

Programm 1. Halbjahr 2017

Februar bis August



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im 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
Katrin Jakoby-Hoch, Reisen
Manuela Stolz, Integrationskurse
Petra Steeg, Buchhaltung



Die Mitarbeiterinnen der vhs Dietzenbach e.V.
(v.l.n.r. vordere Reihe): Katrin Jakoby-Hoch,
Julia Schatte, Petra Lück
(hintere Reihe): Petra Steeg, Manuela Stolz

Gesellschaft

vhs-Club

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



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

Vorstand:

Gudrun Rahn (Vorsitzende), Dieter Klühspies, (stellv. Vorsitzender), Edith Conrad, Christel Germer, Angelika Legler-Graf, Waltraud Nandorf, Annemarie Petersen, Anke Rast-Polnik, Stefan Schmitt, Sabine Weimer (Beisitzer).
Vom Magistrat der Kreisstadt Dietzenbach 1. Stadtrat Dr. Dieter Lang.

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.

Die Freitagabend Runde - Politischer Monatsüberblick

Die Freitagrunde (jeweils am 3. Freitag im Monat) analysiert und kommentiert weltweite Entwicklungen und Krisen, von Osteuropa über den Nahen Osten bis Ostasien und Afrika - und die USA unter Donald Trump. Das genaue Thema wird kurzfristig vor dem Hintergrund aktueller Ereignisse festgelegt und über die Presse veröffentlicht.

Di A 109 ff.

Dr. Karl Grobe-Hagel

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Fr, 20.01., 17.02, 17.03., 21.04., 19.05.2017 jeweils 19:30 - ca. 22 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten. Gerne nehmen wir Sie in unseren E-Mail-Verteiler auf - dann erhalten Sie zeitnah detailliertere Informationen.

Vom Asylantrag bis zur Einbürgerung

Der lange Weg zur Integration von Flüchtlingzuwanderern
Aktuell leben etwas mehr als 300 Flüchtlinge in Dietzenbach. Ein großer Teil von ihnen wird voraussichtlich längere Zeit hier bleiben. Inso-

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), Freiwilligendienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50%) und Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten erhalten eine Ermäßigung von 20%. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen.

Personen mit Hauptwohnsitz im Kreis Offenbach, die arbeitssuchend gemeldet sind oder die Leistungen nach dem SGB II bzw. SGB XII beziehen, werden aufgrund einer Regelung des Kreises Offenbach für maximal 1 Kurs pro Semester von den Gebühren befreit; ein amtlicher Nachweis ist erforderlich. Diese freiwillige Leistung des Kreises kann jederzeit auch während des Semesters durch Beschluss des Kreistages geändert werden. Zusatzkosten (z.B. Kleingruppenzuschläge, EDV-Gebühren und Materialkosten), Studienreisen und -fahrten sowie Sonderveranstaltungen sind von der Befreiung ausgenommen.

Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Abmeldung

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

a) Bei Kursen **mit mehr als 8** Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.

b) Bei Kursen mit **8 oder weniger** Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn **drei Wochen** vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Er-

stern stellt sich für uns die Aufgabe, die geflüchteten Menschen in unsere Stadtgesellschaft angemessen zu integrieren. In diesem Vortrag wollen wir den langen Weg vom Asylantrag über die Aufenthaltsberechtigung bis hin zu einer eventuellen Niederlassungserlaubnis oder gar Einbürgerung aufzeigen. Wir zeigen, welche Hürden Geflüchtete auf diesem Weg nehmen müssen, aber auch, wie wir ihnen dabei erfolgreich Hilfestellung leisten können.

Di A 120

Dr. Gerd Wendtland

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 29.03.2017, 19:00-21:00 Uhr gebührenfrei, (tel.) Anmeldung erbeten

Umweltbildung

Wanderung von Darmstadt zum Oberwaldhaus

Wir erleben die Umgebung von Darmstadt und genießen den beginnenden Frühling. Unsere Wanderung führt uns zum historischem Park Rosenhöhe, zur Menhiranlage "Hirtenwiese" aus der Jungsteinzeit und zum Steinbrücker Teich. Nach einem Stopp am Oberwaldhaus

folgt 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. 94

Unterrichtsorte

vhs im Vorderhaus, im Hinterhaus und in der Bewegungshalle in der Wilhelm-Leuschner-Straße 33

Ernst-Reuter-Schule: Dr. Heumann Weg 1
Weitere Kursorte mit Anschriften sind im Kursangebot genannt.



Geschäftsstelle der vhs

geht es zurück zum Ausgangspunkt. Die Wanderung von ca. 14 km mit 4 Stunden Gehzeit erfordert etwas Kondition. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 114

Martina Walter und Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach
Treffpunkt: Darmstadt-Ost, Bahnhof; Gleis 2, eigene Anreise

So, 05.03.2017, 11:00-17:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung





Wanderung rund um Büdingen den Vogelsberg erkunden

Die historische Altstadt von Büdingen, einer der besterhaltenen mittelalterlichen Stadtanlagen Deutschlands, ist unser Ausgangs- und Endpunkt unserer Wanderung. Fachwerkhäuser, das bewohnte Wasserschloss und die mächtige Stadtmauer liegen auf dem Weg, bevor wir die Natur erleben - die Wanderung führt durch artenreichen Mischwald, an Flussläufen entlang und kreuzt einen uralten Eichenhain ... und zum "Wilden Stein", einem ehemaligen Vulkanschlot.

Die Wanderung von ca. 16 km mit 4,5 Stunden Gehzeit erfordert etwas Konditionen. Wanderschuhe, wettergerechte Kleidung und Tagesverpflegung erforderlich.

Di D 115

Martina Walter und Petra Lück,

Dipl. Geogr., Leiterin der vhs Dietzenbach
Treffpunkt: Büdingen, Altstadt-Parkplatz (an der Stadtmauer direkt hinter der Mühltorbrücke), eigene Anreise

Sa, 14.05.2017, 11:00-17:00 Uhr

10,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Gartenschätze in Hessen Führung im Staatspark Wilhelmsbad

Die fast 30 ha große Gartenanlage ist ein Gartenkunstwerk ganz besonderer Art. Sie ist mehr als 300 Jahre alt und einer der ersten Landschaftsgärten in Deutschland, der außerdem fast unveränderte Kur- und Badeanlagen besitzt. Der Garten steht unter Denkmalschutz und bietet als ausgewiesenes Landschaftsschutzgebiet gleichzeitig geschützten Arten Lebensraum.

Im Mittelpunkt der historischen Gartenexkursion steht neben der Geschichte auch die inhaltliche und gestalterische Vielschichtigkeit dieser Anlage. Unter fachkundiger Führung werden ebenfalls geheimnisvolle und spirituelle Aspekte der Gartengliederung aufgezeigt, wie Bezüge zu freimaurerischen Gedankengut oder Fragen von geomantischen Gestaltungsprinzipien.

Di D 204

Michael Maier, Garten- und Landschaftsarchitekt

Elke Böhm, Dipl. Biol.

Treffpunkt: Hanau Wilhelmsbad, Parkplatz Wilhelmsbader Allee

Sa, 25.03.2017, 13:00-16:00 Uhr

15,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung, Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Führung in der Kläranlage

Schauen Sie hinter die Kulissen der Kläranlage, in der das Abwasser der ca. 34.000 Einwohner und der in Dietzenbach ansässigen Gewerbe-/Industriebetriebe behandelt wird. Das Klärwerk verfügt über eine mechanische Reinigungsstufe (mit z.B. Rechen und Sandfang) und eine biologische Reinigungsstufe (mit Nitrifikation, Denitrifikation und chemischer Phosphorelimination). Der in der Kläranlage anfallende Schlamm wird in zwei Faulbehältern anaerob behandelt - hierbei

entsteht wiederum Biogas (bzw. Faulgas), das von einer Mikrogasturbine zur Strom- und Wärmegewinnung genutzt wird.

Während der Führung werden wir den Weg des Abwassers durch die Anlage nachverfolgen, so dass Sie einen Einblick in die unterschiedlichen Verfahrensschritte und technischen Abläufe auf "Ihrer" Kläranlage bekommen.

Di D 300

Linda Hinken

Treffpunkt: Eingangstor Kläranlage, Limesstr. 1, Dtzb.

Di, 16.05.2017, 17:00-18:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

Arbeit und Beruf Kommunikation

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: Zeugnisse (Schule, Ausbildung, Arbeit, Weiterbildung), Bewerbungsfoto, Stellenausschreibung oder Bewerbungsadresse, bisherige Bewerbung.

Termine und Ort werden individuell vereinbart (3 Zeitstunden).

Di P 240

Anne Christiane Wiegand

148,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung

Erfolgreich kommunizieren Ziele erreichen und Menschen gewinnen

Ich möchte verstanden und gesehen werden und meine persönlichen Ziele erreichen. Wie kann ich dies richtig und wirkungsvoll kommunizieren, dabei Fehler vermeiden und die richtigen Mittel einsetzen?

Im Kurs gewinnen Sie einen Überblick über Werte und Spielarten wirkungsvoller Kommunikation. Sie werden schnell Zusammenhänge verstehen und lernen, worauf es ankommt. Es erwartet Sie eine kurzweilige und offene Präsentation mit anschaulichen Beispielen. Systematisch begleitet Sie der Referent durch die Welt der Kommunikation und Medien, erklärt leicht verständlich Zusammenhänge und zeigt Ihnen die Bedeutung und Anwendung der besten Instrumente.

6-9 Teilnehmer/innen

Di P 180

Manfred O. Diehl

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 18:00-19:30 Uhr, **ab 16.02.2017**

36,- €, ermäßigt: 29,- €, 4 Termine

Fortbildung Gewaltfreie Kommunikation

Der erfolgreiche Umgang mit schwierigen beruflichen und privaten Situationen - die Mittel und Wege der Gewaltfreien Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg

In der Fortbildung werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, das Menschenbild dahinter, das Einfühlen in sich selbst und in andere, der Umgang mit Kritik und Ärger, das Nein-Sagen und Nein-Hören, die Verantwortung für das eigene Tun sowie Wertschätzung für sich selbst und andere in vielen Übungen und Selbstexplorationen behandelt.

Sie lernen einen Weg zu mehr Eigenverantwortung und Selbstbewusstsein kennen, sagen offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt, finden mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen, erkennen, was ihr Gegenüber braucht und wie Sie andere Menschen in schwierigen Situationen unterstützen können. Private und berufliche Beziehungen können sich verbessern, Burnout kann vermieden und in Konfliktsituationen können Win-Win-Lösungen gefunden werden.

Die Fortbildung ist über 3 Wochenenden konzipiert, sodass die Zwischenzeit zum Ausprobieren und Reflektieren genutzt werden kann.

Die Fortbildung richtet sich sowohl an Menschen, die pädagogisch oder politisch tätig sind, als auch an Menschen, die diese Erfahrungen im privaten Umfeld (Partnerschaft, Familie, Erziehung) nutzen möchten.

Die Fortbildung kann auch als Einstieg in eine Zertifizierung als Trainer/in in der Gewaltfreien Kommunikation dienen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Di C 104

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr/Sa 24./25.02., 24./25.03., 05./06.05.2017, Fr 17-21 Uhr, Sa. 10-17:30 Uhr

185,- €, ermäßigt: 148,- €, 6 Termine



*Christiane Welk,
Kursleiterin*

Pädagogik Psychologie



Bindung und Beziehung zum Kind

Kinder haben besondere Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit.

Bindung ist ein unsichtbares Band zwischen Menschen, das mitunter Belastungen ausgesetzt ist, und dessen Tragfähigkeit unter Beweis gestellt werden muss. Wie entsteht eine Bindungsbeziehung im Kindesalter, insbesondere in der Grundschulzeit? Was braucht ein Kind, um sich sicher gebunden zu fühlen? Welche Herausforderung bedeutet es für die vertraute Bezugsperson, "Bindung und Beziehung" zum Kind zu pflegen und zu erhalten? Welche Bedeutung hat sie im Kontext zur "Bindung" des Kindes?

Diese Themen sind Kursinhalte, die Ihnen Antworten auf Fragen zur Erziehung Ihrer Kinder geben können.

6-10 Teilnehmer/innen

Di C 090

Edeltraud Amira, Supervisorin Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 25.03.2017, 09:00-13:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €



Wie lernen Kinder?

Unsere Bildungsgesellschaft, die sich der wachsenden Globalisierung anpassen muss, steigen auch die Anforderungen an unsere Kinder, sich ein Bild von dieser Welt zu machen, und sich das immer umfangreichere "Weltwissen" anzueignen.

Wie Kinder es schaffen können, Lernen als Spaß und Herausforderung zu erleben, hängt viel davon ab, wie sie in ihren Lernprozessen von Erwachsenen begleitet und unterstützt werden. Neurologisches, psychologisches und pädagogisches Wissen zu diesem Thema können Sie sich in diesem Kurs aneignen.

