

Programm 2. Halbjahr 2024

September bis Januar



vhs Kreis Offenbach
vhs Dietzenbach
vhs Dreieich
vhs Heusenstamm
vhs Rodgau
vhs Rödermark

Informationen zu den
anderen Volkshochschulen
im Kreis Offenbach



Informationen

Geschäftsstelle

Kreisstadt Dietzenbach, vhs
Wilhelm-Leuschner-Str. 33, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 22 66
E-mail: info@vhs-dietzenbach.de
https://www.vhs-dietzenbach.de

Sprech- und Öffnungszeiten

Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin per Telefon oder E-Mail.
Mo, Di, Fr 10:00 - 12:15, Mi 9:00 - 14:00
Donnerstag geschlossen.
Eingeschränkte Öffnungszeiten in den Schulferien

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Dr. Marc Urlen, Leitung
Milijana Bjeloskurski, Katrin Jakoby-Hoch, Emilia Knöffel
Beate Naumann (Buchhaltung)



v.v.n.h.: Dr. Marc Urlen, Emilia Knöffel,
Katrin Jakoby-Hoch, Milijana Bjeloskurski

Anmeldung

Anmeldungen werden persönlich, schriftlich oder über die vhs-Homepage entgegengenommen. Sie sind verbindlich und werden auf Wunsch bestätigt.

Wenn den Teilnehmenden keine gegenseitige Regelung bekanntgegeben wird, beginnt der Kurs wie im Programmheft angekündigt. Sofern der Kurs ausgebucht ist, abgesagt oder verlegt werden muss, werden die Teilnehmenden 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.

Das Mindestalter für die Teilnahme an Kursen beträgt i. d. R. 14 Jahre. Die Aufnahme jüngerer Teilnehmender ist nach Rücksprache möglich.

Gebühren

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

Zahlungsart

Zur Teilnahme am Lastschriftverfahren muss eine schriftliche Einzugsermächtigung vorliegen. Die Kursgebühren werden eine Woche vor Kursbeginn (bei Kursen mit mehr als acht Terminen vier Wochen nach Kursbeginn), jew. zum 1. oder 15. eines Monats, abgebucht.

Personen, die am Überweisungsverfahren teilnehmen, erhalten nach Kursbeginn eine Rechnung. Für den erhöhten Verwaltungsaufwand werden 2,50 € pro Kurs berechnet.

Gebührenermäßigung/-befreiung

Personen über 65 Jahren, Rentner/innen, Auszubildende, Schüler/innen, Studierende (jeweils in Vollzeit), Wehr- und Zivildienstleistende, Schwerbehinderte (ab 50 Prozent), Inhaber der Jugendleiter- oder Ehrenamtskarten sowie Bezieher von Hilfsleistungen nach SGB II erhalten auf Antrag eine Ermäßigung von 20 Prozent. Diese bezieht sich auf die Grundgebühr, nicht auf die Aufpreise (s. o.). Individuelle Rabatte aufgrund der wirtschaftlichen Situation der Teilnehmenden sind möglich. Die ermäßigten Kursgebühren sind im Programmheft ausgewiesen. Alle Gebührenermäßigungen bedürfen des Nachweises durch den Antragsteller. Der Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen, bzw. der Anmeldung beizufügen.

Die Kostenübernahme für einen Kurs pro Semester durch den Kreis Offenbach für Arbeitssuchende und Personen, die Leistungen nach

SGB II bzw. SGB XII beziehen, können auch für einen Kurs der vhs Dietzenbach in Anspruch genommen werden. Das Nähere regelt die vhs Kreis Offenbach.

Abmeldung

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

a) Bei Kursen mit mehr als 8 Veranstaltungsterminen besteht volle Gebührenpflicht, wenn bis spätestens einen Arbeitstag vor dem zweiten Kurstermin keine schriftliche Abmeldung vorliegt.
b) Bei Kursen mit 8 oder weniger Veranstaltungsterminen entfällt die Gebührenpflicht, wenn drei Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Abmeldung vorliegt. Erfolgt eine Abmeldung später, so werden folgende Stornierungsgebühren (mind. 5,- €) fällig:
20-14 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 10 % der Gebühren
13-7 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 50 % der Gebühren
6-3 Tage vor Veranstaltungsbeginn: 80 % der Gebühren
danach wird die volle Kursgebühr fällig.

Wird eine geeignete Ersatzperson gestellt, kann die vhs auf die Zahlung der Gebühren verzichten.

Für Studienreisen und Integrationskurse 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.

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.



Umwelt und Gesellschaft

Vortrag: Der Wolf in Hessen -

Wissenswertes zur Rückkehr eines Wildtiers

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Welche Bedeutung hat der Wolf aus Sicht des Naturschutzes? Welchen Herausforderungen müssen wir uns stellen und welche Möglichkeiten bieten sich für ein akzept-

ables Miteinander an? Nicht wir sind die Natur, sondern die Natur sind wir alle.

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 117, Ingeborg Till

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:30-20:00 Uhr, **05.11.2024**

Vortrag: Unser Wald im Landkreis Offenbach

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Unser Wald im Landkreis Offenbach. Wie ist die aktuelle Lage? Wie sind die Aussichten? Welche lebenswichtigen Funktionen (Sauerstoffproduzent, Wasserfilter, CO₂-Speicher, Lebensraumspender, Rohstofflieferant) kann uns unser Wald nicht mehr vollumfänglich bieten? Welche Möglichkeiten/Planungen existieren, um bestehende Wälder (Stichwörter: Kronenverlichtung, Buchensterben, Eichenprachtkäfer etc.) zu unterstützen und zu erhalten?

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 118, Melvin Mika

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Di, 18:30-20:00 Uhr, **26.11.2024**

Vortrag: Anthropozän. Wie der Mensch die Natur Europas verändert

NABU Dietzenbach – Vortragsreihe 2024. Die Konzentration des Treibhausgases CO₂ ist 2023 auf dem höchsten Stand, der Planet steht am Anfang des sechsten Massensterbens in der Erdgeschichte. Die Folgen der Lichtverschmutzung zeigen immer stärkere negative Auswirkungen auf ganze Ökosysteme. Wo genau der Mensch überall die Natur in Europa und auf der ganzen Welt verändert hat, erläutert Biologin Doris Lerch. Mit hilfreichen Praxistipps, wie wir diesen negativen Veränderungen in unserm privaten Umfeld mit einfachen Mitteln Einhalt gebieten können, endet der Vortrag. Jede große Veränderung beginnt im Kleinen.

Anmeldung nicht erforderlich. Keine Teilnahmegebühr, Spenden willkommen.

Di | 119, Doris Lerch

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Mi, 18:30-20:00 Uhr, **13.11.2024**



Rhetorik und Kommunikation

Vortrag: Lass uns reden

– gut kommunizieren in Alltag und Beruf

Teilnahme frei. Wo immer Menschen zwanglos aufeinandertreffen, findet Kommunikation statt. Ob es sich um das Gespräch mit einem Kunden oder Kollegen auf dem Flur oder um den Small Talk handelt - alltägliche Beziehungen, ob im Privat- oder Berufsleben, werden über die Sprache initiiert, gestaltet und gepflegt. Die Kommunikation variiert, je nachdem, mit welchen Personen wir im Dialog stehen und welche Rolle wir einnehmen. Manchmal sind die Rollen aber noch unklar oder müssen sich erst entwickeln. Nicht selten treffen gegensätzliche und scheinbar kaum miteinander vereinbare Interessen aufeinander. In diesen Fällen gilt es, das Ruder in der Hand zu behalten, um zielgerichtet an Widerständen und Verbalattacken vorbeizumanövrieren zu können. Dieser Vortrag behandelt Kommunikation sowohl im Allgemeinen als auch in speziellen Situationen in Beruf und Privatleben. Kommunikation wird humorvoll und einfach erklärt. Anhand von Beispielen werden Kommunikationstechniken erläutert. Teilnahme frei. (Telefonische) Anmeldung erforderlich.

Di C 305, Tom Kleinrensing

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Fr, 18:00-20:00 Uhr, **08.11.2024**

Teilnahme frei

Rhetorik und Gesprächsführung

1. Seminartag: Rhetorik und allgemeine Gesprächsführung – „von der Kunst, die richtigen Worte zu finden“. Viele wünschen sich, in Gesprächen souverän zu argumentieren und die eigenen Standpunkte überzeugend vertreten zu können. Kontern, statt sprachlos dazustehen! Überzeugen Sie Ihre Zuhörer/innen von Ihrem Thema, Ihren Zielen und Ihrer Persönlichkeit. Dieses Seminar bietet Gelegenheit, Ihre Ausdrucksweise in Gesprächssituationen zu optimieren. Sie werden befähigt, Schlüsselkompetenzen in die Praxis umzusetzen und die Techniken der „Sozialverträglichen Kommunikation“ anzuwenden. Insbesondere wird sicheres und überzeugendes Auftreten vermittelt.

2. Seminartag: Verhalten und Rhetorik in Konfliktsituationen. Überall dort, wo Menschen mit ihren verschiedenen Wertvorstellungen, Selbstbildern, Zielen, Bedürfnissen, Wünschen und Handlungsmöglichkeiten aufeinandertreffen, kann es zu Konflikten kommen - oft, weil die Parteien dem Konflikt aus dem Weg gehen möchten. Im Seminar machen sich die Teilnehmenden die eigenen Auffassungen und Herangehensweisen bewusst und erlernen wirksame, konstruktive Werkzeuge, um Konflikte mit Kunden, Lieferanten, Kollegen und Teams zu lösen. Sie reflektieren und optimieren eigenes Konfliktverhalten.

Kleinstgruppe, € 5,00 für Material bitte direkt an die Kursleitung zahlen

Di C 306, Tom Kleinrensing

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, So 10:00-16:00 Uhr, **09.-10.11.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 45,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. € 5 Materialkosten direkt an die Kursleitung, zwei Termine



KULTUR – GESTALTEN

Malen, Zeichnen

Farbe, Strukturen und Oberflächen. Asche und Bitumen. Experimentelles Malen mit Acrylfarben

Kleinstgruppe. Mutig experimentieren wir mit verschiedenen Materialien und Techniken. Manchmal werden Strukturen entstehen – und manchmal werden sie bewusst vermieden. Alle Wege stehen offen. Schichten, spachteln, schütten, fließen lassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen, Texturen sowie mit verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte – all diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: siehe Webseite. Materialkosten in Höhe von € 18,00 bitte direkt an die Kursleitung (bar, passend).

