



vhs Kreis Offenbach

Programm 2. Halbjahr 2014

September bis Januar

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: Vereinsgaststätte SG Dietzenbach

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagsrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) behandelt die politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen und Krisen von der Ukraine über den Nahen Osten (Syrien, Iran) und Nordafrika (Ägypten) bis Ostasien (China, Korea, Japan). Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Di A 101 ff-

Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs
Fr, 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2014,
16.01.2015

jeweils ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.
Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detaillierte Informationen.

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 zwei-

ten 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.

Wandmalerei in Lateinamerika am Beispiel von Mexiko, Chile, Nicaragua

Mit den Ursprüngen der Wandmalerei des 20. Jahrhunderts in Mexiko breitete sich diese Kultur in ganz Lateinamerika aus und stieß auch in Europa auf große Resonanz. Die groß angelegten Bilder transportieren sozialkritische oder politische Botschaften und bringen der zum großen Teil analphabetischen Bevölkerung ihre Geschichte näher, sowohl die indigene, als auch die koloniale und die Befreiungsbewegungen im 19. Jahrhundert.

Im Vortrag werden auch die drei Dietzenbacher Wandbilder vorgestellt - in ihrer Entstehung und ihrem historischen Kontext.

Di A 111

Brigitte Fischer, Verein für internationale Beziehungen

Dietzenbach, vhs
Fr, 28.11.2014, ab 19:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

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



Umweltbildung

Die nukleare Kette

vom Uranabbau bis zur Endlagerung

Der Vortrag erklärt die Folgen der "atomaren Kette" für Mensch und Umwelt durch Atomenergie und Atomwaffen.

Bereits der Abbau von Uran gefährdet Bergarbeiter und Anwohner durch radioaktive Kontamination lebenslang. Oberirdische und unterirdische Testgebiete überall auf der Welt haben weite Gebiete unbewohnbar gemacht. Die Atombomben von Hiroshima und Nagasaki verursachen bis heute gesundheitliche Spätfolgen. AKW-Unfälle verseuchen Luft, Böden und Meere. Die Auswirkungen der Lagerung von Atommüll für künftige Generationen sind nur schwer abzuschätzen.

Di D 301

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

Fr, 07.11.2014, ab 19:30 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Immobiliencheck und Thermografie

Mit dem Immobiliencheck werden Immobilien nach verschiedenen Kategorien bewertet, hierdurch werden vorhandene Mängel ersichtlich. Des Weiteren werden technische Zusammenhänge begutachtet und man erhält einen umfassenden Überblick über die Qualität der Immobilie.

Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an Gebäudeinnenflächen vermieden werden. Das reduziert die Schimmelbildung erheblich - und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken. Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Di D 303

Energieberater der EVO Energieberater
Dietzenbach, vhs

Mi, 12.11.2014, 18:30-20:00 Uhr
gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten.

Führungen

Führung in der Apfelwein-Kelterei Possmann, Familienbetrieb seit 1881

Begleiten Sie mit uns den "Apfel auf seinem Weg vom Baum bis ins Glas".

Erleben Sie hautnah, wie aus heimischen Äpfeln erstklassiger Apfelwein und gesunde Säfte entstehen. Erfahren Sie Wissenswertes über die Familiengeschichte, den Apfel, seinen Lebensraum und Streuobstwiesen.

Wir besichtigen das Firmengelände, steigen hinab in die Weinkeller zu den Fässern und Tanks, sehen die Produktionsanlagen und Apfelpressen, lernen vieles über die Apfelweinerstellung und besuchen die Lagerhallen und Abfüllanlagen. Im Anschluss verkosten wir im Weinkeller die verschiedenen Apfelweine und -säfte.

Di D 180

Ingelore Langner

Treffpunkt: Kelterei Possmann, Eschborner Landstr. 156-162, Ffm.-Rödelheim
Di, 21.10.2014, 18:00-19:30 Uhr
14,- €, incl. Verkostung
keine Gebührenermäßigung, -befreiung,

Abendliche Führung im Palmengarten

"Spannendes aus der Welt der Verpackungen im Pflanzenreich"

Schutz und Werbung durch die richtige Verpackung - dieses Prinzip kennt nicht nur der Mensch, sondern auch viele Pflanzen. Besonders spektakuläre "Verpackungen" zeigen viele Samen, in denen der Embryo gut geschützt aufbewahrt ist. Gleichzeitig dient die Verpackung oftmals als Werbefläche, um Tiere anzulocken, welche die Samen verbreiten sollen. Dem Menschen dient die Verpackung zum Schutz seiner Handelsgüter. Er bedient sich oftmals der Pflanzenwelt und nutzt nachwachsende Rohstoffe auf vielfältige Weise. Genießen Sie die Führung durch die Gewächshäuser des Tropicariums.

Di D 200

Dr. Hilke Steinecke

Treffpunkt: Eingang Palmengarten Ffm, Siesmayerstr. 61 um 18:50 Uhr.
Di, 11.11.2014, 19:00-21:00 Uhr
12,- €, incl. Eintritt in den Palmengarten,
keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Fossilienfundstätte Grube Messel

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

Di D 201

Michael Höllwarth

Treffpunkt: Parkplatz an der Grube Messel um 9:50 Uhr.
So, 14.09.2014, 10:00-13:00 Uhr
10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.



Pilzlehrwanderung

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

Di D 205

Dieter Gewalt

Treffpunkt bitte nach der Anmeldung erfragen.
So, 14.09.2014, 10:00-13:00 Uhr
5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung an die Kursleitung.
Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.



Praktisches Pilzseminar

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

Di D 206

Dieter Gewalt

Treffpunkt: Kreishaus Dtzb. (Ostseite, Parkpl. Straßenverkehrsamt)
So, 21.09.2014, 10:00-ca. 13:00 Uhr,
die weiteren 4 Exkursionen nach Absprache (nach Wetterprognose, Sa oder So)
48,- €, ermäßigt: 38,- €, 5 Termine
Bei Anmeldung bitte - sofern vorhanden - E-Mail-Adresse angeben.

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?
 - Stellenausschreibung 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), Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung. Termine und Ort werden individuell vereinbart (ca. 3 Zeitstunden).

Di P 101

Anne Christiane Wiegand

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 CP hr

Training GmbH, Holzgerlingen
Dietzenbach, vhs
Do/Fr, 08./09.01.2015, 09:00-18:00 Uhr
77,- €, ermäßigt: 62,- €, zzgl. 55,- € Kleingruppenzuschlag und Trainingsmaterial,
2 Termine

Psychologie und Pädagogik

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 15.09.2014**
27,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 6 Termine

Di C 113

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte

Gedächtnistrainerin BVGT
Dietzenbach, vhs
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 24.11.2014**
27,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 6 Termine

Spaß mit Knobel- und Konzentrationsübungen

für 8- bis 12-jährige in den Weihnachtsferien

Gerade in den Ferien vernachlässigen wir unseren Geist und das Gedächtnis. Damit Ihr fit bleibt, lernt Ihr Sudokus kennen, löst problem-



los Logicals, rekonstruiert gemeinsam Texte, gewinnt beim Leitertgolf uvm.

Es darf dabei gelacht, geschnauft oder auch gejubelt werden. Und die Bewegung kommt natürlich auch nicht zu kurz!

Bitte Schreibmappchen mitbringen.

Di C 120

Gaby Wolter-Neff, Zert. Legasthenie- und Dyskalkulietrainerin

Dietzenbach, vhs
Mi-Fr, 07.-10.01.2015,
jeweils 10:00-13:00 Uhr
27,- €, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 3,- €
Materialkosten, 3 Termine

Schluss mit dem Grübeln - vom Umgang mit dem Kopfkino

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
Mi, 01./08.10.2014, 18:00-19:45 Uhr
19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine



Kursleiterinnen
Petra Heike Fülle und
Indre Kristin Schuch

Der Weg zu mehr Gelassenheit Luna Yoga® und Coaching

Speziell für Frauen wird dieser Workshop angeboten: Yoga und Mental-Coaching in Kombination!

Perfekt, um sich eine Auszeit vom Alltag zu gönnen, sich Klarheit über die eigenen Ziele zu verschaffen oder einfach nur zum Auftanken und Durchatmen. Mit Unterstützung von speziellem Gedankenmanagement und individuellen Yogaübungen, werden Methoden und Strategien entwickelt, die für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag sorgen.

Dieser Workshop ist eine außergewöhnliche Kombination aus kognitivem Mentaltraining und achtsamen Yogaübungen. Er zeigt Wege auf, Berufs- und Privatleben sowie die eigenen Wünsche gleichermaßen zu berücksichtigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6-10 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte, Decke, kleines Kissen

Di C 210

Petra Heike Fülle, Luna Yoga® Lehrerin,

Indre Kristin Schuch, Zert. Mentalcoach

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 18./19.10.2014,

Sa 10:00-17:00 Uhr, So 10:00-15:00 Uhr
91,- €, keine Gebührenermäßigung, keine -befreiung, 2 Termine

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

So, 28.09.2014, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Ach, Du fröhliche!?!

Erleben Sie die Advents- und Weihnachtszeit als eine Anhäufung von stressigen Situationen und sind froh, wenn alles vorbei ist?

Wir nehmen uns einen Tag Auszeit, um zur Ruhe zu kommen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu überlegen, wie wir in diesem Jahr das Fest planen und erleben möchten. Mentale Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden helfen, neue Ideen zu entwickeln. In Gruppen- und Einzelarbeit werden Lösungen und Strategien erarbeitet. Nach diesem Workshop werden Sie die Advents- und Weihnachtszeit anders verbringen können - entspannter, gelöster und harmonischer.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, ggf. dicke Socken.

Di C 212

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs

Sa, 15.11.2014, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Wieso nervt mich der andere eigentlich so?

Zuweilen gehen uns Verhaltensweisen, Bewegungen, Worte und Sätze von Kollegen, Partnern, Freunden und Bekannten so richtig auf die Nerven und lösen Gefühle von Gereiztheit, Ärger, Wut und oftmals auch Unterlegenheit aus. Wir spüren den Druck, häufig mit anderen Menschen über diese Empfindungen sprechen zu müssen und fühlen uns außerstande, es mit dem Betreffenden selbst zu klären. Der Kurs zeigt Wege zu stärkerem Selbstbewusstsein und innerer Gelassenheit zu kommen, sich besser abzugrenzen und bei sich selbst bleiben zu können. Zudem werden Möglichkeiten der Konfliktlösung angesprochen.