6-10 Teilnehmer/innen

Di C 091

Edeltraud Amira, Supervisorin Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 20.05.2017, 09:00-13:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €

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 010

Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, **ab 13.02.2017**
64,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 14 Termine

Gedächtnistraining auf Sylt

Reisebeschreibung siehe Seite 44

"Die Welt, in der ich leben will" Meine Visionen und Ziele

Im täglichen Eingebunden-Sein und in herausfordernden Situationen geraten unsere Visionen und Ziele oft in den Hintergrund. Mittels verschiedener Übungen geben wir uns Gelegenheit, inne zu halten und sie in unser Bewusstsein zurückzuholen und in konkrete Handlungsbeziehungsweise Bitten an uns zu realisieren.

Di C 101

Christiane Welk, Zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Lehrerin Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Sa, 10.06.2017, 10:00-17:00 Uhr
35,- €, ermäßigt: 28,- €

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





Reisen mit der Volkshochschule



S 447 Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland

Wir werden gemeinsam auf eine sanfte Weise nach der Wackermethode® fasten, der Körper wird entlastet und der Organismus entschlackt. Unsere Unterkunft ist ein kleines Biohotel in Bad Endbach.

Neben selbstorganisierten Wanderungen ergänzen Progressive Muskelentspannung und Traumreisen (im Sitzen) das Freizeitangebot. Sie erfahren in Vorträgen mit der Gruppe vieles rund ums Thema Gesundheit, zusätzlich wird ein Einzel-Ernährungsgespräch geführt.

2. - 7. April 2017

Brita Näser, Heilpraktikerin
eigene Anreise



Brita Näser,
Reiseleiterin

S 448 Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten, benötigt unser Gehirn ständig Anregung, um fit zu bleiben. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnispaziergängen in frischer Seeluft. Wissenswertes über Sylt, diverse Ausflüge und Unternehmungen und die Freude am alltagsbezogenen Lernen gespickt mit viel Humor stehen bei dieser aktiven Wohlfühlwoche im Vordergrund.

20. - 27. April 2017

Ursula Döbert
Bahn

Informationen und Anmeldung

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 446 Borkum Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, Heide, Watt und 26 km Sandstrand. Wir erleben Natur, Kultur und Brauchtum der Insel. Unsere Unterkunft liegt in wundervoller Lage am Meer und ist ein idealer Ausgangsort für die Erkundung der Insel.

3. - 10. Juni 2017

Angelika Markert

Zug und Fähre

S 451 Zen-Meditation

Der Wochenendworkshop gibt eine Einführung in die japanische ZEN-Meditation und bietet Gelegenheit, ZEN kennenzulernen und sich auf den Übungsweg zu begeben - in der Abgeschiedenheit eines Seminarhauses bei Würzburg.

In verschiedenen Kurzvorträgen lernen Sie die Geschichte und die Entwicklung des ZEN-Buddhismus kennen. Die ZEN-Meditation wird gemeinsam erlernt und geübt.

16.-18.06.2017

Detlef Bittner, eigene Anreise



S 449 Besuch der documenta 14 in Kassel

Zum ersten Mal findet die wichtigste zeitgenössische Kunstausstellung gleichberechtigt in Kassel und Athen statt. Unter dem Motto „Von Athen lernen“ zeigen die Künstler ihre Werke in beiden Städten. Hierdurch will der neue künstlerische Leiter Adam Szymczyk Machtverhältnisse innerhalb Europas hinterfragen und Minderheiten Gehör verschaffen.

Tagesfahrt 10. August 2017

Nina Daum, Kunsthistorikerin
Bahn

S 453 Bildungsreise Görlitz – die deutsch-polnische Europastadt

BU

Görlitz, die größte Stadt in der Oberlausitz ist eine wichtige Drehscheibe zu Osteuropa. Schon im Mittelalter führten bedeutende Handelswege durch Görlitz. Die Lausitzer Neiße bildet seit 1945 die Grenze zu Polen; der östlich gelegene Teil der Stadt, das heutige Zgorzelec, wurde nach dem Zweiten Weltkrieg abgetrennt.

Geschichte, Gegenwart und Perspektiven von Görlitz sind Themen der Woche.

Zahlreiche Besichtigungen und Gespräche in Görlitz und Zgorzelec stehen auf dem Programm.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

30. Juli – 5. August 2017

Oriella Bazzica und Gerda Weiser, Bahn

Reisen in Europa

S 455 Bildungsreise Florenz

BU

Begegnungen - Erkundungen - Austausch

Die Bildungsurlaubswoche eröffnet den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Metropolregion Florenz kennen zu lernen sowie Einblicke in den Lebens- und Arbeitsalltag der Menschen in der Provinz zu gewinnen. Es werden Informationen darüber geboten, welche europäischen Vorgaben Einfluss auf Wirtschaft und Politik in der Region nehmen und wie dies von den Menschen aufgenommen wird, auch mit Bezug auf die aktuelle Einwanderungspolitik. Stadtführungen, Exkursionen ins Umland und Firmenbesuche stehen auf dem Programm.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

24. - 30. September 2017

Oriella Bazzica und Gerda Weiser, eigene Anreise

S 452 Seminarwoche auf Mallorca

BU

Energie und Leichtigkeit im Alltag

Gewinnen Sie in der Seminarwoche neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen.

Mit Hilfe von Qi Gong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM eröffnen uns neue Perspektiven.

Die Einfachheit des Klosters, in dem wir auch wohnen, ermöglicht eine Besinnung auf das Wesentliche und eine Reflektion unseres Alltags, den wir mit Abstand betrachten.

Die Vielfalt Mallorcas werden wir erleben, unter anderem bei einer Inselrundfahrt am Samstag.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

24. Sept. – 1. Okt. 2017

Patricia Eilert, eigene Anreise

S 456 Kulinarische Reise an den Gardasee

Ausgehend von Desenzano mit seiner herrlichen Bucht führt die kulinarische Reise zu verschiedenen Weingütern und landestypischen Betrieben der regionalen Erzeugnisse wie Olivenöl, Käse und Wurstspezialitäten.

Diese besondere Mischung von Natur, Kunst und landwirtschaftliche Tradition hat die EU die Kommune der „East Lombardy“ mit der Auszeichnung „Europäische Region der Gastronomie 2017“ gewürdigt.

Exkursionen, Informationsbesuche und Teilnahme an speziellen Events stehen auf dem Programm.

8. - 14. Oktober 2017

Oriella Bazzica

S 454 Salzburg im Advent

Entdecken Sie Mozarts Geburtsstadt Salzburg mit all seinen Sehenswürdigkeiten während der Weihnachtszeit.

Besichtigen Sie den „Dom zu Salzburg“, eines der bedeutendsten Bauwerke der Stadt. Lassen Sie sich auf dem Christkindlmarkt oder den verschiedenen kleinen Adventsmärkten wie z. B. dem im Burghof der Festung Hohensalzburg verzaubern. Von hieraus haben Sie auch einen traumhaften Blick über ganz Salzburg.

Dezember 2017

Angelika Markert, Bahn

Weitere Reisen in Planung

Sylt erleben

Mai/ Juni 2018

Spiekeroog

August 2018

Bildungsurlaub Mailand

Sommer 2018



Katrin
Jakoby-Hoch

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

**Ihre Ansprechpartnerin
Katrin Jakoby-Hoch,
Tel. 06074/ 812266**

*Wir empfehlen eine
Anmeldung spätestens
drei Monate vor
Reisebeginn.*



Weitere Bildungsurlaube in der vhs Dietzenbach

Bildungsurlaub Englisch in Arbeit und Beruf A2 / B1

BU

In dieser Bildungsurlaubswoche tauchen Sie in die Zielsprache Englisch ein. Sie erhalten Informationen über landeskundliche und gesellschaftliche Themen, trainieren Situationen aus Beruf, Alltag und Urlaub, diskutieren aktuelle Themen und verfeinern und erweitern dabei Ihre Sprachkenntnisse. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche, in der weitestgehend Englisch gesprochen wird, Texte bearbeitet werden, Übungen und Rollenspiele durchgeführt werden und die Grammatik ganz nebenbei mit einfließt.

Di N 650

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 07.-11.08.2017,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157,- € bei mind. 6 TN

135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN

incl. Materialkosten, 5 Termine

Bildungsurlaub Gesundheitlich fördern

BU

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben." (Thomas von Aquin)

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung.

Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Bitte Sportschuhe, Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 200

Thomas Böhm

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 14.-18.08.2017

jeweils 09:00-16:00 Uhr,

138,- €, ermäßigt: 110,- €, zzgl. 7,- € Lehrmittel und Materialien, 5 Termine

Bildungsurlaub Spanisch A1

BU

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B. sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä. vorzustellen und dies auch bei anderen zu erfragen, oder Verabredungen zu treffen, einen Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem erfahren Sie einiges über Politik und Gesellschaft in Spanien.

Kurs in den Osterferien

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Di O 436

Amelia Requena

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 03.-07.04.2017,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157,- € bei mind. 6 TN

135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN

incl. Materialkosten, 5 Termine

sowie in der Sommerpause

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Mo-Fr, 14.-18.08.2017

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, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 08./15.03.2017

jeweils 18:00-19:45 Uhr,

19,- €, ermäßigt: 15,- €, 2 Termine

Mit "leichtem Gepäck" durch's Leben – Entrümpeln und Freiräume schaffen

Wir umgeben uns mit Dingen, die wir nicht (mehr) brauchen. Sie engen uns ein. Und was im Außen passiert, geschieht auch im Innen: Wir tragen seelischen Ballast und er lässt sich im Körper nieder.

Um loszulassen und Ballast abzuwerfen, müssen Entscheidungen gefällt werden. Ein einfaches System wird Ihnen vorgestellt, das Sie in die Lage versetzt Platz für Neues zu schaffen und Lebensqualität und Handlungsfreiräume zurückzugewinnen.

Was im Inneren geschieht, tragen wir nach außen - so können wir die heilsamen Effekte der Ordnung auf unser Befinden erfahren.

Entspannungsübungen helfen dabei seelisch und körperlich gelöst zu sein, um Ballast abzuwerfen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken, Schreibutensilien und Imbiss.

Di C 211

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 04.03.2017, 11:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €



*Eveline Förster,
Trainerin für
Entspannungs-
techniken und
Coach*

Der Bambus-Workshop

stabil und flexibel in herausfordernden Zeiten
Wie der Bambus uns zeigt, bricht nicht (zusammen), wer flexibel mit Herausforderungen des Lebens umgeht.

In diesem Workshop werden Sie sich ihrer Ressourcen bewusst: Ihre persönlichen Eigenschaften, Talente, Neigungen können dafür genutzt werden, eine Haltung einzunehmen, die stabil und flexibel zugleich ist. In kleiner Runde entdecken Sie Facetten Ihrer Persönlichkeit (wieder), stärken Ihre Intuition, verbessern Ihr Körpergefühl und entspannen Körper und Geist unter fachkundiger Anleitung. Resilienz ist das Zauberwort.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, dicke Socken und Schreibutensilien.

Di C 212

Eveline Förster, Trainerin für Entspannungstechniken und Coach

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 24.06.2017, 11:00-17:00 Uhr

26,- €, ermäßigt: 21,- €

"Mich kränkt so schnell keiner"

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

Di C 303

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

So, 19.03.2017, 09:00-13:30 Uhr

20,- €, ermäßigt: 16,- €

Träume - Spiegel unserer Gefühle

In Träumen begegnen wir nicht nur unseren verborgenen Wünschen, Sehnsüchten und Idealen. Auch unsere Ängste und Befürchtungen zeigen sich im Traum-Geschehen in verschiedensten inneren Bildern, Erlebnissen und gefühlsmäßigen Erfahrungen. Wir erleben die verschiedenen Rollen, die wir im Leben in unterschiedlichen Situationen spielen, in verschlüsselter Form.

Im Kurs beschäftigen wir uns mit den symbolischen Botschaften, die Träume an uns richten, und ihrer Bedeutung für unser Leben und unser persönliches Wachstum. Weiter werden typische Traum-Motive verschiedener Persönlichkeitstypen vorgestellt.

Di C 304

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 31.03.2017, 17:30-21:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €

"Ich schaffe es"

An sich selbst glauben

Oft trauen wir uns für schwierig erscheinende Situationen und Konflikte mit anderen Menschen nicht die Kraft zu, diese zu bestehen oder unsere Bedürfnisse und Interessen umzusetzen, weil wir negative Reaktionen anderer Menschen, Abwertung und Kränkung befürchten. Dies ist meist mit einer negativen Selbstbewertung unserer persönlichen Eigenheiten und ihrer Wirkung auf andere Menschen verbunden. Im Kurs erlernen wir Wege und Möglichkeiten, uns selbst und unsere innere Kraft besser wertschätzen zu können und ein positives Verhältnis und Selbstvertrauen zu uns selbst zu finden.

Di C 305

Dr. phil. Reinhard Müller

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 28.04.2017, 17:30-21:30 Uhr

17,- €, ermäßigt: 14,- €

vhs
Dietzenbach a.H.

Werden Sie Mitglied im
Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

... Sie unterstützen damit die Arbeit
Ihrer vhs.