Di F 123, Karin Zaiser

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **12.10.2024**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 26,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Farbe, Strukturen und Oberflächen. Eine spannende Entdeckungsreise in die abstrakte Acrylmalerei

Kleinstgruppe. Wir stellen auf Basis von Marmor- mehl, Champagnerkreide und weiteren Materialien unsere eigenen Strukturmittel her und lassen uns in entspannter Atmosphäre auf spannende Experimente ein. Schichten, Spachteln, Fließenlassen - alles darf ausprobiert werden. Dabei arbeiten wir mit flüssigen und deckenden Farbaufträgen, Strukturen sowie verschiedenen Pinsel-, Spachtel- und experimentellen Techniken. Erleben Sie die Kraft der Farben und lebendigen Oberflächen. Herzlich willkommen sind Anfänger/innen und Geübte – all diejenigen, die Freude am Experimentieren haben und offen sind für neue Wege. Bitte mitbringen: siehe Webseite. Materialkosten in Höhe von € 18,00 bitte direkt an die Kursleitung (bar, passend).

Di F 122, Karin Zaiser

Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9, 1. OG, Raum 1.07

Sa, 10:00-17:30 Uhr, **16.11.2024**

27,00, ermäßigt: 22,00, zzgl. 26,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kreatives Zeichnen

Kleinstgruppe. Entdecken Sie in diesem Basiskurs ganz entspannt die eigene Kreativität und den Spaß am Zeichnen. Ich zeige Ihnen, wie man räumlich zeichnet, wie Gesichter und Hände gelingen und man mit Schattierungen Objekten Tiefe verleiht. Mit etwas Übung und dem richtigen „Blick“ gelingen bald auch komplexere Motive. Bitte mitbringen: Skizzenblock und/oder Zeichenkarton in A4/A3. Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (H, HB, 2B, 4B), Lineal.

Di F 126, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:00-19:55 Uhr, **ab 03.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 50,00 Kleinstgruppenzuschlag, 7 Termine

Di F 126B, Alexander Kuhn

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 18:00-19:55 Uhr, **ab 29.10.2024**

30,00, ermäßigt: 24,00, zzgl. 28,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine



Mandala malen auf Stein – mit der Dot-Painting-Technik

Kleinstgruppe. Das Malen von Mandalas ist eine traditionsreiche meditative Beschäftigung, um sich in Achtsamkeit zu üben und auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. In diesem Kurs kommen wir gemeinsam zur Ruhe und erfahren mit der Dot-Painting-Technik die entspannende Wirkung des Mandala-Malens. Schritt für Schritt begeben wir uns in einen kreativen Flow und lassen aus Steinen kleine individuelle Kunstwerke entstehen. Dafür verwenden wir Acrylfarbe, die wir mit speziellen Dotting-Tools und Pinseln auf die Steine auftragen. Es bedarf keiner Vorkenntnisse, um Harmonie und wunderschöne Objekte entstehen zu lassen. Materialkosten in Höhe von €15,00 bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen (bar, passend).

Di F 127, Beate Weiß

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Sa, 15:00-17:15 Uhr, **ab 16.11.2024**

35,00, ermäßigt: 28,00, zzgl. 33,00 Kleinstgruppenzuschlag, vier Termine

Fotokreis

Diese seit längerer Zeit bestehende stabile Gruppe ist für neue Teilnehmer/innen grundsätzlich offen. Diese sollten fortgeschrittene Kenntnisse in der Technik des Fotografierens und Kenntnisse in der Bildbearbeitung besitzen. In diesem Kreis geht es vor allem um bewusste Bildgestaltung und den gemeinsamen Ausbau der Bildbearbeitungskenntnisse. Eine regelmäßige Teilnahme und aktive Mitarbeit werden erwartet. Bitte nehmen Sie vor einer Anmeldung Kontakt mit dem Fotokreis auf unter vorstand@fotokreis-dietzenbach.de.

Di G 101, Anton Mößmer

Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG

Do, 20:00-22:00 Uhr, **ab 05.09.2024**

32,00, ermäßigt: 26,00, Gebühr pro Halbjahr, 22 Termine



Töpfern für Erwachsene

Ton ist ein wundervoller Werkstoff, der sich vielfältig bearbeiten lässt. Wir wollen etwas Einzigartiges mit den eigenen Händen herstellen, z. B. Schalen, Tassen, Gartendekoration. Lassen Sie sich von Vorschlägen inspirieren oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit – mit Anleitung und Unterstützung werden diese umgesetzt. Durch Kreativität, Phantasie und Vorstellungskraft entstehen besondere Stücke, die bestimmt einen schönen Platz finden. Die Werkzeuge, Formen und vielfältigen Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet und sind direkt bei der Kursleiterin zu begleichen.

Di F 100, Andrea Steinheimer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
 Nibelungenstr. 14
 Do, 17:00-19:00 Uhr, **ab 12.09.2024**
 70,00, ermäßigt: 56,00, neun Termine

Di F 101, Andrea Steinheimer
Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule,
 Nibelungenstr. 14
 Fr, 17:00-19:00 Uhr, **ab 13.09.2024**
 70,00, ermäßigt: 56,00, neun Termine

Kosmetik, Seife

Auf den zweiten Blick – darf es doch ein bisschen mehr sein?

Kleinstgruppe. Sie haben etwas Besonderes vor? Möchten nicht angemalt aussehen – aber es darf gerne ein bisschen mehr geschminkt sein? Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die bereits den Kurs „Einfach ungeschminkt“ besucht haben und nun ein bisschen mehr möchten. Wir vertiefen die Tipps und Tricks, die sie bereits kennengelernt haben, um mit ein wenig mehr Aufwand ein i-Tüpfelchen zu setzen. Kleine Schwächen werden kaschiert und Vorzüge unterstrichen. Wir kreieren für Sie ein besonderes Make-up. Hierbei werden sie von einer professionellen Visagistin unterstützt! Bitte mitbringen: Tischspiegel, ihre Tagespflege, Kosmetiktücher und ggfs. etwas zum Abschminken! € 10,00 Materialkosten bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen (bar, passend).

Di G 023, Alexandra Heberer, Visagistin
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Do, 18:00-21:00 Uhr, **17.10.2024**
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 10,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Reinigungsmittel selbst herstellen

Kleinstgruppe. Mit einfachen Zutaten, die in jeder Drogerie erhältlich sind, stellen wir ein Allzweck-Reinigungsspray, WC-Gel, WC-Tabs und flüssiges Waschmittel her. Zudem werden Ihnen natürliche Alternativen zu Deo, Shampoo und Haarpflege präsentiert. Die eigene Herstellung klassischer Putz- und Körperpflegemittel ist kostengünstig und ohne großen Aufwand möglich – umwelt- und gesundheitsschonend. Jeder kann Verpackungsmüll, Chemie und Mikroplastik reduzieren und so seinen Teil zum Umweltschutz beitragen. Bitte mitbringen: leere Sprühflasche, fünf Schraubgläser zum Abfüllen der Reinigungsmittel, Schreibutensilien

Di F 312, Aurelia Schuster
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Sa, 11:00-14:00 Uhr, **18.01.2025**
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, zzgl. 4,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleitung) ein Termin

Naturseife selbst sieden

Kleinstgruppe. Sie erlernen 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. 500 g erhält. Durch die Zugabe von gemahlenen Kräutern und ätherischen Ölen entsteht eine verführerisch duftende und pflegende Seife. Mitzubringen sind Gummihandschuhe, ein altes Handtuch zum Einwickeln der Seife, leere Joghurtbecher oder Silikonformen (nicht mehr für Speisen verwenden), sowie eine Schürze oder altes Hemd. Eine Schutzbrille ist von Vorteil und evtl. eine stabile Tasche/Korb zum Transportieren der frischen Seife. Materialkosten in Höhe von € 9,00 bitte direkt bei der Kursleiterin entrichten (bar, passend).

Di F 310, Jannine Wistoff
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Sa, 10:00-15:00 Uhr, **07.09.2024**
 19,00, ermäßigt: 15,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Weihnachtsseife selbst sieden

Kleinstgruppe. Weihnachten steht schon fast vor der Tür und wir sieden eigene Seife mit verschiedenen Weihnachtsdüften, Gewürzen und Deko. Ein wunderschönes persönliches Geschenk - oder einfach zum selber genießen.

Weitere Informationen: siehe „Naturseife selbst sieden“.
 Di F 311, Jannine Wistoff
Dietzenbach, vhs, Raum E4, Vorderhaus OG
 Sa, 10:00-15:00 Uhr, **26.10.2024**
 19,00, ermäßigt: 15,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag zzgl. 9,- € für Kopier- und Materialkosten (direkt an die Kursleiterin), ein Termin

Badebomben, Duschpeeling, Massagebar und Badesalz selbst gemacht

Kleinstgruppe. Duftende Wellness-Schätze, die Körper und Seele entspannen. Sie wollten schon immer wissen, wie man Badezusätze ohne unnötige Chemie und Konservierungsstoffe selbst herstellt? Wir arbeiten ausschließlich mit Zutaten aus der Küche! Sie lernen, wie man die Zutaten mischt, welche Formen man nutzen kann und was zur Herstellung von natürlichen Badezusätzen wichtig ist. Innerhalb von rund drei abwechslungsreichen Stunden stellen Sie Ihr eigenes Badesalz, eine Badebombe, Duschpeeling und ein Massagebar für sich selbst, aber auch als ausgefallenes Geschenk her. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. € 10,00 für Materialien bitte direkt an die Kursleitung zahlen.

