



Programm

2. Halbjahr 2006

Kursort
»ALTE-SCHULE«
Rheinstraße 72
Egelsbach

Sprechzeiten:
Mo. - Mi.: 8.00-12.00 Uhr, Do.: 14.30-18.30 Uhr

Volkshochschule Egelsbach
Freiherr-vom-Stein-Str. 13
63329 Egelsbach
Telefon: 0 61 03 / 40 51 69
Telefax: 0 61 03 / 40 51 11
e-mail: anfrage@vhs-egelsbach.de

Übersicht 2. Halbjahr 2006

Juli	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	

August	
1	17
2	18
3	Sommer- ferien
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	

September	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	
16	

Oktober	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	

November	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	
16	

Dezember	
1	17
2	18
3	19
4	20
5	21
6	22
7	23
8	24
9	25
10	26
11	27
12	28
13	29
14	30
15	31
16	

■ An den so gekennzeichneten Tagen findet KEIN Unterricht statt!



**Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,**

es ist schön für mich zu sehen, wie Kinder und Erwachsene in der Alten Schule zusammenkommen und einen Teil ihrer Freizeit in Bildung und Weiterbildung investieren.

Die VHS bietet sowohl Kurse für die Kleinsten (ab 6 Monate), als auch Sprach- und Gesundheitskurse sowie verschiedene Seminare für die Altersgruppe 50 plus.

Wie Sie sicher auch beobachten, ist Lernen und sich weiterbilden wichtiger denn je geworden.

Bei der VHS treffen Sie auf kompetente Dozentinnen und Dozenten, die positiven Rückmeldungen ans VHS-Büro bestätigen dies immer wieder. Kursteilnehmende, egal in welchem Fachbereich, erleben den Kursbesuch als Bereicherung des Alltags, als Erweiterung beruflicher Kompetenz, als einen Termin auf den frau/mann, sich freut, auch wenn für die „Hausaufgabe“ mal wieder keine Zeit war.

Die Teilnehmerzahlen der VHS-Musikkurse steigen und immer mehr Erwachsene belegen den Klavierkurs ebenso selbstverständlich wie „Englisch am Vormittag“ oder, ganz neu im Angebot, „Ballett für Erwachsene“, auch am Vormittag.

Fast der alten Weisheit entsprechend: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans etwas schwerer“ zählen immer öfter mehrere Mitglieder einer Familie zu den Kursteilnehmenden.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Lernen und Weiterlernen und falls der „richtige Kurs für Sie“ noch nicht bei uns im Programm steht, informieren Sie unser VHS-Team.

Mit freundlichen Grüßen

Rudi Moritz
Bürgermeister

Inhaltsverzeichnis

Kursleiterverzeichnis	5	„Vivebalance“:	
Gebührenordnung		Bewegen – Entspannen – Lachen	22
für die Volkshochschule Egelsbach	6	Rückenschule	23
Hinweise für TeilnehmerInnen	6	Autogenes Training	23
		Nur für Frauen!!!	
Musikunterricht in der VHS	7	Alles Gute für die Seele –	
Musikgarten	7	Ein Tag nur für Dich	24
Musikalische Früherziehung	8		
Instrumentalunterricht	8	Sprachen	26
		Englisch	26
Seminare und Vorträge	12	Französisch	27
Ernährung kinderleicht	12	Spanisch	27
Optimale Wärmedämmung für den		Italienisch	28
Altbau	12		
Fitness für den Kopf	12	EDV-Kurse der VHS Offenbach	29
Homöopathische Hausapotheke	13	Angebot der VHS-Langen	30
Sicherheit und		Programm der	
Selbstbehauptung für Frauen	14	Kreisvolkshochschule Offenbach	31
Erziehung (k)ein Kinderspiel	14	Angebot des Kinderschutzbundes	32
		„Online Academy“ der Sparkasse	37
Kultur, Gestalten	15		
Bauchtanz	15	Sponsoren	33
Kindertanz	16	Anmeldeformulare	39
Klassisches Ballett (6-8jährige)	16	Ortsplan	43
Klassisches Ballett (8-10jährige)	16		
Klassisches Ballett für Erwachsene	16		
Jazztanz und HipHop für Kinder	16		
Ikebana	16		
„Montagsmaler“	17		
Freies Malen	17		
Schmuck mit Edelmetallen			
selbst gestalten	17		
Arbeiten mit Holz für Kinder	17		
Wenn der Schnitt stimmt,			
passt alles zusammen	18		
Filzen – Offene Werkstatt	18		
Kosmetik 50plus	19		
Schminken für Ungeübte	19		
Spezial-Make-up	19		
Gesundheit	20	Für Fragen steht Ihnen das VHS-Team,	
Yoga	20	Frau Angelika Schölkopf und	
Tai-Chi-Chuan	20	Frau Maria Kühnel, gerne zur Verfügung!	
Joyrobic	21		
STEP-AEROBIC	21	Telefon: (0 61 03) 40 51 69	
Bauch, Beine und Po	21	Telefax: (0 61 03) 40 51 11	
Pilates	22	e-mail: anfrage@vhs-egelsbach.de	

Kursleiterverzeichnis

- As, Julia, Klavier, Flöte
06 151 / 101 1099
- Ash, Konstantin, Flöte, Posaune, Klavier
06 151 / 101 1099
- Bellia, Adele, Italienisch
06074 / 7755
- Bender, Gisela, Englisch
06 103 / 72422
- Betz, Roswitha, Musikalische Früherziehung
06074 / 62699
- Betz, Regine, Gymnastik
06 103 / 53173
- Bono, Virginia, gesang, Flöte
01726976065
- Bossert, Beate, Filz
07191 / 52172
- Butz, Bärbel, Joyrobic
06 103 / 977085
- Coccioli, Veronica, Gitarre
06 151 / 9676093
- Eckhard, Sonja, Klavier, Querflöte
01776340269
- Fink, Eveline, Ikebana
06 103 / 45577
- Gerleit, Corinne, Französisch
06 103 / 46435
- Gortel, Marcin, Violine
01788233971
- Heller, Gaby, Kosmetik,
Farb- und Stilberatung
06 103 / 929427
- Jakel, Svetlana, Nähkurs
06 103 / 459658
- Kaden, Gaby, Autogenes Training,
Progr. Muskelentspannung, Nur für Frauen
06 103 / 44597
gaby-kaden@online.de
- Kähm, Angelina, Klavier, Keyboard
06 105 / 405869
- Keller, Maria, Französisch
06 103 / 42765
- Kelly, Daniel, Gitarre
06 103 / 405169
- Kettner, Fred, Vivebalance
06 151 / 141201
- Knöß, Nina, Katrin, Gesunde Ernährung
06 103 / 405169
- Kreß, Matthias, Gitarre
06 103 / 405169
- Kröselberg, Henny, Yoga
06 103 / 45794
- Löffler, Cornelia, Ballett
06 103 / 928698
- Megede zur, Gabriele, Altbausanierung
06 103 / 21078
- Mohr, Marion, Pilates
06 103 / 943308
- Mirza, Sabrina, Englisch
06 103 / 25605
- Neumann, Ornella, Italienisch
06074 / 90806
- Paul, Christof, Holzwerkstatt
06 103 / 8703471
- Piro, Stefan, Selbstbehauptung, Erziehung
06 103 / 803141
- Rühmkorff, Heiko, Gitarre,
Violine, Klarinette
06074 / 922121
- Rühmkorff, Martina, Cello, Harfe
06074 / 23522
- Schäffner, Nina, Flöte
06 103 / 405169
- Schnabel, Thomas, Tai-Chi-Chuan
06 182 / 67651
- Schneider, Hannelore, Gedächtnistraining
06 181 / 9699660
- Schöllkopf, Katherina, Flöte,
06 103 / 405169
- Schwalm, Britta, Schmuck selbst gestalten
06 103 / 280305
- Semmler, Andrea, Flöten, Musikgarten
06 103 / 42204
- Strasas, Lothar, Montagsmaler
06 109 / 32519
- Stürmer, Ellen, Homöopathie
06 103 / 44137
- Treckmann, Gaby, Bauchtanz
06 150 / 990483
- Zecher, Astrid, Rückenschule
06 103 / 44424

Gebührenordnung für die Volkshochschule Egelsbach

Informationen zur Gebührenordnung der Gemeinde Egelsbach erhalten Sie auf Anfrage im VHS Büro.

Hinweise für TeilnehmerInnen

Anmeldung:

Schriftliche Anmeldungen werden sofort nach Erscheinen des vorliegenden Programmheftes entgegengenommen. Die Anmeldung mit dem am Ende dieses Heftes abgedruckten Anmeldeformulars, oder auch eine formlose Anmeldung ist verbindlich.

Die Anmeldung wird nicht bestätigt.

Die Gemeinde Egelsbach bittet um die Erteilung einer Einzugsermächtigung, da das Versenden einer Rechnung mit 2,50 € extra berechnet wird.

Abmeldung:

Der Besuch des ersten Kurstages soll Gelegenheit geben, Arbeitsweise und Kursinhalt kennen zu lernen. Bei allen gebührenpflichtigen Veranstaltungen (ausgenommen Sonderveranstaltungen, Intensivkurse, Wochenendseminare und eintägige Seminare) werden Anmeldungen **nur dann gegenstandslos, wenn eine schriftliche Abmeldung spätestens vor dem zweiten Veranstaltungstermin bei der Geschäftsstelle vorliegt**. Erfolgt nach der Anmeldung keine Abmeldung, so werden die Gebühren erhoben.

Bei Wochenendseminaren, Intensivkursen und eintägigen Seminaren ist eine schriftliche Abmeldung bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin möglich. Es gilt das Datum des Poststempels. Eine Abmeldung nach diesem Termin kann nur in besonders begründeten Ausnahmefällen anerkannt werden; ein entsprechender Nachweis ist unverzüglich zu führen. Es gibt keinen Probetag.

Bei Sonderveranstaltungen gelten besondere Bedingungen.

Es gilt die Gebührenordnung der Volkshochschule der Gemeinde Egelsbach.

Ferien, bewegliche Ferien- und Brückentage und Feste in Egelsbach:

Am Freitag und Samstag vor Beginn der hessischen Schulferien ist regulär Unterricht.

Am Rosenmontag ist regulär Unterricht.

Am Fastnachtsdienstag fällt der Unterricht aus. Am Freitag und Samstag nach Christi Himmelfahrt und Fronleichnam ist ebenfalls Unterricht. An den Kerbtagen ist Unterricht.



Gemeinde Egelsbach

Musikkurse

Die VHS bietet Instrumentalunterricht für alle Altersgruppen.

Das beginnt mit den Kursen für die Kleinsten, zusammen mit ihren Eltern.

Nach dem Besuch von „Musikgarten I und 2“ wechseln die Kinder zur „Musikalischen Früherziehung“ oder zum „Klavier mit Malblock“.