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 311

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Fr-So 12.-14.05.2017

Fr, 19-22, Sa, 09-18, So 09-16 Uhr

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 3 Termine

Frauen



36. Frauenfrühstück mit den "Wonderfrolleins"

Mit Witz, Charme und Temperament fegen die drei gestandenen Profi-Musikerinnen durchs deutsche Wirtschaftswunder der 50er und frühen 60er und reißen schon nach wenigen Takten ihr Publikum mit. Hinein geht es in die Zeit von Connie & Catarina, von Capri-Fischern & Caprihosen und natürlich von Heimatfilmen & Halbstarcken. So bunt wie ihre Petticoatkleider ist auch das Programm der "Wonderfrolleins", welches von Andrea Paredes Montes (Leadgesang, Gitarre), Lexi Rumpel (Bass, Gesang), Isabelle Bodenseh (Querflöte, Percussion, Gesang) höchst originell und virtuos gestaltet wird. "The Wonderfrolleins" - einfach wundervoll!

Di T 213

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11

So, 12.03.2017, ab 10:00 Uhr,

Einlass ab 9:30 Uhr

Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf hat bereits begonnen, keine Gebührenermäßigung, -befreiung.

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



37. Frauenfrühstück

Andrea Bongers "Bis in die Puppen"

Kind weg, Mann weg, Hund tot - und jetzt? Geht's ab - bis in die Puppen! Andrea Bongers ist die Powerfrau aus dem Hamsterrad. Die Kabarettistin, Sängerin und Puppenspielerin bringt jede Menge Erfahrung mit: als erste Frau, zweite Frau, als Mutter, Musikerin, als Pädagogin und Puppenspielerin (Sesamstraße). Anni B. singt und spielt - mit und ohne Puppen über Be- und Erziehung. Eine figurenstarke Show, prall gefüllt mit Musik, die berührt und mitreißt. Bongers gelingt das Kunststück, satirische Songs, hintergründige Puppencomedy und intelligentes Frauenkabarett miteinander zu verbinden.

Di T 214

Dietzenbach, Bürgerhaus, Offenbacher Str. 11
So, 12.11.2017, ab 10:00 Uhr,
Einlass ab 9:30 Uhr
Eintrittskarten zu 19,- € (inklusive Frühstücksbuffet). Der Kartenverkauf beginnt im März, keine Gebührenermäßigung, -befreiung. In Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten, der Stadtbücherei und der Stadtmarketing-Agentur der Kreisstadt Dietzenbach sowie der vhs Kreis Offenbach.

Heimwerken für Frauen

Kursbeschreibung siehe Seite 47

Ju-Jutsu

Selbstverteidigung für Frauen
Kursbeschreibung siehe Seite 52

Tanzen - mal ohne Partner

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Orientalischer Tanz

Kursbeschreibung siehe Seite 52

Rechtsberatung für Frauen

Das Frauen-/Gleichstellungsbüro bietet in Kooperation mit einigen Rechtsanwältinnen und Rechtsanwältinnen, die entweder Fachanwältinnen / Fachanwältinnen im Familienrecht sind oder über eine langjährige Erfahrung auf diesem Fachgebiet verfügen, eine juristische Kurzberatung an:

Einmal im Monat können sich Frauen von den ehrenamtlich tätigen Dietzenbacher Rechtsanwältinnen und Rechtsanwältinnen u. a. über Ehe-, Familien- und Scheidungsrecht informieren. Hierbei handelt es sich um eine Kurzberatung, die Frauen die Hemmschwelle vor dem Gang zum Rechtsanwalt nehmen soll. Sie ersetzt keine juristische Erstberatung in einer Kanzlei, sondern soll eine erste juristische Orientierung in akuten Situationen sein.

Dieses Angebot kann ausschließlich nach vorheriger Anmeldung und Terminabsprache im Frauenbüro (Tel. 06074 / 373 240) gegen einen Beitrag von 10,- € in Anspruch genommen werden.

In Kooperation mit RAin Beate Roos, RAin Marion Rühl, RA Alexander Greiner und RA Ingo Eberhard.



Literatur und Kunst



Bernd Köstering liest aus "Falkenspur"

Aus einer Galerie werden Bilder der aufstrebenden Offenbacher Künstlerin Claudia Jansen gestohlen. Der Privatdetektiv Herbert Falke erhält den Auftrag, die Gemälde zu suchen. Dabei gerät die Inhaberin der Galerie ebenso unter Verdacht, wie ihre Angestellten. Doch alle Spuren führen ins Leere. Gleichzeitig befindet sich Falkes Enkelin Franziska in Gefahr: Sie wird von einem Stalker belästigt, der sogar in ihre Wohnung eindringt.

Bernd Köstering wurde 1954 in Weimar geboren und lebt heute als Autor in Offenbach am Main. Er wird Geheimnisse rund um die Entstehung des Buchs lüften und erläutert, was ein Literaturkrimi ist.

Di T 232

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11
Do, 16.02.2017, 20:00-21:30 Uhr
8,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erbeten.

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein und der Buchhandlung "Bücher bei Frau Schmitt".

Märchen unterm Dach

vorgetragen von

Almut Krumpholz-Nickel

Die Stadtbücherei Dietzenbach setzt ihre beliebte Reihe fort:

"Die Karawane"

von Elsa Sophia von Kamphoevener

Ein Märchen aus der Sammlung von Märchen und Geschichten alttürkischer Nomaden, die von Elsa Sophia von Kamphoevener (1878-1963), einer bekannten und geschätzten Märchenerzählerin, herausgebracht wurde. Sie war eine schillernde Figur, die den Leuten in doppelter Hinsicht Märchen erzählt hat. An diesem Abend wird "Die Karawane" im Mittelpunkt stehen, einige Informationen über Elsa Sophia von Kamphoevener vervollständigen das Bild.

Di T 409

Mi, 01.02.2017, 20:00-22:00 Uhr

Märchen von Müttern und Töchtern

Viele Märchen schildern das Verhältnis der Mutter zu ihren Kindern. Mütter - leibliche oder Stiefmütter - können hilfreich und beschützend, aber auch bedrohlich und vernichtend sein. Die gleichgeschlechtliche Beziehung von Mutter und Tochter enthält besondere Spannungsfelder. Die Fülle möglicher Gefühle zwischen Mutter und Tochter spiegelt sich in den Märchen dieses Abends.

Di T 411

Mi, 19.04.2017, 20:00-22:00 Uhr

Jüdische Märchen

Wie Feiwei auszog, sich selbst zu suchen Diese Erzählungen sind „wie ein großer Ozean, der von abertausenden Flüssen gespeist wird, die dem Herzen unbekannter Erzähler entspringen“, so schreibt Pinkas Sadeh im Nachwort seiner Sammlung jüdischer Märchen, von denen nicht wenige von der biblischen Mythologie beeinflusst sind. Der Abend möchte einen Eindruck von der Besonderheit dieser Märchen vermitteln.

Di T 412

Mi, 07.06.2017, 20:00-22:00 Uhr

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

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

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihrem Förderverein.

**Seitensprung mit Saitensprung
Lesung mit musikalischer Begleitung**

Die Schreibwerkstatt der Seniorenhilfe präsentiert Kurzgeschichten und Gedichte.

Die Autorinnen und Autoren springen dabei nicht nur von Seite zu Seite, sondern auch von Krimis über Heiteres zu Besinnlichem und auch zu Skurrilem.

Das Ensemble Saitensprung umrahmt die Lesung musikalisch.

Di T 417

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Do, 16.03.2017, 20:00-22:00 Uhr gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten. Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

17. Interkultureller Salon "Syrien"

Ein interkultureller Salon zum Thema "Syrien" mit Musik, Märchen, Witzen, Sprichwörtern, Träumen, Gedichten und Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen.

Das Ensemble Saitensprung mit Charli Rothman wird diesen Themenabend wieder in wunderbarer Weise musikalisch bereichern. Mitwirkende: Almut Krumpholz-Nickel, Dr. Dieter Lang, Dr. Wendtland, Dr. Nabil Schauki, u.a. Moderation: Dr. Elke Wehrs

Di T 418

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Mo, 24.04.2017, 20:00-22:00 Uhr gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten. Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und "Zusammenleben der Kulturen in Dietzenbach e.V."

Das Paradiesgärtlein - Leid ohne Sorgen und in Sicherheit

Vortrag

Der umschlossene Garten des Paradieses als Ort der Ruhe und Geborgenheit ist ein bedeutendes Bildthema in der bildenden Kunst und spielt in der Mariensymbolik eine besondere Rolle.

Eines der bekanntesten Werke dieses Genres ist das „Paradiesgärtlein“ des anonymen Oberrheinischen Meisters aus der Zeit des beginnenden 15. Jahrhunderts. Als religiöses Andachtsbild konzipiert, vereint es präzise Na-

turdarstellung und Motive der spätmittelalterlichen Glaubenswelt. In dem Vortrag werden seine kunsthistorische und religiöse Bedeutung entschlüsselt.

Di T 440

Dr. Dieter Lang, Erster Stadtrat der Kreisstadt Dietzenbach, und Pfarrer Uwe Handschuch, Ev. Martin-Luther-Gemeinde Steinberg. Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Mi, 22.03.2017, ab 19:30 Uhr

gebührenfrei, vorherige Anmeldung erbeten. Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach.

Musik und Theater

Die eigene Stimme erleben

Gesangsworkshop

Die Stimme ist mit ihrer ganz persönlichen Klangfarbe ein wesentlicher Teil des Individuums. Wir können laut und leise sein, wir können sprechen und rufen - aber kann auch jede/r singen?

Probieren Sie aus, ob Sie singen können, welche Stimmlage Sie haben und was Ihnen beim Singen besondere Freude bereitet. Mit einem Repertoire unterschiedlicher Lieder werden Sie die eigene Stimme besser kennen lernen. Zudem gibt es Tipps, was getan werden kann, wenn die Stimme mal streikt und wie die Stimme gepflegt werden kann.

Di F 001

Andrea Hermes-Neumann

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Fr/Sa, 17./18.02.2017,

Fr, 18:30-21:00 Uhr, Sa, 14:00-17:00 Uhr
26,- €, ermäßigt: 21,- €, 2 Termine



Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin

Cajon - das kleine Schlagzeug

Wochenendworkshop

Das Cajon ist eine aus Peru stammende Kistentrommel, die in den letzten Jahren verstärkt in der populären Musik eingesetzt wird und hier einen regelrechten Boom erfahren hat. Es ist möglich, auf dem Cajon verschiedenste musikalische Stilikarten zu begleiten und auch Schlagzeug-Rhythmen zu spielen. In diesem Workshop sollen Basiskenntnisse des Cajonspiels erlernt bzw. vertieft werden wie die Grundschnitte Bass, Ton, Tip und Slap. Darauf aufbauend werden einfache Rhythmen erlernt und das Spiel im Cajonensemble trainiert. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

Di F 011

Thea Florea, Dipl. Schlagzeuglehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa/So, 18./19.03.2017,

jeweils 13:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 5,- € Cajonleihgebühr, direkt an die Kursleiterin, 2 Termine



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 025
Tanja Garlt

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 19.02.2017, 11:00-16:00 Uhr
27,- €, ermäßigt: 22,- €

Kunst und Kultur

Portrait zeichnen

Der Kurs bietet die Möglichkeit, frei nach Modellen zeichnerische und malerische Fähigkeiten zu entwickeln, aufzufrischen und auszubauen. Es werden Tipps zur farbigen, zeichnerischen Umsetzung vermittelt. Der Kurs kann Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ein wesentliches Stück weiterbringen.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben: Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 0176 49011464

Di F 124
Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin

Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Di, 19:00-21:15 Uhr, ab 07.02.2017
30,- €, ermäßigt: 24,- €, zzgl. 15,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 Termine

Aktzeichnen

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs hat zum Ziel, in entspannter Atmosphäre die menschliche Figur in ihren Proportionen, ihrer Räumlichkeit und ihrem Bezug zum Umraum zeichnen und malen zu lernen. Mit verschiedenen Materialien nähern wir uns peu à peu spielerisch diesem Ziel. Zeichnerische oder malerische Vorkenntnisse am/ mit Aktmodell sind nicht erforderlich, dürfen aber auch vorhanden sein.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Wasserbehälter, Tuch, Zeichen- und Malutensilien je nach Belieben:

Bleistift, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl, Spachtel, Zeichenblock, Aquarell Block, Keilrahmen oder Papier.

Telefonische Beratung zu benötigten Materialien 0176 49011464

Di F 125
Spomenka Aleckovic, Dipl. Grafikdesignerin und Malerin

Dietzenbach, vhs, Raum D9, Vorderhaus EG
Di, 19:00-21:15 Uhr, ab 07.03.2017
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. anteilige Umlage für das Modell (ca. 25,- €), direkt an die Kursleiterin, 4 Termine

Origami, japanische Kunst des Papierfaltens

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

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

Di F 208
Jelena Macura-Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Sa, 18./25.03.2017, 10:15-12:30 Uhr
17,- €, ermäßigt: 14,- €, 2 Termine

Quilling

Es sieht so geheimnisvoll aus, wie es klingt: Papier Quilling ist eine sehr alte Technik, bei der man Papierstreifen um eine Feder (engl. quill) dreht und so einfache, kleine Motive herstellen kann, bis hin zu wunderschönen Mustern und ganzen Motiven. Mit Geduld ergibt dies am Ende ein filigranes, außergewöhnliches Bild. In dem Kurs werden die Vorbereitung des Papiers und die wichtigsten Grundformen vermittelt.

