

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2005

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

das Interesse unserer Bürgerinnen und Bürger am Angebot der Volkshochschule ist nach wie vor erfreulich groß. Dies veranlaßt die VHS-Leitung, ihre Kursangebote ständig zu aktualisieren und zu erweitern.

So liegt Ihnen mit dem Programm für das 1. Halbjahr 2005 ein breitgefächertes Bildungsangebot vor.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Kreatives Gestalten für den Muttertag
- Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson
- Die Gegenpol-Schmerz-Selbsttherapie
- Seminar "Die Säulen der Gesundheit"
- Indoor-Cycling/ Frauenselbstverteidigung/ Ki Bo
- Pilates
- Babymassage
- Gedächtnistraining
- Gesundes Abnehmen
- Bier-Seminar
- Programmierung mit Java und Eclipse

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleitern danke ich für ihre hervorragende Arbeit. Abschließend hoffe ich auf eine rege Teilnahme und wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

VHS-Hinweise

01. Halbjahr 2005 Beginn 14. Februar 2005
Die VHS-Hainburg ist eine Einrichtung der Gemeinde Hainburg.
Auskünfte erteilt die Leitung der VHS Hainburg.
Leitung: Frau Birgit Hofmeister, Wilhelm-Leuschner-Straße 10,
63512 Hainburg, Telefon:06182/898551, FAX 06182/898549
www.vhs-hainburg.de, email: vhs@hainburg.de

Anmeldung:
Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl werden sofort nach Erscheinen dieses Programmheftes schriftlich entgegengenommen und sind für Sie und für uns damit verbindlich.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes. Mit der Anmeldung werden unsere allgemeinen Anmeldebedingungen anerkannt.

Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht, Sie erhalten auch keine Rechnung.

Semesterkartenkurse (höchstens 3 Kurse) können unter Angabe von Name, Adresse, Alter und Kursnummer durch Banküberweisung angemeldet werden (bei Teilnehmerbeschränkung nur schriftlich). Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.
Sofern Sie keine weitere Nachricht von uns erhalten, finden Sie sich am ersten Veranstaltungstag entsprechend der Ausschreibung im Programmheft ein.
Sollte ein Kurs ausgebucht sein, werden Sie umgehend informiert.

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 5 Tage vor Kursbeginn fällig.

**Bankverbindung: Sparkasse Langen-Seligenstadt
BLZ 50652124
Konto Nr.107012700**

**Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 37,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 32,00**

Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkartenkurse beschränkt.

Die Gebühren der Kurse, die nicht mit der Semesterkarte besucht werden können, stehen unter dem jeweiligen Kurs.
Die Semesterkarte berechtigt zum Besuch von höchstens 3 zustande gekommenen Kursen. Dabei soll jedoch die Größe einer päd. arbeitsfähigen Gruppe nicht überschritten werden.

**Rückerstattungen der Gebühren:
Sie erhalten die Gebühren zurück, wenn der Kurs ausfallen muß, nicht aber, wenn Sie vorzeitig abbrechen.**

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, wenn mehrere Familienmitglieder die Kurse besuchen. Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.

VHS-Hinweise

**Die Ermäßigung beträgt € 5,00.
Kurse unter € 37,- können nicht ermäßigt werden.**
Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger, die im Kreis Offenbach wohnen, können einen Kurs bei Abgabe entsprechender Nachweise kostenlos besuchen. Die Bescheinigung des Arbeits- bzw. des Sozialamtes muß bei Anmeldung vorgelegt werden.

Mindestalter: Das Mindestalter beträgt in der Regel 14 Jahre.