Di C 303

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

So, 30.11.2014, 09:00-15:30 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €

Von Langeweile und Leere zu Erfüllung und Kreativität

Unterforderung und Frustration am Arbeitsplatz, Situationen des Abschieds und der Trennung in Partnerschaften und Angst, sich auf neue Begegnungen und Herausforderungen einzulassen, führen oft zu Empfindungen von Langeweile, innerer Leere und Enttäuschung. Der Kurs zeigt Wege, zu mehr Kreativität und Erfüllung zu gelangen und Mut, Energie und Kraft zu entwickeln, neue Wege zu gehen. Es wird ferner gefragt, wie wir in unausgewählten Situationen der Unerfülltheit Herausforderungen in anderen Lebensbereichen finden und hierdurch positive Einstellungen und Kreativität entwickeln.

Di C 304

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs

Fr, 26.09.2014, 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, 21.-23.11.2014,

Fr 19:00-22:00 Uhr, Sa 09:00-18:00 Uhr,

So 09:16:00 Uhr

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Holotropes Atmen gegen Burn Out und seelischen Stress

Holotropes Atmen nach Stanislaw Grof führt zur Bewusstseinsweiterung, die dazu führt, dass uns unterbewusste Anteile bewusst werden. Insofern spricht man von Rebirthing: Wiedergeburt. Holotropes Atmen ist eine der besten Methoden, die ganze Persönlichkeit körperlich und seelisch zu reinigen und zu verwandeln. Danach ist man tief entspannt und mit neuer Energie aufgeladen. Die Musik, die dazu läuft, ist pulsierend, harmonisierend, stressreduzierend, belebend und synchronisiert die beiden Gehirnhälften.

Zu Beginn gibt es eine Einstimmung "Atem ist Leben". Wir lernen die verschiedenen Atemformen kennen die uns in unserem Leben begegnet sind und stoßen dabei auf unsere Atemmuster.

Di C 352

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Sa, 27.09.2014, 10:00-18:00 Uhr

38,- €, ermäßigt: 30,- €

Frauen

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

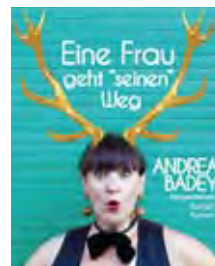
So, 05.10.2014, ab 10:00 Uhr,

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 18,- € (inklusive Frühstücksbuffet).

Keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

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



32. Frauenfrühstück mit Kabarettistin Andrea BADEY "Eine Frau geht seinen Weg"

Die neue göttliche Comedy der Frauenbeauftragten in Sachen Lebenskomik!

Andrea BADEY hat den Rock auf den Zähnen und treibt Schabernack mit uns. Sie spielt, erzählt und ersingt uns die wundersam-skurile Welt des BADEY-Landes. Aus Sicht der Frau, als Mann, als Vater und gelegentlich auch mal als Huhn. Dabei ergibt sie sich mit all ihren herrlichen Protagonisten auf die kabarettistisch-komische Suche des optimalen Weges. BADEY erzählt alles mit einer umwerfenden Liebe zum Lachen, zum Hinschauen und weicht den Zumutungen des Lebens dennoch mit gekonntem Hüftschwung aus. Und ihr spezieller Ruhrgebietszauber tropft dabei aus allen Knopflöchern.

Di T 209

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

So, 08.03.2015, ab 10:00 Uhr,

Einlass ab 9:30 Uhr

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

Keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Die Frauenfrühstücke in Zusammenarbeit mit der vhs Kreis Offenbach, der Stadtbücherei, der Frauenbeauftragten und der Stadtmarketingagentur der Kreisstadt Dietzenbach.

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



Das Gleichgewicht der Hormone

Hormone sind wichtige Botschafter in unserem Körper. Geraten sie aus der Balance, drohen Befindlichkeitsstörungen wie Gelenkprobleme, Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Schlimmstenfalls entwickeln sich Krankheiten.

Ein unausgeglichener Hormonhaushalt kann Frauen jeden Alters betreffen. Der Vortrag und das anschließende Gespräch vermitteln Näheres zu den weiblichen Sexualhormonen und wie Sie einem möglichen Mangel mithilfe einer ausgleichenden Methode mit naturidentischen Hormonen gegensteuern können.

Katja Gieseler, Heilpraktikerin

Di T 303

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

Mi, 05.11.2014, 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.

Literatur und mehr



Suche Heimat, biete Verwirrung

Lesung von und mit Proschat Madani

Humorvoll und persönlich schreibt Proschat Madani in ihrem Buch "Suche Heimat, biete Verwirrung" über das Suchen und Finden der Heimat - in sich selbst.

Proschat Madani, die im Iran geborene und in Österreich aufgewachsene Schauspielerin, war an österreichischen Theatern engagiert, bevor sie Ende der Neunzigerjahre ihre Arbeit vor der Kamera begann. Aktuell ist sie aus der beliebten TV-Serie wie bspw. "Der letzte Bulle" bekannt. Außerdem ist sie auf der Kinoleinwand in "Im Winter ein Jahr" zu sehen.

Di T 403

Dietzenbach, Stadtbücherei,

Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 01.10.2014, ab 20:00 Uhr

8,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erwünscht. In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein, der Frauenbeauftragten der Kreisstadt Dietzenbach und der Volkshochschule Kreis Offenbach.

Die Hyäne

Krimilesung von und mit Daniel Holbe

Seit ihrem ersten Fall zählt die Frankfurter Kommissarin Julia Durant zu den beliebtesten Ermittlerinnen. In ihrem 15. Fall bekommt es Julia mit einem Mörder zu tun, der sich selbst »Die Hyäne« nennt: Er mordet scheinbar ohne Plan und schickt die Eingeweide seiner Opfer an die Polizei.

Daniel Holbe, Jahrgang 1976, lebt mit seiner Familie in der Wetterau unweit von Frankfurt. Insbesondere Krimis rund um Frankfurt und Hessen faszinieren den lesebegeisterten Daniel Holbe schon seit geraumer Zeit. So wurde er Andreas-Franz-Fan - und schließlich selbst Autor. Als er einen Krimi bei Droemer-Knauer anbot, war Daniel Holbe überrascht von der Reaktion des Verlags: Ob er sich auch vorstellen könne, ein Projekt von Andreas Franz zu übernehmen?

Di T 404

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 15.10.2014, ab 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Zigeunermärchen vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel

Unter dem Titel Zigeunermärchen sind Märchen eines Volkes gesammelt, das vor Jahrhunderten seine Urheimat Indien verließ und heute in etwa dreißig Ländern dieser Erde lebt. Neben abenteuerreichen Zaubermärchen stehen Schwankmärchen in höchster Gunst. Bunt gemischt und phantasievoll abgewandelt sind in ihnen die Märchenmotive der Inder und aller Völker, bei denen die Roma auf ihrem Wanderweg einst verweilten.

Almut Krumpholz-Nickel, Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene.

Di T 411

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 03.09.2014, ab 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

Märchen aus Brasilien vorgetragen von Almut Krumpholz-Nickel

Vielfältig spiegelt sich das Leben des brasilianischen Volkes in seinen Geschichten. Uralte Vorstellungen der Indios von der Natur und von den Eigenarten ihrer Geschöpfe, von der Herkunft der Gestirne und von der Entstehung der Welt werden in ihnen lebendig.

Es gibt viele Erzählungen, die zum gehüteten, von Generation zu Generation weitergegebenen Märchenschatz aller Brasilianer gehören. Almut Krumpholz-Nickel, Psychologin und Dietzenbacherin, erzählt seit 2000 regelmäßig Märchen für Erwachsene.

Di T 412

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 05.11.2014, ab 20:00 Uhr

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

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei und ihrem Förderverein der Kreisstadt Dietzenbach.

12. Interkultureller Salon „Liebe“

Ein interkultureller Salon zum Thema "Liebe" mit Märchen, Gedichten, Liedern auch aus anderen Kulturkreisen.

Das Ensemble Saitensprung wird diesen Themen-Abend wieder in wunderbarer Weise musikalisch bereichern, mit internationaler Musik und Liedern zum Thema Liebe.

Mitwirkende: Horst Schäfer, Almut Krumpholz-Nickel, Ute Rathai

Moderation: Dr. Elke Wehrs

Di T 415

Dietzenbach, Stadtbücherei,
Darmstädter Str. 7 + 11

Mo, 10.11.2014, ab 20:00 Uhr,

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erwünscht. Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V.".

Theater und Musik erleben

Lust auf Theater? Spaß an der Improvisation?

Bei der Improvisation geht es um das Spielen "aus dem Nichts". Ohne große Mühe und Vorbereitung entstehen kleine Spielszenen, die Lust auf mehr machen: Romeo und Julia lieben einander nicht mehr - Rapunzel schneidet sich die Haare ab - Schneewittchen tötet die böse Königin!

Der Kurs gibt einen Einblick in die Welt des Theaterspielens. Über Startszene werden kleine Übungen entwickelt. Der Spaßfaktor steht im Mittelpunkt und nebenbei werden Stimme, Sprache, Haltung und Gesamtpräsenz ausgebildet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di F 010

Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs

So, 30.11.2014, 10:00-14:00 Uhr

25,- €, ermäßigt: 20,- €



Afrokubanische Rhythmen für Einsteiger/innen

Wir erarbeiten die Grundrhythmen der afrokubanischen Musik wie Son, ChaChaCha und Bolero und lernen die Clave und typische Rhythmen auf den Instrumenten Bongos, Maracas, Campana, Guiro und Conga kennen. Geeignet für Anfänger/innen mit rhythmische Vorbildung.

Instrumente werden gestellt.

Di F 012

Thea Florea

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 08./09.11.2014, 13:00-16:00 Uhr

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 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

Mo, 18:00-21:00 Uhr, ab 22.09.2014

37,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 24,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 20,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine



Fantasievolle Bildgestaltung mit Farben, Formen und Strukturen

Wir lassen uns durch farbenprächtige und interessant strukturierte Untergründe zu eigenem kreativen Gestalten anregen. Dazu werden farbige Papiere in der Technik des "papier-peint" erstellt, die uns zu eigenen Forminterpretationen inspirieren. Als Malgrund kommt Strukturtapete zum Einsatz, in die wir fantasievolle Gestalten hineinlesen. Mittels einer Abklatschtechnik verfremden wir realistische Darstellungen und entwickeln eigene Impressionen in Form von Grußkarten, Geschenkpapieren und Wandbildern.