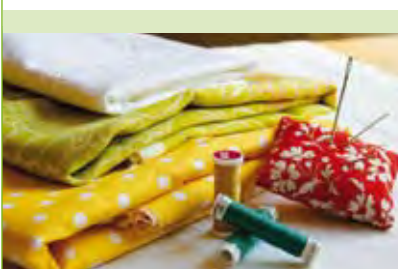
Di T 481
Petra Panitz, Kursleiterin für Druckkunst und Buchfaltkunst

Dietzenbach, Stadtbücherei, Darmstädter Str. 7 + 11

Sa, 28.01.2017, 14:00-16:00 Uhr
14,- € incl. Materialkosten, keine Gebührenermäßigung, -befreiung
Barzahlung vor Ort, vorherige Anmeldung erforderlich.

Eine Veranstaltung der Stadtbücherei der Kreisstadt Dietzenbach und ihres Fördervereins.

Gestalten



Spaß an der Nähmaschine

Was tun mit Omas alter schöner Bettwäsche oder mit abgelegten Blusen und Hemden? Mach daraus mit einer einfachen Patchwork-Nähtechnik eine kuschelige Sofadecke, Knie- oder Spieldecke.

Vorkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erwünscht.

Fragen jeglicher Art bitte an die Kursleiterin: 06106/3418

4-5 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine (bitte nicht vom Discounter, vorab prüfen), Bettwäsche (kann auch Beschädigungen haben), Blusen, Hemden (keine T-Shirts u.ä.), ggf. auch Meterware. Übliches Nähwerkzeug, Rollschneider, Schneidematte, Lineal (ggf. von der Kursleiterin ausleihen), Stoff für Rückseite, Nähgarn.

Volumenvlies für das "Innenleben" ist bei der Kursleiterin erhältlich.

Di F 289
Maria Aßmann

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Di, 18:30-21:30 Uhr, ab 02.05.2017
46,- €, ermäßigt: 37,- €, zzgl. 46,- € Kleinstgruppenzuschlag, 4 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 290
Annegret Biermann

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Fr/Sa, 10./11.02.2017

Fr, 19:00-21:30 Uhr, Sa 12:15-18:00 Uhr
31,- €, ermäßigt: 25,- €, zzgl. 3,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

Kosmetik

Frühlingsseife 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 Gurke und Buttermilch entsteht eine frische Frühlingsseife.

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, Raum S2, Hinterhaus UG
Fr, 10./17.03.2017, 09:30-12:30 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 12,- € Kleinstgruppenzuschlag,
zzgl. 5,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), 2 Termine

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.

5-8 Teilnehmerinnen
Bitte mitbringen: Tischspiegel, Tagespflege, Kosmetiktücher und etwas zum Abschminken.

Di G 021
Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 15.02.2017, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Di G 022
Alexandra Heberer, Visagistin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 31.05.2017, 18:00-21:00 Uhr
18,- €, ermäßigt: 14,- €, zzgl. 8,- € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin)

Fotografie



Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen jederzeit offen. Allerdings sollten Sie schon sehr gute Grundkenntnisse in der Technik des Fotografierens besitzen, da es in diesem Kreis vor allem um eine bewusste Bildgestaltung geht. Regelmäßige Teilnahme wird im Sinne einer effektiven Arbeit vorausgesetzt. Wir empfehlen, vor Anmeldung mit einem der Mitglieder dieses Fotokreises telefonisch Kontakt aufzunehmen.

Di G 101
Thomas Schiemann

Dietzenbach, vhs, Raum S2, Hinterhaus UG
Do, 20:00-22:00 Uhr, ab 02.02.2017
32,- €, ermäßigt: 26,- €, Gebühr pro Halbjahr

Schnupperkurs Fotografie - ein erster Überblick

Sie haben eine Fotokamera, kommen mit dieser jedoch noch nicht klar? 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 in der gebotenen Kürze 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 Erlernete praktisch umzusetzen.

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

Di G 102
Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Sa, 11.03.2017, 10:00-16:00 Uhr
23,- €, ermäßigt: 18,- €



Einführung in die Fotografie

Es werden die grundlegenden Techniken der Fotografie und die Zusammenhänge der verwendeten Fototechnik erklärt, insbesondere die Zusammenhänge der Film- bzw. Sensorbelichtung, beispielsweise die gegenseitigen Abhängigkeiten von Blende und Belichtungszeit. Nach einer kurzen Einführung wird in einzelnen, thematisch abgeschlossenen Lerneinheiten Praxisrelevantes theoretisch vermittelt und anschließend umgesetzt und geübt. In enger Zusammenarbeit werden vielfältige Erfahrungen mit der eigenen Kamera gesammelt.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

Di G 103

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Sa/So, 25./26.03.2017
jeweils 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Der Weg zu besseren Fotos Fotografie für Fortgeschrittene

Der Fortgeschrittenenkurs setzt thematisch auf den Einführungskurs auf und vermittelt weitergehende Kenntnisse. Die Bildgestaltung steht im Vordergrund dieses Kurses - damit Ihre Fotos (noch) ideenreicher und fantasievoller werden.

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

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: (Eigene) Fotokamera (egal ob analog oder digital) mit manuell einstellbarer Blende und Belichtungszeit - Spiegelreflexkamera ausdrücklich empfohlen.

Di G 104

Daniel Valentino Franzinelli

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Sa/So, 22./23.04.2017
jeweils 10:00-17:30 Uhr
45,- €, ermäßigt: 36,- €, zzgl. 23,- € Kleinstgruppenzuschlag, 2 Termine

Kochen und genießen



Kulinarische Vielfalt aus dem Gemüsebeet

Mit einigen Grundrezepten lässt sich die Vielfalt an Gemüse je nach Saison immer wieder anders zubereiten. Wir gestalten ein vegetarisch-veganes Menü aus friesischer Birnensuppe, Rotkohl- und Schwarzwurzelsalat, spanischer Kartoffel-Tortilla, bunt gefüllten italienischen

Calzone, vegetarischem Chili, Gurkengemüse und deftigen Krautrouladen.

Zum Nachtisch gibt es süße Birnentorte mit beschwipster Apfelcreme. Da bekommt man Appetit, gelle?

Di L 206 (16-2)

Gabriele Andresen

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

Di, 24.01.2017, 17:30-21:00 Uhr

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



Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 3 Geschirrtücher, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste mitbringen.

"Salam und Hallo!"

Willkommen an den Feuern der Beduinen

Eine kulinarische Reise in den Orient ...

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

Di L 212

Gabriele Andresen

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

Di, 21.02.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

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

Leichte Frühlingsküche rund um das Mittelmeer

Kommen Sie mit auf unsere kulinarische Reise ans Mittelmeer und genießen Sie allerlei Tapas aus Spanien, raffiniert gefüllte Crepes, handgemachte italienische Tortellini, Plescavica an Djuvec-Reis aus Kroatien, griechische Hirtencreme auf frischem Fladenbrot, türkisches Engelshaar-Dessert marokkanische Hühnchen-Tajine mit Backpflaumen und kleine traditionelle Speisen aus Ägypten, Libyen, Algerien und Tunesien.

Di L 213

Gabriele Andresen

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

Di, 07.03.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

Kulinarische Vielfalt aus dem Gemüsebeet

Gemüse als eigenständiges Gericht? Schmeckt das denn? Wird man davon satt? Heute gibt es vegetarische und vegane Leckereien - Kochen Sie mit! Spanische Gazpacho und Gemüse-Samosas an Rucicola-Erdbeer-Salat oder Pilze „Stroganoff“ zu scharfem Bohnen-Chili sind echt lecker. Quinoa-Falafel mit Minz-Soße und Gemüse-Antipasti zu Fladenbrot und Bärlauch-Pesto ergänzen das Menü. Knusprige Zitronen-Kekse und fruchtiger Erdbeer-Lassi verwöhnen Sie zum Schluss!

Di L 214

Gabriele Andresen

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

Di, 28.03.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

Sommerliche Geschenke aus der eigenen Küche

Zu einem kleinen Sommersalat mit frischem Limetten-Essig und mediterranem Kräuter-Öl werden wir süße und herzhaft "Geschenke aus der Küche" verkosten. Fruchtladen und Gelees, peppige Chutneys, Kräuterpesto der Saison oder selbstgemachte Pralinen eignen sich als ganz persönliche Mitbringsel zur nächsten Einladung. Bitte zusätzlich 5 Marmeladengläser und 3 Flaschen mit Schraubverschluss mitbringen.

Di L 215

Gabriele Andresen

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

Di, 25.04.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

"Low Carb" Leicht und gesund genießen

Hier erleben Sie Koch-Genuss pur! Freuen Sie sich auf kohlehydratarmer Gerichte wie Harzkekse-Salat mit Quark-Brot zur Rote-Bete-Suppe, Zucchini-Carpaccio an Fenchel-Himbeer-Salat, Lachsspieße mit Püree auf buntem Herbstgemüse, eine indische Curry-Gemüse-Pfanne, Flammkuchen und Orangen-Spargel mit Feta-Dip. Zum süßen Abschluss erwartet Sie ein besonderer Schokoladenkuchen zum grünen Smoothie. Schlemmen Sie mit!

Di L 216

Gabriele Andresen

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

Di, 30.05.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

"Kochen" ohne Herd und Backofen Heute bleibt die Küche kalt

Freuen Sie sich auf eiskalte Gazpacho (spanische Gemüsesuppe), marinierten Zuchinialat mit Käsepralinen, Blumenkohlsalat mit Bananen-Curry-Dressing, delikates Gemüse-Sushi, Matjes- und Lachs-Tatar auf Pumpernickel, bunte Gemüse-Frucht-Spieße mit originellen Dippes, peppige Brotaufstriche, Kräuterpesto und eine Torte ohne Backen. Cremige Smoothies aus Obst und Gemüse ergänzen das kalte Büffet.

Di L 217

Gabriele Andresen

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

Di, 13.06.2017, 17:30-21:00 Uhr

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

Mexikanische Küche

Die indianische Küche brachte der Alten Welt den Mais. Auch die Verbreitung von Ananas, Avocado, Kürbis, Vanille, Erdnuss und Kakao ging von den Indios aus. Die Spanier bürgerlichen in Mexico neue Fleischsorten, Gewürze und Kochgewohnheiten ein. Im Laufe der Jahrhunderte kamen schließlich Einflüsse aus der französischen, italienischen und österreichischen Küche hinzu, so dass eine interessante Mischung der Geschmacksrichtungen entstand.

Wir kochen ein vielfältiges Menü: guacamole, ein Fleischgericht mit der typischen Salsa, Bohnen, Tortillas und ein Dessert (arroz con leche oder flan) dürfen dabei nicht fehlen.

Wir werden unser Menü mit "originalen" Zutaten zubereiten.

Di L 415

Maria Erdmann-Martinez

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

Di, 21.03.2017, 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 Aaloo ki Tikki mit Dip und der Hauptspeise gelbe Linsen mit Reis sowie Kartoffeln, Paprika mit indischen Gewürzen verwöhnt die Sinne. Der Nachtisch Coconut Laddos rundet den Abend ab.

Di L 504 (16-2)

Anamika Singh

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

Di, 17.01.2017, 17:30-21:30 Uhr

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

Bitte zu allen Kochkursen Schürze, 3 Geschirrtücher, scharfes Messer, Sparschäler und mehrere Behälter für evtl. Reste mitbringen.

Indisch kochen

Die indische Küche ist reich an Gewürzen wie Kurkuma, Kardamon und Koriander. Wir werden miteinander ein köstliches Menü zubereiten: Breadpakoras mit Chutney, das Fleischgericht Kema Matar, Dalmakhni - ein Linsengericht mit Salat und Reis sowie Meethi Seviya, eine süße Nudelspeise.

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

Di L 505

Anamika Singh

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

Di, 09.05.2017, 17:30-21:30 Uhr

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

Gesundheit

Chronische Übersäuerung Auswirkungen auf den menschlichen Organismus

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

Im Anschluss an den Vortrag findet die Vorbereitung für die Basenfastenwoche im Lahn-Dill-Bergland (2.-7. April 2017) statt.

Di K 403

Brita Näser, Heilpraktikerin

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 08.02.2017, 19:00-21:00 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Basenfasten im Lahn-Dill-Bergland

Reisebeschreibung siehe Seite 44

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 421

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 07.03.2017, 19:00-20:30 Uhr

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Die Schilddrüse ein oft dubioses Organ neu beleuchtet

Funktionsstörungen der Schilddrüse betreffen die viele Menschen in unserer Gesellschaft. Was bewirkt diese Fehlfunktion? Ist es der oft erwähnte Jodmangel oder gibt es andere Ursachen?

Kaum ein Medikament wird so häufig verwendet wie Schilddrüsenmedikamente. Macht das Sinn, gibt es Alternativen, was ist die richtige Dosierung? Wie gefährlich ist eine Radiojodbehandlung bei bösartigen Veränderungen?

