.

(incl. Matrialkosten)

Italienisch

Italienisch A1.2

Kleingruppe

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 5

Di O 901

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 12.02.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 8

Di O 902

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Mo, 19:00-20:30 Uhr, **ab 10.02.2014**

75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A1.5

Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 12

Di O 903

Margareta Ceruti

Dietzenbach, vhs

Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 11.02.2014**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 4

Di O 904

Margareta Ceruti

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang E

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 11.02.2014**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Bildungsurlaub

BU

Kurse für Kinder
und Jugendliche



Italienisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Allegro 3

Di 0 905

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D

Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 11.02.2014**

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.

F 202	Papierschöpfen
J 004	Schnupperwochenende Reiten
J 005	Schnupperkurs: Bogenschießen
N 751	Frühenglisch
N 641	Englisch in der Oberstufe
T 306	Wendo für Mädchen (8-11 J.)

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/ Jahrgangsstufe 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

Arnold Koser,
Leiter der
Hausaufgaben-
hilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-Schule und der Ernst-Reuter-Schule. Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch die persönliche Entwicklung der Kinder, damit diese später als Jugendliche und Erwachsene selbstständig ihr Leben in der Gesellschaft finden und führen können.

In der Dietrich-Bonhoeffer-Schule besuchen 50 Kinder die Hausaufgabenhilfe, in der Ernst-Reuter-Schule 60 Schüler der Jahrgangsstufen 5 und 6. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

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

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach**Leitung**

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11, 63128 Dietzenbach (Stadtmarketing-Agentur).

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341.

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.



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 1/14: montags 16.45 bis 17.45 Uhr,
ab 03.02.14 Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):

MF 3/13: mittwochs 16.15 bis 17.15 Uhr
ab 05.02.14, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 1/13: montags 15.00 bis 16.00 Uhr,
ab 03.02.14, Leitung: Angelika Kähm

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 2/12: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr
ab 05.02.14, 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 = 13%)

• 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.