Mit dem Schuleintritt folgt dann meist der erste Instrumentalunterricht.

Die VHS bietet folgenden Instrumentalunterricht an:

Altblockflöte, Sopranblockflöte, Cello, Gitarre, Harfe, Keyboard, Klarinette, Klavier, Posaune, Querflöte und Violine.

Zusätzlich werden ein Flötenensemble sowie mehrere Kurse Liedbegleitung mit Gitarre angeboten.

Informationen zu den einzelnen Instrumenten erhalten Sie im VHS Büro: (z. B. Anschaffungskosten für das Instrument, ab welchem Alter ist Unterricht sinnvoll?, gibt es bei der VHS Leihinstrumente?)

Alle Kurse finden in der „Alten-Schule“, Rheinstraße 72, 63329 Egelsbach, statt.

Musikgarten für Babys *Neu* ab Oktober 2006

2.08.00.2006, Andrea Semmler

Der Musikgarten für Babys lädt Babys bis

18 Monaten und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein. Gemeinsames Musizieren und Musikhören in dieser frühen Phase ist für das Kind „Nahrung“ in dreierlei Hinsicht: für Körper, Seele und Gehirn.

Durch Lieder, Sprechverse und Bewegungsspiele können die Kinder zusammen mit ihren Bezugs-Personen ihre angeborene musikalische Sprache entdecken und Freude daran finden. Einfache Instrumente wie Klanghölzer, Rasseln und Trommeln führen das Kind in die Welt der Klänge.

Forschungen bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von musikalischer Erziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes: auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

Kursbeginn ist am Donnerstag den 5. Oktober 2006 um 9.00-9.45 Uhr.

Musikgarten I am Dienstag

2.08.01.2006, Andrea Semmler

Musikgarten I am Donnerstag

2.08.02.2006, Andrea Semmler

Der Musikgarten lädt Kleinkinder ab 1 1/2 Jahren und deren Eltern zum gemeinsamen Musizieren ein. Erst wenn das Kleinkind aktives Musizieren in der Gemeinschaft oder seiner häuslichen Umwelt erlebt, wird es auch selbst musizieren wollen. Durch gemeinsames Musizieren wird die Gesamtentwicklung des Kindes positiv unterstützt.

Im Musikgarten wird die musikalische Wechselbeziehung zwischen dem Kleinkind und dem Erwachsenen betont. Wenn Eltern vorsingen, so ist dies für das Kind der stärkste Anreiz zum eigenen Singen.

Der Musikgarten gibt Ihnen die Möglichkeit, Musik wieder in das Familienleben zu integrieren genauso, wie dies über viele Generationen ganz selbstverständlich der Fall war.

Der Musikgarten ist die Vorbereitung zur

Musikalischen Früherziehung ohne Eltern.

Termine: Bitte im Büro erfragen!!

2.08.01.2006, Di., 29.08.06

2.08.02.2006, Do., 31.08.06

Gebühr: 22.50 € pro Monat für ein Kind und ein Elternteil

Ort: Raum I

Musikgarten 2 am Dienstag für Kinder von 3-4 Jahren

2.08.03.2006, Andrea Semmler

Der Musikgarten 2 ist der Anschlusskurs an den Musikgarten 1. Die Kinder sind etwa 3 Jahre alt.

Erlerntes aus dem Musikgarten 1 wird durch viele neue Elemente erweitert, vertieft und aufgebaut. Auch hier nimmt ein Elternteil mit Kind am Kurs teil.

Di., nachmittags, 15.00 Uhr, ab 29.08.2006

Gebühr: 22.50 € pro Monat für ein Kind und ein Elternteil

Ort: Raum I

Musikalische Früherziehung

2.08.04.2006, Roswitha Betz

Ohne Mama oder Papa, ohne Oma oder Opa ...

Ab etwa 4 Jahren können Ihre Kinder schon allein zu „Rosi“ gehen.

Die Kinder singen gemeinsam, reisen mit Fantasiegeschichten in ferne Welten, trainieren mit vielerlei Spielen ihre motorischen und sensorischen Fähigkeiten.

„Der Musikkater“ geleitet die Kinder durch die zwei Jahre der Musikalischen Früherziehung. Es wird gemalt und getanzt, mit dem Orff-Instrumentarium musiziert, Rhythmik und Körpergefühl werden gefördert.

Das Erleben der eigenen Fähigkeiten innerhalb der Gruppe stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder, es macht sie „gruppenfähig“ und fördert die Konzentration.

Singen, Geschichten erfinden, Gefühle ausdrücken und kleine Verse lernen, fördert den Umgang mit Sprache an sich.

Die Kursdauer beträgt 2 Jahre, die Kinder sollten ca. 4 Jahre alt sein.

Kurs: Neue Gruppe ab Mo., dem 04.09.2006, 16.15-17.00 Uhr

Elternabend: 28.08.06, 18.30 Uhr

Pro Monat und Kind (ohne Eltern) 17.00 €

Ort: Raum I

Instrumentalunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Unterrichtsraum siehe Aushang im Erdgeschoss

2.08.05.2006, Julia As

Klavier mit Malblock für Kinder von 4 bis 7 Jahren

Ziel des Kurses: Klavier spielen, musikalische Grundkenntnisse mit Geschichten und Märchen kennen lernen.

Kursinhalt: Handmotorik entwickeln, Rhythmen sprechen, klatschen, am Klavier kleine Melodien und Kinderlieder spielen.

Improvisieren, eigene Melodien erfinden, die Stimme benutzen lernen (Atem- und Stimmspiele) und Musik malen. Elementare Grundkenntnisse werden vermittelt.

Termin: auf Anfrage

Gebühr: 34.40 € pro Monat für 30 Min. Einzelunterricht

Altflöte

2.08.06.2006, Julia As
06151 / 1011099
Kurstage: Mo., Mi. und Sa.

Blockflöte (Sopran)

2.08.07.2006, Julia As
06151 / 1011099
Kurstage: Mo., Mi. und Sa.

2.08.08.2006, Konstantin Ash
06151 / 1011099
Kurstage: Mi., Do. und Fr.

2.08.09.2006, Virginia Bono
01726976065
Kurstag: Fr.

2.08.10.2006, Nina Schäffner
06103 / 405169
Kurstage: Mo. und Mi.

2.08.11.2006, Katherina Schölkopf
06103 / 405169
Kurstag: Di.

2.08.12.2006, Andrea Semmler
06103 / 42204
Kurstag: Di.

Blockflötenensemble

2.08.13.2006, Katherina Schölkopf
u. Nina Schäffner
06103 / 405169
Kurstag: Di.

Cello

2.08.14.2006, Martina Rühmkorff
06074 / 23522
Kurstag: Mo.

Gesangsunterricht

2.08.15.2006, Virginia Bono
06103 / 405169
Kurstag: Auf Anfrage

Gitarre

2.08.16.2006, Veronica Coccioli
06151 / 9676093

Kurstage: Di.

2.08.17.2006, Daniel Kelly
06103 / 405169
Kurstag: Mo. und Mi.

2.08.18.2006, Heiko Rühmkorff
06074 / 922121
Kurstage: Di. und Do.

Liedbegleitung mit Gitarre

2.08.19.2006, Matthias Kreß
06103 / 405169
Kurstag: Do.

1. Kurs für Anfängerinnen und Anfänger

Ein Kurs für alle, die am Lagerfeuer, bei Feiern oder gemütlichem Beisammensein Lieder auf der Gitarre begleiten möchten.
Buch: „100 Songs für 3 Akkorde“
(ca. 15.00 €)
Termin: ab Do. 31.08.2006,
18.00-18.45 Uhr

2. Kurs Gitarrenforum Liedbegleitung

Sie können bereits Gitarre spielen, beherrschen die gängigen Grundakkorde bis hin zu einigen Barregriffen? Wenn Sie Ihr Spiel gern in einer Gruppe praktizieren möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden an technischen Feinheiten feilen, sowie Schlag- und Zupftechniken verbessern.
Termin ab Do. 31.08.2006,
18.45-19.30 Uhr

Je Kurs 12 Termine für
min. 5 bis max. 6 Teilnehmende
Gebühr:
6 Teilnehmende 63.90 €
5 Teilnehmende 76.70 €

Harfe

2.08.20.2006, Martina Rühmkorff
06074 / 23522
Kurstag: Mo.

Klarinette

2.08.21.2006, Heiko Rühmkorff
06074 / 922121
Kurstage: Di. und Do.

Keyboard / Klavier

2.08.22.2006, Julia As
06151 / 1011099
Kurstage: Mo., Mi. und Sa.

2.08.23.2006, Konstantin Ash
06151 / 3533784
Kurstage: Mi., Do. und Fr.

2.08.24.2006, Sonja Eckhardt
01776340269
Kurstag: Do.

Klavier mit Malblock für 4-7 jährige Kinder

2.08.25.2006, Julia As
06151 / 1011099
Kurstage: Mo., Mi. und Sa.

Posaune

2.08.26.2006, Konstantin Ash
06151 / 1011099
Kurstage: Mi., Do. und Fr.

Querflöte

2.08.27.2006, Sonja Eckhardt
0177 / 6340269
Kurstag: Do.

Violine

2.08.28.2006, Marcin Gortel
0178 / 8233971
Kurstag: Mo. und Mi.

2.08.29.2006, Heiko Rühmkorff
06074 / 922121
Kurstage: Di. Und Do.

Unterrichtsgebühren pro Monat:

Baby-Musikgarten, Musikgarten I. und II.
22.50 € für Kind und Elternteil

Musikalische Früherziehung
17.00 €

Einzelunterricht 60 Min.
83.00 € / 66.40 € (ermäßigt)
Einzelunterricht 45 Min.
63.00 € / 50.40 € (ermäßigt)
Einzelunterricht 30 Min.
43.00 € / 34.40 € (ermäßigt)

Zweierunterricht 60 Min.
56.30 € / 45.05 € (ermäßigt)
Zweierunterricht 45 Min.
43.00 € / 34.40 € (ermäßigt)

Dreierunterricht 60 Min.
31.00 € / 24.80 € (ermäßigt)
Dreierunterricht 45 Min.
24.00 € / 19.20 € (ermäßigt)

Wie buchen Sie einen Musikkurs der VHS?

- Sie vereinbaren mit der Dozentin oder dem Dozenten einen Unterrichtstermin.
- Sie schicken oder faxen dann eine Anmeldung- diese kann auch formlos sein- an das VHS-Büro im Rathaus.
- Der Anmeldung sollte eine Einzugsermächtigung beigefügt werden: Diese Einzugsermächtigung erlischt zum 31.12. eines Kalenderjahres, zum 01.01. des neuen Kalenderjahres muss eine neue Einzugsermächtigung von Ihnen ausgestellt werden.
- Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung müssen wir Ihnen 2.50 € berechnen.

Wie kündigen Sie einen VHS-Musikkurs?