Bitte Kittel/Schürze, Seifenformen, Organza-Säckchen, Klarsichtfolie-/Tüten, Schraubglas (300 - 400 ml), Silikon-Pralinenformen, Plastikbecher (was immer davon Sie zu Hause haben) mitbringen.
 Di L 206, Susanne Auweiler
 Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6
 Do, 18:00-21:00 Uhr, **31.10.2024**
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



GESUNDHEIT

Sich selbst finden

Im inneren Gleichgewicht bleiben

Kleinstgruppe. Wie wir die fünf Elemente und sieben Emotionen für Selbsterkenntnis, Suche nach innerer Balance und für Beziehungen nutzen können. Wut, Traurigkeit, Selbstzweifel und Grübeln sowie Angst machen uns oft zu schaffen. Dabei besitzen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die wir aus der chinesischen Philosophie für den Wandel der Jahreszeiten kennen, eine tiefere Bedeutung. So sind jedem Element Emotionen zugeordnet: Zorn (auch unterdrückte Wut), Freude, Grübeln, Sorgen und Nachdenken, Traurigkeit und Angst. Und natürlich lebt jedes Element verschiedenste Gefühle anders.

Wie können wir Charakterzüge, Eigenschaften, Talente und gefühlsmäßige Befindlichkeiten aus den fünf Elementen kennenlernen und dadurch zu mehr innerer Balance und Ausgeglichenheit finden? Ferner lernen wir, tageszeitliche Höhen und Ruhepunkte zu erkennen und unsere Energien zu bestimmten Tageszeiten optimal zu nutzen.

Di C 303, Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Fr, 17:30-21:30 Uhr, **01.11.2024**
 15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Stark, sicher, frei. Die 24 Charakterstärken und wie wir sie positiv nutzen

Kleinstgruppe. Kreativität, Neugier, Mut, Ausdauer und Zuversicht sind Eigenschaften, die wir uns oft wünschen, um gespannt, frei und glücklich durch das Leben zu gehen. Oft haben wir innere Einstellungen, Vorbehalte und Ängste, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte auch umzusetzen. Im Kurs beschäftigen wir uns u. a. mit den 24 Charakterstärken der positiven Psychologie, die uns befähigt, Schwerpunkte bei uns zu sehen und zu verwirklichen. Wie können wir unsere Aufmerksamkeit stärker auf das richten, was wir können, innerlich in uns spüren und dadurch mehr innere Kraft für die Bewältigung unseres Alltags gewinnen?

Di C 304, Reinhard Müller
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Fr, 17:30-21:30 Uhr, **15.11.2024**
 15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin



Reisen mit der Volkshochschule

Reisen 2024

Bildungsurlaub auf Spiekeroog

BU

Wie gelassen älter werden? Ein Ressourcen-Achtsamkeitstraining verbunden mit Zielentwicklung für Beruf und Übergang

15. – 21.09.2024, wird auch vom
31.05. – 07.06.2025 wieder angeboten
Di S 529, Mechthild Messer, eigene Anreise

Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Um die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zu erhalten und fit zu bleiben, benötigt unser Gehirn ständig Anregung. Einen Bestandteil der Reise bildet daher das ganzheitliche Gedächtnistraining mit Übungen, Mitmach-Vorträgen sowie Gedächtnisspaziergängen 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.

Di S 532, Ursula Döbert
Dünendorf Puan Klent, Sylt
20. – 27.10.2024, Bahnreise

Weihnachtliches Mainz – ZDF-Studios und Weihnachtsmarkt. Tagesfahrt

Gemeinsam fahren wir mit der Bahn nach Mainz. Dort erleben wir, nach einem reichhaltigen Frühstück in einem der Cafés, eine Führung durch die ZDF-Studios, einen „Blick hinter die Kulissen in die spannende Welt der Medien von Europas größter Sendeanstalt“. Am Nachmittag genießen wir die weihnachtliche Stimmung auf dem historischen Mainzer Weihnachtsmarkt, bevor wir am frühen Abend gemeinsam die Heimfahrt antreten.

Di S 533, Angelika Markert
07.12.2024, Bahnreise

Vorschau: Reisen 2025

(Änderungen vorbehalten)

Bildungsurlaub auf Spiekeroog: Mit Autobiografischem Schreiben Beruf und Leben ausleuchten und neu justieren

BU

Angeregt durch ein Potpourri an Methoden aus der Biografie/Gestaltarbeit sowie dem Autobiografischen Schreiben reflektieren Sie Ihr Berufsleben, Ihre Lebensetappen sowie Ihre Lebenszufriedenheit. Hierzu werden Sie strukturiert, analytisch und kreativ angeleitet. Es entstehen Fragmente, kleine Texte, Geschichten, Gedichte aus Ihrem (Berufs-)Leben. Durch ungewohnte Denk- und Herangehensweisen finden Sie so zu neuen, individuellen Perspektiven und erlangen Klarheit über berufliche, soziale und private Zielsetzungen und Möglichkeiten. Sie erkennen Prägungen, Kraftquellen und Kompetenzen und werden sich Ihrer Glaubenssätze bewusst, die Sie (unbewusst) leiten.

Di S 534, Mechthild Messer
16. – 22.03.2025, eigene Anreise

Informationen und Anmeldung

Bitte fordern Sie die ausführlichen Reisebeschreibungen und Anmeldeunterlagen unverbindlich in der Geschäftsstelle der vhs Dietzenbach 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 „Reisen“ www.vhs-dietzenbach.de
Gerne beraten wir Sie telefonisch oder persönlich in unserer Geschäftsstelle zu den Reiseangeboten.



Ihre Ansprechpartnerin
Katrin Jakoby-Hoch
Telefon: 06074/ 812266

Wir empfehlen eine Anmeldung spätestens drei Monate vor Reisebeginn.

Gedächtnistraining auf Sylt für Senioren

Di S 535 im Dünendorf Puan Klent, Sylt
Ursula Döbert
21. – 28.03.2025, Bahnreise
Di S 537 im Jugendseeheim Sylt
20. – 27.09.2025, Bahnreise

Bildungsurlaub auf Borkum: Klarheit gewinnen für die späten Berufsjahre mit dem Blick auf den Ruhestand

BU

Wie gelassen Älterwerden – den Übergang aus dem Berufsleben gut vorbereiten und gestalten. In den späten Berufsjahren schleicht sich häufig das Gefühl ein, nicht mehr so belastbar und motiviert zu sein. Im Bildungsurlaub erfahren Sie, welche Faktoren langfristig dazu beitragen, körperlich und mental fit zu bleiben. Wir stellen uns Fragen: Was macht mich stark? Was gibt mir LebensSinn und Halt? Wie komme ich zu mehr Klarheit und Gestaltungswillen? Sie blicken auf die neue Lebensphase – den Ruhestand.
Di S 540, Mechthild Messer
31.05. – 07.06.2025, eigene Anreise

Borkum – Naturparadies im Watt

Borkum, die westlichste und größte der ostfriesischen Inseln, bietet eine abwechslungsreiche Natur: Dünen, Wald, 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.
Di S 536, Angelika Markert
21. – 28.06.2025, Bahnreise

Schönau am Königsee

In den Berchtesgadener Alpen liegt unsere wunderschön gelegene Unterkunft, das Haus Panorama. Dieses ist der Ausgangspunkt für zahlreize Unternehmungen, wie zum Beispiel Spaziergänge oder leichte Wanderungen. Ein Besuch des Heimatmuseums, eine Führung durch das Königliche Schloss in Berchtesgaden oder eine Bootsfahrt über den Königsee sind möglich. In 20 km Entfernung liegt die Mozartstadt Salzburg.
Di S 538, Angelika Markert
26.08. – 02.09.2025, Bahnreise

FrauSein heute - sinnlich, weiblich, lustvoll

Kleinstgruppe. In diesem Workshop für Frauen geht es um die Themen und Fragen des FrauSeins, die in unserem Alltag wenig präsent sind. Wir befassen uns mit der weiblichen Sexualität und Lust, im Besonderen mit der weiblichen Anatomie, mit Glaubenssätzen, Mythen, falschem und fehlendem Wissen sowie mit der Klärung der Frage „Bin ich normal?“ – „Ja, sind Sie!“ Der Workshop ist eine Mischung aus Wissensvermittlung, Reflexion, Austausch und kleinen praktischen Körperübungen (z. B. angeleitete Körpermeditation). Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen, warme Socken, Notizbuch und Stift, Getränk.
Di C 307, Ina Lavea Mörtel, Heilpädagogin (B. A.), Mentorin für weibliche Sexualität
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Sa, 10:00-13:00 Uhr, **18.01.2025**
12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Kochen und Ernährung

! Wir kochen ein komplettes Menü. Zum Kocherlebnis gehören auch die Deko und ein gemütliches Ambiente am Tisch.
Zu allen Kochkursen bitte mitbringen: Behälter, Flaschen, Tüten und Dosen für evtl. Reste.
Schürze, Topflappen, mehrere Geschirrtücher, Lappen-Schwamm-Spülbürste, Getränke Ihrer Wahl.



Kochkurs: Leckerer von der Iberischen Halbinsel

Kleinstgruppe. Tinto De Verano - spanischer Sommer-Rotwein, schnelle Mandelbrötchen. Verschiedene Tapas: marinierte Oliven, Pimientos de Padron, geröstete Salzmandeln, Artischocken in Tomatenvin-aigrette, Ceviche - marinierter Fisch, Aioli, Chouriço-Mayonnaise. Vorspeisen: Spanischer Zwiebelsalat, Tomaten-Crostini mit Sardinen. Hauptgerichte: Paella, Tortilla Española aus dem Ofen oder Cataplana, Spanischer Chorizo-Burger. Nachtisch: Pastéis de Nata, Crema Catalana. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).
Di L 201, Susanne Auweiler
Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6
Do, 17:30-21:30 Uhr, **05.09.2024**
15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

BU

Bildungsurlaub



Kochkurs: Indonesische Köstlichkeiten – traditionelles Lombok-Essen

Kleinstgruppe. Tamarinden-Limonade. Vorspeisen: Gado-Gado (Gemüse mit Erdnussauce), Perkedel Jagung (Maiskräpfen), Sate Ayam (Hähnchen-Satay). Suppen: Soto Ayam (Hühnersuppe), Sup kelapa (feurige Kokosnuss-Suppe). Hauptgerichte: Beef Rendang, Mie bzw. Nasi Goreng, Udang Asam Manis (süß-saure Garnelen), Nachtisch: Dadar Gulung (gerollter Pfannkuchen), Klepon (Klebreisbällchen). € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 202, Susanne Auweiler

Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **10.10.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Schokoladiges aus der Weihnachtsküche – auch zum Verschenken

Kleinstgruppe. Schokoladenlikör. Braune Haselnuss-, weiße Mandel- und dunkle Walnuss-Crossies. Süße Schoko-Mandel-Pralinen mit verschiedenen Füllungen: Balsamico Cranberries, Zimt-Nougat, Amaretto-Marzipan. Schokolomalheur, Kakao-Energiekugeln, Rentier-Brezel-Snacks, heiße Schokolade am Stiel, Cake-Pops mit Whiskey. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 203, Susanne Auweiler

Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **07.11.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Vegetarisches Weihnachtsmenü

Kleinstgruppe. Blätterteig-Tannenbaum, Haselnuss-Pesto, Vorspeisen: Rote-Bete-Carpaccio mit Himbeer-Walnuss-Topping, Romanasalat aus der Pfanne. Suppen: Erbsen-Cappuccino, Mandelschaumsuppe. Hauptgerichte: karamellisierter Fenchel mit Gemüsetalern und Kartoffel-Knoblauch-Püree. Hasselback-Butternut-Kürbis, Brezenknödel und Pilzrahm. Nachtisch: Käsekuchen im Glas, Joghurt-Minzcreme.