6-8 Teilnehmer/innen.

Bitte Arbeitsmittel und Strukturtapete als Malgrund mitbringen.

Di F 108

Lioba Düster, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs

Do, 09:45-12:00 Uhr, ab 25.09.2014

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 3 Termine

Di F 109

Lioba Düster, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs

Do, 18:00-20:15 Uhr, ab 25.09.2014

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 11,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 3 Termine



Kreatives Gestalten mit Batik

Beginnend mit der Knüpf- und Abbindetechnik, über die Falltechniken zur Papierbatik, kommen wir zur Einführung in die Wachsbatik mit verschiedenen Tauchtechniken. Wir entwickeln individuelle Kombi-Techniken zur Gestaltung unserer einzigartigen Batik-Bilder.

Beim Batiken werden Stoffe, die zuvor mit Wachs als Abdeckmittel malerisch gestaltet wurden, immer wieder in intensiven Farbbädern gefärbt. Diese Technik fasziniert mit ihren reizvollen Effekten und brillanten Farbverläufen und regt somit fast intuitiv die Fantasie zu eigenem Erproben an.

Der Kurs ist für Einsteiger/innen als auch für Malerproben gleichermaßen geeignet.

6-8 Teilnehmer/innen.

Bitte Arbeitsmittel, weiße bzw. helle Stoffe aus Naturfaser (Baumwolle, Leinen, Seide) als Malgrund mitbringen.

Di F 110

Lioba Düster, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs

Mi, 09:00-11:15 Uhr, ab 17.09.2014

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Di F 111

Lioba Düster, Kunstpädagogin

Dietzenbach, vhs

Mi, 18:00-20:15 Uhr, ab 17.09.2014

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch, ca. 10,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

Freies Malen auf Leinwand

Im Vordergrund stehen das freie Arbeiten, die Freude an der Materie und das Erlernen verschiedener Techniken.

Die Grundlagen werden vermittelt: vom Zusammenbau der Leinwand und deren Grundierung zur Skizzenerstellung und Übertragung auf die Leinwand bis zum Malen mit Acrylfarbe. Da eine Leinwand beliebig oft übermalt werden kann, kann experimentiert werden.

Die Motivwahl bleibt den Teilnehmern überlassen, ob abstrakt, Porträt oder Stilleben. Gerne zeichnen wir auch zunächst gemeinsam.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

6-8 Teilnehmer/innen.

Bitte Arbeitsmittel mitbringen.

Di F 150

Franziska Kneidl

Dietzenbach, vhs

Do, 18:30-20:45 Uhr, ab 06.11.2014

30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag,

Materialkosten nach Verbrauch, ca. 20,- € (direkt an die Kursleiterin), 4 Termine

KUNST UND KULTUR

Papierschöpfen - einfach genial, genial einfach

Sie lernen Schritt für Schritt, wie durch die uralte Technik des Papierschöpfens aus gewöhnlichem Altpapier ungewöhnliche Kunstwerke, Weihnachtsdekoration und Geschenke entstehen. Bitte Material zum Experimentieren mitbringen. Es eignen sich flache Dinge wie Federn, Wollfäden, Konfetti, Servietten, gepresste Blüten, Blätter u.v.m. Schöpfutensilien und Pulpe werden zur Verfügung gestellt.

Di F 201

Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin

Dietzenbach,

Do, 18:00-21:00 Uhr, **ab 06.11.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 23,- € Ateliergebühr und Material, 3 Termine



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 210

Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs

Fr/Sa, 14./15.11.2014

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

Handarbeit

Schmuckstücke häkeln

Zauberhafte Schmuckstücke aus Garn und Perlen sind eine glänzende Möglichkeit, die eigene Persönlichkeit zu unterstreichen und sich ins Rampenlicht zu stellen. Auch zum Verschenken eignen sich diese Ketten und Armbänder.

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken. Er ist geeignet für alle, die einfache Kenntnisse im Häkeln haben.

6-8 Teilnehmer/innen.

verschiedene Rocailles (2-3 mm) oder Perlen, passende Nylon-/Polyesterschnur. Material wird am Freitag besprochen.

Di F 220

Gaby Wolter-Neff

Dietzenbach, vhs

Fr/So, 07./09.11.2014

Fr 18:00-19:30 Uhr, So 11:00-14:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 8,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

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

Sie haben das Stricken schon als Kind erlernt, trauen sich aber nicht alleine wieder an die (Methode) Maschen! Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig. In einer angenehmen Atmosphäre können sie die vergessenen Kenntnisse wieder auffrischen.

Sie lernen die Anfangsmaschen, die rechten und linken Maschen und wirkungsvolle, einfache (Farb-)Muster kennen. In diesem Kurs wird je nach Vorkenntnissen ein Schal oder eine Mütze gestrickt.

5-7 Teilnehmer/innen.

Bitte Wolle und passende Nadeln mitbringen.

Di F 231

Gisela Schneider

Dietzenbach, vhs

Mo, 18:00-20:15 Uhr, **ab 03.11.2014**

23,- €, ermäßigt: 18,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 3 Termine

Spaß an der Nähmaschine

Sie lernen den Umgang mit Schnittmustern, das Zuschneiden und Nähen von einfachen Kleidungsstücken, Accessoires und Dekoartikeln, Taschen oder Täschchen - oder auch Weihnachtsdeko oder einen Adventskalender. Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.

4-6 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte vorab prüfen), Stoff, Nähgarn, scharfe Schere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnitt- bzw. Modeheft, Kopierpapier. Material kann mit der Kursleiterin vorab telefonisch unter 06106-3418 abgestimmt werden.

Di F 289

Maria Aßmann

Dietzenbach, vhs

Di, 18:30-21:30 Uhr, **ab 04.11.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 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, ganzzählig

32,- €, ermäßigt: 26,- €,

Gebühr pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie

Sie haben eine Fotokamera und fotografieren auch - aber irgendwie sind die Fotos der anderen immer deutlich besser? Sie finden Motive welche Sie fotografieren möchten - wissen jedoch nicht, wie Sie diese optimal fotografieren sollen? Dann sind Sie hier richtig! Der Schnupperkurs Fotografie führt schnell und praxisrelevant in die wichtigsten Bereiche der angewandten Fotografie ein.

Nach einer etwa dreistündigen Kurzeinführung in die praktische Fotografie geht es raus und wir versuchen gemeinsam, das zuvor Erlernte praktisch umzusetzen.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera. Kompaktkameras sind für diesen Fotokurs ungeeignet!

Di G 102

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs

Sa, 27.09.2014, 10:00-16:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Fotoexkursion in Frankfurt

Entdecke Frankfurt mit der Kamera. Wir durchkämmen den Großstadtdschungel und machen uns unser eigenes Bild - neue Perspektive auf Parks und Skyline. Dabei schärfen wir unseren Blick für Fotomotive und Bildausschnitte.

Ein idealer Kurs für Anfänger und leichte Fortgeschrittene, die ihre Kamera bedienen können und den nächsten Schritt gehen wollen.

Beim Nachtreffen in der vhs werden die Fotos besprochen und erläutert, was mit einer Nachbearbeitung der Fotos möglich ist.

Treffpunkt: Frankfurt, Hauptwache, Eingang Katharinenkirche

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera oder Bridgekamera empfohlen.

Di G 110

Charles Schrader

Fr, 03.10.2014, 11:00-16:00 Uhr in Ffm.

Fr, 10.10.2014, 17:30-20:00 Uhr in der vhs

29,- €, ermäßigt: 23,- €, 2 Termine

Kosmetik

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 311

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 05.11.2014, 18:00-21:00 Uhr

10,- €, ermäßigt: 8,- €, zzgl. 5,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 2,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Weihnachtsseife selber sieden

Sie lernen das Rühren von Pflanzenseifen in der eigenen Küche. Die Seife wird im sogenannten Kaltverfahren gesiedet. Bis auf Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keinerlei chemische Zusätze hinzu. Wir sieden eine große Seifenmasse, aus der jede/r Teilnehmer/in ca. 500g erhält. Im Skript sind alle Informationen schriftlich festgehalten.

Durch die Zugabe von gemahlenden Gewürzen wie Zimt, Nelken, Tonkabohne etc. und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende Seife.

6-8 Teilnehmer/innen

Mitzubringen sind: Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Isolieren der Seife sowie Schürze oder ein altes Hemd.

Di F 312

Beate Adam

Dietzenbach, vhs

Mi, 19./26.11.2014, 18:00-21:00 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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

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 sowie Transportbox für gefertigte Werke mitbringen. Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Di F 202

Eva M. Klefenz, Kunstpädagogin

Dietzenbach,

Sa, 15.11.2014, 10:00-13:00 Uhr

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

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

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

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

Di F 204

Jelena Macura-Kuhn

Dietzenbach, vhs

Sa, 08./15.11.2014, 10:15-12:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder
und Jugendliche





Make-up to go

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

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

Di G 503

Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs

Mi, 15.10.2014, 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, 19./26.11.2014, 18:00-21:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €, zzgl. 15,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kochen und genießen

Bitte zu allen Kochkursen Schürze, Geschirrtuch und ein Gefäß für evtl. Reste mitbringen.

Das kommt mir nicht aus der Tüte! - Frische Küche von Anfang an

Kochen lernen mit Pfiff! Wie setzt man eigentlich eine Gemüse- oder Fleischbrühe an? Gibt es ein Ruck-Zuck-Rezept für selbstgemachte Suppennudeln? Womit kann ich eine kräftige Soße zu frischen Kartoffelklößen, einem Braten oder einem Gemüsegericht herstellen? Auch frische Spätzle oder Kartoffelbrei sind keine Zauberei!

Di L 302

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 16.09.2014, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €, 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, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 07.10.2014, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 12,- € Lehrmittel

NEU

Die Kochkurse finden in der geräumigen Lehrküche der Helen-Keller-Schule statt.



Quiches und andere Partysnacks - vorwiegend vegetarisch

Zwiebel- oder Gemüsekekchen, Kartoffeltortilla und Spinat-Quiche eigenen sich hervorragend für ein kalt/warmes Partybuffet. Herzhaft oder süß gefüllte Blätterteigtaschen lassen sich gut vorbereiten und mit Gemüseantipasti aus der experimentellen Küche bereichern. Mit allerlei frischen Kräutern gewürzt und dekoriert sind sie besonders lecker ... zum Beispiel für das Sylvesterbuffet.