Die schriftliche Kündigung eines Kurses muss, zwecks weiterer Planung, zwei Wochen vor Quartalsende im VHS-Büro eingegangen sein: zum 31.03. am 15.03.; zum 30.06. am 15.06.; zum 30.09. am 15.09.; und zum 31.12. am 15.12.

Alle VHS-Musikkurse finden in der „Alten Schule“, Rheinstraße 72, statt.

Noch Fragen?

– Rufen Sie im VHS-Büro, **Tel.: 06 103 / 405 169** an. Ihre Ansprechpartnerinnen sind:

Angelika Schölkopf
(Pädag. Leitung VHS) und
Maria Kühnel
(Vertreterin)

Seminare und Vorträge

Für Seminare und Vorträge werden keine Ermäßigungen gewährt.

Seminar I

Optimale Wärmedämmung für den Altbau

Gabriele zur Megede

Bauliche Maßnahmen zur Verringerung des Energieverbrauchs eines Gebäudes werden vom Staat gefördert. Bei der richtigen Vorgehensweise kann der Bauherr einen Teilschulderlass der Wärmedämm-Kosten beantragen und genehmigt bekommen. Nutzen Sie diese Möglichkeit!

In diesem Vortrag werden staatliche Fördermittel vorgestellt und es werden Wege aufgezeigt, welche Bedingungen dafür erfüllt sein müssen.

Mit den richtigen Energiesparmaßnahmen kann man den Wärmebedarf bestehender Gebäude um bis zu 60% reduzieren und gleichzeitig den Wohnkomfort steigern. Lernen Sie, wie Sie Ihr Haus sinnvoll und kostengünstig wärmedämmen und zur Finanzierung staatliche Fördermittel beantragen können.

Im Vortrag wird auf Dämm-Maßnahmen am Dach, an den Außenwänden, den Fenstern und im Keller, sowie auf eine Verbesserung der Heizungsanlage eingegangen.

Außerdem wird der Gebäude-Energiepass vorgestellt, der ab dem Jahr 2006 Pflicht wird für alle Gebäude, die verkauft oder vermietet werden.

Termin: Mo, 09.10.2006, 19.30 Uhr

Anmeldeschluss: 02.10.2006

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Eintritt: 5.00 €, Anmeldung erbeten

Seminar 2

Fitness für den Kopf

Hannelore Schneider

Dass unser Körper Bewegung braucht, um fit zu bleiben, weiß jeder. Was aber ist mit der Fitness für den Kopf?

Klagen über Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit nehmen ab dem 50. Lebensjahr zu. Wer das nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen möchte, ist eingeladen, aktiv etwas dagegen zu tun. Geistig wach bleiben heißt auch, neugierig auf diese Welt bleiben, Gemeinschaft mit anderen Menschen pflegen, neue, interessante Dinge kennen lernen. Vieles davon lässt sich im Ganzheitlichen Gedächtnistraining verwirklichen. In unterhaltsamer Atmosphäre werden verschiedene Hirnleistungen trainiert, wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung. Koordinierungs- und Entspannungsübungen sorgen für den körperlichen Ausgleich.

Seien Sie neugierig und machen Sie mit, nutzen Sie die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Frau Schneider freut sich auf Sie!

Bitte an bequeme Kleidung, ein Getränk und einen kleinen Imbiss denken.

Termin:

Sa., 04.11.2006, von 14.00-17.00 Uhr und

So., 05.11.2006, von 11.00-16.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum I

Anmeldeschluss: 25.10.2006

Gebühr:

Zwischen 45.80 € bei 6 Teilnehmenden und 27.50 € bei 10 Teilnehmenden

Seminar 3

Homöopathische Haus- und Notfallapotheke

Ellen Stürmer

Die Homöopathie ist ein energetisches, ganzheitliches Heilverfahren. "Homöopathie" stammt aus dem Griechischen: homoios = gleich, ähnlich und pathos = Leiden. „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt.“

Der Arzt Samuel Hahnemann hat 1776 die Homöopathie begründet, indem er das Ähnlichkeitsgesetz formuliert hat. Dieses Gesetz hat auch heute, also ca. 200 Jahre später, noch seine volle Gültigkeit und wird von vielen Homöopathen der Welt erfolgreich angewendet.

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen für die Anwendung homöopathischer Arzneimittel bei akuten Erkrankungen.

Kursinhalt:

- Einblicke in das Wesen und die Prinzipien der Homöopathie
- Möglichkeiten der Anwendung der Homöopathie bei Verletzungen, Erkältungskrankheiten, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Zahnschmerzen und Vielem mehr
- Kennen lernen einiger wichtiger Arzneimittel für akute Erkrankungen
- Bestimmung des jeweiligen Mittels nach dem Ähnlichkeitsgesetz
- Art und Weise der Einnahme homöopathischer Mittel
- Potenzhöhe der Mittel
- Unterscheidung der jeweiligen Mittel
- Anwendung an Beispielen aus der Praxis
- Auf Wunsch kann eine kleine Hausapotheke im Laufe des Kurses angeschafft werden.

Seminarunterlagen werden zur Verfügung gestellt (5,00 € - bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Anmeldeschluss: 06.11.2006

Termine: Mo., 13., 20., 27.11., 04.12.06 jeweils von 19.30-21.45 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 6

Gebühr: Zwischen 28,80 € bei 10 Teilnehmenden und 57,60 € bei 5 Teilnehmenden.

Seminar 4

Keiner Ermäßigung

Sicherheit und Selbstbehauptungstraining für Frauen

Stefan Piro

- Schon mal im Dunklen Angst gehabt ?
- Schon mal alleine auf der Straße unwohl gefühlt ?
- Schon mal belästigt worden ?
- Schon mal „klein gemacht“ worden ?
- Schon mal Gewalt erfahren?
- Schon mal hilflos gefühlt?

DAS KÖNNEN SIE VERHINDERN

- In lockerer Atmosphäre trainieren wir:
- Sicheres und selbstbewusstes Auftreten
- Klares und konsequentes Grenzziehen
- Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken
- Verhalten in bedrohlichen Situationen

Zusätzlich informieren wir über rechtlich relevante Themen wie Notwehr und Nothilfe. Wir werden in vielen praktischen Übungen das Aufzeigen von Grenzen üben und welche Möglichkeiten Sie haben, wenn jemand diese Grenzen nicht respektiert. In Rollenspielen können Sie sich in den verschiedensten Situationen ausprobieren: Von dem lästigen Kollegen / Chef, bis zum traumatisierenden Erlebnis eines Überfalls. Wer gelernt hat, sicher und selbstbewusst aufzutreten, hat bereits eine Menge dazu getan, gefährlichen Situationen gar nicht erst zu begegnen.

Termin:

Sa., 21.10.2006, von 19.00-22.00 Uhr und

So., 22.10.2006, von 14.00-17.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum

Anmeldeschluss: 10.10.2006

Min. 8, max. 15 Frauen

Gebühr: 55.00 €

Seminar 5

Sicherheit und Selbstbehauptungstraining für Frauen

Stefan Piro

Inhalt wie Seminar 5

Termin:

Sa., 18.11.2006, von 19.00-22.00 Uhr und

So., 19.11.2006, von 14.00-17.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum

Anmeldeschluss: 08.11.2006

Min. 8, max. 15 Frauen

Gebühr: 55.00 €,

Seminar 6

Keiner Ermäßigung

Erziehung (k)ein Kinderspiel

Stefan Piro

Wie tickt so ein kleiner Mensch eigentlich und warum? Warum tut er nicht was ich will und widerspricht mir?

In diesem Wochenendseminar geht es darum die „Funktionsweise“ von Kindern kennen zu lernen. Ein Blick auf die psychische und soziale Entwicklung eines Menschen in ihren verschiedenen Phasen trägt sehr zum Verständnis bei.

Praktisch wird es, wenn wir uns Alltagsprobleme betrachten, die bei nahezu allen Familien in ähnlicher Form vorkommen. Hierzu gibt es Empfehlungen zur Abhilfe, die sich oft automatisch ergeben, wenn wir die oben erwähnten Entwicklungsschritte unserer Kinder kennen. Weiterhin hilfreich kann ein Blick in die eigene Kindheit sein, denn die Bausteine für morgen sind oft von gestern, auch wenn man es ihnen nicht immer gleich ansieht.

Nach einer theoretischen Einführung werden wir viel ausprobieren. Verschiedene Arten

von (Rollen)Spielen sind möglich. Darüber hinaus wird viel Raum bleiben, um aktuelle Geschehnisse aus dem Erziehungsalltag zu besprechen. Die Inhalte richten sich dabei am Bedarf der Teilnehmer aus.

Das Seminar richtet sich an alle Erwachsenen, die mit Erziehung zu tun haben. Eltern, oder solche, die es werden wollen, werden genauso angesprochen wie Lehrer und Erzieher. Es ist unser Ziel, die große Aufgabe Erziehung etwas leichter machbar darzustellen und mit einfachen Tipps und Hintergrundwissen den erzieherischen Alltag für alle Beteiligten schöner werden zu lassen.

Termin:

Sa., 21.10.2006, von 16.00-19.00 Uhr und

So., 22.10.2006, von 11.00-14.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum

Anmeldeschluss: 10.10.2006

Min. 8, max. 15 Teilnehmende

Gebühr:

Teilnehmenden 55.00 €,

Ehepaare gemeinsam 85.00 €

Seminar 7

Erziehung (k)ein Kinderspiel

Stefan Piro

Inhalt wie Seminar 7

Termin:

Sa., 18.11.2006, von 16.00-19.00 Uhr und

So., 19.11.2006, von 11.00-14.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum

Anmeldeschluss: 08.11.2006

Min. 8, max. 15 Teilnehmende

Gebühr:

Teilnehmenden 55.00 €,

Ehepaare gemeinsam 85.00 €

Kultur, Gestalten

**Alle Kurse finden in der
„Alten-Schule“, Rheinstraße 72,
63329 Egelsbach, statt.**

Bauchtanz für Fortgeschrittene

2.09.01.2006, Gabriele Treckmann

Dieser Intensivkurs wendet sich an Teilnehmerinnen, die die klassischen Grundtechniken des orientalischen Tanzes bereits erlernt haben und bereits an mehreren Grund- und Fortführungskursen teilgenommen haben.

In diesem Kurs wird neben allgemeinem Konditionstraining und Gymnastik speziell auf Folgendes hingearbeitet:

- Von der Kursleiterin vorgegebene Choreographie einzustudieren
- Eigene tänzerische Interpretationen nach orientalischer Musik zu entwickeln
- alte, bisher gelernte Gruppentänze regelmäßig zu üben
- das Zymbelspiel zu trainieren

Bitte Wolldecke, Gymnastikschläppchen, Hüfttuch, Schleier und soweit vorhanden, Zymbeln mitbringen.