€ 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 204, Susanne Auweiler

Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **05.12.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Bunte Winterküche

Kleinstgruppe. Gewürzbrot. Winterpesto. Vorspeisen: Linsen-Apfel-Salat, Käse-Zwiebel-Crostini, Suppen: Kichererbseneintopf, Brotsuppe. Hauptgerichte: Kidneybohnen-Buletten, Brotknöpfe und Smashed Vegetables. Bunte Winterlasagne mit Grünkohl, Roter Bete und Mandelfisch. Nachtisch: Bratapfel, Tiramisu, Schoko-Crème-Brûlée. € 15,00 für Lebensmittel bitte direkt an die Kursleitung zahlen (bar, passend).

Di L 205, Susanne Auweiler

Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Do, 17:30-21:30 Uhr, **23.01.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 15,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Wein schmecken und genießen

Kleinstgruppe. Wie entsteht die große Aromenvielfalt im Wein? Wie können wir sie uns erschließen? Wie kombinieren wir die Aromen mit unseren Speisen? Auf einer Reise vom Weinbau über den Weinausbau, von den Geschmacksrezeptoren über die Wahrnehmung, von Aromen bis zum Zusammenwirken im Mund, werden wir uns den Wein als großes Geschmackserlebnis erschließen. Anhand von insgesamt zwölf verschiedenen Weinen werden wir unser Können praktisch unter Beweis stellen. € 28 für Kursmaterial bitte bei der Kursleitung zahlen.

Di D 205, Heinz Lewandowski

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Fr, 17:30-20:30 Uhr, **ab 22.11.2024**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, zwei Termine

Kochen und Essen mit Wein

Kleinstgruppe. Wein ist mehr als nur ein perfekter Begleiter edler Speisen! Erleben Sie, wie Weine verschiedener Rebsorten und Herkunftsländer Ihre Küche bei internationalen Vorspeisen, Hauptgerichten und bei Desserts bereichern und erfahren Sie, welche Weine die passenden Begleiter zu Tisch sind. Wasser bitte selbst mitbringen. Materialkosten in Höhe von € 25 bitte an die Kursleitung zahlen.

Di L 207, Heinz Lewandowski

Helen-Keller-Schule, Lehrküche, Voltastr. 6

Di, 17:30-21:15 Uhr, **28.01.2025**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Gymnastik, Bewegung, Fitness



Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen. 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 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. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung sowie warme Socken

Di I 123, Eva-Maria Spieß, zertifizierte FELDENKRAIS® Practitioner FVD

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Fr, 09:30-11:00 Uhr, **ab 06.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 20,00 Kleingruppenzuschlag, 14 Termine

Di I 123B, Eva-Maria Spieß

Fr, 11:15-12:45 Uhr, **ab 06.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 14 Termine

Feldenkrais®-Online Abendkurs „Bewusstheit durch Bewegung“

Kleinstgruppe. Wer seine Beweglichkeit altersunabhängig verbessern und/oder erhalten und wieder mehr Spaß an Bewegung erleben möchte, liegt mit Feldenkrais® richtig. Es ist ein Werkzeug, um jegliche Tätigkeiten (Bewegungshandlungen) einfacher und leichter auszuführen. Sie werden sich und ihre Grenzen klarer spüren und lernen, diese zu erweitern; Stress kann abgebaut, Schmerz verringert werden und Sie können zu einer besseren Haltung finden. Bequem online von zu Hause – dort, wo man sich am wohlsten fühlt.

Di I 126, Eva-Maria

online

Mo, 18:15-19:30 Uhr, **ab 02.09.2024**

63,00, ermäßigt: 50,00, zzgl. 61,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine



Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 205, Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 09:45-10:45 Uhr, **ab 09.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 206, Jutta Winzig

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 11:00-12:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 12 Termine

Di J 207, Marion Weber

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr.

14, Zugang über Limesstr. 2 vom Parkplatz.

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 208, n. n.

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 09:45-10:45 Uhr, **ab 10.09.2024**

50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Di J 209, n. n.

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Di, 11:00-12:00 Uhr, **ab 10.09.2024**

50,00, ermäßigt: 40,00, 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Di J 212, Dagmar Klinkerfuß

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 15:15-16:15 Uhr, **ab 02.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 15 Termine

Di J 214, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 19:30-20:30 Uhr, **ab 03.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Di J 214B, Kerstin Hoffmann

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Di, 18:15-19:15 Uhr, **ab 03.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine



Bauch-Beine-Po – auch für Wiedereinsteiger/innen

In dieser kurzweiligen Stunde trainieren wir neben den klassischen BPP-Übungen auch gezielt den Oberkörper. Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Warm-up und endet mit einem effektiven Stretching. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eventuelle „Zipperlein“ werden geschickt überbrückt. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, Getränk mitbringen.

Di J 217, Bettina Bielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Fr, 10:00-11:00 Uhr, **ab 27.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine



Pilates – After Work

Nach einem arbeitsreichen Tag widmen Sie Ihre volle Konzentration der Atmung, der Stabilität Ihres Körpers und Ihrem Muskelfokus. Individuell abgestimmt, bauen Sie die Tiefenmuskulatur auf, kräftigen u. a. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln. Nach dem Aufwärmen und Mobilisieren steigern Sie schrittweise Ihre Körperhaltung, Koordination und Beweglichkeit. Nach Dehn- und Entspannungsübungen geht es in den wohlverdienten Feierabend! Intensive Betreuung zeichnet diesen Kurs aus. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 221, Hayal Arman

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mi, 17:00-18:15 Uhr, **ab 04.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, 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 Rückenschmerzen vor, fördert eine aufrechte/graziöse Haltung, verbessert Muskelkraft und -ausdruck und lässt den Bauch flach und fest werden.

Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen und Getränk mitbringen.

Di J 222, Barbara Mielke, Pilates-A-Lizenz-Trainerin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 19:00-20:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Di J 223, Barbara Mielke

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgastr. 1

Mo, 20:00-21:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

54,00, ermäßigt: 43,00, 14 Termine

Fit in der dritten Lebensphase. Sicher, stabil und geistig fit

Mit einfachen Übungen kann man Kraft, Stärke, Koordination, Beweglichkeit und Gedächtnis bis ins hohe Alter erhalten. So lernen sie, z. B. Stürze besser abzufangen, so dass es nicht zu den typischen Verletzungen kommt. Dieses Training basiert auf Bewegungen einfacher Art in Kombination mit Denk- und Reaktionsübungen, so dass jede/r ohne Vorkenntnisse daran teilnehmen kann. Starten Sie mit dem Training frühzeitig, denn es ist einfacher, die Fitness zu erhalten, als Einschränkungen nachträglich auszugleichen. Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Handtuch, Matte und Getränk mitbringen.

Di J 231, Vasilica Kerkhoff

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Di, 09:15-10:15 Uhr, **ab 03.09.2024**

31,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Gymnastik für Senior/innen

Kleingruppe. Bewegung ja! Auf der Matte nein! Auch auf dem Stuhl oder im Stehen können alle Muskeln und Sehnen gefördert und gefordert werden. Im Alltag vernachlässigte Körperbewegungen schaffen neue Energien und helfen beim Aufbau der Muskulatur. Um die Anstrengung erträglicher zu machen, gibt es flotte musikalische Unterstützung. Sanfte Musik und motivierende Texte begleiten die verdiente Entspannung in den letzten zehn Minuten.

Di J 232, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,

Siedlerstr. 66.

Fr, 11:00-12:00 Uhr, **ab 06.09.2024**

50,00, zzgl. 15,00 Kleingruppenzuschlag, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

Di J 234, Kerstin Hoffmann Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Göpferthaus - großer Saal

Mi, 10:30-11:30 Uhr, **ab 04.09.2024**

60,00, bereits ermäßigte Gebühr, 16 Termine

Achtsam umgehen mit dem Körper.

Dehnung als Schmerztherapie

Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase zur Mobilisation aus dem Kaha (ähnliche Bewegungen wie beim Quigong), dann folgen Dehnungsübungen, sogenannte Engpassdehnungen. Die Dehnungen dienen der Reduzierung von Gelenkschmerzen und zur Förderung eines natürlichen aufrechten Gangs. Du schaffst Dir ein neues Bewusstsein für Deinen Körper und gehst achtsamer mit ihm um. Zur Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist findet eine kleine Meditationsphase am Ende der Stunde statt.

Di J 233, Kerstin Hoffmann, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Nibelungenstr. 14

Mi, 19:05-19:50 Uhr, **ab 04.09.2024**

46,00, ermäßigt: 37,00, 16 Termine

Tanz und Zumba®



Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Kleinstgruppen. Ein neues Körpergefühl entwickeln, tanzen von langsam bis intensiv - loslassen und die eigenen Empfindungen umsetzen. Muskeln entdecken, von denen man bisher nicht wusste, dass es sie gibt und den Körper auf gesunde Weise mit Spaß in der Gruppe trainieren. 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 vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt).