Di L 304

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 16.12.2014, 17:30-21:00 Uhr

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

Backe, backe Kuchen

Oma's Sonntagskuchen und mehr

Der Kuchen bei Oma war immer besonders lecker! Manchmal durfte man schon etwas Teig naschen und schließlich zog der Duft von frischem Hefekuchen aus dem Herd. Gemeinsam wagen wir uns an verschiedene Teige heran: Bisquit, Rühr- und Mürbeteig, Brand- und Hefeteig mit klassischen Zutaten oder besonderen Füllungen. Auch herzhaftere Varianten werden ausprobiert! Die Kaffeetafel ist gedeckt!

Di L 305

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 30.09.2014, 17:30-21:00 Uhr

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

Weihnachtsgeschenke aus der eigenen Küche!

Blieben Sie in köstlicher Erinnerung!

Weihnachtliche Marmeladen und Gelees, selbstgemachte Pralinen, Gebäck und Likör eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung!

Zum knackigen Wintersalat mit frischem Himbeer-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir auch herzhaftere "Geschenke aus der Küche" auf ofenwarmem Baguette verkosten.

Bitte zusätzlich mehrere Marmeladengläser und kleine Glasflaschen mit Schraubdeckel mitbringen.

Di L 306

Gabriele Andresen

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 11.11.2014, 17:30-21:00 Uhr

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

Vegane Küche schmackhaft serviert Vegane und gesunde 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 und glutenfreies Gericht zubereiten.

Als Menü ist Rote Beete-Apfel-Möhrenfrischkost, Sauerkraut mit Blechkartoffeln und vegane "Scampis" (mit hohem Knoblauchanteil) sowie Fruchtquark mit Soja geplant.

Natürlich besteht auch ausreichend Zeit für allerlei Fragen um gesunde und vegane Küche.

Di L 315

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 25.11.2014, 17:30-21:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €, zzgl. 5,- € für Lebensmittel



Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamom und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: als Vorspeise gibt es gefüllte Bread Pakora mit Dip und als Hauptspeise Hähnchen Korma mit Roti. Und Saviya mit Milch 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, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 14.10.2014, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel

Vegetarische indische Küche

Vegetarisches Essen ist in der indischen Küche weit verbreitet. An diesem Abend werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zubereiten: Linsenbällchen mit Dip als Vorspeise, gefolgt von Rajma mit Reis und dem Kartoffelgericht Suka Aloo und zum Abschluss Halwa.

Di L 501

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 23.09.2014, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € für Lebensmittel

Ayurvedische Küche

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

Ein gemeinsames Essen mit der Vorspeise Dahi-wada (Linsenbällchen mit Joghurt) und der Hauptspeise Puri und Chole (Kartoffeln, Blumenkohl und Gewürzen) verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Malpua, indische süße Crepes, rundet den Abend ab.

Di L 502

Anamika Singh

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 18.11.2014, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, 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 Pakora mit Chutney, als Hauptspeise Aloo Ghost (Kartoffel mit Lamm) und Curry Pakora mit Brot und Reis. Als süße Nachspeise bereiten wir Gejrela (Karotten in Milch) zu.

Nebenbei erfahren Sie vieles über das Leben in Pakistan und dessen Esskultur.

Di L 510

Shazia Ahmad Bushra, Nuzhat Malik

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Arminiusstr. 45

Di, 04.11.2014, 17:30-21:30 Uhr

18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 15,- € für Lebensmittel



Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



Gesundheit

Wie funktioniert Darmsanierung?

Ein gesunder Darm unterstützt das Wohlbefinden und die Gesundheit eines Menschen.

Leider kommt es immer öfter durch Medikamenteneinnahmen, chronische Krankheiten oder auch Allergien zu einer Veränderung der Darmflora. Kommt es in der Folge zu Symptomen wie Blähungen, Verstopfung oder gar Durchfällen, besteht oft der Wunsch nach einer Darmsanierung, z.B. mit Bakterienpräparaten oder probiotischem Pulver.

Was bei der Wiederherstellung einer gesunden Darmflora zu beachten ist, wird in diesem Vortrag besprochen.

Di K 407

Brita Fellner-Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

Mi, 03.12.2014, 19:00-20:30 Uhr

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

Das Gleichgewicht der Hormone

Di T 303

Kursbeschreibung siehe Seite 40

Bluthochdruck und Gefäßkrankungen

Deutschland liegt weltweit an der Spitze der Verordnung von Herz- und Blutdruckmedikamenten. Dennoch steigen die Folge-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall stetig weiter.

Blutdrucksenker stellen nur das Symptom ab und die wahren Hintergründe bleiben unbehandelt. Nicht nur die Außenhaut, sondern auch das Bindegewebe, das die inneren Organe stabilisiert, verliert in fortgeschrittenem Alter seine Elastizität und es braucht den höheren Blutdruck um die Versorgung der Organe zu erhalten. Auch der immer höhere psychische Druck ist als Ursache zu nennen.

Der Vortrag zeigt Möglichkeiten auf in jedem Stadium ursächlich an dem Problem zu arbeiten.

Di K 408

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Mi, 17.09.2014, 19:00-20:30 Uhr

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

Schicksalsschlag Krebs?

Krebserkrankungen sind eine der häufigsten Todesursachen. Die Anzahl der Krebserkrankungen soll in den nächsten Jahren noch erheblich steigen. Der Vortrag zeigt Zusammenhänge zwischen Säure-Basen-Haushalt, Immunsystem, Mikronährstoffen und psychischen Aspekten zur Entstehung von Krebserkrankungen.

Es werden ergänzende naturheilkundliche Diagnose und Therapiemöglichkeiten der Ernährung, Nahrungsergänzung und psychischen Orientierung gegeben.

Di K 409

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

Mi, 05.11.2014, 19:00-20:30 Uhr

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

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 unsere Homepage sowie der Tagespresse.

Di K 501 - 507

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Barzahlung an die Kursleitung.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.



*Emanuel Schaaf,
Heilpraktiker*

Neurodermitis, Autismus und Aluminiumbelastung

Di K 501

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 16.09.2014, 19:45-22:00 Uhr

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

Di K 502

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 30.09.2014, 19:45-22:00 Uhr

Ohrgeräusche? Tinnitus? Wie ist Tinnitus heilbar?

Eine Erkrankung des Ohres oder eher eine Erkrankung der Gehirnnerven?

Di K 503

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 07.10.2014, 19:45-22:00 Uhr

Darmkrebs:

Prophylaxe, Maßnahmen gegen Rezidive, begleitende naturheilkundliche Therapien

Di K 504

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 14.10.2014, 19:45-22:00 Uhr

Wann und wie ist Arthrose heilbar?

Di K 505

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 11.11.2014, 19:45-22:00 Uhr

Naturheilkundliche Behandlung bei Colitis und Morbus Crohn

Di K 506

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 25.11.2014, 19:45-22:00 Uhr

Die Wirkung von Östrogen-Pillen

Östrogen-Pillen erhöhen das Schlaganfallrisiko und das Krebsrisiko

Aber was ist mit den Beschwerden im Klimakterium?

Di K 507

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Di, 16.12.2014, 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, Woldecke, Isomatte, Massageöl und kurz geschnittene Fingernägel.

Di H 001

Andrea Helmling, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs

Sa/So, 20./21.12.2014, 10:00-16:00 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 27,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung), 2 Termine

Partnermassage Achtsamkeit und Bewusstheit

Entspannen, Wohlfühlen, Geborgenheit spüren. Was gibt es schöneres als eine gemeinsame Massage? Knetende Hände fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen. Sie stärken die Abwehrkräfte und Sie fühlen sich mit Ihrem Partner/Partnerin eng verbunden. Erleben Sie einen Tag mit einem Menschen den Sie besonders mögen. Sei es der Partner, ein Familienmitglied oder ein Freund/eine Freundin. Sie werden Ihrem Partner/Partnerin mit dieser achtsamen Wellnessmassage etwas Besonderes schenken.

Bitte zu zweit anmelden. Der Kurs leitet Veit Schameitat gemeinsam mit einer Kollegin.

Bitte mitbringen: pro Person Betttuch oder großes Badelaken, Massageöl, warme Socken und Decke

Di H 002

Veit Schameitat

Dietzenbach, vhs

So, 16.11.2014, 13:00-18:00 Uhr

21,- €, ermäßigt: 17,- €

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



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, 22.11.2014, 10:00-17:00 Uhr

27,- €, ermäßigt: 22,- €, zzgl. 16,- € Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 3,- € Materialkosten (direkt an die Kursleitung)

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, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs

Di, 16.45-18:00 Uhr, ab 09.09.2014

71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 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 18.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 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 12.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 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, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 09.09.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Yoga für Senioren

Yoga hat eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist. Die ausgeführten Asanas (Körperübungen) werden ergänzt mit Atemübungen, Entspannung, Meditation und Mantras (gesungene Wortklänge). Die Übungen finden wahlweise auf der Matte oder auf dem Stuhl statt. Der Kurs richtet sich an Senioren; körperliche Einschränkungen werden berücksichtigt und so kann jede/r die Beweglichkeit verbessern und neue Energien wecken.

Di I 022

Jutta Winzig
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.09.2014**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Kundalini Yoga**- Spüre die Lebensfreude -**

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

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen ohne oder mit Erfahrungen im Kundalini Yoga bzw. einer anderen Yogatradition. Gut durchwärmende Aufwärmphasen mit zielgerichteten Übungsreihen zu unterschiedlichen organspezifischen Themen werden abgerundet durch Energielenkung des Pranayama (Atemführung) und den Meditationsformen des Kundalini Yoga.

Di I 025

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:15-19:45 Uhr, **ab 10.09.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

**Gesundheitstag
am Sa, 13.09.2014**

von 11.00-14.00 Uhr in der vhs

Lernen Sie das vielfältige Gesundheits- und Bewegungsangebot der vhs Dietzenbach kennen!

In kleinen Einheiten von ca. 45 Minuten stellen wir Ihnen gerne unsere Kursangebote vor: Probieren Sie aus, was Ihnen Spaß macht und Ihrer Gesundheit gut tut.