**Haftung:
Die Volkshochschule Hainburg übernimmt keine Haftung bei Unfall, Sachschaden und Diebstahl.**

Unterrichtsorte:
Klein-Krotzenburg: Kreuzburg-Schule, Kanalstr. 45 + Kreuzburghalle
Hainstadt: Johannes Gutenberg-Schule, Kirchplatz 6
Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung
Parkmöglichkeiten: OT Klein-Krotzenburg, Schulparkplatz, Parkplatz Kreuzburghalle und hinter dem Feuerwehrhaus.
Es ist nicht gestattet, auf dem Schulhof zu parken!
Hausordnung: Die Hausordnung der Einrichtung, in der die Veranstaltung stattfindet, ist für die Kursteilnehmer verbindlich. Aus versicherungstechnischen Gründen können keine Begleitpersonen und Kleinkinder mit in die Kurse gebracht werden. Bitte verlassen Sie die Räume in aufgeräumtem Zustand. Das Rauchen in den Schulräumen ist nicht gestattet.
In den Sprachkursen der Volkshochschulen erwerben Sie in erwachsenengerechtem Unterricht Grundkenntnisse, die Sie zur Verständigung in den wichtigsten Situationen des täglichen Lebens befähigen. Im Vordergrund steht der mündliche Gebrauch der Sprache.

VHS-Sprachzertifikate
In den angebotenen Sprachen können über die KVHS-Offenbach Zertifikate erworben werden, die Grundkenntnisse in der betreffenden Sprache bescheinigen.

!!!!!!!!!!!!ACHTUNG !!!!!!!!!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Osterferien 29.03.05 bis 09.04.2005
Sommerferien 25.07.05 bis 03.09.2005



Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg
Telefon: 06182 898551
Fax: 06182 898549
Email: vhs@hainburg.de

Politik-Gesellschaft-Umwelt

1.07.01 Rhetorik - Sicheres Auftreten und Reden vor Gruppen in Beruf und Alltag

Rhetorische Techniken haben einen entscheidenden Einfluss auf das überzeugende Auftreten und sichere Sprechen. Dieser Kurs bietet leicht verständliche Anleitungen sowie viele praktische Übungen und gezieltes intensives Training vor der Gruppe, um vorhandene Fähigkeiten zu verbessern und zu erweitern.

Leitung: Hildegard Stauß
Kursinhalt:- Sicheres Auftreten und erfolgreich vor einer Gruppe reden lernen
-Möglichkeiten Redehemmungen und Lampenfieber zu überwinden,
- sich klar und verständlich auszudrücken
- Redebeiträge vorbereiten und strukturieren,
- Redehilfen erarbeiten und nutzen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12
Termin: Samstag, 05.03.2005, von 9.00-17.00 Uhr
Gebühr: € 22,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

1.07.02 Rhetorik - Kommunikation Selbstbewusst und erfolgreich kommunizieren

Wir verbringen einen großen Teil unseres Lebens damit, Gespräche zu führen, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, bei Behörden oder während der Freizeit. Das erfordert immer wieder, sich auf andere Personen oder Situationen neu einzustellen. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, sollten wir unsere kommunikativen Fähigkeiten erweitern und verbessern.

Leitung: Hildegard Stauß
Kursinhalt:- Sich gezielt auf Gespräche vorbereiten
- Bewusst Fragen einsetzen
- Schlüssig und überzeugend argumentieren
- souverän mit Meinungen und Kritik umgehen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 12.
Termin: Samstag, 14.05.2005, von 9.00-17.00 Uhr
Gebühr: € 22,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt



1.07.03 Rhetorik - Höflich, aber bestimmt Grenzen setzen "Nein" sagen lernen

Wenn Sie sich aus Gefälligkeit in Beruf und Alltag immer wieder zu viel aufladen lassen und leicht zu überreden sind, Dinge für andere zu erledigen, verlieren Sie Zeit für die Dinge, die Sie wirklich tun wollen. Eigene Prioritäten kommen zu kurz.