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

Orientalischer Bauchtanz

- zum Reinschnuppern für Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen

Di J 011, Elke Barisic, Trainerlizenz C - Tanzsport/ Orientalischer Tanz, Dt. Olympischer Sportbund

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Sa, 13:00-16:45 Uhr, **31.08.2024**

15,00, ermäßigt: 12,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Di J 013, Elke Barisic

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 17:45-19:15 Uhr, **ab 05.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Orientalischer Bauchtanz für Frauen mit guten tänzerischen Grundlagen (auch aus anderen Tanzbereichen) und Fortgeschrittene

Di J 012, Elke Barisic

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Do, 19:30-21:00 Uhr, **ab 05.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 73,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Aroha® Tanz im Dreivierteltakt nach den Klängen der Maori

Aroha® ist ein behutsames Ganzkörpertraining im Dreivierteltakt. In Anlehnung an die Kriegstänze der Maori (neuseeländische Ureinwohner) findet über die immer wiederkehrenden Bewegungsabläufe ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt. Es entsteht in jeder Stunde eine neue Choreografie. Aroha® unterstützt den Stressabbau,

Sie finden uns auch
im Internet unter:
www.vhs-dietzenbach.de



verbessert Kondition, Koordination und Balance und ist für alle, unabhängig von Fitness und Alter, geeignet. Bitte Sportschuhe, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Di J 017, Kerstin Hoffman, Medizinische Fitness-trainerin

Dietzenbach, Astrid-Lindgren-Schule, Außengelände im Eingangsbereich
Mi, 18:00-19:00 Uhr, ab **04.09.2024**
62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Zumba® Fitness

Zumba® Fitness ist ein Fitness-Workout aus latein-amerikanischer Musik und Tanzbewegungen. Zumba® fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Die Tanzbewegungen sind leicht erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers – dem Herzen – fördern. Es ist einfach und motivierend, auch „Tanzanfänger/innen“ können Zumba® schnell folgen. Mit viel Spaß sorgt Zumba in einer lockeren Atmosphäre dafür, dass man effektiv Kalorien verbrennt und den ganzen Körper trainiert. Bitte Hallenschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk mitbringen.

Di J 014, Sabine Burkard, lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Helen-Keller-Schule, Arminiusstr. 45
Di, 19:00-20:00 Uhr, ab **17.09.2024**
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitnesskurs, der besonders für aktive Erwachsene sowie für absolute Tanz- und Fitnessneulinge/innen geeignet ist. Zumba® Gold ist ein lebendiges Tanztraining, das keine/n Tanzpartner/in benötigt. Wir bewegen uns mit leicht erlernbaren Schrittfolgen zu Latinorhythmen 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 **17.09.2024**
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine

Di J 016, Sabine Burkard lizenzierte Zumba® Instruktorin

Dietzenbach, Philipp-Fenn-Halle, Rodgaustr. 1
Do, 10:15-11:15 Uhr, ab **12.09.2024**
50,00, ermäßigt: 40,00, 13 Termine



Angela Beike

Yoga Basic

Kleinstgruppe. Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der Körper und Geist stärkt. Mit Körperübungen, den sogenannten Asanas, die mit dem Atem verbunden werden, stärken wir alle Muskelgruppen und finden Ruhe in der Kraft. Yoga tut einfach gut – probieren Sie es aus. Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann viele positive Effekte haben, wie zum Beispiel Stressabbau, mehr Beweglichkeit, Energie und Wohlbefinden. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 020, Angela Beike

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 10:30-12:00 Uhr, ab **14.09.2024**
70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Hatha Yoga – Körper und Geist entspannen

Kleinstgruppe. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger/innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Wir erlernen die Körperübungen (Asanas) des Yoga sorgfältig. Durch die Mobilisierung der Wirbelsäule wird unsere Haltung aufgerichtet. Unsere inneren Kräfte sollen neu aktiviert werden, um das Immunsystem und den Stoffwechsel anzuregen. Durch die Konzentration in der Übung wird der Körper auf neue Weise erlebt, wir werden beweglicher und lernen, bewusster zu entspannen.

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

Di I 012, Ute Keim heilkundlich orientierte Yoga-Lehrerin

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Di, 18:30-20:00 Uhr, ab **10.09.2024**
87,00, ermäßigt: 70,00, 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Di I 014, Ute Keim

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Do, 09:00-10:30 Uhr, ab **05.09.2024**
70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 67,00 Kleinstgruppenzuschlag, 12 Termine

Hatha Yoga – Asanas als Körper- und Bewusstseinsübungen

Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Die sanften, aber dynamischen Übungen des Yoga können helfen, die Beweglichkeit zu erhalten und zu fördern sowie die Rückenmuskulatur zu stärken. Körper und Psyche können regenerieren. Das Immunsystem kann angeregt und gestärkt werden.

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, 17:30-19:00 Uhr, ab **13.09.2024**
75,00, ermäßigt: 60,00, 13 Termine

Yoga – Energie und Entspannung

Kleinstgruppe. Tanken Sie in diesem Workshop neue Energie und sorgen in angespannten Zeiten für etwas Entspannung. Yoga fördert außerdem Beweglichkeit, Stressabbau, Konzentration und Wohlbefinden. Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte Matte, Decke, warme und bequeme Kleidung und bei Bedarf ein kleines Kissen mitbringen.

Di I 027, Birgit Borowski

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 14:00-17:00 Uhr, ab **09.11.2024**
12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Hatha Yoga für Frauen – Energie Flow für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Atem und Bewegung verbinden sich. Die entstandene Wärme und Energie im Körper fließt und aktiviert unseren Stoffwechsel. Das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Gleichzeitig beruhigt die Stabilisierung und Verfeinerung des Atems den Geist. Bitte Matte, Decke, ein kleines Kissen sowie zwei Yogablöcke (wenn vorhanden) mitbringen und bequeme Sportkleidung anziehen.

Di I 200, Yasemin Girginer

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Mi, 18:30-19:30 Uhr, ab **18.09.2024**
50,00, ermäßigt: 40,00, zzgl. 12,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Meditation und Gedächtnis

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior/innen

Lange leben und geistig fit bleiben. Geistige Beweglichkeit kann man genauso wie körperliche Fitness durch regelmäßiges Gedächtnistraining mit gezielten Übungen stärken. Das ganzheitliche Gedächtnistraining bietet vielfältige Übungen für Körper und Geist, die unser Gedächtnis verbessern und unser Denken anregen.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell sich erste Erfolge einstellen. Fragen, wie „Wo ist denn mein Schlüssel?“ oder „Was wollte ich im Keller eigentlich machen?“, gehören der Vergangenheit an. 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 010B, Ursula Döbert Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 14:15-15:45 Uhr, ab **09.09.2024**
46,00, bereits ermäßigte Gebühr, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, 10 Termine

Di C 010, Ursula Döbert, Dipl.-Sozialarb., zertifizierte Gedächtnistrainerin BVGT

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
Mo, 16:15-17:45 Uhr, ab **09.09.2024**
46,00, bereits ermäßigte Gebühr, 10 Termine

Yoga





Annäherung an die Meditation - finde deine Ruheinsel im Alltag

Kleinstgruppe. Ein Meditations-Kurs für Einsteiger/innen. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich im stressigen Berufs- oder Privatalltag wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Schaffen Sie sich Raum, finden Sie die Ruhe in sich, tanken Sie Kraft. Über acht Termine bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, sich leicht und doch wirkungsvoll der Meditation zu nähern, Einblicke in verschiedene Methoden zu erhalten und erste praktische Erfahrung zu sammeln, die sie für ihren Alltag mitnehmen und effektiv anwenden können. Bauen Sie sich ihre Ruheinsel, entspannen Sie. Keine Angst, Sie müssen nicht 60 Minuten still im Schneidersitz verharren. Es erwartet Sie eine bunte Mischung abwechslungsreicher Übungen im Stehen, Sitzen, Liegen. Benötigt werden eine Matte und eine Decke (wenn Sie keine Matte haben, geben Sie dies bitte an).

Di | 116, Sven Sordon

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 09:00-10:20 Uhr, **ab 14.09.2024**

41,00, ermäßigt: 33,00, zzgl. 40,00 Kleinstgruppenzuschlag, acht Termine

Achtsamkeit und Stille in Bewegung - östliche Übungswege kennenlernen

Kleinstgruppe. Dieser Tageskurs soll eine Orientierung beim Kennenlernen der östlichen Übungswege Qigong, Taiji-Chan und der japanischen Achtsamkeitsmeditation ZEN ermöglichen. Es erfolgt eine Vermittlung von verschiedenen Qigong-Formen, anschließend des Taiji-Chans (mit Schwert- und Fächerform) und eine praktische Einführung in die ZEN-Meditation. Kurzvorträge über die daoistische Medizin, Aspekte der Bewusstseinsforschung und die Transpersonale Psychologie ergänzen die praktischen Ansätze. Interessierten dürfte es danach leichter fallen, sich für einen dieser Wege zu entscheiden. Sitzkissen und -bänke sind vorhanden. Bitte mitbringen/tragen: lockere Kleidung, Taiji-Schuhe oder Socken. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten auf Anfrage einen Tagesablauf.

Di | 131, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer-im DDQT,
Christina Türk-Döker

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
Sa, 10:00-16:00 Uhr, **19.10.2024**

23,00, ermäßigt: 18,00, zzgl. 23,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Taiji Chan - Meditation in Bewegung

In diesem Kurs werden die Formen der ersten Hälfte der langen Yanhg-Form wiederholt und vertieft, bevor der Einstieg in die zweite Formhälfte erfolgt. Zunehmend gestalten wir nicht den Ablauf, sondern folgen der Form mit hoher nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Es ist das chinesische wu-wei, Handeln im Nichthandeln, das uns über das rationale und analytische Bewusstsein hinausführt. Taiji-Chan wird zur Meditation in Bewegung. Zudem wird in jeder Kursstunde auf philosophische Aspekte des Daoismus und des Buddhismus eingegangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken.