In der Zeit von 11.00 bis 14.00 Uhr können Sie beispielsweise Yoga, Feldenkrais®, Pilates oder Zumba® ausprobieren. Bei einer Klangmeditation oder beim Papierschöpfen kann Entspannung erlebt werden.

Der detaillierte Ablauf ist auf unserer Homepage www.vhs-dietzenbach.de hinterlegt oder kann in der Geschäftsstelle unter Tel. 0 60 74 / 81 22 66 erfragt werden. Um eine (telefonische) Anmeldung wird gebeten.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie (sofern vorhanden) eine Matte mit.

Yoga Nidra und Biofeedback

Yoga Nidra ist eine meditative Achtsamkeits-Entspannung des Yoga, auch übersetzt als "Bewusster Schlaf" oder "Yogischer Schlaf", und kann zur völligen Entspannung bei klarem Bewusstsein führen. Sie ist der tantrischen Wissenschaft entnommen und den heutigen Bedürfnissen angepasst.

Im Kurs werden außerdem Biofeedback- und Neurofeedbackgeräte als Entspannungsmethode vorgestellt.

Vorerfahrungen mit Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung sind hilfreich. 6-10 Teilnehmer/innen

Di I 026

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 17:00-18:00 Uhr, **ab 10.12.2014**
25,- €, ermäßigt: 20,- €, 5 Termine

**Luna Yoga®****Workshop für Frauen**

Sich und seine eigenen Grenzen spüren

Die Bedürfnisse des eigenen Körpers stehen beim Luna Yoga® im Mittelpunkt. Durch seine sehr feine und achtsame Übungsweise stärkt es das Körperbewusstsein und stabilisiert die eigene Mitte. Die bunte Vielfalt an sanften Spür-, kraftvollen Dehn- und ausgleichenden Atemübungen harmonisiert den Körper und weiblichen Zyklus und regeneriert tiefgreifend. Körperlich und seelisch im Gleichgewicht durch das richtige Maß an An- und Entspannung ist das Ziel.

Luna Yoga® wird auch zur Unterstützung bei zahlreichen Frauenbeschwerden und -krankheiten empfohlen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Di I 028

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga®
Lehrerin
Dietzenbach, vhs
Sa, 07.12.2014, 10:00-14:00 Uhr,
ab 14,- €, ermäßigt: 11,- €



*Petra Heike Fülle,
Zert. Luna Yoga®
Lehrerin*

**Der Weg zu mehr Gelassenheit
Luna Yoga® und Coaching****Di C 210**

Kursbeschreibung siehe Seite 39

Meditation und Körpererfahrung

Für alle 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, 17.01.2015, 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, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 09.09.2014**
71,- €, ermäßigt: 57,- €, 15 Termine

Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training

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

Di I 112

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yoga- und Qigonglehrer
Dietzenbach, vhs
Mi, 17:00-18:00 Uhr, **ab 17.09.2014**
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Auch für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennengelernt haben. Lebendige und meditative Übungen des "Erfahrbaren Atem" nach Middendorf helfen uns Atembewegung, Atemfluss und Atemrhythmus wahrzunehmen. Empfindungsbewusstsein entsteht und zeigt uns wie sich Körperhaltung und Atem gegenseitig beeinflussen. Den Atem können wir als Aufrichte- und Haltekraft erfahren, Verspannung kann sich lösen und Wohlbefinden sich einstellen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs

Mo, 15:15-16:45 Uhr, **ab 15.09.2014**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Workshop Atem und Stimme

Dieser Workshop richtet sich an Sänger/innen und Menschen, die im Beruf viel sprechen. Sie erhalten einen Einblick in Übungen, die über Bewusstsein der Atembewegung und Empfindungen den Muskeltonus, die Aufrechterhaltung 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, **01.11.2014**, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais, Tai Chi, Qi Gong

FELDENKRAIS®

für Einsteiger/innen

Wir beginnen mit kleinen und einfachen Bewegungen, die im Laufe der Stunde erforscht und zu komplexeren Bewegungsabläufen ausgebaut werden. Angestrebt werden eine verbesserte Körperwahrnehmung und neue Bewegungsmöglichkeiten für einen bewussteren Umgang mit sich selbst. Sie lernen bekannte Bewegungen auf neue Art oder in unterschiedlichen Variationen auszuführen. Immer innerhalb dessen, was gerade möglich ist. Veränderung, hin zum Positiven, kann beginnen ...

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 124

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®

Dietzenbach, vhs
Fr, 11:15-12:30 Uhr, **ab 19.09.2014**

57,- €, ermäßigt: 46,- €, 12 Termine

Werden Sie Mitglied im Verein der vhs Dietzenbach.



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 19.09.2014**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 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, Rodgastr. 9

Mi, 09:30-10:30 Uhr, **ab 17.09.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Tai Chi Chuan

mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs führt die Tai-Chi-Vermittlung aus dem vorherigen Semester weiter. Zunächst werden die erlernten Bewegungsabläufe der Yang-Form wiederholt und vertieft, bevor Sie die zweite Hälfte der Form bis Bild 80 erlernen. Zunehmend erfolgen Unterweisungen über die inneren Prinzipien, die philosophischen Hintergründe, gesundheitspräventive Aspekte sowie über Bewusstseinsweiterung und meditative Grundlagen.

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

Di I 128

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9

Mi, 17:30-18:30 Uhr, **ab 17.09.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine

Qi Gong

Qi Gong sind gesundheitliche Übungen der Chinesen. Es ist eine Kunst, die jeder erlernen kann, unabhängig von Wissen und Alter. Sie kann im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Gesunden dient es zur Vorbeugung und als Möglichkeit, 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 bequeme Kleidung mitbringen.

Di I 130

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 15.09.2014**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Di I 131

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs

Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 15.09.2014**

34,- €, ermäßigt: 27,- €, 9 Termine

Qi Gong

"Fliegender Kranich"

Der Stil "Fliegender Kranich" wurde in den 1980er Jahren von TCM-Ärzten und QiGongmeistern strukturiert und zeichnet sich durch eine hohe Effizienz aus. Es vereint neben den Prinzipien des äußeren, auch die des inneren Qi Gong. Wir erlernen die fünf einzelnen, strukturierten Bilderfolgen und praktizieren diese. In einem Kurzvortrag wird auf die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingegangen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Di I 132

Detlef Bittner

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9

Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 17.09.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 Termine



Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ohne 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 29.08.2014**

36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Power 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 11.09.2014**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Anfängerinnen

mit tänzerischen Vorkenntnissen

Di J 002

Elke Blank-Ziethmann

Dietzenbach, vhs

Do, 20:00-21:30 Uhr, **ab 11.09.2014**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Forró

Forró ist der beliebteste Paartanz in Brasilien und sehr leicht zu erlernen. Der Tanzschritt ist dem Salsa ähnlich. Es ist ein Tanz, der durch seine Sinnlichkeit und Vielfalt alle begeistert. Mit nur wenigen Schritten lassen sich viele Kombinationen gestalten und man spürt schnell das angenehme und leichte Körpergefühl, das dieser weiche Tanz vermittelt.

Dieser Tanzstil ist auch für Tanzanfänger/innen sehr gut geeignet.

Di J 003

Marcia Rego Gaußmann, Wladimir Haas

Dietzenbach, Studio Marcia Rego,

Bahnstr. 59

Do, 20:15-21:15 Uhr, **ab 18.09.2014**

57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Zumba®

Di J 226

Kursbeschreibung siehe Seite 48

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 004

Christa Holzinger

Dietzenbach, vhs

Sa, **04.10.2014**, 10:00-17:00 Uhr

29,- €, ermäßigt: 23,- €

Afrokubanische Rhythmen**Di F 012**

Kursbeschreibung siehe Seite 41

Schnupperkurse**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, Raiffeisenstr. (Gelände der Tell-Schützen)

63,- €, ermäßigt: 50,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

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

Ein Traum wird wahr ...**Ein Schnupperwochenende Reiten**

Wer schon immer einmal Stallduft schnuppern und ausprobieren wollte, ob das "Glück der Erde" wirklich "auf dem Rücken der Pferde liegt", hat hier dazu die Gelegenheit. Neben der Möglichkeit, unter sachkundiger Anleitung zu reiten, erfahren Sie auch Wissenswertes über den Umgang und die Pflege von Pferden.

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Bitte in Jeans und festen Sportschuhen kommen und, wenn vorhanden, Fahrradhelm mitbringen. Falls nicht, kann ein Reithelm zur Verfügung gestellt werden.

Di J 006**Jasmin Striebeck-Koch**

Messel, Stall Jasmin, Rossdörfer Str. 31

Sa/So 04./05.10.2014, 11:00-13:00 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €, 2 Termine

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

**Freizeit und Gymnastik****Lauf Basics
Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer**

Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze beizubehalten und umzusetzen. Sie werden die positive Wirkung des Laufens erleben und viel über den für Sie geeigneten Laufstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Kräftigungsübungen und ein sanftes Dehnprogramm runden das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen.

Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Laufzeiten langsam erhöht. Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und diese über den Herbst und Winter beibehalten 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 16.09.2014**

48,- €, ermäßigt: 38,- €, 10 Termine

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

Pflegerische Gymnastik für den Rücken

Diese Gymnastik soll jenen helfen, die Schwierigkeiten mit der Wirbelsäule haben oder unter beginnenden Beschwerden durch Arthrose oder Rheuma leiden. Die pflegerische Gymnastik ist ebenfalls nach einer krankengymnastischen Behandlung empfehlenswert. Schwerpunkte des Kurses sind die Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, die Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur allgemeinen Mobilisierung der Gelenke, um eine weitere Einschränkung der Bewegungsabläufe durch Arthrose oder Rheuma einzudämmen.

Di J 204**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 20:00-21:30 Uhr, **ab 17.09.2014**

64,- €, ermäßigt: 51,- €, 14 Termine

Wirbelsäulengymnastik

Falsche Haltung im täglichen Leben führt zu einer starken Belastung und Überbeanspruchung der Wirbelsäule. In diesem Kurs wird bewusste Haltung und Kontrolle der Wirbelsäule geübt. Durch die Übungen zur Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskulatur soll die Körperhaltung verbessert werden. Frauen und Männer können an diesen Kursen teilnehmen.