Termin: Di., 29.08.2006, 19.30-21.00 Uhr

Gebühr:

10 Teilnehmende 57.20 / 45.80 €

9 Teilnehmende 70.20 / 56.20 €

8 Teilnehmende 83.20 / 66.60 €

für 26 UE (13 Abende)

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 13

Nachfolgende Kurse finden im Raum 14 statt. Alle Kurse werden von Frau Conny Löffler geleitet.

**Je Kurs min. 6 max. 10 Kinder
Kursdauer 1 Jahr,
Monatliche Gebühr: 27.50 €**

Kindertanz

2.09.02.2006, Conny Löffler

Termin: Mo., 04.09.2006, 14.00-15.00 Uhr

Klassisches Ballett 6-8jährige

2.09.03.2006, Conny Löffler

Ballett ist die Welt der Musik, der Schönheit und Grazie. Das klassische Ballett ist die Grundform für jede Tanzrichtung. Die perfekte Körperhaltung wird hier geschult. Ästhetische Ausstrahlung und Harmonie zwischen Bewegung und Musik ist Bestandteil der Grundausbildung.

Termin: Mo., 04.09.2006, 15.00-16.00 Uhr

Klassisches Ballett 8-10jährige

2.09.04.2006, Conny Löffler

Termin: Mo., 04.09.2006, 16.00-17.00 Uhr

Ballett für Erwachsene am Vormittag

2.09.05.2006, Conny Löffler

Termin: Mo., 04.09.2006, 10.00-11.00 Uhr
Min. 5, max. 8 Teilnehmende
Gebühr: Zwischen 66.00 € bei 8 TN und 105.60 € bei 5 TN

Jazztanz und Hip-Hop für Kinder

2.09.05.2006, Conny Löffler

Jazztanz und Hip-Hop ist bei Kindern und Jugendlichen sehr gefragt. Es werden Isolationsübungen gemacht bis hin zu bühnenreifen Choreographien.

Termin: Mo., 04.09.2006, 17.00-18.00 Uhr
Gebühr: 27.50 € pro Monat

Ikebana

Im 7. Jahrhundert n.Chr. brachte ein japanischer Diplomat aus China den Brauch, Blumen kunstvoll anzuordnen, mit nach Japan.

Von der Bedeutung des Wortes her kann man Ikebana mit "Pflanzen zu ihrer schönsten, eigentlichen Gestalt verhelfen" übersetzen.

Ikebana für Fortgeschrittene

2.12.01.2006, Eveline Fink

Termin: Do., 21.09.2006, 19.45 - 21.15 Uhr
Gebühr:

10 Teilnehmende 40.00 €

9 Teilnehmende 44.45 €

für 20 UE (10 Abende),

zuzüglich Materialkosten

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

**Keine Ermäßigung
anteilige Gebührenbefreiung
auf Anfrage**

**„Montagsmaler in der
Hexenküche“- Zeichnen,
Aquarell- und Acrylmalerei**

2.12.02.2006, Lothar Strasas

Kurs: Mo., 18.09.2006, 19.00 -21.00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.09.2006

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Gebühr:

10 Teilnehmende 69.00 €

9 Teilnehmende 76.70 €

8 Teilnehmende 86.25 € für 10 Termine

Keine Ermäßigung

Freies Malen aus der Fantasie

2.12.03.2006, Lothar Strasas

Ein Kurs für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren.

- Die Grundkenntnisse im Umgang mit Pinsel und Leinwand werden erlernt und ein Kunstwerk von Grund auf gestaltet.

- Wir experimentieren mit Farbe und erlernen das richtige Mischen von Farben.

- Wir malen mit wasserlöslichen Acrylfarben.

Sämtliches Material wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten. Bitte ein altes Oberhemd oder eine Schürze zum Schutz der Kleidung mitbringen

Termine: ab 18.09.2006,
Mo. von 17.00 -18.30 Uhr

Anmeldeschluss: Do., 11.09.2006

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Gebühr:

8 Teilnehmenden: 78.75 €

7 Teilnehmenden: 90.00 €

6 Teilnehmenden: 105.00 €

5 Teilnehmenden: 121.00 €

4 Teilnehmenden: 145.00 € für 10 Termine

**Schmuck mit Edelmetallen selbst
gestalten – für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene**

2.12.04.2005, Britta Schwalm

Während dieses Kurses wollen wir uns vorrangig mit Silber beschäftigen. Das bearbeitete Metall läßt sich aber auch mit allen nur erdenklichen anderen Materialien kombinieren. Der Schmuck soll selbst entworfen und gefertigt werden.

Bitte Kleidung tragen, die schmutzig werden darf.

Termin: Di. 26.09.2006, 19.00 - 22.00 Uhr

Ort: Werkraum

Gebühr:

10 Teilnehmende 52,80 / 42,25 €

9 Teilnehmende 64.80 / 51.85 €

8 Teilnehmende 76.80 / 61.45 €

für 24 UE (6 Abende), zuzüglich
Materialkosten

Keine Ermäßigung

Arbeiten mit Holz für Kinder

2.12.05.2006, Christof Paul und

2.12.06.2006, Christof Paul

Kinder der 1. bis 4. Klasse haben nun die Gelegenheit, handwerklich kreativ mit Holz zu arbeiten! Besonders in der heutigen Zeit ist es wichtig das Kinder auch ihren körperlichen und kreativen Begabungen nachgehen können.

Unter fachkundiger und erfahrener Betreuung bauen wir Boote, Flugzeuge, Raumschiffe und alles, was Kindern Spaß macht und sich realisieren lässt. Wir arbeiten mit Laubsäge, Hammer, Raspel, Leim und Schleifpapier und malen je nach Wunsch die einzelnen Objekte auch an. Bei gutem Wetter ist eine von der Kursleitung betreute 10 minütige Pause zum Spielen im Hof vorgesehen.

Kurs 1, **2.12.05.2006:**

Termin: Mi., 06.09.2006,

6 x Mittwochnachmittag, 15.00-16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 01.09.2006

Gebühr: Zwischen 44.00 € bei 6 Teilnehmenden und 66.00 € bei 4 Teilnehmenden plus 5.00 € Materialkosten (6 Termine).

Kurs 2, **2.12.06.2006:**

Termin: Mi., 01.11.2006,

8 x Mittwochnachmittag, 15.00 - 16.30 Uhr

Anmeldeschluss: 2.10.2006

Gebühr: Zwischen 58.70 € bei 6 Teilnehmenden und 88.00 € bei 4 Teilnehmenden plus 5.00 € Materialkosten (8 Termine).

Keine Ermäßigung

Wenn der Schnitt stimmt, passt alles zusammen

2.14.01.2006, Svetlana Jakel

Ein Kurs in welchem es nicht nur um die hohe Schneiderkunst geht, sondern auch um die Schnittkonstruktion. Es werden Grundlagen der Schnitterstellung vermittelt. Außerdem werden Richtlinien weitergegeben, die es einfach machen fertige Schnitte selbst abzuwandeln und somit sein ganz eigenes Kleidungsstück zu kreieren.

Was wir in der Vogue sehen, hängt morgen schon selbst gemacht im eigenen Kleiderschrank.

Termine:

Sa., 11.11.2006, von 11.00 - 15.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.11.2006

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum I

Gebühr:

8 Teilnehmende 88.00 €

7 Teilnehmende 100.60 €

6 Teilnehmende 117.30 €

5 Teilnehmende 140.80 €

4 Teilnehmende 176.00 €

für 32 UE an 6 Samstagen

Filzen – offene Werkstatt – A

2.14.02.2006, Beate Bossert

Es werden Taschen, Schals und andere schöne Dinge gefilzt.

Anmeldeschluss: 01.09.2006

Termin:

Sa., 09.09.2006, von 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum I

Gebühren:

10 Teilnehmende 37.50 €

9 Teilnehmende 41.70 €

8 Teilnehmende 46.90 €

7 Teilnehmende 53.60 €

6 Teilnehmende 62.50 €

5 Teilnehmende 75.00 €

Filzen – offene Werkstatt – B

2.14.03.2006, Beate Bossert

Anmeldeschluss: 01.12.2006

Termin:

Sa., 09.12.2006, von 10.00 - 17.00 Uhr

Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum I

Gebühren:

10 Teilnehmende 37.50 €

9 Teilnehmende 41.70 €

8 Teilnehmende 46.90 €

7 Teilnehmende 53.60 €

6 Teilnehmende 62.50 €

5 Teilnehmende 75.00 €

Alle Kosmetik-Kurse finden im Studio Gaby Heller, Sehretstr. 23 in 63225 Langen statt.

Je teilnehmender Person werden 3,00 € Materialkosten direkt bei der Kursleiterin abgerechnet.

Keine Ermäßigung

Kosmetik 50plus

2.14.04.2006, Gaby Heller

Gutes und gepflegtes Aussehen ist keine Frage des Alters. Grundlage hierfür ist eine auf den Hauttyp abgestimmte Hautpflege und ein Make-up, das zur Persönlichkeit passt.

In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmerinnen mit der Pflege und Kosmetik für die reifere und anspruchsvolle Haut. Der individuellen Hautanalyse und Farbauswahl folgt der praktische Teil, bei dem die Teilnehmerinnen ihr persönliches Wunsch Make-up auftragen lernen.

Kurs: Di. und Mi., 07., 08.11.2006, jeweils 9.00-12.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.11.2006

Maximal 4 Teilnehmende

Gebühr:

4 Teilnehmende 33.00 €

3 Teilnehmende 44.00 €

2 Teilnehmende 66.00 €

zuzügl. 3.00 € Materialkosten, bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Schminken für Ungeübte

2.14.05.2006, Gaby Heller

Gutes Aussehen macht Spaß, ein schönes Make-up gehört dazu. Doch was tun, wenn einem der Umgang mit Wimpernbürste, Kajal und Co. nicht gerade leicht fällt und man sowieso unsicher ist, welche Farben

zum persönlichen Typ passen? Bei diesem Schminkkurs können Anfängerinnen den Umgang mit Make-up, Lidschatten und Lippenstift Schritt für Schritt lernen. Die Visagistin zeigt, dass perfektes Schminken nicht kompliziert sein muss.

Kurs: Do. und Fr., 14., 15.09.2006, jeweils 19.00- 21.15 Uhr

Anmeldeschluss: 05.09.2006

Maximal 4 Teilnehmende

Gebühr:

4 Teilnehmende 33.00 €

3 Teilnehmende 44.00 €

2 Teilnehmende 66.00 €

zuzügl. 3.00 € Materialkosten, bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Bei Interesse an Camouflage-Technik bitte direkt bei Frau Heller melden.

Gesundheit

Yoga für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Hatha-Yoga mit seinen sanften Körperübungen und den wohltuenden Atemübungen ist immer dann angezeigt, wenn wir unseren Körper widerstandsfähiger und elastischer machen wollen, unsere Nerven stabilisieren, unsere Konzentrationsfähigkeit erhöhen und unser Leben harmonischer und sinnerfüllter gestalten möchten. Hatha-Yoga ist keine Frage des Alters!