Di | 130, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66

Mi, 18:00-19:00 Uhr, **ab 04.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine



Detlef Bittner

Qigong – „Der fliegende Kranich“ (He Xian Zhuang)

Qigong bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie Qi. Als Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin wirkt sie gesundend auf die Organfunktionen, baut Stress ab und gleicht emotional aus. In den Siebzigerjahren von Zaho Jin Xiang und Dr. Pang Ming medizinisch optimiert, integriert sie auch den kleinen himmlischen Kreislauf und verbindet bewegtes und stilles Qigong und gilt somit als Meditation in Bewegung. Als theoretischen Ansatz reflektieren wir die Meridianlehre nach der TCM.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken. Bei schönem Wetter und nach Absprache findet der Kurs im Park (Chinesischer Garten der Fa. Controlware) statt.

Di | 132, Detlef Bittner, Tai-Chi-Lehrer im DDQT

Dietzenbach, Seniorenzentrum Steinberg,
Siedlerstr. 66

Mi, 19:15-20:15 Uhr, **ab 04.09.2024**

62,00, ermäßigt: 50,00, 16 Termine

Qi Gong

Kleingruppe. Qi Gong bezeichnet 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 können die Gesundheit fördern, Wohlbefinden schaffen und sich positiv auf Geist und Nervensystem auswirken. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Di | 133, Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 09:00-10:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

39,00, ermäßigt: 31,00, zzgl. 9,00 Kleingruppenzuschlag, 10 Termine

Di | 134, Marion Domabil

Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle

Mo, 10:10-11:10 Uhr, **ab 02.09.2024**

39,00, ermäßigt: 31,00, 10 Termine



Entspannung, Atmung, Wandern

Waldwanderungen – mit NABU durch die Jahreszeiten

Wandern Sie mit NABU Dietzenbach durch die vier Jahreszeiten, durch vier verschiedene Waldgebiete rund um Dietzenbach. Während der Wanderungen sprechen wir über aktuelle Waldthemen, über Ihre Fragen und die Aktivitäten des NABU Dietzenbach. Wir wandern gern über kleine Pfade und weniger über breite Forstwege. Bitte tragen Sie entsprechendes Schuhwerk und entsprechende Kleidung. Keine Teilnahmegebühr, freiwillige Spenden willkommen. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

NABU Herbstwanderung

Di | 113, Robert Körner, Entspannungstrainer

Dietzenbach, Parkplatz Waldschwimmbad, Offenthaler Str.

So, 13:30-16:30 Uhr, **27.10.2024**

NABU Winterwanderung

Di | 114, Robert Körner

Dietzenbach, Angelsee, Messenhäuser Str.

So, 10:00-13:00 Uhr, **12.01.2025**, ein Termin



Waldbaden

Kleinstgruppe. Ein Aufenthalt im Wald stärkt nachweislich das Immunsystem, senkt hohen Blutdruck und verringert Stresshormone. In der Natur gelingt es uns leichter, einen Ausgleich zum oft hektischen und lauten Alltag zu schaffen. Beim Waldbaden tauchen wir ganz bewusst und achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein. Durch verschiedene Übungen für die Sinne, langsames Schlendern, Meditationen und Solozeiten werden Körper, Geist und Seele wieder in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: bequeme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, Getränk

Di | 115, Sandra Haase

Dietzenbach, Treffpunkt: Wendehammer Kirchbornstraße

Sa, 11:00-14:00 Uhr, **16.11.2024**

12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Mit Atemkraft den Rücken stärken

Kleingruppe. Unser Atem bewegt uns durch und durch. Die Durchlässigkeit der Atembewegung zu fördern, unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Die im Alltag oft unbewusste Atembewegung ist, mit den ihr eigenen Gesetzmäßigkeiten, unserer Erfahrung zugänglich. Dehnungs- und Lockerungsübungen sowie die Arbeit mit Druckpunkten fördern das Empfindungsbewusstsein und die Wahrnehmungsfähigkeit für den Atem. Dadurch kann auch die Beweglichkeit der Gelenke auf sanfte Weise unterstützt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken



Di I 120, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mo, 15:00-16:30 Uhr, **ab 09.09.2024**
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Atem und Stimme. Workshop.

Kleinstgruppe. 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. Mit praktischen Übungen verbessern wir Klang und Fülle unserer Sprechstimme.

Für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.
 Di I 121, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Sa, 10:00-13:00 Uhr, **ab 07.09.2024**
 12,00, ermäßigt: 10,00, zzgl. 11,00 Kleinstgruppenzuschlag, ein Termin

Wieder freier atmen! Unterstützung bei Atemproblemen nach einer Atemwegserkrankung

Kleinstgruppe. Nach einer Atemwegserkrankung oder bei chronischen Atemproblemen. Der Atem- und Bewegungskurs nach dem atemtherapeutischen Ansatz des Erfahrbaren Atems® bietet Übungen, die die Beweglichkeit des Brustkorbs fördern, die Atemräume erweitern und so das Atmen erleichtern. Die Übungen schulen Sie in der Wahrnehmung Ihrer Atembewegung und wirken kräftigend auf die Atem- und Zwerchfellmuskulatur, helfen aber auch, diese zu entspannen. Wieder leichter, tiefer atmen können ist das Ziel. Die Übungen, die Sie in diesem Kurs kennenlernen, sind gut in den Alltag integrierbar.

Di I 122, Irmtraud Siebeneichner, Dipl. Supervisorin, Atemtherapeutin
Dietzenbach, vhs, M1 Bewegungshalle
 Mo, 16:45-18:15 Uhr, **ab 11.11.2024**
 17,00, ermäßigt: 14,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Bogenschießen

Bogenschießen für Einsteiger/innen

Kleingruppe. Bogenschießen ist eine Sportart mit langer Geschichte, Tradition und großer Faszination. Der Bogensport ist für jeden 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 Haltungsschäden kann dieser Sport entgegenwirken und ein großartiger Ausgleich zu Schule und Beruf sein. Der Kurs vermittelt einen Überblick 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. In Kooperation mit der Schützengesellschaft Tell Dietzenbach. Kursleiter und vhs übernehmen keine Haftung für etwaige Unfälle. Der Kurs findet an einem Wochenende (Sa und So) statt.

Bitte mitbringen: saubere Hallenturnschuhe, enganliegende Oberbekleidung sowie ein Haargummi (bei längeren Haaren). Bitte teilen Sie uns bei Anmeldung

mit, ob Sie Links- oder Rechtshänder und über oder unter 1,60 groß sind.
 Di J 025, Orland Tomlinson
Dietzenbach, Raiffeisenstraße 1 (Gelände der Tell-Schützen)
 Sa, 09:00-15:00 Uhr, **ab 09.11.2024**
 46,00, ermäßigt: 37,00, 12,00, zzgl. 8,00 Kleingruppenzuschlag, zwei Termine



SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse

Vor dem Besuch eines Kurses „Deutsch als Fremdsprache“ beraten wir Interessierte in einem ausführlichen Gespräch und stufen sie ihrem Kenntnisstand entsprechend ein. Für Personen mit einem Verpflichtungs- oder Berechtigungsschein zur Teilnahme am Integrationskurs ist diese Beratung obligatorisch. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Die Kosten des Deutschkurses werden bei einigen Teilnehmer/innen ganz oder anteilig bezuschusst. 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.

Ganz neu im Programm der vhs Dietzenbach sind unsere DaF-Sprachkurse, die Sie kompetent auf das Sprachniveau B2 bringen: B2-Mittelstufe allgemein und der B2-Berufssprachkurs mit 500 UE.



Emilia Knöffel

DTZ Prüfungsvorbereitung

Workshop für alle Teilnehmende, die die DTZ-Prüfung ablegen möchten. Die Termine sind einzeln auch online buchbar.
 242-M 001: **31.08.2024**, 35,-€
 242-M 002: **09.11.2024**, 35,-€
 242-M 003: **07.12.2024**, 35,-€
 Jeweils samstags 9:00-13:30 Uhr. vhs **Dietzenbach**, Raum D9



Deutsch als Fremdsprache - Kontakt

Weitere Fragen? Bitte rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen Sie zu den Sprechzeiten vorbei (am besten nach Terminvereinbarung), wir beraten Sie gern.
 Tel. 06074 812266, E-Mail: info@vhs-dietzenbach.de

Englisch

Englisch A1.1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
 Di N 630, Maryam Nemati, Dolmetscherin und Übersetzerin
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 16:00-17:30 Uhr, **ab 03.09.2024**
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch für den Beruf A2/B1

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
 Di N 631, Maryam Nemati, Dolmetscherin und Übersetzerin
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 05.09.2024**
 86,00, ermäßigt: 69,00, 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch A1, Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe. Erlernen Sie Englisch von Anfang an. Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen aus der Schulzeit. Das Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben.
 Di N 619, Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 23.09.2024**
 70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. Kleinstgruppenzuschlag 67,00, 12 Termine

English Conversation ab B2

Want to keep fluent in this language? We chat about different topics, science, politics, life, food – you name it. As a prerequisite, you should be able to express yourself in English. € 2,00 für Kopien bitte direkt an die Kursleitung entrichten.
 Di N 618, Sylvia Zinser
Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG
 Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 23.09.2024**
 70,00, ermäßigt: 56,00, 12 Termine



Englisch A2

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Fähigkeiten und Strategien für erfolgreiche Kommunikation im Alltag und auf der Reise. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 603, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 09:30-11:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Englisch A2

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Di N 604, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 11:00-12:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch A2

Kleingruppe. The emphasis is on integrating topical terms and phrases into your vocabulary, reviewing basic grammar and in so doing increasing your conversational skills. Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 610, Charlotte Lindenberg

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 14:30-16:00 Uhr, **ab 09.09.2024**

93,00, ermäßigt: 74,00, zzgl. 22,00 Kleinstgruppenzuschlag, 16 Termine

Englisch Conversation and more B2

Kleingruppe. We read, discuss, do grammar exercises and listen to texts. However, the main emphasis is on conversation. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 614, Kawkab Hattar

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Mi, 09:30-11:00 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Englisch B2

Kleinstgruppe. The course integrates authentic video material from popular BBC programmes into every unit and builds the skills and knowledge you need to express yourself confidently in a real English-speaking environment. Whilst a strong focus rests on improving your conversation skills in global English, updated texts for reading and listening and new video clips help extend your vocabulary in a relaxed atmosphere: the result will speak for itself. Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Di N 633, Sigrid Laird

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Mo, 18:30-20:00 Uhr, **ab 02.09.2024**

75,00, ermäßigt: 60,00, zzgl. 19,00 Kleinstgruppenzuschlag, 13 Termine

Französisch

Französisch A2

Kleingruppe. Lehrbuch: Rencontres en français A2, Klett Verlag, Lektion 1

Di N 807, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Milijana Bjeloskurski

Französisch A1

- Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Kleinstgruppe. Lehrbuch: Rencontres en français A1, Klett Verlag

Di N 808, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 09:00-10:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 84,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.3

Kleingruppe. Lehrbuch: Rencontres en français B1, Klett Verlag, Lektion 6

Di N 810, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 09:00-10:30 Uhr, **ab 05.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1.2

Kleingruppe. Lehrwerk: Chapeau B1.2, Hueber Verlag, Lektion 3

Di N 812, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mi, 10:45-12:15 Uhr, **ab 11.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleingruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B1 – Auffrischkurs

Kleingruppe. Lehrwerk: Actualités, grammaire, chansons, civilisation française, conversation

Di N 814, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Fr, 09:00-10:30 Uhr, **ab 06.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B2 bis C1

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire.