Leitung: Hildegard Stauß

Kursinhalt:- Die eigenen Rechte, Bedürfnisse und Ziele erkennen und lernen, mutig dafür einzutreten
- gefälliges und hilfsbereites Verhalten hinterfragen und erweitern durch die Fähigkeit, sich abzugrenzen
- kultiviert, angemessen, selbstbewusst und ohne Umschweife "Nein" sagen lernen
- Manipulationen erkennen und zurückweisen
- Bitten und Forderungen zu unterscheiden lernen

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12

Termin: Samstag, 04.06.2005, von 9.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 22,00, zuzüglich ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Joelle Turlonias

Kursinhalt: Für alle, die Spaß und Freude haben am Malen und Gestalten. Gemeinsam wollen wir versuchen, die Phantasie mit Pinsel und Farbe in eigenen Vorstellungen auszudrücken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2

Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr

Beginn: 19.02.2005 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder
Donnerstag, 17.02.2005, 20.00 Uhr, Raum 3

Gebühr: € 33,00 + Materialkosten ca. € 30-35

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.



Ihr DRUCK – unsere SACHE

WERBE-BÜRO GRAPH. DESIGNS
FÜR DRUCKSACHEN REINZEICHNUNGEN
LAYOUTS
SATZ+DRUCK

● Auch Endlos- und TB-Formulare für Ihren PC! ●

PARADIESGASSE 12 · ☎ 06182/60922 + 69530 · 📠 06182/66453 · 63512 HAINBURG/HST.



Abendgymnasium Neu-Isenburg

Unser Angebot: **-Abitur und Fachhochschulreife**

Ihre Wahl: **-Nachmittagsunterricht: 14.15 - 18.55 Uhr**
oder **-Abendunterricht: 17.30 - 22.00 Uhr**

Ihre Voraussetzungen: **-mind. 19 Jahre - mind. Hauptschulabschluss**
-abgeschl. Berufsausbildung oder drei Jahre Berufstätigkeit (Führung eines Familienhaushalts zählt als Berufstätigkeit)

Unser Service: **-kostenloser Schulbesuch und Lernmittel**
-zusätzl. Unterrichtsangebote:
Kunst, Sport, Informatik
-Vorbereitungskurse für ausländ. Studierende
-Ausbildungsbeihilfen (Bafög)

Unsere Organisation: **-Aufnahme: 2 x im Jahr: Febr. u. Aug/Sept.**
-Studiendauer:
- 2 1/2 Jahre bis zur Fachhochschule
- 3 1/2 Jahre bis zum Abitur
-Unterrichtstage: Montag - Freitag

Informationen und Anmeldung jederzeit

Abendgymnasium Neu-Isenburg

Eschenweg 4 (Eingang: Neuhöfer Straße) 63263 Neu-Isenburg
Telefon: 06102 – 358888-0

2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Joelle Turlonias

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2

Termin: Samstag, 11.30-13.00 Uhr

Beginn: 19.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 33,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.03 Pastellmalerei für Kinder

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Für alle, die Spaß und Freude haben am Malen und Gestalten. Gemeinsam wollen wir versuchen, die Phantasie mit Pinsel und Farbe in eigenen Vorstellungen auszudrücken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Termin: Samstag, 11.00-12.30 Uhr

Vorbesprechung: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01

Beginn: 19.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 33,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

2.05.04 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbbintensive Acrylfarbe unterstützt eine expressive und kraftvolle Malerei in allen Stilrichtungen!

Acrylfarben sind deckend und erlauben ständige Korrekturen. Sie ist schnell trocknend und vielseitig verwendbar.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)

Beginn: 12.02.2005

Gebühr: € 22,00, Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.05.05 Intensiv-Zeichnkurs im Freien

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Landschaftsmalerei in verschiedenen Techniken. In diesem Kurs wird die Möglichkeit gegeben, das Zeichnen im Freien intensiv zu üben. Genauer Kursort sowie Termin und Dauer des Kurses werden mit den Interessenten abgesprochen.