Auf dem Programm stehen gezielte Übungen zur Entwicklung von Körpergefühl, Harmonie, Entspannung und positiver Einstellung.

Bitte bequeme Kleidung tragen, Iso- oder Yogamatte und eine Wolldecke mitbringen! mindestens 10, maximal 12 Teilnehmende

Die Gebühren für alle Yogakurse betragen: 148.80 € / 119.80 € ermäßigt für 48 UE (24 Termine)

Yoga am Dienstag Nachmittag

3.01.01.2006, Henny Kröselberg

Termin: Di., 19.09.2006, 14.15-15.45 Uhr
Ort: DRK-Raum, Dr.-H.-Schmidt-Halle

Yoga am Mittwoch I

3.01.02.2006, Henny Kröselberg

Termin: Mi., 20.09.2006, 18.30-20.00 Uhr
Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72

Yoga am Mittwoch 2

3.01.03.2006, Henny Kröselberg

Termin: Mi., 20.09.2006, 20.00-21.30 Uhr
Ort: „Alte-Schule“, Rheinstr. 72, Raum 13

Yoga am Donnerstag Vormittag

3.01.04.2006, Henny Kröselberg

Termin: Do., 21.09.2006, 9.30-11.00 Uhr
Ort: DRK-Raum, Dr.-H.-Schmidt-Halle

Keine Ermäßigung

Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Anfängerkurs

3.01.05.2006, Thomas Schnabel

Der Kurs führt in die chinesischen Bewegungskünste Chi Gong und Tai Chi des Lee-Stils ein. Sie dienen der Gesunderhaltung, dem Stressabbau und der körperlichen und seelischen Entspannung. Atemübungen, einfache Grundbewegungen aus dem Bereich des Chi Gong werden bereichert durch die langsamen und weich fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan. Ergänzende Partnerübungen einfache Meditationen vervollständigen den Kurs. Die Erfahrung der entspannten und fließenden Bewegung aus der Körpermitte heraus beruhigt Körper und Geist. Der Kurs ist in sich abgeschlossen, kann jedoch auch weitergeführt werden. Bitte eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung tragen!

Termin: Do., 31.08.2006, 18.30-20.00 Uhr,
24 UE (12 Abende)
Gebühr:
Zwischen 62.40 € bei 10 Teilnehmenden und
124.80 € bei 5 Teilnehmenden

Keine Ermäßigung

Tai-Chi-Chuan (Lee-Stil), Fortgeschrittenenkurs

3.01.06.2006, Thomas Schnabel

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die bereits am Anfänger- und am Aufbaukurs teilgenommen haben. Hier werden die Themen aus diesen Kursen vertieft und erweitert. Die Yang-Aspekte (Körper, Bewegung) und die Yin-Aspekte (Geist, Ruhe) werden vor ihrem taoistischen Hintergrund eingehend betrachtet und schließlich zusammengeführt. Dazu dienen die verschiedenen erlernten sowie neue Bewegungstechniken sowie stille, sitzende Meditation. Für diesen Kurs wird ein selbständiges Üben und eigenständiges Arbeiten über die Kurstermine hinaus sehr empfohlen! Ein Seiteneinstieg ist nach Absprache mit dem Kursleiter möglich.

Termin: Do., 31.08.2006, 20.15-21.45 Uhr,
30 UE (5 Abende)

Gebühr:

Zwischen 62.40 € bei 10 Teilnehmenden und
124.80 € bei 5 Teilnehmenden

„Joyrobic“- Fitnessgymnastik

3.02.01.2006 Bärbel Butz

„Mit Freude bewegen“, so heißt das Motto dieses abwechslungsreichen Aerobic-Kurses. Im Vordergrund des Programms für Jung und Alt steht der Slogan: „Trimm Dich fit mit Spaß“. Es werden Grundschriffe des Aerobic zu einfachen Choreographien zusammengesetzt, die leicht nachvollziehbar sind. Die Stunde beginnt mit einem gesundheitsgerechten und gelenkschonenden „warm up“ endet jeweils mit einem entspannenden „cool down“, um die Erhaltung bzw. die Verbesserung der Beweglichkeit zu erreichen.

Bitte mitbringen:

- „gedämpfte“ Hallenschuhe
- Iso-Matte und Hanteln

Termin: Mo., 04.09.2006, 19.00-20.00 Uhr

Gebühr: 39.60 € (31.70 € ermäßigt)

für 18 UE an 13 Abenden

Ort: Turnhalle, Wilhelm-Leuschner-Schule,
Heidelberger-Str. 17-19

Vorankündigung! Sonderkurs

STEP-AEROBIC

- mit Bärbel Butz
- ab Fr., 08.09.2006, 18.00-19.00 Uhr
- Min. 8, max. 10 Teilnehmende
- „Alte Schule“, Raum 14
- 10 Teilnehmende 48.00 €
- 9 Teilnehmende 53.30 €
- 8 Teilnehmende 60.00 €

Haben Sie Interesse?

**Rufen sie an, lassen Sie sich
vormerken!**

Problemzonengymnastik- Bauch, Beine, Po mit Regine um 18.00 Uhr am Donnerstag in der „Alten Schule“

3.02.03.2006, Regine Betz

Bitte eine Iso- oder Gymnastikmatte, einen
Igelball und ein Thera-Band mitbringen!

Termin: Do., 07.09.2006, 18.00-19.00 Uhr

Gebühr: 35.20 € (28.20 € ermäßigt)

für 16 UE an 12 Abenden

mindestens 10, maximal 12 Teilnehmende

**Problemzonengymnastik-
Bauch, Beine, Po mit Regine
um 19.00 Uhr am Donnerstag
in der „Alten Schule“**

3.02.04.2006, Regine Betz

Bitte eine Iso- oder Gymnastikmatte, einen Gelball und ein Thera-Band mitbringen!

Termin: Do., 07.09.2006, 19.00-20.00 Uhr
Gebühr: 35.20 € (28.20 € ermäßigt)
für 16 UE an 12 Abenden
mindestens 10, maximal 12 Teilnehmende

**Pilates – Body-Mind-Kurs am
Vormittag**

3.02.05.2006, Marion Mohr

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode mit sanften Bewegungen, Atemtechnik, Kraft, Koordination und Beweglichkeit in harmonischen, fließenden Bewegungen (Mattentraining). Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den präzisen Bewegungsablauf und die Bewegungsqualität. Schwerpunkt des Pilates-Trainings ist die Kräftigung der gelenknahen Muskulatur, der tiefliegenden Bauchmuskulatur und die Stabilisierung der Wirbelsäule. Pilates dient der Erweiterung der individuellen Bewegungserfahrung, sowie bestehende Bewegungsmuster zu ändern, zu optimieren oder zu ökonomisieren.

Für Jeden, der seinem Körper und Geist Aufmerksamkeit schenken möchte, unabhängig vom Alter und den körperlichen Voraussetzungen.

Bitte Gymnastik- o. Isomatte, kl. Kissen und warme Strümpfe mitbringen.

Termin: Mi., 06.09.2006, 09.00-10.00 Uhr
Gebühr: 39.60 € (31.70 €) bei 10 Teilnehmenden, für 18 UE an 13 Vormittagen

Pilates am Montagabend

3.02.06.2006

**Nähere Informationen ab Ende August
im VHS-Büro unter 06103 / 405169**

Keine Ermäßigung

**„Vivebalance“:
Bewegen – Lachen – Entspannen**

3.02.06.2006, Fred Kettner

„Vivebalance“ ist ein neues, ganzheitliches Gesundheitstraining, mit dem Sie Ihre körperliche und seelische Beweglichkeit erhöhen, Ihr Immunsystem stärken und aktiven Stressabbau lernen. „Vivebalance“ ist eine gezielte Kombination fernöstlicher und westlicher Heilmethoden und führt zur aktiven Harmonisierung von Körper und Seele. Jede Trainingseinheit umfasst die Teile:

Bewegen – Sie lernen Ihren gesamten Körper zu mobilisieren und die Muskulatur zu kräftigen durch fließende Bewegungen (u.a. aus Qi-Gong, Yoga und Modern-Dance), angeleitet und improvisiert, schwungvoll und ruhig, immer unterstützt von spezieller Musik.

Lachen – Sie lernen aktiv Ihr Immunsystem zu stärken durch ein spezielles Lach-Yoga, dass vom indischen Arzt Dr. Kataria entwickelt wurde.

Entspannen – Sie erlernen einen effektiven Weg zur Stressbewältigung mit der „Ganzheitlichen-Tiefen-Entspannung“ die von Fred Kettner entwickelt wurde (basierend auf E. Jacobsons „Progressiv-Muscle-Relaxation“) und seit Jahren erfolgreich praktiziert wird.

„Vivebalance“ als wöchentliches Training leistet auch einen wesentlichen Beitrag zur Lebensfreude und Leichtigkeit und ist für alle Altersstufen geeignet. Bei gesundheitlichen

Vorbelastungen (z.B. Herz-Kreislauf oder Rücken) befragen Sie bitte vorher Ihren Arzt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig, bequeme Kleidung ist sinnvoll. Bitte eine Iso-Matte, eine Decke und kleines Kissen mitbringen.

Termin: Di., 12.09.2006, 20.00-21.30 Uhr

Anmeldeschluss: 01.09.2006

Gebühr: Zwischen 65.50 € bei 10 Teilnehmenden und 131.20 € bei 5 Teilnehmenden? 24 UE an 12 Terminen

Rückenschule - das Kreuz mit dem Kreuz !?

3.02.07.2006, Astrid Zecher

Wer kennt keine Rückenschmerzen?

Fast jeder Zweite hat im Laufe seines Lebens Probleme mit seinem Rücken!

In diesem Kurs werden die Grundlagen bzw. das Wissen rund um die Wirbelsäule vermittelt, aber auch die Praxis kommt nicht zu kurz. Als Dipl. Sportwissenschaftlerin und Rückenschullehrerin gehe ich ganzheitlich an das Thema heran: Eingefahrene, „falsche“ Bewegungsabläufe werden verbessert und korrigiert, Rumpfmuskulatur stabilisiert, individuelle Stärken und Schwächen herausgearbeitet und „Hausaufgaben“ verteilt.

Effektive Übungen für Arbeit und Freizeit werden vermittelt und Fragen zum Thema gerne beantwortet.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Gymnastik- oder Isomatte mitbringen.

Termin: Di., 05.09.2006, 09.00-10.00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.09.2006

Gebühr: 35.20 € (28.20 €) bei 10 Teilnehmenden, für 16 UE an 12 Vormittagen

Autogenes Training

3.02.08.2006, Gaby Kaden

Was ist das ????

- Erholung für Körper Geist und Seele
- aus dem Stress in die Balance
- Hilfe zur Selbsthilfe
- geführtes Entspannungstraining

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und seelische Erschöpfung ?