Di K 422

Klaus-Georg Dechert, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 16.05.2017, 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 bei schweren Erkrankungen immer zweigleisig behandelt werden sollte: von einem fachkundigen Schulmediziner und einem fachkundigen Heilpraktiker. So kann jeder auf seinem Gebiet seine Erfahrungen zum Wohle der Patienten einbringen. Weitere Informationen über die Inhalte der Vorträge entnehmen Sie bitte unserer Homepage unter www.vhs-dietzenbach.de.

Di K 441 – K 446

Emanuel Schaaf, Heilpraktiker

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

5,- €, keine Gebührenermäßigung, -befreiung Barzahlung an die Kursleitung.

(Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Demenz und Alzheimer

Wie die Ausleitung von Aluminium eine Therapie unterstützen und als Prophylaxe eingesetzt werden kann.

Di K 441

Di, 07.02.2017, 19:45-22:00 Uhr

Arthrose naturheilkundlich behandeln

Di K 442

Di, 21.02.2017, 19:45-22:00 Uhr

Burnout - Ohrgeräusche - Antriebslosigkeit

Oxyvenierung als mögliche Therapie

Di K 443

Di, 14.03.2017, 19:45-22:00 Uhr

Colitis ulcerosa und Morbus Crohn

Hilfe durch Vitamine und naturheilkundliche Mittel

Di K 444

Di, 25.04.2017, 19:45-22:00 Uhr

Allergie, Neurodermitis und Asthma

Schwermetallbelastung und Antibiotikagaben als mögliche Auslöser

Di K 445

Di, 02.05.2017, 19:45-22:00 Uhr

Osteoporose

Wie die Wirkung des Vitamins D3 unterstützt werden kann und welchen Einfluss eine Übersäuerung auf den Knochenabbau hat.

Di K 446

Di, 13.06.2017, 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.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di H 001

Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa/So, 17./18.06.2017

jeweils 10:00-16:00 Uhr

40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 21,- € 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 und wenn vorhanden Massagetisch.

Di H 002

Veit Schameitat

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

So, 07.05.2017, 12:30-18:00 Uhr

23,- €, ermäßigt: 18,- €

Fußreflexzonenmassage

Es kommt zur Anregung des Energieflusses und zur Mitbehandlung der Organe durch deren spezifische Druckpunkte am Fuß. Die Bahnen unseres Energieflusses enden in den Reflexzonen des Fußes. Bei Blockierungen kommt es zu gesundheitlichen Störungen. Bei dieser Massa-

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied im
Verein der

Volkshochschule Dietzenbach

... und gestalten Sie die Ausrichtung
Ihrer vhs aktiv mit.

ge werden Blockaden abgebaut und die Energie fließt wieder. Die Körperfunktionen werden harmonisiert, das Abwehrsystem angeregt und Giftstoffe besser ausgeschieden.

6-8 Teilnehmer/innen.

Sie brauchen Isomatte/n, Decken und Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und kurze Fingernägel und Schreibsachen.

Di H 004

Andrea Helmling, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 13.05.2017, 10:00-17:00 Uhr

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

Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Yoga von Grund auf zu lernen bzw. zu vertiefen, die Prinzipien der Elemente dieses ganzheitlichen Ansatzes wie Körper- und Atemübungen, Entspannung und Meditation kennen lernen, verstehen und anwenden können. Yoga als eine Möglichkeit und als ein Weg zu einem freudvollen, gesunden und bewussteren Leben.

Di I 009

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 16:45-18:00 Uhr, ab 07.02.2017

81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

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

Die Yoga-Übungen werden so angeleitet, dass eine Leichtigkeit und Ästhetik im Ausdruck der Bewegung gefördert wird. Es wird eine aufrechte Haltung, mehr Beweglichkeit und eine Stärkung und Dehnung der Muskulatur und das freie Zulassen des Atems gefördert. Durch die Konzentration auf die Übungen entsteht eine natürliche Aufmerksamkeit, die die Seele belebt.

Di I 011

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 02.02.2017**
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Di I 013

Ute Keim, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 20:00-21:30 Uhr, **ab 06.02.2017**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

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

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, M1 Bewegungshalle
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 07.02.2017**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 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 017

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 17:30-19:00 Uhr, **ab 03.02.2017**
97,- €, ermäßigt: 78,- €, 17 Termine

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

**Yoga und Meditation**

Leichte bis anspruchsvolle Übungen (Asanas) zur Konzentrationsentwicklung und Meditation. Wir üben mit Aufmerksamkeit, Anteilnahme und Interesse aus der eigenen Aktivität und wirken ordnend und stärkend auf die Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens. Dies beinhaltet unterschiedliche Aspekte zur Meditationspraxis und Wirkungsweise auf die Lebenskräfte - mit praktischen Übungen. 6-8 Teilnehmer/innen
Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 018

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 19:15-20:45 Uhr, **ab 10.02.2017**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

in der Sommerpause**Di I 019**

Edda Johanna Ochs, heilkundlich orientierte Yogalehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 18:00-19:30 Uhr, **ab 14.07.2017**
25,- €, ermäßigt: 20,- €, zzgl. 13,- € Kleinstgruppenzuschlag, 5 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, M1 Bewegungshalle
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 31.01.2017**
82,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 18 Termine

Workshops
**Luna Yoga®
Sich und seine eigenen Grenzen spüren**
Workshop für Frauen

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.

6-8 Teilnehmerinnen

Di I 028

Petra Heike Fülle, Zert. Luna Yoga® Lehrerin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 22.04.2017, 14:00-17:00 Uhr
15,- €, ermäßigt: 12,- €

Der Atem - Das Tor zum Leben**Workshop**

Die Atmung versorgt unser Körper-Geist-System mit Energie und gibt unserem Leben Rhythmus. Beim Gewähr werden des natürlichen Atemflusses können wir tiefere Einsichten gewinnen, gleichzeitig haben wir die Möglichkeit über die Tiefe und Form des Atems auf die eigene Psyche einzuwirken. Ansätze verschiedener Methoden und Traditionen werden vorgestellt und eingeübt. Achtsame leichte Yoga- und Qigong-Übungen ergänzen den Tag. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

6-8 Teilnehmer/innen

Di I 101

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Qigong- und Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 11.03.2017, 10:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €

Mudras und Mantras**Workshop**

Mantras, rezitierte oder gesungene Wortklänge, erzeugen durch ihre Schwingungen spezifische Wirkungen auf den Körper, auf unser Organsystem und helfen den Geist zu zentrieren. Der Atem vertieft sich, Entspannung und Heilung werden unterstützt. Beim Singen der Mantras, vorzugsweise aus der Kundalini-Yoga Tradition, fallen wir beinahe von selbst in einen meditativen Zustand hinein. Achtsame leichte Yoga- und Qigong-Übungen ergänzen den Tag. Geeignet für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

6-8 Teilnehmer/innen

Di I 102

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Qigong- und Yogalehrer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
So, 12.03.2017, 10:00-16:00 Uhr
30,- €, ermäßigt: 24,- €

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.

**Klangmeditation - Klangreise****- Wege zur ganzheitlichen Heilung - Workshop**

Die Schwingungen der Klangschalen führen zu einer tiefen Entspannung. Die Aufmerksamkeit für das eigene Befinden wird sensibilisiert, Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Wohlbefinden gestärkt. Das Stressempfinden verändert sich positiv. Es entstehen innere Balance, Harmonie und wohltuende Ruhe. Dieses Angebot richtet sich an Personen, die neben den alltäglichen Anforderungen eine wohltuende Auszeit erleben möchten. Und, die ihre Eigenfürsorge und Achtsamkeit noch weiter ausbauen möchten.

Di I 103

Maria Kleinhens, ausgebildet in Klangtherapie nach D. Lindner

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 29.04.2017, 10:00-14:00 Uhr
14,- €, ermäßigt: 11,- €

Entspannung und Körpererfahrung
Meditation und Achtsamkeit

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

Di I 110

Rigobert Jakob, Heilpraktiker, Yogalehrer
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 20:00-21:15 Uhr, **ab 07.02.2017**
81,- €, ermäßigt: 65,- €, 17 Termine

Mit Atemkraft den Rücken stärken

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.

Auch für Teilnehmer/innen, die bereits Atemarbeit, Qi Gong o.a. kennengelernt haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 120**Irmtraud Siebeneichner**

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 15:15-16:45 Uhr, **ab 13.02.2017**
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 Aufrichtung und den Stand fördern und so zur Kräftigung der Töne und dem Aufblühen der Resonanzräume beitragen. Der Atem wird ins Fließen gebracht, die Atemwelle breitet sich im Körper aus und wird zum Klangraum der Töne. Jeder Vokal füllt durch seine Schwingungen einen eigenen Vokal-Atemraum. Je deutlicher dieser empfunden wird, umso größer werden Klang und Fülle des Tones. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 122 (16-2)

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 28.01.2017, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Erfahrbaren Atem gemeinsam erleben

Ein Vormittag für die Partnerschaft - Mit dem Erfahrbaren Atem neue Begegnungen schaffen. Sie bekommen eine Grundlageneinführung in den Erfahrbaren Atem zum Wahrnehmen der empfindungsbewussten, zugelassenen Atembewegung. Der so erlebte individuelle Atemrhythmus ist Ausdruck Ihrer Person/ Persönlichkeit. Atem und Atemrhythmus werden zur Basis, an der wir uns in den folgenden Übungen teils jeder für sich, teils mit dem Partner orientieren.

Neue Wahrnehmung und neuen Formen der Begegnung werden erfahren. Gegenseitige Erfahrung und Verständnis von Authentizität schaffen mehr Toleranz und Raum für das Eigene und das Andere des Partners/Partnerin. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

Di I 121

Irmtraud Siebeneichner,

Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 24.06.2017, 10:00-13:00 Uhr
13,- €, ermäßigt: 10,- €

Feldenkrais®, Tai Chi, Qi Gong

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Bei der Entwicklung seiner Methode ging Moshe Feldenkrais davon aus, dass die Verbesserung von Bewegung und Wahrnehmung der leichteste und beste Weg ist, die Lebensqualität zu heben. In diesem Kurs werden Sie, durch leichte und achtsam ausgeführte Bewegungen, Ihre Gewohnheiten besser wahrnehmen lernen und gleichzeitig die Vorteile von differenzierter und zusammenhängender Bewegung erfahren. Veränderung auf körperlicher und geistiger Ebene wird möglich. Dies führt dazu, dass Sie sich im Alltag leichter, im Sport effizienter und gesünder bewegen und im Beruf leistungs- und handlungsfähiger werden.

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

mit Vorkenntnissen

Di I 123

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 09:30-11:00 Uhr, ab 10.02.2017
91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

Anfänger/innen

Di I 124

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 11:15-12:45 Uhr, ab 10.02.2017
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinstgruppenzuschlag (6-8 TN), 14 Termine

Feldenkrais® zum Kennenlernen im Sommer

Lernen Sie die Vielfalt und die Wirkung der Feldenkrais®-Methode kennen und probieren Sie aus, ob es für Sie das Richtige ist. Ein Einstieg in den fortlaufenden Kurs ist dann nach den Sommerferien möglich.

6-8 Teilnehmer/innen

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

Di I 125

Eva-Maria Spieß, Gilde-lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin®
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Fr, 23.06.2017, 11:15-12:45 Uhr
8,- €, ermäßigt: 6,- €



Tai Chi Chuan - Einführung in die innere Kampfkunst

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

Anfänger/innen mit geringen/ ohne Vorkenntnisse

Di I 126

Perminder Kaur

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mi, 09:30-10:30 Uhr, ab 22.02.2017
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

mit guten Vorkenntnissen

Di I 127

Perminder Kaur

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.
Mi, 10:30-11:30 Uhr, ab 22.02.2017
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

Taiji-Chuan - Schwertform nach Kobayashi

mit/ ohne Vorkenntnisse/n
Kleinstgruppe (6-8)

Das Schwert gilt als traditionelle Waffe in der chinesischen Kampfkunst und hat eigene Stilrichtungen hervorgebracht. Diese sind nicht nur ästhetisch anzusehen, sondern führen durch die Aufhebung zwischen Objekt (Schwert) und Subjekt (der/die Übende) relativ schnell in die kontemplative Übungstiefe. Ziel ist letztendlich nicht, das Schwert zu führen, sondern sich durch starke Innenreflektion vom Schwert führen zu lassen.

In den ersten Kursstunden kann ein Schwert gestellt werden.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 130

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 19:15-20:00 Uhr, ab 08.02.2017
38,- €, ermäßigt: 30,- €, zzgl. 19,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Tai Chi Chuan - die lange Yang-Form mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden alle 80 Bilder der langen Yang-Form zusammenhängend geübt. Ziel ist es, eine ganzheitliche Körperwahrnehmung mit verstärkter Fokussierung des unteren Dantian zu fördern. Dadurch soll sich die innere Form des Taiji-Chuan (Yin) weiter ausprägen und die Erkenntnis gefördert werden, dass es keinen endenden Taiji-Chuan-Weg gibt - nur regelmäßige Praxis, die die individuelle Entwicklung unaufhörlich fördert und zu immer neuen Erkenntnissen führt.