Di N 816, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Mo, 10:45-12:15 Uhr, **ab 09.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation, B2 bis C1

Kleingruppe. Littérature, actualités, conversation, grammaire

Di N 817, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum D7, Vorderhaus EG

Do, 10:45-12:15 Uhr, **ab 05.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch Konversation B1 bis C1

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

Di N 836, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG

Di, 20:00-21:00 Uhr, **ab 10.09.2024**

87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Französisch B2 am Samstag

Kleingruppe. Sie wollen intensiv in einer kleinen Gruppe Ihre Französischkenntnisse weiter ausbauen? Dann sind Sie in diesem Kurs unter professioneller Leitung genau richtig. Der Kurs ist zunächst auf sechs Termine ausgelegt, kann bei Interesse aber jederzeit verlängert werden. Der Kurs findet 14-tägig statt, die Termine werden vereinbart.

Lehrbuch: L'Atelier B2 manuel + cahier d'activités, Didier Verlag. Unité 1.

Di N 838, Béatrice Debraux

Dietzenbach, vhs, Raum E5, Vorderhaus OG

Sa, 09:30-12:30 Uhr, **ab 07.09.2024**

70,00, ermäßigt: 56,00, zzgl. 16,00 Kleinstgruppenzuschlag, 6 Termine

Spanisch

Spanisch A1 für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto A1, ab Unidad 7 (Buch bitte erst nach dem ersten Termin kaufen)

Di O 401, Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mo, 18:00-19:30 Uhr, **ab 09.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

Spanisch A1.2 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Kleinstgruppe. Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 2 (Bücher bitte erst nach dem ersten Termin kaufen).

Di O 402, Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 18:00-19:30 Uhr, **ab 11.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

Spanisch A1.3 für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto A2, ab Unidad 3

Di O 403, Leonor Sandra Resch

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Di, 18:00-19:30 Uhr, **ab 10.09.2024**

52,00, ermäßigt: 42,00, zzgl. 13,00 Kleinstgruppenzuschlag, neun Termine

Spanisch B1 mit Muße

Kleingruppe. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B1, Unidad 8

Di O 410, Margarita Voigt-Herrera

Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG

Mi, 15:00-16:00 Uhr, **ab 11.09.2024**

58,00, ermäßigt: 46,00, zzgl. 14,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



Spanisch B2

Kleinstgruppe. En este curso profundizaremos en pequeñas lecturas y conversaciones los temas gramaticales. Lehrbuch: Con Gusto Nuevo B2, Unidad 5.

Di O 414, Margarita Voigt-Herrera
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 19:45-21:15 Uhr, **ab 10.09.2024**

81,00, ermäßigt: 65,00, zzgl. 79,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine

Italienisch

Italienisch A1.2 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen

Lehrbuch: Con Piacere A1, Lektion 9
 Di O 900, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum O6, Hinterhaus OG
 Do, 16:00-17:30 Uhr, **ab 05.09.2024**
 87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Italienisch B1.2

Italienisch Mittelstufe. Lehrbuch: Allegro Band 1, Lektion 6
 Di O 904, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Di, 11:30-13:00 Uhr, **ab 03.09.2024**
 87,00, ermäßigt: 70,00, 15 Termine

Italienisch A1.2 - Anfänger/innen mit geringen Kenntnissen

Kleingruppe. Lehrbuch: Chiaro!, A1, Lektion 9
 Di O 905, Gigliola Wirthmann-Girau
Dietzenbach, vhs, Raum E3, Vorderhaus OG
 Mi, 09:00-10:30 Uhr, **ab 04.09.2024**
 87,00, ermäßigt: 70,00, zzgl. 21,00 Kleinstgruppenzuschlag, 15 Termine



ARBEIT UND BERUF

IT und Computer

Online-Vortrag für Eltern und Pädagog/innen: Guten Umgang mit Medien von klein auf erlernen - kostenfrei

Medienpädagogisches Online-Seminar. Kinder wachsen heute in einer von digitalen Medien bestimmten Welt auf. Informationen aus aller Welt sind ganz nah, Freund/innen und Verwandte immer erreichbar. Gleichzeitig drohen die virtuellen Bildwelten übermächtig zu werden. Wie können Kinder verantwortungsvoll mit den aktuellen Medien vertraut gemacht werden? Das Seminar gibt einen Überblick über die Mediengewohnheiten von Kindern und Jugendlichen. Vorgestellt werden die Ansätze der Medienkompe-

tenztheorie sowie der aktiven Medienpädagogik. Durch eigenes, reflektiertes Medienhandeln wird gelernt, Technik selbstbestimmt und bereichernd zu nutzen. Dabei ist die Begleitung durch medienkompetente Eltern entscheidend. Es besteht Gelegenheit zu Fragen und Diskussionen. Dr. Marc Urlen forschte zum Thema Medienpädagogik am Deutschen Jugendinstitut und lehrte Medienwissenschaften an der TH Rosenheim.

Nach der kostenlosen Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink zum Vortrag über Zoom.
 Di R 220, Marc Urlen

Online

Sa, 18:00-20:00 Uhr, **20.09.2024**
 Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



Di R 220, Marc Urlen

Online

Sa, 18:00-20:00 Uhr, **26.10.2024**
 Teilnahme frei, Anmeldung erforderlich



Word für Einsteiger/innen

Kleinstgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Word kennen: Aufbau der Arbeitsoberfläche, Texte bearbeiten und speichern, Dokumente gestalten, einfache Tabellen erstellen, Dokumente drucken, Vorlagen verwenden, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Di R 212, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo, 09:00-11:15 Uhr, **ab 30.09.2024**
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Excel für Einsteiger/innen

Kleinstgruppe. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Programms Excel kennen. Sie werden mit der Arbeitsoberfläche vertraut gemacht, lernen, mit Excel zu rechnen. Themen: Tabellenstrukturen, Arbeitsmappen effektiv nutzen, Verknüpfen von Ergebnissen, Vorlagen erstellen, mit ersten Formeln arbeiten, Hilfefunktion nutzen und vieles mehr.

Di R 215, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo, 11:15-13:30 Uhr, **ab 30.09.2024**
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

Smartphone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr Smartphone oder Tablet in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für Geräte mit dem Betriebssystem Android - nicht für iPhone und iPad.

Di R 217, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo, 09:00-11:15 Uhr, **ab 11.11.2024**
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine

iPhone

Kleinstgruppe. Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad in Ruhe kennen: Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Welche nützlichen kostenlosen Programme gibt es und wie kann man sie einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam - und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Nur für iPhones und iPads. Nicht für Geräte mit dem Betriebssystem Android (z. B. Samsung).

Di R 218, Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Rathaus, Raum 346
 Mo, 11:15-13:30 Uhr, **ab 11.11.2024**
 26,00, ermäßigt: 21,00, zzgl. 25,00 Kleinstgruppenzuschlag, drei Termine



Lerntreff IT Dietzenbach

Wollten Sie schon immer in die Welt der PCs einsteigen? In unserer offenen PC-Sprechstunde vermitteln wir die wichtigsten Grundlagen kostenfrei und unbürokratisch. Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Ein Grundbildungsangebot der vhs Kreis Offenbach.
 Ralph Robert Beier
Dietzenbach, Bildungshaus, Rodgaustr. 9
 Jeweils montags, 18:15 bis 21:15
07.10.2024, 21.10.2024, 11.11.2024, 25.11.2024, 09.12.2024, 13.01.2025, 27.01.2025

Hausaufgabenhilfe

Zielsetzung der Hausaufgabenhilfe ist die Förderung der schulischen Leistungen und auch der persönlichen 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 rund 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.



Online Kurs



Musikschule der Kreisstadt Dietzenbach

Leitung: Joachim Neumann

Sprech- und Öffnungszeiten:

Das Büro der Musikschule der Kreisstadt befindet sich im Capitol Dietzenbach, Europaplatz 3, 63128 Dietzenbach (Fachbereich Bau & Kultur)

Telefonisch erreichen Sie uns unter 0 60 74 / 373 - 341. Hier können Sie Termine vereinbaren und weitere Informationen erhalten.

Im Internet finden Sie uns unter

www.dietzenbach.de.

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

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

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

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

Der Unterricht ist entsprechend dem Strukturplan des Verbandes in verschiedene Stufen unter Berücksichtigung des Alters der Schülerinnen und Schüler gegliedert. Nähere Erläuterungen hierzu gibt Ihnen gern der Musikschulleiter. Vor der Aufnahme des Unterrichts ist ein Gespräch mit der Musikschulleitung über die pädagogische Zielsetzung sowie den Organisationsablauf zu empfehlen.