Kopfschmerzen, Unruhe Panikattacken, Beklemmungen, Herzrasen, Schwindelgefühl u.v.m. sind oft mit herkömmlichen Mitteln nicht greifbar.

Hier kann das Autogene Training helfend eingreifen. Es mobilisiert die körpereigenen Abwehrkräfte im körperlichen und im seelischen Bereich und ist ein Weg zu mehr Widerstandskraft, Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, entspannt das vegetative Nervensystem und stärkt das Immunsystem.

Zum AT gehört regelmäßiges Training, wozu allerdings, wenn einmal richtig erlernt, ein nur geringer Zeitaufwand gehört.

Erlernen Sie das Autogene Training und leisten Sie Hilfe zur Selbsthilfe.

Es gibt nur einen der Dein Leben ändern kann- DU selbst !

Regelmäßige Übung und Geduld sind die Saat- Ruhe, Gelassenheit und souveräne Reife sind die Ernte.

Autogenes Training ist für Erwachsene und auch für Kinder leicht zu erlernen.

Bitte eine Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Kinderkurse und Einzelkurse auf Anfrage

Termin: Do., 19.10., 26.10., 02.11., 09.11.06,

19.00-21.00 Uhr.

Bei Bedarf findet ein 2. Kurs ab Mitte November 2006 statt.

Anmeldeschluss: 10.10.2006

Gebühr: 65.00 € bei 10 Teilnehmenden, für 8 UE an 4 Terminen

Seminarort:

Lessingstr.4, 63329 Egelsbach

Keine Ermäßigung

Progressive Muskelentspannung

3.02.09.2006, Gaby Kaden

Progressive Muskelentspannung
Was ist das???

- eine weitere Möglichkeit aus dem Stress in die Entspannung zu kommen
- zur Ruhe kommen, entspannen, abschalten können.
- die Leistungsfähigkeit steigern.
- aktives Entspannungstraining

Entspannung bedeutet geistig-seelische Ausgeglichenheit und Stärke.

Die Progressive Muskelentspannung wird angewandt u.a. bei:

Stress
Schlafstörungen
Nervosität und Unruhe
Muskelverspannungen
Schmerzen
Angstzustände
Konzentrationsschwierigkeiten

Durch An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen kommt es zu einem Zustand tiefer Entspannung – Grundlage für die Wiederherstellung der Balance und Ausgeglichenheit.

Die Progressive Muskelentspannung ist für

jeden (auch für Kinder) leicht zu erlernen und in jeder Spannungssituation einsetzbar.

Bitte Isomatte und Decke mitbringen und bequeme Kleidung anziehen.

Bei Bedarf findet ein 2. Kurs ab Mitte November 2006 statt !

Kinderkurse und Einzelkurse auf Anfrage!

Termin: Mo., 16.10., 23.10., 30.10. und 06.11.06, 19.00-20.30 Uhr.

Bei Bedarf findet ein 2. Kurs ab Mitte November 2006 statt.

Anmeldeschluss: 10.10.2006

Gebühr: 60.00 € bei 10 Teilnehmenden, für 8 UE an 4 Terminen

Seminarort:

Lessingstr.4, 63329 Egelsbach

Keine Ermäßigung

Nur für Frauen!!!! Alles Gute für die Seele – Ein Tag nur für dich

3.02.09.2006, Gaby Kaden

Programm:

10.00 Uhr:

- Wir lernen uns kennen
- Geführte Entspannung- schau in dich
- Lerne deinen Engel kennen
- Pflege das kleine Pflänzchen „Seele“

ca. 12.30 Uhr Mittagessen, danach

- Spaziergang im Wald
- Meditationsstunde mit Fussreflexmassage
- Energietanken, durch die Kraft der Steine
- Stärke die „Heilkraft der Seele“
- Kleiner Imbiss mit Kaffee/Tee und Gebäck
- Gesprächskreis

Ende ca. 17.00 Uhr.

Ein Tag nur für dich ??

Ein Tag zum Genießen.

Wir verbringen einen wunderschönen Tag in Ruhe und Entspannung, jede Teilnehmerin, darf in der Gruppe mitmachen, oder sich zurückziehen.

MUSS ist heute ein Fremdwort.

Alles ist erlaubt,- lachen, weinen, reden, schweigen, genießen.

Dieses Seminar ist auf 4-5 Teilnehmerinnen beschränkt, also bei Interesse schnell anmelden.

Termin: So., 05.11.06, 10.00-17.00 Uhr.

Bei Bedarf findet ein 2. Kurs ab Mitte November 2006 statt.

Anmeldeschluss: 25.10.2006

Gebühr: 65.00 € bei 4-5 Teilnehmenden, incl. Mittagessen, Imbiss und Getränke

Seminarort:

Lessingstr.4, 63329 Egelsbach

Sprachen

Für alle Sprachkurse gilt:

Die Kurse finden ausnahmslos in der
"Alten-Schule", Rheinstraße 72,
63329 Egelsbach, statt.

Englisch

Für alle Englischkurse gilt:

Gebühr:

10 Teilnehmende 52.80 € / 42.25 €

9 Teilnehmende 64.80 € / 51.85 €

8 Teilnehmende 76.80 € / 61.45 €

24 UE an 12 Abenden

Englisch für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen

4.06.01.2006, Sabrina Mirza

Buch: „The New Cambridge English
Course (T.N.C.E.C.), Book 2“

Seiteneinsteigende sind willkommen!

Termin: Mi., 06.09.2006, 18.30-20.00 Uhr,

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 9

English-Refresher-Course and Conversation

4.06.02.2006, Sabrina Mirza

Buch: „English Vocabulary in Use“

Seiteneinsteigende sind willkommen!

Termin: Di., 05.09.2006, 18.00-19.30 Uhr,

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 9

Englisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

4.06.03.2006, Sabrina Mirza

Buch: „The New Cambridge English
Course (T.N.C.E.C.), Book 1

Termin: Di., 05.09.2006, 19.30-21.00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 9

Englisch am Vormittag für TeilnehmerInnen mit guten Vorkenntnissen

4.06.04.2006, Gisela Bender

Buch: The Rainbow Project, ab Unit 40,
Cornelsen & Oxford, ISBN 3-8109-2582-9

Termin: Mi., 06.09.2006, 9.00-10.30 Uhr,

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Englisch am Vormittag für Seniorinnen und Senioren

4.06.05.2006, Gisela Bender

Im Mittelpunkt stehen persönliches Erleben
und Gespräche sowie eine Wiederholung der
grundlegenden grammatischen und kommunikativen
Strukturen.

Buch: On the Move / Refresher Course

Termin: Mi., 06.09.2006, 10.30-12.00 Uhr,

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Französisch

Französisch für Fortgeschrittene Konversation und diverse Lektüren

4.08.01.2006, Maria Keller

Wir plaudern wieder in gemütlicher Runde über ganz Alltägliches, beschäftigen uns aber auch ernsthaft mit anspruchsvolleren Themen und Texten.

Neuankömmlinge oder Seiteneinsteiger mit guten Französischkenntnissen sind willkommen!

Termin: Do., 07.09.2006, 19.30-21.00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 2

Gebühr:

10 Teilnehmende 44.00 € / 35.20 €

9 Teilnehmende 54.00 € / 43.20 €

8 Teilnehmende 64.00 € / 51.20 €

20 UE an 10 Abenden

Französisch für Grundschulkinder

4.08.05.2006, Corinne Gerleit

„Allons au Cirque!

Dieser Kurs richtet sich an Kinder der 2. bis 4. Klasse.

Spielerisch wird die französische Sprache aus der Welt des Zirkus, mit typischen Kinderliedern und durch kleine Bastelarbeiten erlernt und vertieft.

Termin: Di., 05.09.2006, 15.45-16.30 Uhr,

10 UE (10 Nachmittage)

Anmeldeschluss: 01.09.2006

Gebühr:

10 Teilnehmende 22.00 €

9 Teilnehmende 24.40 €

8 Teilnehmende 27.50 €

7 Teilnehmende 31.40 €

6 Teilnehmende 36.70 €

5 Teilnehmende 44.00 €

Spanisch

Spanisch für Einsteiger

4.22.01.2006, Virginia Bono

Wer Spanisch spricht, dem erschließt sich nicht nur der größte Teil der iberischen Halbinsel sondern auch die Kulturen Lateinamerikas. Von Enchiladas bis Tango hat die spanischsprachige Welt bei uns Einzug gehalten. Hier haben Sie die Gelegenheit diese schöne und interessante Sprache nach neuesten kommunikativen Methoden zu erlernen.

Termin: Di., 05.09.2006, 18.00-19.30 Uhr

12 Termine

Gebühren:

Zwischen 52.80 € bei 10 Teilnehmenden und 105.60 € bei 5 Teilnehmenden

Italienisch

Italienisch lernen, anders als Sie es von früher kennen. Durch Einsatz moderner Medien lernen Sie spielerisch, leichter und schneller.

Für alle Italienischkurse gilt:

Gebühr:

10 Teilnehmende 52.80 € / 42.25 €

9 Teilnehmende 64.80 € / 51.85 €

8 Teilnehmende 76.80 € / 61.45 €

24 UE an 12 Abenden

Italienisch für Fortgeschrittene

4.09.01.2006, Ornella Neumann

Ciao, cari amici dell'Italia,
wir beginnen das 13. Semester!

Hauptaufgabe dieses Kurses wird sein, mit dem Buch "Buonasera a tutti" die Kenntnisse zu erweitern und mit Hilfe von Dialogen den neuen Wortschatz zu festigen. Zusätzlich werden Lektionen aus anderen Lehrbüchern zur Wiederholung grammatikalischer Themen herangezogen.

Die Konversation wird mit Hilfe von Gedichten, Liedertexten oder Zeitungsartikeln animiert werden.

Buch: Buonasera a tutti, Lektion 10

Termin: Mi., 06.09.2006, von 18.30-20.00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 5

Italienisch für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen

4.09.02.2006, Adele Bellia

Buch: Buongiorno (Neu), Lektion 9

Termin: Mi., 06.09.2006, von 18.30-20.00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 4

Italienisch am Vormittag für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

4.09.03.2006, Ornella Neumann

Uns alle verbindet eines: die Liebe zum Belpaese und zur italienischen Sprache.

In unserem Kurs wollen wir mit Freude und Spaß lebensnahe Situationen nachspielen und dabei den neuen Wortschatz und die neue Grammatik erlernen. Wir sind eine fröhliche Gruppe und würden uns über nuovi studenti freuen!