Di J 205**Jutta Winzig**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 15.09.2014**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 207**Ilona Heberer**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 15.09.2014**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

Di J 212**Dagmar Klinkerfuß**

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 08.09.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 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 15.09.2014**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

Di J 208**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 19.08.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 209**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 10:00-11:00 Uhr, **ab 19.08.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 210**Christa Wolter**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 19.08.2014**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 214**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 16.09.2014**

31,- €, ermäßigt: 25,- €, 10 Termine

Di J 215**Monika Dries**

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 16.09.2014**

31,- €, ermäßigt: 25,- €, 10 Termine

Ich beweg' mich!

Unsere Kooperations-Kurse:

Fitness	Balance NEU
■ Fit im Alltag	■ Yoga
■ Pilates	■ Qi Gong
■ Rückenfit	■ PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
■ Laufbasics	

Jetzt anmelden!

vhs

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

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 10.09.2014**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 Termine

**Fit Mix**

Nach einem Warm-up mit Elementen der klassischen Aerobic oder der neuesten Dance Moves absolvieren wir ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Bauch-Beine-Po im Kraftausdauerbereich. Den Kurs beenden wir mit einem effektiven Stretching. Er richtet sich gleichermaßen an Damen und Herren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di J 217**Jutta Maria Wendel**

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.

Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 18.09.2014**

43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 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), Vorfälle 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 Beckenbodenerkrankungen sowie die Verbesserung der Körperhaltung und des Körpergefühls.

- nur für Frauen -

Di J 218**Manuela Beck**

Dietzenbach, vhs

Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 17.09.2014**

33,- €, ermäßigt: 26,- €, zzgl. 18,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

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





Fit ab 40!

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

Di J 220

Hartmut Schneider, Aerobic-Trainer
B-Lizenz
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, **ab 16.09.2014**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 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 17.09.2014**
46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Pilates - Matwork

Pilates ist ein einzigartiges System von Übungen, das gleichzeitig die Muskulatur dehnt und kräftigt, die Haltung verbessert, die Körperwahrnehmung schult und das Gleichgewicht optimiert. Durch die ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Pilates ist für jede Alters- und Leistungsstufe geeignet, beugt durch die Stärkung der kleinen Haltemuskeln Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Basiskurs

Di J 222

Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 15.09.2014**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Intensivkurs

Bitte ein Fitnessband mitbringen.
Di J 223
Barbara Mielke
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 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, Fitnessbänder und Redondoball mitbringen.

Di J 224

Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:00-11:00 Uhr, **ab 17.09.2014**
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 Termine

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

Pilates

für Fortgeschrittene

Schlank und fit mit Cardio-Pilates. Pilates mit gezielten rhythmischen Bewegungen - mit viel Spaß und Power.
Bitte Getränk, Matte, Decke, Fitnessbänder und Redondoball mitbringen.

Di J 225

Manuela Beck
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-09:50 Uhr, **ab 17.09.2014**
38,- €, ermäßigt: 30,- €, 10 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.

Di J 226

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®
Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr.
Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 18.09.2014**
43,- €, ermäßigt: 34,- €, 14 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 09.09.2014**
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 beübt. Die Übungen betreffen die Schultern ebenso wie den Bereich von Becken und Hüfte nebst gesamter Wirbelsäule etc. Übungen, betreffend Osteoporose sowie Inkontinenz gehören genauso in das Übungsprogramm wie das Thema Atmung.

Di J 233

Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 06.08.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack
Dietzenbach, Göpferthaus, Weiherstr. 24
Fr, 12:45-13:45 Uhr, **ab 29.08.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren/innen

Di C 112

Kursbeschreibung siehe Seite 39

Sprachen

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

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

Detaillierte Informationen - siehe Seite 27

Deutsch als Fremdsprache

Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" oder "Alphabetisierung" beraten wir Interessenten in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung verpflichtend. Bitte vereinbaren Sie umgehend einen Beratungstermin.

Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmern ganz oder anteilig von Ämtern bezuschusst. Wir informieren Sie gerne.

Die Kurse bereiten Sie auf die DTZ-Prüfung (Deutsch-Test für Zuwanderer) vor. Ein Bestehen der Prüfung auf B1-Niveau ist Voraussetzung für eine Einbürgerung.



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

Alphabetisierung

Das lateinische Alphabet

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di M 201
Carmen Weber
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgastr. 9
Di+Do, 09:00-11:15 Uhr, **ab 16.09.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Das lateinische Alphabet

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
Di M 202
Carmen Weber
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo+Mi, 18:30-20:45 Uhr, **ab 15.09.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitungskurse

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 15.09.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

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

Für Frauen aus dem Rosenpark und Umgebung

Di M 301
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 15.09.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Für Frauen aus Steinberg

Di M 302
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14
Di+Do, 09:00-11:15 Uhr, **ab 16.09.2014**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine
Mit Unterstützung des Fördervereins der ALS.

Integrationskurse



Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 401
Musa Akbar, Tatiana Markaryan
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2

Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul (1+2)+3
Di M 402
Johana Dudichum, Agnieszka Metodieva
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
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, Rodgaustr. 9
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus, Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 404
Ulrike Strobel, Musa Akbar
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2+3
Di M 407
Ebeth Resmol, Doris Schäfer-Löw
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14:15-17:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 4+5+6
Di M 408
Mohammed El Jazouli
Dietzenbach, vhs
Mo-Fr, 14:15-17:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
525,- €, ermäßigt: 420,- €, 75 Termine

Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1

Anfänger/innen
Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 1+2
Di M 415
Sabine Weimer, Ebeth N. Resmol
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 15.09.2014**
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 3+4
Di M 416
Tatiana Markaryan, Adrian Lukas
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 15.09.2014**
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Schritte Plus
Integrationskurs Modul 5+6
Di M 417
Musa Akbar
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 15.09.2014**
352,- €, ermäßigt: 282,- €, 67 Termine

Orientierungskurs

„Leben in Deutschland“

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. Die Abschlussprüfung beinhaltet den „Einbürgerungstest“.
Di M 430
Dietzenbach, Stadtteilzentrum (neben vhs)
Februar 2015,
jeweils Mo-Fr, 08:30-12:30 Uhr
+ 3 Nachmittage, 60 UE
Frühzeitige 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 431
Ulrike Strobel
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Do, 18.30-20.45 Uhr, **ab 18.09.2014**
90,- €, ermäßigt: 72,- €, 15 Termine



Englisch

Einstufungsberatung Englisch

Zu Semesterbeginn können Sie Ihre Englischkenntnisse objektiv bewerten lassen; in einem Beratungsgespräch wählen wir mit Ihnen den geeigneten Kurs aus. Einstufungstest und Beratung sind kostenfrei und unverbindlich.
Mi, 10.09.2014 ab 18:00 Uhr in der vhs Geschäftsstelle

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 A1.1

Kleingruppe
ohne/mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Network Starter A1.1
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
- Sie 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 15.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" A2

Kleingruppe für Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Great A2!, Unit 5
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 17.09.2014**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Englisch A2

Kleingruppe
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 607
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

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



Reisen mit der Volkshochschule

S 417 Weihnachtszauber im Harz

Die mittelalterliche Weltkulturerbe - Stadt Quedlinburg, die wohl schönste Stadt des Harzes, stimmt uns auf die Adventszeit ein. Wir besuchen u.a. den Weihnachtsmarkt und ein Weihnachtskonzert. Der Besuch des Weihnachtsmarktes in Goslar mit Stadtführung, sowie die Besichtigung des Schlosses Wernigerode runden unser stimmungsvolles Programm ab.

28. - 30. November 2014

Reiseleitung Angelika Markert, Bus

S 421 Basenfasten im Odenwald

Genießen Sie die sanfte Form des Fastens. 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.

12. - 17. April 2015

Brita Fellner-Näser, eigene Anreise



S 418 Usedom

Wir erleben die faszinierende Natur, Kultur, Geschichte und das Brauchtum auf Usedom, der sonnenreichsten Insel Deutschlands.

Wir wohnen in Zinnowitz, einem wunderschönen Ort mit prachtvoller Bäderarchitektur in unmittelbarer Strandnähe. Zahlreiche Unternehmungen u.a. nach Swinemünde in Polen stehen auf dem Programm.

12. - 19. April 2015

Angelika Markert, Zug



Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.



S 423 Fahrradtour – Berlin

Berlin ist eine grüne und radelfreundliche Großstadt mit Gärten, Wäldern, Flüssen, Kanälen und zahlreichen Seen. Wir erradeln Stadt und Umland und erleben Landschaft, Geschichte und Kultur. Geplant sind 2 Übernachtungen in Berlin und 5 im Umland.

Fahrrad- und Gepäcktransport während der ganzen Tour. Die tägliche Fahrstrecke beträgt 40-60 km.

2. Maihälfte 2015

Fredegunde Freund, Dietrich Deutschmann



Angelika Markert, Reiseleiterin

S 415 Spiekeroog - Kleinod in der Nordsee

Die autofreie ostfriesische Insel bietet ideale Voraussetzungen zum Entspannen. Wir erleben die weiten Strände und Dünenlandschaften bei Spaziergängen und erfahren viel über Brauchtum, Kultur und die Natur dieser einzigartigen Insel.

18. - 26. Juli 2015

Angelika Markert, Zug und Bus

S 424 Advent auf der Donau

Genießen Sie die besinnliche Adventszeit bei einer Schiffsfahrt auf der Donau. Der Passauer Christkindlmarkt am Domplatz direkt vor der Kulisse des Stephansdoms verleiht der Adventszeit in Passau ein ganz besonderes Flair. Wir besuchen den historischen Christkindlmarkt in Wien und lassen uns verzaubern von der Märchenwelt des Linzer Nikolausmarkts.

29. Nov. - 3. Dez. 2015

Fredegunde Freund, Zug Ffm-Passau-Ffm, 5 Tage Schiffsfahrt

Reisen in Europa



S 416 Madeira

Farbenfrohe Blütenpracht, malerische und gleichzeitig spektakuläre Landschaft, prachtvolle Blumengärten mit zahlreichen Orchideenarten, tropische und subtropische Pflanzen, Steilküsten und Berggipfel, immergrüne Wälder – Madeira wird Sie begeistern.

Am Ende der Reise führt Sie eine Stadtrundfahrt durch die Metropole Lissabon.