Termin: 05.05 - 08.05.2005 (Christi Himmelfahrt)

Gebühr: € 55,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.05.06 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die Grundbegriffe der natürlichen Darstellung; verschiedene Variationen in der Gestaltung eines Motivs. Dieser Kurs soll die Teilnehmer hinführen, die Natur besser zu sehen und dies zeichnerisch umzusetzen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1

Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.07 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.06

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.08 Pastell und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.06

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.09 Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



2.05.10 Workshop Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Edith Trüschler

Kursinhalt: Es werden Tipps und Tricks über Malarten- und -techniken vermittelt. Material bitte selbst mitbringen! Papier für Naßtechnik kann von der KL erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Termin: Freitag, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 25.02.2005

Gebühr: € 10,00

Material besorgt die Kursleiterin.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.06.01 Gestalten mit Ton

Leitung: Renate Blümel

Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und Anschauungsmaterialien sind vorhanden. Nach dem Aufbau können die Werkstücke in verschiedenen Techniken verziert, poliert oder auch bemalt werden. Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1

Termin: Freitag, 25.02.2005 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 26.02.2005 von 9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 27.02.2005 von 10.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 45,00, zuzüglich ca. € 10,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.06.02 Goldschmiedekurs für Kreative

Leitung: Katrin Lewerth

Kursinhalt: Sie fertigen nach ihren eigenen kreativen Entwürfen und Vorstellungen wunderschöne Schmuckstücke wie Ringe, Ohrschmuck, Anhänger in Silber oder Gold. Sie lernen Grundkenntnisse über Schmuck im Allgemeinen und das Bearbeiten von Edelmetallen (Sägen, Biegen, Polieren, Löten) von einer erfahrenen Goldschmiedin. Sie überwacht jeden Schritt und verrät Ihnen Tipps und Tricks. Die benötigten Werkzeuge werden von der Kursleiterin mitgebracht. Das von Ihnen ausgesuchte Material wird nach Gewicht abgerechnet und wird bei der Kursleiterin bezahlt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1

Termin: Die. 07.06 + Do. 09.06.2005, von 15.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 50,00 + Materialkosten (Schreibmaterial mitbringen!)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 begrenzt.

2.06.04 Restaurierung von antiken Möbeln

Leitung: Klaus Pairan

Kursinhalt: Am ersten theoretischen Einführungsabend werden Sie über die verschiedenen Holzarten und ihre spezifischen Eigenschaften informiert. Sie werden in der Stillkunde unterrichtet. Dabei werden auch Fragen "Wie entferne ich einen alten Anstrich?" oder "Wie bestimme ich das ungefähre Alter eines Möbelstückes?" beantwortet.

Die darauffolgenden praktischen Abende finden in der Werkstatt des Kursleiters statt. Hier lernen Sie die fachgerechte Aufarbeitung von antiken Möbeln mit einfachen Mitteln. Dabei lernen Sie die Holzarten, Holzverbindungsmöglichkeiten und die Oberflächenbehandlung kennen. Die Teilnahme setzt den Besuch des theoretischen Einführungsvortrags voraus.

Beginn: **Einführungsabend:** Dienstag, 12.04.2005, 18.30 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT-Klein-Krotzenburg,

Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 16.09.2004, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 12.04.2005 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)

Gebühr: € 45,00 (Materialkosten werden beim KL abgerechnet.)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.08.01 Gitarrenkurs Teil II für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse und Begleitungen. Erarbeitungen von verschiedenen Zupf- und Schlagtechniken.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.08.02 Gitarrenkurs für Teil IV für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Gitarrenspieler, die gute Kenntnisse in der Liedbegleitung haben. Das Ziel ist die Erarbeitung vielfältiger Zupf- und Schlagtechniken und die Begleitung verschiedener Lieder aus allen Musikrichtungen.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Orientalischer Tanz ist eine Möglichkeit auf angenehme Art sein Selbstbewußtsein zu stärken. Er stammt aus einer Jahrtausend alten Kultur und findet heute wieder großen Anklang, da er weder von Alter noch Figur abhängig ist, ein neues Körpergefühl vermittelt und die Harmonie von Geist und Seele fördert. Es macht Spaß, sich zu den Klängen orientalischer Musik fit zu halten.