Buch: Buongiorno (Neu), Lektion 11

Termin: Di., 05.09.2006, von 9.30-11.00 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 5

Italienisch am Vormittag für Anfänger

4.09.04.2006, Ornella Neumann

Termin: Di., 05.09.2006, von 11.00-12.30 Uhr

Ort: „Alte Schule“, Rheinstr. 72, Raum 5

Gebühren:

Zwischen 52.80 € bei 10 Teilnehmenden und 105.60 € bei 5 Teilnehmenden

EDV-Kurse der Kreisvolkshochschule Offenbach

Veranstaltungsorte

- vhs-Gebäude Dreieich (Sprendlingen), Konrad-Adenauer-Str. 22, Raum C13
- vhs-Gebäude Dietzenbach, Wilhelm-Leuschner-Str. 33, Raum E 3
- vhs im Zehnthof, Rödermark (Ober-Roden), Dieburger Str. 9-11, Raum 5

Das Kurs-Angebot:

- Abend-Kompaktkurse (mehrere Termine pro Woche) zu Grundlagen der EDV, Office-Anwendungen und Internet
- Fortgeschrittenenurse zu Word, Excel, Access, Outlook und PowerPoint
- Kurse zum Betriebssystem MS-Windows
- 10-Finger-Blindschreiben am PC
- EDV-Kurse für Kinder
- EDV-Bildungsurlaube
- Musik- und Videobearbeitung
- PDF-Dateien erstellen und bearbeiten
- Webseitengestaltung
- Buchführung und Lohn-/Gehaltsabrechnung am PC

Unsere Schulungsräume bieten Einzelplatzschulung an modernen Rechnern (max. 10 Teilnehmende) mit neuester Software. Der Unterricht wird unterstützt durch aktuelle Medien (Beamer, pädagogisches Netzwerk).

Die Kreis-vhs Offenbach ist für alle EDV-Schulungsräume



Auf Wunsch kann die Prüfung European Computer Passport Xpert abgelegt werden.

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen und Prüfungsmöglichkeiten gibt es im Programmheft der Kreis-vhs,

im Internet unter www.kreis-vhs-offenbach.de und unter 06074 / 8180 - 8888.

Eine inhaltliche Beratung erteilt die

Fachbereichsleiterin Rita Hannebauer unter 06074 / 8180 - 5440.

Volkshochschule Langen

Volkshochschule Langen, Geschäftsstelle: Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Str. 27, 63225 Langen, Tel.: 0 61 03 / 91 04 60, Fax: -466, e-mail: vhs@langen.de . Internet: www.vhs-langen.de

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8 - 12 Uhr, Mo.- Do. 13.30 - 15.30 Uhr

Leitung: J. Kolbe, Verwaltung: H. Rutkowski, S. Gündenstein

Das Langener Kulturprogramm erscheint am Freitag, 7. Juli 2006 als Beilage der Langener Zeitung und wird in Langen ausgelegt. **Semesterbeginn ist am 4. September 2006.**

Besonders hingewiesen wird auf folgende Veranstaltungen:

Radierung in der historischen Druckwerkstatt im Hause Keim Klischees in der Wassergasse

Inliner-Kurs für Kids- Fliesen legen für Frauen- Heimwerken für Frauen- Erfolg im Berufs- und Privatleben- Teenies mit Stil- Benimm ist in

Weitere Kurse aus dem Langener Kulturprogramm:

Genüssliche Apfelweinprobe-Der Langener Friedhof - Nachtwächterführung - Fingerfood - Herbstbrunch - Leichter Genuss liegt im Trend - Adventsbrunch - Die etwas andere Weihnachtsbäckerei - „Küche chaotisch, Teil 2“

Der Umgang mit unfairen Zeitgenossen- Mehr erreichen durch sicheres Auftreten - Schlagfertigkeitstraining - Ich weiß, was Sie denken - Lassen Sie sich nichts (mehr) gefallen

Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, (zum Teil auch vormittags) und Spanisch

Freies Gestalten - Kalligrafie - Bleistiftzeichnen für Schüler

Nähen - für AnfängerInnen und Fortgeschrittene - Strickmode für Babys und Kleinkinder - Schminkkurs für Ungeübte - Kosmetikkurs 50 plus - Beauty-Kurs für Kosmetikfans - Spezial-Make-Up/Camouflage-Technik - Farb- und Stilberatung

Atemtechnik - Gezieltes Abnehmen - Progressive Muskelentspannung - Autogenes Training - SKG Bewegungstherapie - Stressbewältigung - Yoga - Gymnastik - AERO-BBP-Gymnastik - TBF-Total-Body-Fitness - Rückenschule - Qi Gong - Chinesisches Schattenboxen - Orientalischer Tanz - Rumba-Gymnastik - Pilates - Schwimmen für Kinder und für Erwachsene-Aquarobic - Kraulen - Aqua-Jogging - Wassergymnastik - Aqua-Fitness - Neu: Schwimmtraining für Triathleten

Informationen zu dem Angebot der Musikschule Langen erhalten Sie bei der Geschäftsstelle der Musikschule Langen, Kulturhaus Altes Amtsgericht, Darmstädter Straße 27, 63225 Langen, Tel.: 0 6 103 / 91 04 70, Fax: -466, e-mail: musikschule@langen.de, Internet: www.musikschule-langen.de

Leitung: U. Sandvoß, Verwaltung: E. Eichler K. Köbel

Programm der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. Halbjahr 2006 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaub, Exkursionen, Studienreisen/-fahrten und Vorträge zu folgenden Themen an:

- Geschichte - Politik - Recht - „Das Forum am Montag“: Vortragsreihe zu gesellschaftlichen Fragen
- Pädagogik - Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen - Eltern- und Familienbildung
- Psychologie - Therapieformen - Selbsterfahrung - Reiki - Persönlichkeitsbildung
- Philosophie - Religionsgeschichte
- Länderkunde - Biologie - Ökologie - Natur und Umwelt
- Literatur - Kunst - und Kulturgeschichte
- Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerisches Gestalten - Keramik - Kunsthandwerkliches und textiles Gestalten - Fotografie und Bildbearbeitung - Tanz - Musik
- Gesundheit - Homöopathie - Bewegung - Entspannung - Massage - spezielle Seminare für Kinder - Wellness - Abnehmen
- Ernährung - Essen und Trinken
- Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere Integrationskurse Deutsch, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
- Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache
- Alphabetisierung
- Mathematik - Naturwissenschaften - Technik
- Computergrundkurse - Programmieren/ VBA - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung - Multimedia - spezielle Kurse

für Frauen, Senioren, Kinder

- Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung etc.) - kaufmännische Kurse- Projektmanagement - 10-Finger-Blindschreiben
- Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote, Entspannung, Gesundheit)
- Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter
- Fortbildung für Lehrer/innen
- Fortbildungsreihe Ehrenamt

Die Kreis-vhs Offenbach berät Sie gerne kostenlos in allen Bildungsfragen.

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 06. Juli 2006 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Büchereien im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 01.09.2006. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 06. Juli 2006 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung. Das Programm und aktuelle Informationen finden Sie auch im Internet.

Kreis Offenbach, Kreisvolkshochschule
Werner-Hilpert-Str. 1, 63128 Dietzenbach
Tel.: 0 60 74 / 81 80 - 88 88
Fax: 0 60 74 / 81 80 - 59 46
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de

Der Kinderschutzbund Westkreis Offenbach e.V. bietet an:

Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“[®]

Ziel des Kurses ist, die Erziehungskompetenz und das Selbstvertrauen der Eltern zu stärken, die Kommunikation in der Familie zu fördern und die Rechte und Bedürfnisse des Kindes und jedes Familienmitglieds achten zu lernen.

Dauer: 12 x 2 Std., der Kurs findet wöchentlich statt
Gebühr: 50 €, Paare 80 € (Ermäßigung möglich)

Langen:

ab 11. Sept. 2006 von 20 bis 22 Uhr in den Räumen des Kinderschutzbundes, Wiesenstr. 5,

Kursleitung: Frau Schwarzbeck, Erzieherin, Frau Hölscher, Dipl. Sozialpädagogin

Dreieich:

ab 13. Sept. 2006 19.30 bis 21.30 Uhr in der Vhs Dreieich, Konrad-Adenauer-Str. 22

Kursleitung: Frau Rademacher, Dipl. Sozialpädagogin

Dietzenbach:

ab 8. Nov. 2006 9 bis 11 Uhr, in den Räumen des Kinderschutzbundes, Wilhelm-Leuschner-Str. 33,

Kursleitung: Frau Witte-Weisenbach, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung:

Kinderschutzbund Westkreis Offenbach,

Wiesenstr. 5,

63225 Langen,

Tel./Fax 06103 – 25543,

E-Mail: info@kinderschutzbund-wko.de

www.kinderschutzbund-wko.de



die lobby für kinder

**Die Erstellung des Programmheftes wurde freundlichst
unterstützt durch folgende Inserenten:**

Reitzel & Zwahr

GmbH & Co. KG Meisterbetrieb Sanitär | Heizung

Sanitäre Anlagen · Badsanierung · Gas- und Wasserinstallation
Heizungsbau · Physikalische Wasserbehandlungsgeräte
Wartungen von Gasheizungsanlagen
Regenwasser und Solarnutzungsanlagen

Reitzel & Zwahr GmbH & Co. KG · Ernst Ludwig Straße 28
63329 Egelsbach · reitzel-zwahr@t-online.de
Telefon 0 61 03 / 80 30 999 · Telefax 0 61 03 / 80 30 997



BAUSCHLOSSEREI LOTZ GMBH

Schlosser- und Metallarbeiten

Wir planen · konstruieren · fertigen · montieren



- Fenstergitter
- Balkongeländer
- Treppengeländer
- Vordächer
- Trennwände
- Überdachungen
- Treppen
- Wendeltreppen
- Hoffore
- Zaunanlagen
- Garagentore
- und vieles mehr...



Schulstraße 70 · 63329 Egelsbach · Tel.: 0 61 03 / 42 796 od. 0 61 03 / 54 197 · Fax: 0 61 03 / 46 135
Internet: www.bauschlosserei-lotz.de · E-Mail: info@bauschlosserei-lotz.de



Von 50 auf 300.
Wie's geht, erfahren Sie bei uns.

Jetzt vorsorgen:
Sparkassen-Altersvorsorge



Sparkasse
Langen-Seligenstadt

Termine S-Academy Januar bis Juni 2006

PC-Einsteigerkurs

Grundlagen, PC-Aufbau, Systemsteuerung, Windows-Explorer,
Umgang mit Dateien, Tipps & Tricks
05.09.2006, Dienstag, 17.30 Uhr
06.11.2006, Montag, 7.30 Uhr

S Internet-Zertifikat

Grundlagen, E-Mail, Suchmaschinen, Chatten, Internet-Banking
12.09.2006, Dienstag, 17.00 Uhr
14.11.2006, Dienstag, 7.00 Uhr

StarMoney: Homebanking für Privatanwender

Softwareerklärung, HBCI Chipkarte und PIN/TAN,
Überweisungen, Kontoinformationen, Wertpapierhandel
Donnerstag, 19.01.2006 17:30 Uhr
Dienstag, 14.03.2006 17:30 Uhr
Mittwoch, 10.05.2006 16:30 Uhr

StarMoney Business: Electronic Banking für Gewerbetreibende / Selbstständige

Softwareerklärung, HBCI Chipkarte und PIN/TAN, Benutzer-
verwaltung, Liquiditätsplanung
19.09.2006, Dienstag, 17.30 Uhr
10.10.2006, Dienstag, 17.30 Uhr
13.11.2006, Montag, 17.30 Uhr
04.12.2006, Montag, 17.30 Uhr

SFIRM 32: Electronic Banking für Firmen

PIN/TAN, HBCI Chipkarte, ELKO/FTAM, Optimierung des
Zahlungsverkehrs, Tipps & Tricks
14.09.2006, Donnerstag, 17.30 Uhr
09.10.2006, Montag, 7.30 Uhr
08.11.2006, Mittwoch, 16.30 Uhr
12.12.2006, Dienstag, 17.30 Uhr

Strom | Gas | Wärme | Wasser | Verkehr



Mit Energie zum Erfolg!