Voraussetzung ist die Beherrschung der 1. Taiji-Chuan-Hälfte und Vorkenntnis der 2. Hälfte. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di I 132

Detlef Bittner, Tai Chi-Lehrer im DDQT
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab 08.02.2017
57,- €, ermäßigt: 46,- €, 15 Termine

Zen-Meditation

Wochenendworkshop

Der Wochenendworkshop gibt eine Einführung in die japanische ZEN-Meditation und bietet Gelegenheit, ZEN kennenzulernen und sich auf den Übungsweg zu begeben - in der Abgeschlossenheit eines Seminarhauses bei Würzburg

In verschiedenen Kurzvorträgen lernen Sie die Geschichte und die Entwicklung des ZEN-Buddhismus kennen. Die ZEN-Meditation wird gemeinsam erlernt und geübt.

16.-18.06.2017

Detlef Bittner, eigene Anreise

Bitte fordern Sie den Reiseflyer unter 06074/812266 an.

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 133

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 09:00-10:00 Uhr, ab 06.02.2017
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine

Di I 134

Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mo, 10:10-11:10 Uhr, ab 06.02.2017
49,- €, ermäßigt: 39,- €, 13 Termine

S 452 Seminarwoche auf Mallorca



Energie und Leichtigkeit im Alltag

Gewinnen Sie in der Seminarwoche neue Einsichten und lernen Sie Methoden zur Gesunderhaltung und zum stressfreien Umgang mit Körper und Geist kennen.

Mit Hilfe von Qi Gong-Übungen und Entspannungstechniken lockern wir den Körper. Kenntnisse der TCM eröffnen uns neue Perspektiven.

Die Einfachheit des Klosters, in dem wir auch wohnen, ermöglicht eine Besinnung auf das Wesentliche und eine Reflektion unseres Alltags, den wir mit Abstand betrachten.

Die Vielfalt Mallorcas werden wir erleben, unter anderem bei einer Inselrundfahrt am Samstag.

Als Bildungsurlaub anerkannt.

24. Sept. – 1. Okt. 2017

Patricia Eilert, eigene Anreise

Bitte fordern Sie den Reiseflyer unter 06074/812266 an.



Qi Gong für Senioren

Anfänger/innen mit/ ohne Vorkenntnisse

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.

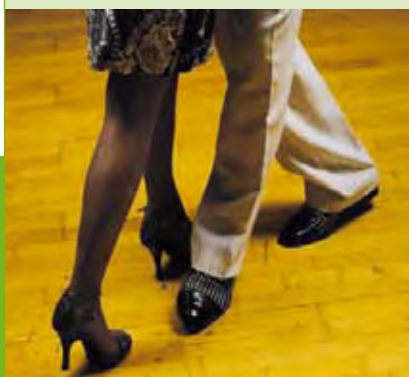
Di I 135

Britta Brodack

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Fr, 09:00-10:00 Uhr, ab 24.02.2017
36,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine



Tanzen



Disco Fox

Tanzkurs nicht nur für Paare
Anfänger/innen

Der Disco Fox ist einer der beliebtesten Paartänze. Getanzt wird er zu aktuellen Radio-Hits, bekannten Schlagern oder auch zu mitreißenden Oldies und damit zu (fast) jeder Musikrichtung. Der Disco Fox ist locker, einfach zu erlernen und lässt genug Raum für freies Tanzen. Ein Paartanz, der viel Spaß macht! Im Kurs lernen Sie neben dem Grundschrift einfache Schrittfolgen und Figuren sowie Handhaltungen zum besseren Führen der Tanzvariationen

Die Anmeldung ist als Paar oder alleine möglich. Sofern mehr Anmeldungen von Frauen vorliegen, können die Damen auch die Führungsrolle lernen/übernehmen. Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 007

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 18:00-19:15 Uhr, **ab 08.02.2017**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, Gebühr pro Person,
12 Termine

Tanzen - mal ohne Partner

Lebensfreude durch Tanz - egal in welchem Alter.

Gemeinsam erlernen wir mit Leichtigkeit Bewegungs-Elemente aus Salsa, Bachata, Merengue und Linedance. Das Lerntempo ist moderat, an erster Stelle steht die Freude an der Bewegung zur Musik.

Tanzen ist Bewegung für den Körper, Musik für die Seele und Training für das Gedächtnis. Und es ist gesund, bringt neue Kontakte und macht Spaß!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Tanzschuhe (möglichst mit Ledersohle) mitbringen.

Di J 009

Maria Bischoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 16:30-17:45 Uhr, **ab 08.02.2017**
68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Orientalischer Tanz - temperamentvolle Hüftbewegungen bis sinnliche Körperwellen, auf alle Fälle voller Lebensfreude! Powern u. a. zu modernen Rhythmen - loslassen und die eigenen Empfindungen tanzen. Muskeln entdecken von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren und formen. Tanzkombinationen werden je nach

Tanzerfahrungen 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.

Anfängerinnen mit/ ohne tänzerischen Vorkenntnissen

Di J 012

Elke Barisic

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 20:00-21:30 Uhr, **ab 02.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Frauen mit guten Grundlagen und Fortgeschrittene

Di J 013

Elke Barisic

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 18:15-19:45 Uhr, **ab 02.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein mitreißendes Latin-Dance-Fitnessprogramm. Es ist ein Workout, das sich nicht wie ein Workout anfühlt. Es ist motivierend, effektiv und macht Spaß!

Man braucht keine Vorkenntnisse - und keinen Tanzpartner! Zumba® kombiniert leicht erlernbare Tanzschritte und Aerobic Elemente zu lateinamerikanischen Rhythmen und Weltmusik. An alle, die sich gerne zu toller Musik fit halten möchten: Let's dance!

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 014

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

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

Di, 19:15-20:15 Uhr, **ab 07.02.2017**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnesseinsteiger/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanz-Training, das keinen Tanzpartner benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latino-Rhythmen und Musik aus der ganzen Welt. Mit viel Spaß tanzen wir uns fit.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 015

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

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

Di, 18:00-19:00 Uhr, **ab 07.02.2017**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Di J 016

Sabine Burkard, lizenzierte Zumba®

Instruktorin
Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaust.

Do, 10:15-11:15 Uhr, **ab 02.02.2017**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 Termine

Selbstverteidigung/ Sportschießen



Ju-Jutsu

Selbstverteidigung für Frauen

Selbstvertrauen - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

Wie können wir uns vor körperlichen Übergriffen und Belästigungen schützen und uns zur Wehr setzen?

Anhand von Rollenspielen und Selbstreflexion beleuchten wir, welche Situationen uns in Gefahr bringen und wir diese durch Verhaltensänderungen in Gesten und (innerer) Haltung vermeiden können bzw. einer Eskalation entgegenwirken.

Wir erlernen und trainieren Abwehr, Ausweich- und Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Ju-Jutsu, um uns gegen körperliche Übergriffe zu schützen - mit dem eigenen Körper oder Alltagsgegenständen.

Mut zum entschlossenen Handeln ist das Ziel!

Bitte Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 019

Mark de Fazio

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa/So, 04./05.03.2017

jeweils 10:00-15:00 Uhr,
37,- €, ermäßigt: 30,- €, 2 Termine



Bogenschießen für Jugendliche und Erwachsene



Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und Faszination. Der Bogensport ist für jede/n das Richtige, der einen Ausgleich zum Alltag sucht, da er Konzentration und Selbstdisziplin vom Schützen fordert, die Bewegung aber auch nicht zu kurz kommt. Auch kann dieser Sport Haltungsschäden der Heranwachsenden entgegenwirken und ein toller Ausgleich zur Schule und Beruf sein.

Der Kurs vermittelt den Weg vom richtigen Bewegungsablauf bis hin zum perfekten Schuss. Neben Spaß und Freude steht das aktive Schießen klar im Vordergrund und kann ausreichend praktisch geübt werden.

Mindestalter 10 Jahre.

6-8 Teilnehmende.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, eng anliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren).

Di J 020

Oliver Weck

Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

Sa/So, 06./07.05.2017

jeweils 09:00-16:00 Uhr
40,- €, ermäßigt: 32,- €, zzgl. 29,- €, Kleinstgruppenzuschlag, Nutzung von Bogen, Pfeilen, Scheiben und Sicherheitszubehör, 2 Termine
In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach.

Luftpistole

Im Kurs werden die Grundlagen der Schießtechnik vermittelt. Behandelt werden der äußere und innere Anschlag, das Einsetzen und der Nullpunkt, das Zielen, Abziehen und der Schießrhythmus.

Denn nur wenn all diese Elemente in sich verbunden werden, kann man es schaffen, den Mittelpunkt auf zehn Meter Entfernung zu treffen.

Mindestalter: 12 Jahre.

Di J 021

Oliver Weck

Dietzenbach, Raiffeisenstraße (Gelände der Tell-Schützen)

Do, 18:30-21:00 Uhr, **ab 02.03.2017**

42,- €, ermäßigt: 34,- €, zzgl. € 36,- € Kleinstgruppenzuschlag, Ausrüstung, Material und Versicherung, 5 Termine

In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle.

Kendo - japanische Kampfkunst

Kendo ist die traditionellste Form der japanischen Kampfkünste und lehrt sowohl den Kampf mit dem Schwert, als auch die dahinterstehende Philosophie der Samurai. Heute wird mit modernisierter Rüstung und Bambusschwert (Shinai) trainiert.

Der Kurs gibt einen Einblick in Historie, Waffen und Rüstung, Grundschnitte, Fußtechnik und zum Abschluss einen Kampf in Rüstung, um einen Einstieg in das moderne Kendo zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In Kooperation mit dem Noru-Ken-Kendo-Dojo Dietzenbach.

6-10 Teilnehmer/innen
Bitte T-Shirt und lange Sporthose mitbringen. Shinai (Fechtschwert) und Ausrüstung wird gestellt.

Di J 024

Norman Seidel

Dietzenbach, Noru-Ken-Kendo-Dojo,
Gartenstr. 4

Mi, 18:30-20:00 Uhr, **ab 22.02.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 6 Termine



Gymnastik und Fitness

Bildungsurlaub **BU** Gesundheit ganzheitlich fördern

"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung und sie gedeiht mit der Freude am Leben." (Thomas von Aquin)

Innehalten für eine Schatzsuche in Ihrem Leben - das ist das Ziel in dieser Woche: wir werden uns eigener Stärken bewusst, finden (neue) persönliche Ziele, erkennen Wege zur Umsetzung und stellen Weichen für eine persönliche Weiterentwicklung.

Wir werden uns den Themen Gesundheit, Bewegung, Stress, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten widmen. Fitnessübungen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen gehören zum Programm.

Bitte Sportschuhe, Matte und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 200

Thomas Böhm

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 14.-18.08.2017

jeweils 09:00-16:00 Uhr,

138,- €, ermäßigt: 110,- €, zzgl. 7,- € Lehrmittel und Materialien, 5 Termine

Functional Training kluge Power für die Alltagsmuskeln Workshop

Das Functional Training besteht überwiegend aus Übungen, bei denen man mit dem eigenen Körpergewicht arbeitet. Durch die Übung selbst wird eine instabile Gleichgewichtssituation hervorgerufen, in welcher man sich stabilisieren beziehungsweise ausbalancieren muss. Dadurch werden Muskelapparat, -ansätze, Sehnen und Gelenke fit für den Alltag sowie für sportliche Belastung gemacht.

Eine wichtige Rolle spielt im Functional Training der Rumpf "Core", der Hauptstabilisator des Menschen.

Im Rahmen des Workshops werden Bewegungsmuster erläutert und trainiert - je nach Leistungsstand individuell angepasst.

6-8 Teilnehmer/innen

Bitte Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Di J 203

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

So, 21.05.2017, 10:00-12:30 Uhr

15,- €, ermäßigt: 12,- €

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

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mi, 20:00-21:30 Uhr, **ab 01.02.2017**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Wirbelsäulengymnastik

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

Di J 207

Ilona Heberer

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mo, 18:30-19:30 Uhr, **ab 06.02.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 212

Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Boxhalle, Max-Planck-Str. 9

Mo, 16:00-17:00 Uhr, **ab 06.02.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 215

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 19:45-20:45 Uhr, **ab 07.02.2017**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

Die folgenden 6 Kurse sind zurzeit ausgebucht. Wir vermerken Sie gerne auf der Warteliste.

Di J 205

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 30.01.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 206

Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 10:55-11:55 Uhr, **ab 30.01.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine

Di J 208

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 09:00-10:00 Uhr, **ab 31.01.2017**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Di J 209

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 10:00-11:00 Uhr, **ab 31.01.2017**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Di J 210

Christa Wolter

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 31.01.2017**

37,- €, ermäßigt: 30,- €, 12 Termine

Di J 214

Monika Dries

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Di, 18:30-19:30 Uhr, **ab 07.02.2017**

55,- €, ermäßigt: 44,- €, 18 Termine

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

Fit mix

für (Wieder-)Einsteiger/innen

Nach einem Warmup 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 Männer und Frauen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Di J 217

Jutta Maria Wendel

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Do, 09:00-10:00 Uhr, **ab 09.02.2017**

49,- €, ermäßigt: 39,- €, 16 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 219

Jamila Lahfairi

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,

Nibelungenstr. 14

Mi, 18:30-19:30 Uhr, **ab 22.02.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 15 Termine



Pilates

Kleingruppe

Nach einem arbeitsreichen Tag dürfen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus widmen. Mit Pilates bauen Sie Ihre Tiefenmuskulatur auf und kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und die Rückenmuskeln.