Nach Möglichkeit körperbetonte Kleidung (Leggins und Body) sowie Gymnastikschuhe mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag 20.00 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten/Serviettentechnik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Wie einfach und vielfältig die Serviettentechnik als Dekoration ist, lernen Sie in diesem Kurs. Spezielle Serviettenkleber ermöglichen die Fixierung auf fast allen Untergründen z.B. aus Ton, Glas, Holz, Stoff, Pappe, Acryl, Folie, Metall, Kerzen). Neu ist die Gestaltung von Bildern und Lampen.

Mitzubringen: eine spitze Schere, Plastikunterlage, weicher Pinsel

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 10

Termin: Montag, 28.02.2005, 18.00 Uhr (3 x 3 Std.)

Gebühr: € 26,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die benötigten Materialien sind bei der Kursleiterin erhältlich.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.02 Kreatives Gestalten/Papierkunst 3 D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs erlernen Sie das Gestalten von 3-D-Karten bis hin zu kleinen Bildern. Hier schneiden wir mit Cutter oder einer spitzen Schere. Das hierzu benötigte Material (Cutter, Matte, Klebekissen) kann von der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 10

Termin: Dienstag, 19.04.2005, 18.00 Uhr (3 x 3 Std.)

Gebühr: € 26,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.12.03 Kreatives Gestalten für Ostern

Leitung: Kirsten Roth

Die Kursleiterin ist Inhaberin des Blumenladens "Flora am Marktplatz" in Seligenstadt und kann Ihnen viele Dekorationstipps- und tricks vermitteln.

Kursinhalt: Wir arrangieren unter Anleitung wunderschöne Gestecke, Gebinde und Kränze, kombiniert aus Naturmaterialien, Trocken- und Seidenblumen. Wir kreieren gemeinsam Dekorationen für Ostern und für besondere Anlässe.

Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Schere und Seitenschneider mitbringen. Die benötigten Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr, (jew. 2 1/2 Std)

Beginn 15.02.2005 (6 x 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.12.04 Kreatives Gestalten für den Muttertag

Leitung: Kirsten Roth

Die Kursleiterin ist Inhaberin des Blumenladens "Flora am Marktplatz" in Seligenstadt und kann Ihnen viele Dekorationstipps- und tricks vermitteln.

Kursinhalt: Unter dem Motto: "Alles rund ums Herz" arrangieren wir unter Anleitung wunderschöne Muttertagsherzen in allen Variationen, auf Wunsch mit frischen Materialien. Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

Mitbringen: Schere und Seitenschneider mitbringen. Die benötigten Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 14

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn 26.04. und 03.05.2005 (2 x 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 16,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.12.05 Ikebana im Frühling

Leitung: Jutta Wirth

Kursinhalt: Wir arbeiten in Schalen und Vasen mit Materialien aus der Natur nach den Regeln der Sogetsu-Schule, Tokyo, Frühlingsarrangements..

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1

Termin: Montag, 17.00-18.30 Uhr (8 Doppelstunden)

Beginn: 14.03.2005, weitere Termine:

11.04./25.04./02.05./23.05./06.06./20.06./04.07.2005

Gebühr: € 37,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

2.13.01 Tüchertricks für jeden Anlass

Alles über Tücher, Schals und Nickytücher

Leitung: Gabriele Völk

Kursinhalt: Ein gekonnt drapiertes Tuch oder ein geschickt gebundener Schal verleiht so mancher schlichten Garderobe Raffinesse und Pfiff. Richtiges Drapieren oder Knüpfen will jedoch gelernt sein.