Musikalische 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 fünf Monaten. Es sollen Wiegenlieder aus verschiedenen Ländern, Fingerspiele sowie Rhythmus- und Liedspiele kennengelernt 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 drei 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 instrumentalen und vokalen Ausbildung in der Musikschule. Bei diesem zweijährigen Musikunterricht wird von der Erkenntnis ausgegangen, dass ein früher musikalischer Beginn sowohl die musikalischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Kindes zu wecken und zu entwickeln vermag, als auch zu seiner Gesamtentwicklung beitragen kann. Bei der Vermittlung der Unterrichtsinhalte steht der spielerische Aspekt im Vordergrund. 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

Entgeltordnung

(gültig ab 1.9.2023)

Entgelt für Einzelstunde	monatliche Umlage
45 Min. Einzelunterricht pro Woche	
28,66 €	85,00 €
30 Min. Einzelunterricht pro Woche	
19,66 €	59,00 €
Zweiergruppe (45 Min. pro Woche)	
14,66 €	44,00 €
Dreiergruppe (45 Min. pro Woche)	
10,00 €	30,00 €
Musikal. Früherziehung (60 Min. pro Woche)	
8,66 €	26,00 €
Purzelgruppe (Mutter-Kind-Rhythmik)	
6,00 €	18,00 €
Instrumentenkarussell	
15,00 €	45,00 €
Ensemblespiel ohne gleichz. Instrumentalunterricht	
4,50 €	13,50 €

Die Zahlung der Unterrichtsentgelte 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 Entgeltspflicht besteht daher volle zwölf Monate im Jahr. Es gilt die Ferien- und Feiertagsordnung der allgemeinbildenden Schulen in Hessen, Rosenmontag und Fastnachtsdienstag sind ebenfalls unterrichtsfrei. Die im jeweiligen Halbjahr gültigen Ferien sind in den Informationen der Kreisvolkshochschule (Rückseite Deckblatt) aufgelistet.

Ermäßigtes Entgelt:

• Familienermäßigung:

Werden aus einer Familie zwei oder mehr Kinder unterrichtet, so wird der teuerste Unterricht voll bezahlt, der zweitbeste Unterricht wird 18% ermäßigt und jeder weitere Unterricht wird 23% ermäßigt.

• Schüler, die zwei oder mehr Instrumente erlernen, zahlen für den Unterricht im zweiten und dritten Instrument das ermäßigte Entgelt.

Grundsätzlich gilt: Für den teuersten Unterricht muss jeweils das volle Entgelt bezahlt werden. Jeder weitere Unterricht wird, wenn die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt sind, ermäßigt.

Alle Ermäßigungen müssen schriftlich beantragt werden. Die Befreiung wird nur an Personen mit Hauptwohnsitz in Dietzenbach gewährt. Ausnahmen in besonderen Fällen kann die Leitung der Musikschule zulassen. Diese Entscheidungen sind schriftlich zu dokumentieren.

Bitte beantragen Sie alle Entgeltermäßigungen vorher schriftlich bei der Musikschule.

Zahlungsweise

Die monatliche Zahlung der Musikschulentgelte 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.

STICHWORTVERZEICHNIS

A	
Achtsamkeit	25f, 28, 30, 36, 58, 60, 64, 77, 81
Acrylmalerei	16, 58, 79
ADHS	77
Akupressur	24, 85
Alphabetisierung	38
Ängste	59
Aquarellieren	15
Arabisch	38f
Aroha®	62
Atem	26f, 35f, 64f, 70, 81
Ayurveda	85
B	
Backen	33, 85f
BBP	28, 30, 62
Beckenbodentraining	82
Beruf	50ff, 58, 67, 78
Betriebsbesichtigungen	10ff
Betriebssysteme	50f
Bewegung	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Beziehung	8
Bildbearbeitung am PC 2	0, 90
Bildungsurlaub	6, 8, 25f, 28, 35f, 40ff, 44f, 47f, 50ff, 60
Billard	24
Bogenschießen	65
Bosnisch	45f
Buchführung	53
Burnoutprävention	36, 77
C	
Chinesisch	39
Computerkurse	50ff, 67, 90
D	
Dänisch	39
Datenschutz/-sicherheit	52f, 90
Deeskalation	32
Demokratie	4
Deutsch	54
Deutsch als Fremdsprache	38, 65, 72, 87
Didgeridoo	21
Drehkurse (Töpfern)	17f, 59
Drucktechniken	16
E	
Einbürgerung	38
Eltern	7, 76f
Energie	5
Englisch	40ff, 65f, 73, 87
Englisch für den Beruf	40ff, 65
Entspannung	24ff, 70, 81f
Erbrecht	4, 76
Ernährung	33f, 60, 86f
Ethik	9
Excel	50ff, 67, 90

Exkursionen	10f, 60, 76
F	
Familie	7, 76f
Farb-/Stilberatung	53, 81
Faszientraining	26, 28, 30, 82f
Feldenkrais®	25, 61
Fermentation	33f
Film	5
Finanzen	5, 76
Fitness	28ff, 61f, 70ff, 82ff
Focusing	35
Fotografie	19f, 58
Französisch	43f, 66, 72, 87f
Frauenkurse	9f, 32, 60, 78
Führungen	10f
Funktionelles Training	71, 84
G	
Gebärdensprache	48
Gedächtnistraining	60, 63, 77
Gesellschaft	3ff, 57f, 69, 76
Gesundheit	23ff, 59ff, 70ff, 81ff
Gitarre	10f, 80
Grundbildung	54
Gymnastik	28f, 61f, 70ff, 82f
H	
Häkeln	80
Hula-Hoop	31f
I	
Ikebana	80
Immobilien	76
Immunsystem	33
Integrationskurse	38, 65
Internet	52, 73, 90
Italienisch	44ff, 67, 88
J	
Japanisch	45
K	
Kaha®	30
Kaufmännische Kurse	53
Keramik	17f, 59
KI (Künstl. Intelligenz)	52, 90
Kinderkurse	7, 72, 77
Klima	5f, 32
Kochen	33f, 60f, 72, 85f
Kommunikation	8, 53, 58
Koreanisch	45
Kosmetik	59, 80f
Kräuter/Wildpflanzen	6
Kroatisch	45f
Kultur	13ff, 78ff
Kunst- u. Kulturgeschichte	14f, 76
Kunsth Handwerk	19, 80
L	
Länderkunde	12, 69f
Lesungen	14, 73, 89

Literatur	14, 73, 89
M	
Malen	15ff, 58, 79
Männerkurse	72
Mandalas	16, 58
Medien(-kompetenz)	50, 52f, 67, 73, 78, 89
Meditation	25, 27f, 64, 81
Mode	18f, 80
Musik, Musizieren	20ff, 68, 80
N	
Nachhaltigkeit	5f, 59
Nähen	18f, 80
Natur	5ff
Naturheilkunde	6
O	
Office	50ff, 67, 90
Online lernen	7, 29f, 39, 41ff, 46f, 50, 54, 67, 90
Outlook	52, 90
Osteoporose (Prävention)	81
P	
Pädagogik	7, 76f
Patientenverfügung	4
PC-Grundlagen	50
Persönlichkeitsentwicklung	8f, 59f, 77f
Philosophie	9
Pilates	30, 62, 71, 84f
Pilze	6, 76
Plastisches Gestalten	17f, 59, 79
Politik	4
Polnisch	46
Portugiesisch	46
Präsentation	52f
Prävention	32, 71, 85
Prüfungen	38
Prüfungstraining DTZ	65
Prüfungstraining telc Deutsch	38
Psyche	35f, 59, 87
Q	
Qi Gong	24f, 64, 70
R	
Radieren	16
Rechnen	54
Recht	4, 76
Reisen	60, 82
Resilienz	25, 28, 35f, 77
Rhetorik	53, 58, 78
Rumänisch	46
Russisch	46
S	
Schmuck	19
Schreibwerkstatt	9, 14, 60, 78
Schwedisch	46f

Schwimmkurse	72
Selbstbewusstsein	35f, 77
Selbstverteidigung	32
Serbisch	45f
Singen	21
Smart-/iPhone	50, 52, 67, 73, 89
Social-Media	50, 52, 76
Soft Skills	53, 58
Spanisch	47f, 66f, 88f
Speckstein	79
Spracheinstufung	38
Stadtkultur	10, 76
Stimmtraining	21, 65
Stressbewältigung	30, 35f, 77, 81f
Stretching	24, 29f, 83
Stricken	79
T	
Tablet/iPad	50, 52, 67, 89
Tai Chi	24f, 64, 70
Tanz	14, 31, 62f, 78f
Testament	4, 76
Textiles Gestalten	18f, 79f
Türkisch	48
U	
Umweltbildung	5f, 57
Ungarisch	48
V	
Visualisierung	53
Verbraucherfragen	5f
Vorsorgevollmacht	4
Vorträge	4ff, 7, 14f, 32f, 57f, 67, 69f
W	
Wald	6, 26, 64
Waldbaden	64, 81
Wanderungen	6, 31, 64, 76
Wassergymnastik	72
Webseiten erstellen	52
Wechseljahre	32
Wein	15, 34, 61
Windows	50
Wirbelsäulentraining	28f, 61, 70f, 82f
Word	50f, 67, 90
X	
Xpert Business	53
Y	
Yoga	26ff, 63, 81f
Z	
Zeichnen	16f, 58
Zumba®	63

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

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagüber) _____

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 Dreieich, 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.

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

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

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

Name/Vorname _____

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

Straße/Hausnummer _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon (tagüber) _____

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 Dreieich, 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.

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

Mit der Unterschrift werden die Teilnahmebedingungen der veranstaltenden vhs anerkannt und es wird erklärt, dass die Angaben zur Person freiwillig erfolgen. Die Teilnahmebedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie jeweils am Beginn des Programms der veranstaltenden Volkshochschule. **Die Anmeldung ist verbindlich.**

■ Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

- vhs Kreis Offenbach/vhs Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

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 Dreieich/vhs Rödemark
(Kreiskasse Offenbach, Gläubiger-ID DE84ZZZ0000096815)
- vhs Dietzenbach e.V. (Gläubiger-ID DE81VHS00000564312)
- vhs Rodgau (Stadt Rodgau, Gläubiger-ID DE04ZZZ00000266669)

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) _____ BIC: _____

IBAN: DE _____

Datum/Ort _____ Unterschrift _____

Bitte beachten Sie:

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