Erst aufwärmen, mobilisieren, dann wird schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Mit Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den verdienten Feierabend.

Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus.

max. 12 Teilnehmer/innen

Bitte enganliegende Sportkleidung, dicke Socken, Matte (keine Yogamatte), Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 220

Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 18:00-19:00 Uhr, **ab 13.02.2017**

46,- €, ermäßigt: 37,- €, 12 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

vhs
Dietzenbach e.V.

Werden Sie Mitglied
im Verein der
Volkshochschule Dietzenbach

... und Sie erhalten bei jedem Kursbesuch
einen Preisnachlass von 5,- €

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

Di J 222

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 18:50-19:50 Uhr, **ab 30.01.2017**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

Di J 223

Bitte auch Fitnessband mitbringen

Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr.

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 30.01.2017**

40,- €, ermäßigt: 32,- €, 13 Termine

Faszientraining

Als riesengroßes Netzwerk durchzieht das Faszien-/Bindegewebsnetz unseren Körper von Kopf bis Fuß. Wie ein „Bindegewebs-Bodysuit“ stabilisieren Faszien den Körper, umhüllen Muskeln und Organe, verhindern „Reibereien“ unter den Muskeln, verbessern die Körperwahrnehmung und Koordination.

Ein regelmäßiges, ganzheitliches Faszientraining mit abwechslungsreichen und vielseitigen dreidimensionalen Bewegungsabläufen kann die Leistung steigern, Haltung verbessern, Beweglichkeit verbessern und Ungleichgewichte im Körper ausgleichen.

8-12 Teilnehmer/innen

Di J 224

Sabrina Rünzi

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 08:45-10:15 Uhr, **ab 21.02.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Frauenkurs "Gesund und beweglich"

Die Erhaltung der allgemeinen körperlichen Fitness ist für uns Frauen sehr wichtig. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Durch einfache Übungen kräftigen Sie den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition für eine bessere Mobilität und Beweglichkeit im Alltag.

Zusätzlich informieren wir uns über eine gesunde und ausgewogene Ernährung und was wir täglich für unsere Gesundheit tun können. Bitte Handtuch, Hallenschuhe und Wasser mitbringen.

Di J 226

Latifa Hassnaoui

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 08.02.2017**

74,- €, ermäßigt: 59,- €, 16 Termine



Seniorenkurse



Gymnastik für Senioren

Rhythmische Gymnastik mit Musik. Alle Muskelgruppen werden angesprochen. Die meisten Übungen können im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Di J 232

Monika Anthes

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Di, 09:30-10:30 Uhr, **ab 24.01.2017**
20,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Vorbeugende Gymnastik in Hinblick auf den Alterungsprozess

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

Di J 233

Britta Brodack

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Mi, 11:00-12:00 Uhr, **ab 22.02.2017**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Di J 234

Britta Brodack

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg, Siedlerstr. 66
Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 24.02.2017**
31,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Yoga für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 50

Qi Gong für Senioren

Kursbeschreibung siehe Seite 51

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

Deutsch als Fremdsprache

Vor dem Besuch eines Kurses "Deutsch als Fremdsprache" 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.

Vorbereitungskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Einstiegskurs

für Teilnehmende ohne/mit geringen Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben
An zwei Abenden pro Woche werden erste Grundlagen der deutschen Sprache gelernt. Schwerpunkt liegt auf dem Grundwortschatz, um einfache Gespräche führen zu können. Der Kurs bereitet auf den allgemeinen Integrationskurs vor.

Di M 320

Samir Amyay

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Gebäude D Mi+Do, 19.00-20.30 Uhr, **ab 13.02.2017**
112,- €, ermäßigt: 90,- €, 28 Termine



Vorbereitung auf den Integrationskurs nur für Frauen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Diese Kurse richten sich ausschließlich an Frauen mit Kindern, die wenig Lernerfahrung haben. In diesem Vorbereitungskurs werden die Frauen in einer ansprechenden Atmosphäre und einem geringeren Lerntempo auf die Integrationskurse vorbereitet.

Die Kinderbetreuung wird gemeinschaftlich organisiert.

Di M 301

Maria-Grazia von Seydlitz

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9 Di+Fr, 09:00-11:15 Uhr, **ab 07.02.2017**
180,- €, ermäßigt: 144,- €, 30 Termine

Integrationskurse Vormittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 401

Sabine Weimer

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A1.2 Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul (1+2)+3

Di M 402

Mohammed El Jazouli, Martina Rost

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine



Kursleitungen der Integrationskurse, S. Weimer, A. Metodjeva, S. Seidel

Deutsch als Fremdsprache A2 Teilzeitkurs für Teilnehmende mit hoher Arbeitsbelastung

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 400

Schafiga Seidel

Dietzenbach, vhs, Hinterhaus im UG
Mo, Di, Mi, 08:45-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
500,- €, ermäßigt: 400,- €, 50 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 403

Johana Dudichum, Agnieszka Metodjeva

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 404

Ulrike Strobel, Tatiana Markaryan

Dietzenbach, vhs, Vorderhaus im EG
Mo-Fr, 08:45-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

Nachmittagskurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2+3

Di M 407

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus im OG
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2.2/B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch

Integrationskurs Modul 4+5+6

Di M 408

Schafiga Seidel, Doris Schäfer-Löw

Dietzenbach, vhs, Raum E 5, Vorderhaus im OG
Mo-Fr, 13:15-16:30 Uhr, **ab 06.02.2017**
750,- €, ermäßigt: 600,- €, 75 Termine



Abendkurse

Deutsch als Fremdsprache A1 Anfänger/innen

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A1

Integrationskurs Modul 1+2

Di M 415

Musa Akbar, Edyta Czerw

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 07.02.2017**
500,- €, ermäßigt: 400,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache A2

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch A2

Integrationskurs Modul 3+4

Di M 416

Adrian Lukas, Ebeth Resmol

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30-20:45 Uhr, **ab 07.02.2017**
500,- €, ermäßigt: 400,- €, 67 Termine

Deutsch als Fremdsprache B1

Lehrbuch: Pluspunkt Deutsch, Kurs- und Arbeitsbuch B1

Integrationskurs Modul 5+6

Di M 417

Sabine Weimer

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, Di, Mi, Do, 18:30 -20:45 Uhr, **ab 07.02.2017**
500,- €, ermäßigt: 400,- €, 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 am letzten Kurstag beinhaltet den „Einbürgerungstest“.

Di M 420

Sofia Polanskich

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo-Do, 18:30-20:45 Uhr,

06.02.-23.03.2017

sowie drei Samstage, 10:00-15:15 Uhr
260,- €, ermäßigt 210,- €, 30 Termine,
100 UE

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.

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

Di M 431

Mohammed El Jazouli

Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mo, 18.30-20.45 Uhr, **ab 13.02.2017**

78,- €, ermäßigt: 62,- €, 13 Termine

Fremdsprachen

Sprachentag mit Einstufungs- beratung Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch

Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemüthlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleitungen der vhs Dietzenbach kennen.

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

Di N 100

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,
Sa, **28.01.2017**, 14:00-16:00 Uhr
Wenn möglich, bitte vorab (tel.) anmelden.



Englisch



In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Vormittagskurse

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Englisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 600

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 16.02.2017**

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

Englisch A1

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Easy English A1.1, ab Unit 5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die in der Vergangenheit schon einmal Englisch gelernt haben, die geringe Basis-Kenntnisse wieder aktivieren und auffrischen wollen oder darauf aufbauen möchten. Wir praktizieren Englisch aktiv und kreativ; im Mittelpunkt steht das Sprechen.

Di N 601

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 08:55-10:25 Uhr, **ab 15.02.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch A1.5

Kleingruppe

mit Vorkenntnissen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 603

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 06.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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 A2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Di N 604

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 10:20-11:50 Uhr, **ab 06.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe

Lehrbuch: English Network 2, Unit 7

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Di N 605

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 10:30-12:00 Uhr, **ab 02.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Refresher A2

Kleingruppe

Lehrbuch: A New Start Refresher A2 New Edition, Unit 9

Leichte Konversation ist ein Schwerpunkt des Kurses.

Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Di N 606

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Do, 08:50-10:20 Uhr, **ab 02.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch für "Selbstfahrer" B1

Kleingruppe

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great B1, Unit 5

Sie möchten ein englischsprachiges Land besuchen und Ihre Englischkenntnisse anwenden? In diesem Kurs können Sie Ihren Wortschatz erweitern, Gesprächssituationen üben und die Grammatik wiederholen.

Di N 609

Christine Taylor-Dorenkamp

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 15.02.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch mit Muße A2-B1

Kleingruppe

Lehrbuch: Easy English B1.1, ab Unit 6

In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

Di N 613

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 06.02.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B1/B2

Kleingruppe

Lehrbuch: Spotlight magazine

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 614

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 10:30-12:00 Uhr, **ab 01.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

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 B2-Refresher

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

In addition to our course book, we use many other media and materials for learning about and discussing a wide range of interesting topics. In this way, participants expand their conversational skills while building upon their English vocabulary and grammar at the same time.

Di N 616

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 06.02.2017**

68,- €, ermäßigt: 54,- €, 12 Termine

Englisch Conversation B2/C1

Kleingruppe

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 617

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mi, 08:50-10:20 Uhr, **ab 01.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch Conversation C1/C2

Lehrbuch: The Beacon Magazine

Di N 618

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 08:50-10:20 Uhr, **ab 30.01.2017**

69,- €, ermäßigt: 55,- €, 15 Termine

Englisch Conversation C2

Kleingruppe

Lehrbuch: Spotlight Magazine

Di N 619

Rosemarie O'Connor

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 10:30-12:00 Uhr, **ab 30.01.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Abendkurse

Englisch A1/A2

Kleinstgruppe (6-8)

für Wiedereinsteiger/innen

Lehrbuch: Great! A1

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 625

Christine Gringer

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 08.02.2017**

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

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.



Englisch Refresher A2

Kleingruppe

Lehrbuch: Great A2, Unit 7

Di N 629

Ralph Schwerzel

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 06.02.2017**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Englisch A2/B1 Conversation

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

The course will give you the chance to improve your English communication skills in a relaxed atmosphere. There will be some time spent on language and grammar structures.

Di N 631

Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 07.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Englisch B2

Kleingruppe

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

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

Sigrd Laird

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 18:15-19:45 Uhr, **ab 30.01.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Business English



Business English A2

Kleinstgruppe (6-8)

für Wiedereinsteiger/innen

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 639

Ralph Schwerzel

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 13.02.2017**
65,- €, ermäßigt: 52,- €, zzgl. 34,- € Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Bildungsurlaub

Englisch in Arbeit und Beruf



A2 / B1

In dieser Bildungsurlaubswoche tauchen Sie in die Zielsprache Englisch ein.

Sie erhalten Informationen über landeskundliche und gesellschaftliche Themen, trainieren Situationen aus Beruf, Alltag und Urlaub, diskutieren aktuelle Themen und verfeinern und erweitern dabei Ihre Sprachkenntnisse.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche, in der weitestgehend Englisch gesprochen wird, Texte bearbeitet werden, Übungen und Rollenspiele durchgeführt werden und die Grammatik ganz nebenbei mit einfließt.

Di N 650

Karl H. Lochner

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mo-Fr, 07.-11.08.2017,

jeweils 09:00-16:00 Uhr

175,- €, ermäßigt 157,- € bei mind. 6 TN

135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN

incl. Materialkosten, 5 Termine

Frühenglisch



Ingrid Lochner, Kursleiterin Frühenglisch

Frühenglisch im Kindergarten



Stiergraben

Erfolgsversprechendes Lernen der englischen Sprache im Kindesalter beginnt mit dem Hören, dann folgt das Sprechen, später das Lesen und das Schreiben!

Die Umsetzung erfolgt in kurzen Sequenzen von Liedern, Reimen und Spielen, die alle Sinne beanspruchen und die sich inhaltlich an der Erlebniswelt der Kinder in Kindergarten oder Grundschule orientieren. Der freundliche Drache Dizzy und der sommersprossige Junge Ginger sind begleitende Handpuppen, die auch sehr "schüchterne" Kinder zum Sprechen überreden.

Wir bitten um eine möglichst frühzeitige Anmeldung bei der vhs.

Anfänger/innen

Di N 751

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben

Di, 14:00-15:00 Uhr, **ab 24.01.2017**

70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine

Gebührenbefreiung

incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

Fortgeschrittene

Di N 754

Ingrid Lochner

Dietzenbach, Kindergarten Stiergraben

Mi, 14:00-15:00 Uhr, **ab 25.01.2017**

70,- €, bereits ermäßigte Gebühr, keine

Gebührenbefreiung

incl. 10,- € für Materialien, 12 Termine

Französisch

In bestehenden Kursen sind neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen.