21. - 27. März 2015

Dipl. Geogr. Petra Lück, Flug



Fredegunde Freund, Reiseleiterin



S 402 Die Azoren: Vulkaninseln im Atlantik

Die Azoren sind ein Naturparadies aus 9 Inseln, das zu Portugal gehört, mitten im Atlantik liegt und von dem wir 3 näher kennenlernen. Bestaunen Sie die von urwüchsiger Natur umgebenen Kraterseen, malerische Buchten, steil aufragende Küsten, idyllische Dörfer und quirlige Städte fernab vom Massentourismus. Besonderes Highlight werden Wal- und Delfinbeobachtungen sein.

07. - 14. Juni 2015

Angelika Markert, Flug

S 425 Mallorca im Oktober

Wir erleben Mallorca in seiner ganzen Vielfalt und genießen die warmen Sonnenstrahlen des Oktobers. Wir erkunden die Insel zu Fuß bei traumhaften Wanderungen und genießen bei der Einkehr leckere Tapas. Ein Busausflug nach Valldemossa und Port de Soller, sowie ein Ausflug in die Inselhauptstadt La Palma sind weitere Höhepunkte dieser Reise.

Oktober 2015

Angelika Markert, Flug



S 397 Portugal

Das kleine Land am Atlantik zählt zu den beeindruckenden Kulturländern Europas. Auf unserer Rundreise besuchen wir z.B. Lissabon, Porto, die Hauptstadt des Portweins und Guimares, die Wiege der Nation. Darüber hinaus hat Portugal grandiose Kulturschätze zu bieten, die an die Vergangenheit der großen Seefahrt erinnern.

März/ April 2015

Fredegunde Freund, 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

S 419 Schottland

Erleben Sie die Highlights zur schönsten Jahreszeit im August. Lernen Sie Glasgow und die historische Hauptstadt Edinburgh kennen. Wir besuchen die Orkney-Inseln, die Landschaften der romantischen Highlands aus Bergwelt und Küste, die Borders und Abteien, die Lochs Lomond und Ness und nicht zu vergessen die berühmten Whisky-Destillieren. **11. - 20. August 2015**
Fredegunde Freund, Bus

Fernreisen

S 420 Nordindien

Taj Mahal, Fort Amber, Palast der Winde - das sind nur einige Höhepunkte der Rundreise durch Rajasthan. Wir besuchen u.a. Delhi, Agra, Jaipur, Pushkar, Jaisalmer, Jodhpur und Udaipur. Die Forts und Paläste der Maharadschas verzaubern ebenso wie der Alltag der Inder, dem wir auf Märkten, in Tempeln, bei Riksha-Fahrten und Dorfbesuchen näher kommen. **November 2015**
Dipl. Geogr. Petra Lück, Flug



Petra Lück, Reiseleiterin

Weitere Reisen in Planung,

z.B. Indonesien, Oktober 2015
Mexiko, 2016

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

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

Englisch A2

Kleingruppe
Lehrbuch: English Network 2, Unit 2
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Di N 608
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 18.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Refresher A2

Kleingruppe
Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 3
Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.
Di N 610
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 18.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1+

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

Englisch Conversation B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Spotlight magazine, Mai 2014
We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts of different levels from the Spotlight magazine. However, the main emphasis is on conversation.
Di N 611
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 10.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch mit Muße B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Great B1, Unit 1
Di N 612
Barbara Schubert
Dietzenbach, vhs
Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 16.09.2014**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: English Refresher B1, Unit 5
Di N 613
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 24.09.2014**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine

Englisch B2-Refresher

Kleingruppe
Lehrbuch: English Network Certificate Skills
Di N 616
Karin Stoll
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 15.09.2014**
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 10 Termine



Englisch Conversation B2

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 617
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 10.09.2014**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

Englisch Conversation C1

Lehrbuch: The Beacon Magazine
Di N 618
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 08.09.2014**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

Englisch Conversation C2

Lehrbuch: Spotlight Magazine
Di N 619
Rosemarie O'Connor
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 08.09.2014**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, 13 Termine

Abendkurse

Englisch Refresher A1/ A2

Kleinstgruppe (6-8) 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, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Englisch Refresher A2.6

Kleingruppe für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Network Connection
Di N 631
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 17.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch Refresher A2.8

Kleingruppe für fortgeschrittene Wiedereinsteiger/innen
Lehrbuch: Network Connection
Di N 632
Kawkab Hattar
Dietzenbach, vhs
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 17.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Englisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Key B1, Unit 7
The main focus is on improving your conversation skills, from small talk to discussion of the latest news and other authentic material (including some film material). Some business related skills will also be on our agenda.
Di N 633
Sigrid Laird
Dietzenbach, vhs
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Business English

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 16.09.2014**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine



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)



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 A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 3

Di N 810

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Do, 09:00-10:30 Uhr, ab **18.09.2014**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Französisch für Senioren A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages 2

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 811

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,

Siedlerstr. 66

Di, 10:00-11:00 Uhr, ab **09.09.2014**

31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Französisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Voyages NEU 2, Unité 1

Di N 812

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 10:35-12:05 Uhr, ab **10.09.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch A 2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: ReBonjour, Unité 5

Wiederholung und Festigung erworbener Kenntnisse.

Di N 813

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mo, 08:55-10:25 Uhr, ab **08.09.2014**

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



Französisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 814

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 09:00-10:30 Uhr, ab **10.09.2014**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: On y va! B1, Unité 1

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 815

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Fr, 09:00-10:30 Uhr, ab **12.09.2014**

80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Französische Konversation C1

Voraussetzung: Mittlere Sprachkenntnisse

Di N 820

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do, 10:30-12:00 Uhr, ab **11.09.2014**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Französische Konversation C2

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 821

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs

Do, 08:55-10:25 Uhr, ab **11.09.2014**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1/C2

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 825

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Fr, 10:45-11:45 Uhr, ab **12.09.2014**

53,- €, ermäßigt: 42,- €, 14 Termine

Abendkurse

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 1

Dieser Kurs eignet sich für alle, die beim Erlernen der französischen Sprache schnelle Fortschritte erreichen möchten.

Di N 830

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Mi, 19:30-21:00 Uhr, ab **17.09.2014**

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

Französisch A 1.3

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages NEU 1, Unité 5

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 **18.09.2014**

65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

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 **08.09.2014**

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

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

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: On y va! B1, Unité 3

Di N 835

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 18:15-19:45 Uhr, ab **09.09.2014**

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

Französisch Konversation B1 bis C1

Premiumkleingruppe (4-6)

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

Di N 836

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Di, 20:00-21:00 Uhr, ab **09.09.2014**

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

Intensivkurs

Französisch B1.8 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 4

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

Der Kurs findet 14-tägig statt; die Termine werden vereinbart.

Di N 838

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs

Sa, 09:30-12:30 Uhr, ab **13.09.2014**

60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

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

Di, 10:30-12:00 Uhr, ab **16.09.2014**

70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 1

Di O 401

Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs

Di, 08:55-10:25 Uhr, ab **09.09.2014**

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





Spanisch A2.4

Premiumkleinstgruppe (4-6)
für Wiedereinsteiger geeignet
Lehrbuch: Caminos Neu 2, Unidad 6
Di 0 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 08.09.2014**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 96,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2 Konversation

Premiumkleinstgruppe (4-6)
Wir lesen miteinander Texte aus Zeitschriften und Büchern und sprechen darüber. Die Kommunikation wird dadurch gefestigt.
Für Wiedereinsteiger/innen geeignet.
Di 0 405
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, vhs
Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 12.09.2014**
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 0 406
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 10.09.2014**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Abendkurse

Spanisch A1.1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 3
Einsteiger/innen sind willkommen.
Di 0 408
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 16.09.2014**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A1.4

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Lehrbuch: Con Gusto 1, ab Unidad 7
Di 0 409
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 17.09.2014**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Spanisch A2.3

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto A2, Unidad 9
Di 0 410
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 11.09.2014**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Spanisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 1
Di 0 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 08.09.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Spanisch B1.3

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 5
Di 0 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 09.09.2014**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Intensivkurs

Bildungsurlaub

Spanisch A1.3
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 0 430
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)

Intensivwoche Spanisch A1

1-wöchiger Kurs in den Osterferien
Kleinstgruppe (6-8)
In dieser intensiven Woche erwerben Sie Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich vorzustellen, Verabredungen zu treffen oder nach dem Weg zu fragen, aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie Einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.
Di 0 432
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs
Mo-Do, 30.03.-02.04.2015, täglich 09:00-13:00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag und Lehrmittel

Italienisch

Italienisch A1

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 1
Di 0 901
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 19:00-20:30 Uhr, **ab 15.09.2014**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Italienisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 6
Di 0 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 10.09.2014**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch A2.1

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 2
Di 0 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 4
Di 0 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 16.09.2014**
74,- €, ermäßigt: 59,- €, 13 Termine

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 09.09.2014**
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.

- C 120** Spaß mit Knobel- und Konzentrationsübungen
- F 202** Papierschnitten
- J 005** Schnupperkurs: Bogenschießen
- J 006** Schnupperwochenende Reiten
- N 751** Frühenglisch

Für Schülergruppen konzipieren wir auf Anfrage maßgeschneiderte Ferienkurse für Englisch, Französisch, Spanisch und Mathematik. So wird für Schüler einer Jahrgangsstufe der aktuelle Schulstoff wiederholt und Wissenslücken geschlossen. Bitte sprechen Sie uns an, wenn in der Klasse/ 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
Hausaufgabenhilfe

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

Bildungsurlaub



Kurse für Kinder und Jugendliche



Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

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

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

Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter www.dietzenbach.de.



Die Musikschule Dietzenbach ist eine Bildungseinrichtung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wesentliche Aufgabe ist die Vermittlung einer musikalischen Basisausbildung, die Heranbildung des Nachwuchses für das Laien- und Liebhabermusizieren in Musikvereinen und Chören, die Begabtenfindung und Begabtenförderung sowie die mögliche Vorbereitung auf ein Berufsstudium.

Wir sind bemüht, in unserem Unterrichtsangebot das gesamte Spektrum der Musik anzubieten. Von der klassischen Musik bis zur Rock- und Popmusik sollen die Schülerinnen und Schüler möglichst alle Stilrichtungen kennenlernen.

Alle, deren Neugierde an Musik geweckt ist sind eingeladen, an unserem Unterricht teilzunehmen und sich ihren jeweiligen Neigungen entsprechend musikalisch zu betätigen.