Service-Hotline 0 8000 - 595 260

Wir wollen ein verlässlicher Partner sein und jungen Menschen mit vorbildlichem Engagement und Herz Wege zu Erfolgen öffnen. Darin sehen wir ein lohnendes Ziel.

Für eine bessere Zukunft –
mit einem starken Partner.

**STADTWERKE
LANGEN**

...viel mehr als Energie!

www.stadtwerke-langen.de

Hinweise für TeilnehmerInnen

Bei der Anmeldung und dem Besuch unserer Kursveranstaltungen ist Folgendes zu beachten:

Alle angebotenen Kurse werden durchgeführt, wenn sich bei Eröffnung mindestens 10 Personen anmelden. Wir bitten deshalb um Ihre Anmeldung zu den aufgeführten Veranstaltungen mittels des umseitigen Vordrucks.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung.

Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Tag, Zeit und Ort im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen kann von der Geschäftsstelle angefordert werden.

Es gilt die Gebührenordnung der Gemeinde Egelsbach vom 01.01.04. Diese und die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung **als verbindlich anerkannt!**

Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung müssen wir künftig 2,50 € berechnen - daher erteilen Sie uns bitte für den jeweiligen Kurs eine Einzugsermächtigung, sie erlischt zum 31.12.2006

EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Ich ermächtige die VHS-Egelsbach zum Einzug der fälligen Kursgebühren mittels Lastschrift von:

Kontoinhaber: _____

Bankinstitut: _____

Bankleitzahl: _____ Konto-Nummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldevordruck (siehe Rückseite) aus dem Heft trennen, an der Linie falten und in einem Sichtfensterumschlag einsenden

VHS Egelsbach
Freiherr-vom-Stein-Str. 13

63329 Egelsbach

Name, _____

Straße _____

PLZ, _____

Zahlungspflichtige(r) _____

bei Personen unter 18 Jahren

K	U	R	S	-	N	R.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :
1

K	U	R	S	-	N	R.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :
2

Bitte das Zutreffende ankreuzen! (nur für statistische Zwecke!)

bis 17	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	über 64
--------	---------	---------	---------	---------	---------

Altersgruppe

 männl.

 weibl.

männl. weibl.

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären

Ich beantrage Gebührenbefreiung / -ermäßigung (SchülerIn, Azubis, Stud., arbeitslos). Bitte Nachweis bei Anmeldung unbedingt beifügen.

Ich beantrage Gebührermäßigung (RentnerIn). beifügen.

Ich möchte mit Rechnung bezahlen.

Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung wird 2,50 EUR berechnet.

Ich erkenne die allgemeine VHS-Ordnung (Teilnahmebedingungen) an:

für Rückfragen u. Benachrichtigungen:
Ihre private Tel. Nr. _____
Ihre dienstliche Tel. Nr. _____

Datum _____ Unterschrift _____

Hinweise für TeilnehmerInnen

Bei der Anmeldung und dem Besuch unserer Kursveranstaltungen ist Folgendes zu beachten:

Alle angebotenen Kurse werden durchgeführt, wenn sich bei Eröffnung mindestens 10 Personen anmelden. Wir bitten deshalb um Ihre Anmeldung zu den aufgeführten Veranstaltungen mittels des umseitigen Vordrucks.

Nach Einsendung Ihrer Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung.

Bitte finden Sie sich zum ersten Veranstaltungstermin ein, wie er mit Tag, Zeit und Ort im Programm ausgeschrieben ist. Die ausführliche Erläuterung der Teilnahmebedingungen kann von der Geschäftsstelle angefordert werden.

Es gilt die Gebührenordnung der Gemeinde Egelsbach vom 01.01.04. Diese und die Teilnahmebedingungen werden mit der Anmeldung **als verbindlich anerkannt!**

Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung müssen wir künftig 2,50 € berechnen - daher erteilen Sie uns bitte für den jeweiligen Kurs eine Einzugsermächtigung, sie erlischt zum 31.12.2006

EINZUGSERMÄCHTIGUNG:

Ich ermächtige die VHS-Egelsbach zum Einzug der fälligen Kursgebühren mittels Lastschrift von:

Kontoinhaber: _____

Bankinstitut: _____

Bankleitzahl: _____ Konto-Nummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Anmeldevordruck (siehe Rückseite) aus dem Heft trennen, an der Linie falten und in einem Sichtfensterumschlag einsenden

VHS Egelsbach
Freiherr-vom-Stein-Str. 13

63329 Egelsbach

Name, _____

Strasse _____

PLZ, _____

Zahlungspflichtige(r) _____

bei Personen unter 18 Jahren

K	U	R	S	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :
1

K	U	R	S	-	N	r.													
---	---	---	---	---	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Bezeichnung des Kurses :
2

Bitte das Zutreffende ankreuzen! (nur für statistische Zwecke!)

bis 17	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	über 64
--------	---------	---------	---------	---------	---------

Altersgruppe

 männl.

männl.

 weibl.

weibl.

Zuzahlung: Sollte die ursprünglich geplante Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, so findet die Veranstaltung statt, wenn sich alle angemeldeten Personen mit einer Zuzahlung einverstanden erklären

Ich beantrage Gebührenbefreiung / -ermäßigung (SchülerIn, Azubis, Stud., arbeitslos). Bitte Nachweis bei Anmeldung unbedingt beifügen.

Ich beantrage Gebührenermäßigung (RentnerIn).
beifügen.

Ich möchte mit Rechnung bezahlen.

Für das Ausstellen und Versenden einer Rechnung wird 2,50 EUR berechnet.

Ich erkenne die allgemeine VHS-Ordnung (Teilnahmebedingungen) an:

Ihre dienstliche Tel. Nr. _____

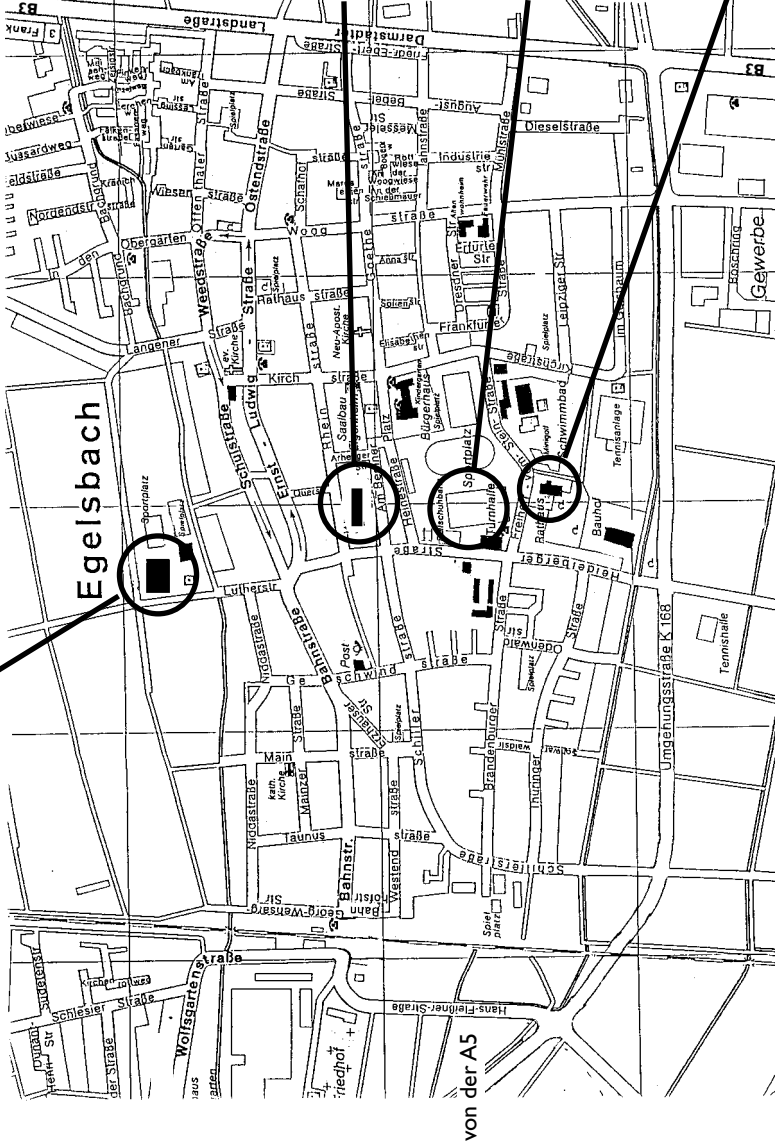
**für Rückfragen u.
Benachrichtigungen:**
Ihre private Tel. Nr. _____

Datum _____

Unterschrift _____

Dr.-Horst-Schmidt Halle, DRK-Raum

Richtung Frankfurt



Egelsbach

Anfahrt über die A5
(Frankfurt / Basel),
Ausfahrt Langen-
Mörfelden oder
die B3 (Frankfurt
/ Darmstadt), bzw.
von der A66 I aus
Richtung Frankfurt

„Alte-Schule“
Rheinstraße 72

Turnhalle der
Wilhelm-Leuschner-Schule
Heidelberger Straße 17 - 19

Ausfahrt A66 I

VHS-Büro

Richtung Darmstadt

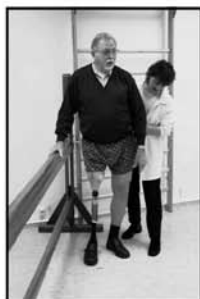
Optimus, Ihr kompetentes Sanitätshaus

in Egelsbach



Ihr Ansprechpartner bei

- Kompressionstherapie
- Kompetenzzentrum
Brustprothetik
- Bandagen
- Reha Hilfen für zu Hause
- Prothesen
- Orthesen
- Einlagen
- Individueller
Rollstuhlversorgung



Optimus
Zentrum für
Technische Orthopädie
und Rehabilitation



Woogstraße 48 • 63329 Egelsbach
Tel. (06103) 706 42 - 4 • Fax (06103) 706 42 - 59
email: info@optimus-ot.de • Internet <http://www.optimus-ot.de>