Vormittagskurse

Französisch A1

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 1

Di N 808

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 09:00-10:30 Uhr, **ab 14.02.2017**

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

Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehrbücher erst nach der ersten Kursstunde zu kaufen.

Französisch A1.2

Kleinstgruppe (6-8)

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 7

Di N 809

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 09.02.2017**

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

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 1

Di N 810

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.02.2017**

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

Französisch A2.4

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 6

Di N 812

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 10:35-12:05 Uhr, **ab 08.02.2017**

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

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Lehrbuch: Voyages NEU B1, Unité 6

Di N 813

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 08:55-10:25 Uhr, **ab 06.02.2017**

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

Französisch B1

Kleingruppe

Lehrbuch: On y va! B1, Unité 8

Grammatik, Konversation, Chansons, Literatur.

Di N 814

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 10.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde.

Di N 815

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 08.02.2017**

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

Französisch Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde

Di N 816

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 06.02.2017**

86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Französisch Konversation C1

Kleinstgruppe (6-8)

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Gemeinsam lesen wir Lektüre.

Grammatik, Konversation, Länderkunde

Di N 817

Beatrice Ludwig-Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 10:45-11:45 Uhr, **ab 10.02.2017**

50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französische Konversation C1

Kleingruppe

Voraussetzung: Gute Sprachkenntnisse

Di N 820

Josette Scholz

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 02.02.2017**

91,- €, ermäßigt: 73,- €, 16 Termine

**Sprachentag mit Einstufungsberatung
Englisch, Französisch,
Spanisch, Italienisch**

Wir laden Sie herzlich zum Sprachennachmittag ein. Bei einem kleinen Imbiss und in gemütlicher Atmosphäre erhalten Sie Einblicke in Kursgestaltung und Unterrichtsmethoden und lernen die Kursleitungen der vhs Dietzenbach kennen.

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

Di N 100

Dietzenbach, vhs, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,

Kursräume E3-E5 im 1. Stock im Vorderhaus

Sa, 28.01.2017, 14:00-16:00 Uhr

Wenn möglich, bitte vorab (tel.) anmelden.

Abendkurse

Französisch A1.1

*Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne/ mit geringen Vorkenntnisse*

Lehrbuch: Voyages NEU A1, Unité 6
Di N 830
Sabrina Kircher-Francois
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Do, 19:00-20:30 Uhr, **ab 02.02.2017**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 14 Termine

Französisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Voyages NEU A2, Unité 3
Di N 831
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 08.02.2017**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Di N 835
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 18:15-19:45 Uhr, **ab 07.02.2017**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinstgrup-
penzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

Kleinstgruppe (6-8)
Vous parlez déjà bien français et vous voulez
entretenir vos connaissances? Alors, venez
nous rejoindre.
Di N 836
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 07.02.2017**
50,- €, ermäßigt: 40,- €, zzgl. 26,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 15 Termine

Intensivkurs

Französisch B2 Crashkurs am Samstag

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Alter ego +3 - Dossier 8
Sie wollen schnell und intensiv in einer kleinen
Gruppe Ihre guten Französischkenntnisse wei-
ter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs
unter professioneller Leitung genau richtig.
Es macht Spaß, in kurzer Zeit schnelle Fort-
schritte 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 wer-
den vereinbart.
Di N 838
Beatrice Ludwig-Debraux
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 04.02.2017**,
14-tägig
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch



*In bestehenden Kursen sind neue Teilneh-
mer/innen herzlich willkommen.*

Spanisch A1

*Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse*
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 1
Di O 400
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 09:00-10:30 Uhr, ab 14.02.2017
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 31,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 12 Termine

*Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehr-
bücher erst nach der ersten Kursstunde zu
kaufen.*

Spanisch A1.1

*Kleinstgruppe (6-8)
Anfänger/innen mit Vorkenntnissen*
Lehrbuch: Con Gusto A1, Unidad 4
Di O 401
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 19:15-20:30 Uhr, **ab 02.02.2017**
54,- €, ermäßigt: 43,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 13 Termine

Spanisch A1.3

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con gusto 1, Unidad 7
Di O 403
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 13.02.2017**
70,- €, ermäßigt: 56,- €, zzgl. 36,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 14 Termine

Spanisch A2

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto 2, Unidad 1
Di O 405
Maria Erdmann-Martinez
Dietzenbach, Ernst-Reuter-Schule, Eingang D
Mi, 19:00-20:30 Uhr, **ab 01.02.2017**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 15 Termine

Spanisch A2 für Senioren

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos neu 2, Unidad 8
Di O 410
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66
Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 15.02.2017**
46,- €, bereits ermäßigte Gebühr, 15 Termine

Spanisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Lehrbuch: Con Gusto B1, Unidad 5
Di O 411
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Do, 18:00-19:15 Uhr, **ab 02.02.2017**
54,- €, ermäßigt: 43,- €, zzgl. 28,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 13 Termine

Spanisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 7
Di O 413
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
Mo, 19:35-21:05 Uhr, **ab 13.02.2017**
80,- €, ermäßigt: 64,- €, 14 Termine

Spanisch B1+

Kleingruppe
Lehrbuch: Caminos Neu 3, Unidad 8
Di O 414
Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:35-21:05 Uhr, **ab 14.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Bildungsurlaub

Bildungsurlaub Spanisch A1

In dieser intensiven Bildungsurlaubswoche
erwerben Sie die Spanischkenntnisse, die Sie
in Alltagssituationen benötigen. Sie lernen z.B.
sich mit Herkunft, Beruf, Alter, Interessen u.ä.
vorzustellen und dies auch bei anderen zu er-
fragen, oder Verabredungen zu treffen, einen
Weg zu beschreiben. Aber auch, eine kurze
schriftliche Mitteilung zu verfassen. Außerdem
erfahren Sie einiges über Politik und Gesell-
schaft in Spanien.

Kurs in den Osterferien

Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Di O 436
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 03.-07.04.2017,
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- € bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN
incl. Materialkosten, 5 Termine

Kurs in der Sommerpause

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen
Di O 435
Amelia Requena
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mo-Fr, 14.-18.08.2017
jeweils 09:00-16:00 Uhr
175,- €, ermäßigt 157,- € bei mind. 6 TN
135,- €, ermäßigt 117,- € bei mind. 8 TN
incl. Materialkosten, 5 Termine

Italienisch

*In bestehenden Kursen sind neue Teilneh-
mer/innen herzlich willkommen.*

Italienisch A1.2

*Premiumkleinstgruppe (4-6)
Anfänger/innen mit geringen Vorkennt-
nissen*
Lehrbuch: Allegro 1, Lezione 6
Di O 900
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Mo, 19:30-21:00 Uhr, **ab 06.02.2017**
60,- €, ermäßigt: 48,- €, zzgl. 77,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 12 Termine



Italienisch A2.4

Premiumkleinstgruppe (4-6)
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 8
Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache
Kurzgeschichten.
Di O 902
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Mi, 19:30-21:00 Uhr, **ab 08.02.2017**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 96,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 15 Termine

*Wir empfehlen den Teilnehmenden Lehr-
bücher erst nach der ersten Kursstunde zu
kaufen.*

Italienisch A2.6

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro 2, Lezione 12
Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache
Kurzgeschichten, Krimis oder Romane.
Di O 903
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 10:30-12:00 Uhr, **ab 07.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1

Kleingruppe
Lehrbuch: Allegro B1, Lezione 10
Zusätzlich zum Lehrbuch lesen wir einfache
Kurzgeschichten, Krimis oder Romane.
Di O 904
Margareta Ceruti
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 07.02.2017**
86,- €, ermäßigt: 69,- €, 15 Termine

Italienisch B1

Kleinstgruppe (6-8)
Gemeinsamen lesen wir einfache Lektüre (Kri-
mis und Romane) und sprechen darüber.
Di O 905
Maria-Grazia von Seydlitz
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
Di, 19:30-21:00 Uhr, **ab 07.02.2017**
75,- €, ermäßigt: 60,- €, zzgl. 39,- € Kleinst-
gruppenzuschlag, 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.

J 005 Bogenschießen
N 751 Frühenglisch

Kurse für Eltern

C 090 Bindung und Beziehung
C 091 Wie lernen Kinder?

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.



Tijani Errais,
Leiter der Hausaufgabenhilfe

Hausaufgabenhilfe

Die Volkshochschule Dietzenbach e.V. ist Träger für die Hausaufgabenhilfe in der Dietrich-Bonhoeffer-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. Die Entscheidung über die Aufnahme liegt bei den Schulen.

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

Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach



Leitung

Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Bürgerhaus, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Kultur, Bürgerhaus & Stadtmarketing).

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.

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

Musikalische Grundfächer - Mit Musik ins Leben

Neben der seit Jahren bewährten Musikalischen Früherziehung gibt es weitere Angebote der Musikschule Dietzenbach, die eine möglichst früh ansetzende Förderung der musikalischen Fähigkeiten von Kindern zum Ziel haben:

Musik für und mit Babys

Babys reagieren sehr stark auf Lieder, rhythmische Verse und stimulierende Bewegungen. Am stärksten reagieren sie jedoch, wenn die unverwechselbare Klangfarbe der mütterlichen Stimme sie begleitet. Angesprochen sind Eltern mit Kindern ab 5 Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennen gelernt werden. Instrumentale Unterstützung wird mit der Gitarre der Kinderharfe, Rasseln, Glöckchen und Trommeln gegeben. Die Gruppen treffen sich vormittags.

Purzelgruppe

Die Purzelgruppe ist ein Angebot für Kinder ab 3 Jahren. Spielerisch, zwanglos und ohne Druck wird das „Wunderland Musik“ betreten. Die Kinder haben die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit Musik, Liedern, Tanz- und Singspielen zu machen. Im Anschluß an den einjährigen Kurs besteht die Möglichkeit einer Fortsetzung im Rahmen der musikalischen Früherziehung.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

Musikalische Früherziehung

Sie ist für Kinder ab vier Jahren gedacht und dient der Vorbereitung der instrumental 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. Im Verlauf des Kurses werden die Sachgebiete Musikübungen - Singen und Sprechen - Elementares Instrumentalspiel - Musik und Bewegung - Rhythmik - Musikhören - Instrumenteninformation - Musiklehre gestreift.

Information zu den aktuellen Kursen gibt Ihnen gerne die Musikschulleitung.

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 = 13%)

• Familienermäßigung:

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

• **Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen**, zahlen für den teuersten Unterricht den vollen Preis. Für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument wird die ermäßigte Gebühr berechnet.

Bitte beantragen Sie alle Gebührenermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise:

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

Kündigung:

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



ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**

ANMELDUNG

Arbeitsabschnitt Frühjahr/Herbst 201

vhs Kreis Offenbach Frankfurter Str. 160-166 63303 Dreieich Kurs-Nr. beginnt mit K
 vhs Dietzenbach e.V. Wilhelm-Leuschner Str. 33 Im Herrngarten 1 63128 Dietzenbach Kurs-Nr. beginnt mit Di
 vhs Heusenstamm Im Herrngarten 1 63150 Heusenstamm Kurs-Nr. beginnt mit He
 vhs Rodagu Hintergasse 15 63110 Rodgau Kurs-Nr. beginnt mit Ro
 vhs Rödermark Dieburger Str. 9-11 63322 Rödermark Kurs-Nr. beginnt mit R

Name/Vorname _____

(bei Personen unter 18 Jahren, bitte auch Name/Vorname eines Erziehungsberechtigten)

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagsüber) _____

E-Mail (wird wenn angegeben vorrangig verwendet) _____

Jahrgang: _____ Geschlecht: männlich weiblich (freiwillige Angaben zu statistischen Zwecken)

KURS-NR.: _____ TITEL _____

KURS-NR.: _____ TITEL _____

Ich beantrage Gebührenermäßigung/-befreiung. (Nachweis bitte **unbedingt** der Anmeldung beifügen)

Für Kurse bei der **vhs Kreis Offenbach, vhs Dietzenbach, vhs Rodgau und vhs Rödermark** bitte Zahlart wählen:

Ich möchte per Rechnung bezahlen (zzgl. € 2,50 Verwaltungsgebühr pro Veranstaltung)

Ich möchte per Lastschrift bezahlen und erteile ein SEPA-Lastschriftmandat (siehe Rückseite)

Kurse der **vhs Heusenstamm** werden immer per Rechnung bezahlt, bitte beachten Sie dabei die gestaffelten Gebühren bei weniger als 10 Teilnehmenden.

Datum _____ Unterschrift (Vor- und Zuname) _____
(Bei Personen unter 18 Jahren Unterschrift eines Erziehungsberechtigten.)

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt. Diese können Sie der jeweiligen Homepage entnehmen oder bei der vhs erfragen. **Diese Anmeldung ist verbindlich.**



■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Rödermark (Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ00000096815)
 vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
 vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000026669)

Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen noch mitgeteilt.

Ich ermächtige die veranstaltende vhs (bitte oben ankreuzen) Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der veranstaltenden vhs auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name und Vorname (Kontoinhaber)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Wohnort

Kreditinstitut (Name)

IBAN: DE _____

BIC: _____

Datum/Ort

Unterschrift

Bitte beachten Sie:

Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur im Original gültig, daher bitte per Post schicken oder persönlich abgeben!