Die Musikschule Dietzenbach ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM), wodurch Eltern und Schülern ein wohldefinierter Standard in den Leistungen der Musikschule zugesichert wird.

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter.

Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische Früherziehung

Die Musikalische Früherziehung für 4-6jährige Kinder dient der Vorbereitung der instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, daß ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund.

Der Unterricht beinhaltet folgende Sachgebiete:

Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre.

• Neuer Kurs für Anfängerinnen und Anfänger:

MF 2/14: mittwochs 17.15 bis 18.15 Uhr
ab 03.09.14 Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (2. Halbjahr):

MF 1/14: montags 16.45 bis 17.45 Uhr
ab 01.09.14, Leitung: Marita Ermert

• Fortlaufender Kurs (3. Halbjahr):

MF 2/13: montags 16.00 bis 17.00 Uhr
ab 04.09.14, Leitung: Angelina Kähm

• Fortlaufender Kurs (4. Halbjahr):

MF 1/13: montags 15.00 bis 16.00 Uhr,
ab 01.09.14, Leitung: Angelina Kähm

Instrumentalunterricht

Unterricht wird auf folgenden Instrumenten erteilt:

Klavier, Gitarre, E-Gitarre, E-Baß, Blockflöte, Querflöte, Trompete, Tenorhorn, Saxophon, Klarinette, Schlagzeug, Violine, Cello, Keyboard, Kontrabaß, Akkordeon, Gesang, Djembe-Gruppe (Afrikanisches Trommeln). Für weitere Instrumente kann nach Bedarf Unterricht angeboten werden. Anmeldung zum Instrumentalunterricht ist ab sofort möglich.

Das Angebot an Spielkreisen und Ensembles umfaßt:

- Querflötenspielkreis
- Kammerorchester
- Blockflötenspielkreis
- Klarinettenspielkreis
- Trompetenensemble
- Streicherensemble
- Gitarrenensemble
- Musikschulband
- Akkordeonorchester



Gebührenordnung

	Gebühr für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	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 Fastnachtdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigte Gebühren: (Ermäßigung = 25%)

• Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht einer Familie voll berechnet, während das zweite und weitere Kinder eine Ermäßigung erhalten.

• Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen,

zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise:

Die monatliche Zahlung der Musikschulgebühren erfolgt verbindlich durch **Bankeinzug** (ersatzweise Dauerauftrag). Einzelüberweisung ist aus verwaltungstechnischen Gründen nicht erwünscht.

Kündigung:

Musikunterricht ist nur sinnvoll, wenn er mittel- bis langfristig - mit „langem Atem“ - angelegt ist; „Durststrecken“ sollten von Schülern und Eltern durchgehalten werden. Kündigungen sind daher - auch im Interesse unserer Lehrer - nur zum Halbjahresende (31.1. und 31.8.) möglich. Die Kündigungsfrist beträgt 6 Wochen zum Semesterende.

Kammerorchester Dietzenbach

Leitung: Dr. Ann-Katrin Heimer

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

Gemeinsames Orchester der Musikschule und der Heinrich-Mann-Schule

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Abnehmen	56
Access	32, 74
Acrylmalerei	15, 41, 64, 77
Aktzeichnen	14
Alphabetisierung	24f, 48
Aquarellieren	14f
Arabisch	26, 71
Atem	40, 46
Augentraining	81
AutoCAD	34
Autogenes Training	45, 56, 66, 80
B	
Backen	24, 43, 71
Batik	41
Bauen	9, 38
BBP	47, 69
Beckenbodentraining	11, 47, 66
Beruf	29ff, 39, 73f
Betriebssysteme	30, 34, 74
Bewerben	36, 39, 74
Bildbearbeitung am PC	32f, 65
Bildhauerei	16
Bildungsurlaub	7, 9, 21, 27, 29, 31, 33ff, 51, 53
Biologie	8, 63
Blues Harp	19f
Bogenschießen	47
Bosnisch	28f
Buchbinden	18
Buchführung	35f
Burnout	40, 63
Büromanagement	31f, 73
C	
Cambridge Certificates	27
Cantienica	21
Chinesisch	26
Computerkurse	29ff, 59f, 74f
D	
Dänisch	26
Datensicherheit	30
Demenz	23, 62
Depression	5, 55, 69
Desktop-Publishing	33
Deutsch	24
Deutsch als Fremdsprache	24f, 48f, 58, 71f, 81
Didgeridoo	20
Digitale Fotografie	16f, 32f, 59f, 65, 75
Drehkurse (Töpfern)	16
Drucktechniken	13f
E	
Ehrenamt	36
Einbürgerung	25
Eltern	6, 67f
Englisch	26f, 49f, 58, 72, 82f
Englisch für den Beruf	27, 51, 72
Englisch für Kinder/Schüler	52, 58
Entspannung	7, 11, 20f, 44ff, 56f, 66f, 80f

Ernährung	24, 43, 70f, 81
Excel	31f, 59, 60, 74
F	
Fährtenlesen	8
Familienaufstellungen	6f, 40
Farbberatung	10, 56, 65
Feldenkrais	22, 46, 56
Film	17
Filzen	19
Finanzwirtschaft	3, 62
Fitness	21f, 47f, 57f, 68f, 81
Fossilien	39
Fotobuch	33, 60, 65, 75
Fotografie	16f, 32f, 42, 59f
Französisch	28, 52, 58f, 72, 83
Frauenkurse	9ff, 40, 42, 45, 62
Führungen	2f, 8f, 12f, 39, 61f
Funkkolleg	3
Fußreflexzonenmassage	44
G	
Garten	8f
Gebärdensprache	24, 58
Gehirntraining	4, 39, 62
Geschichte	2, 76, 62
Gesellschaft	2ff, 38f, 62, 76
Gesundheit	20ff, 44, 56, 69f, 89ff
Gitarre	64
Grafik	13f, 32f
Gymnastik	47f, 57, 68f, 80f
H	
Handarbeit	42
Heilmethoden	23, 44, 56, 67, 69f, 81
Heimwerken	42, 65
Herz-Kreislauf-Training	22
Homöopathie	44, 70
Hormone	11, 40, 67
Hypnose	7, 63
I	
Ikebana	17, 65
Indesign	33
Integrationskurse	25, 49, 81f
Internet	10, 30, 74f
Italienisch	28, 53, 59, 72f, 83f
J	
Japanisch	28
Jugendliche	14, 34, 53, 60, 62f, 70, 72, 75
K	
Kalligraphie	15, 64
Kaufmännische Kurse	35, 75
Keramik	16, 78
Kinderkurse	14, 34, 52f, 58, 60, 62ff, 67f, 70, 72, 78
Kinesiologie	6, 70, 76
Kochen	24, 43, 58, 70f
Kommunikation	6, 32, 36, 62
Kosmetik	10, 42f, 66, 78
Kroatisch	28f
Kunst- und Kultur	12ff, 64ff
Kunsthandwerk	17f, 42, 65, 78

L	
Länderkunde	55, 63, 77
Laufen	47
Lernen	4, 62, 75
Lesungen	10ff, 40f
Literatur	11f, 40f, 55
Lohn und Gehalt	35
M	
Mail	30ff, 74f
Malen	14f, 41, 55, 64, 77
Mangas	14
Massage	44, 80
Mathematik	75, 84
Meditation	6f, 20, 45, 66, 80
Mode	19, 65, 78f
Mosaik	17
Musik, Musizieren	19f, 41, 54, 60, 64
Musikarchiv	33
N	
Nähen	19, 42, 65f, 78f
Natur	8, 56, 62f
Netzwerk	34
Neurodidaktik	4
NLP	6, 62
O	
Office	30ff, 59, 74
Origami	42
Osteoporose (Prävention)	57
Outlook	31f, 74
P	
Pädagogik	4, 6, 39, 62f
Papiers schöpfen	42
Partnerschaft	6
Patientenverfügung	3, 76
PC-Grundlagen	30, 74
Percussion/Schlagzeug	41, 64
Pflegeversicherung	3
Philosophie	2f
Photoshop	32f
Picasa	33, 60
Pilates	48, 57, 69, 81
Pilze	39, 62
Plastisches Gestalten	16
Politik	2, 38
Polnisch	28
Portugiesisch	28, 59
Powerpoint	31f, 59, 74
Programmieren	34
Protokollführung	36
Prüfungen	25, 31, 35
Psychologie	4ff, 9, 39f, 55, 62f, 76
Q	
Qigong	21, 46, 56f, 67
R	
Radiieren	13f
Recht	3, 36, 40, 78
Reiki	8, 55
Reisen	21, 50f
Reiten	47
Religion	2f

Rhetorik	36, 39
Rumänisch	28
Russisch	28, 73
S	
SAP	35
Schmuck	17f, 65f, 78
Schreibwerkstatt	9, 12
Schwimmkurse	22f, 58
Selbstverteidigung	10, 22
Selbstvertrauen	36, 62
Seniorenbildung	27, 30, 45f, 48, 53, 55
Serbisch	28f
Skype	30
Smartphone/mobile Geräte	30, 34, 59f
Spanisch	29, 52f, 59, 73, 84
Speckstein	16
Spinning	22
Spracheinstufung	27
Steuern	36, 75
Sticken	19
Stimmtraining	4, 9, 19, 46, 56
Stressbewältigung	7, 20f, 67
T	
Tai Chi	46, 67, 79
Tanz	11, 20, 46, 64f, 78
Tastschreiben am PC	34, 60, 75
Textiles Gestalten	18f, 42, 65
Theater	41, 63
Theologie	2f, 76
Trad. Chin. Medizin (TCM)	23, 67, 81
Türkisch	29
Typberatung	56, 65
U	
Ukulele	19
Umweltbildung	8f, 38
Ungarisch	29
V	
Verbraucherfragen	9, 38, 59
Vorsorgevollmacht	76
Vorträge	2ff, 7ff, 23f, 44, 55, 76f
W	
Wassergymnastik	58
Weben	18f
Web-Publishing	34
Wechseljahre	11, 44, 67
Wellness	10, 21
Wildnispädagogik	8
Windows	30f, 34, 74
Wirbelsäulengymnastik	47, 57, 68f, 80
Word	30f, 59, 74
Work Life Balance	7
X	
Xpert	31, 35
Y	
Yoga	11, 20f, 44f, 56, 66f, 79
Z	
Zeichnen	14, 41
Zirkustraining	68
Zumba	20, 48, 69