Bitte mitbringen: verschiedene Tücher, Schals und Spiegel.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3

Beginn: Mittwoch, 09.03. und 16.03.2005, 19.00 Uhr

Termin: (2 Abende zu je 2 Stunden)

Gebühr: € 13,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.13.02 Teddybären, Waldorpuppen, Kasperpuppen

Leitung: Carmen Schulze

Kursinhalt: Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie den klassischen Bären aus Mohairplüsch und Kapokfüllung, Waldorpuppen oder Kasperpuppen arbeiten möchten. Wir verwenden Naturmaterialien, Baumwolltrikot und Schafschurwolle, somit eignen sich die hergestellten Puppen für Kinder jeden Alters, lassen sich waschen und sind strapazierfähig. Das Material kann im Kurs erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 17

Termin: Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (5 Abende zu je 2 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte, zuzügl. Materialkosten

Mitzubringen sind: Nähzeug, Schere, Papier, Bleistift, Stecknadeln und festes Garn. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Schwab

Kursinhalt: Anfänger erlernen Grundkenntnisse im Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke, Fortgeschrittene erweitern ihre Kenntnisse bis hin zum selbstständigen Zuschneiden und Nähen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer wird eingegangen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,

Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Vorbesprechung für die Anfänger am 14.02.2005, 19.00 Uhr

Beginn: 21.02.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 37,00

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gabriele Schwab

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 21.02.2005 (9 x 120 Minuten)

Vorbesprechung für die Anfänger am 14.02.2005 um 19.00 Uhr

Gebühr: € 37,00

Ort und mitzubringen: siehe Kursbeschreibung 2.14.01

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,

Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula

Termin: Dienstag, 15.00 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.14.04 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg,

Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula.

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.01 Autogenes Training, Meditation

Leitung: Bernd Krammig, Heilpraktiker

Kursinhalt: Autogenes Training ist eine Methode zur konzentrativen Selbstentspannung (Suggestion). Za-Zen bedeutet Sitzmeditation und ermöglicht die Reise zur persönlichen Mitte. Meditieren bedeutet Urlaub machen (dem Ur-erlauben), dem täglichen Streß zu entfliehen und den eigenen Ursprung finden. Chakrameditation ermöglicht Wahrnehmung über die normalen Sinnesorgane hinaus.

Mitzubringen sind: Meditationsbänkchen oder Meditationskissen, oder 2 feste Wolldecken als Meditationssitzgelegenheit. Bekleidung: Der Jahreszeit angemessene, bequeme Freizeitbekleidung.

Ort: Klein-Krotzenburg, Schleusenstraße 15, Praxiseingang

Termin: Dienstag, 19.00 Uhr

Beginn: 22.02.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 17 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

.Am Dienstag, 15.02.2005, 19.00 Uhr findet ein Einführungsvortrag in der Kreuzburg-Schule mit dem Thema Meditation statt. Für alle Kursteilnehmer ist es Bedingung, an einem Einführungsvortrag teilgenommen zu haben.

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. In diesem Kurs lernen wir leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden.

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Semesterkartenkurse können durch Banküberweisung angemeldet werden. Bitte geben Sie Ihre genaue Anschrift, Alter, Beruf und Kursnummer an. Ko.Nr.: 107012700 Sparkasse Langen-Seligenstadt, BLZ 50652124. Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

**Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
muß sich später Zeit für
seine Krankheiten nehmen!**



O₂-Inhalation SONNENDUSCHEN

Krammig

Schleusenstraße 15, 63512 Hainburg (Kl.-Kr.)

Öffnungszeiten	
gemischt:	Mo. 14 - 21 Uhr
Frauen:	Mi. 14 - 21 Uhr
Männer:	Fr. 14 - 21 Uhr
Kassenschuß:	19 Uhr

3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
 Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 45,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.04 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Dienstag, 19.30 Uhr
 Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 45,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.05 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr
 Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 45,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr
 Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)
 Gebühr: € 45,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff
 Kursinhalt: Yoga praktizieren heißt Fehlhaltungen aufdecken, Körperfunktionen anregen und kräftigen, das natürliche Atemmuster wiederfinden und Atemräume erhalten. Es bedeutet auch, äußeres und inneres Gleichgewicht verbessern. Das regenerierende Wechselspiel zwischen zielgerichteter Anspannung und wacher Entspannung wird eingeübt.
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.30 Uhr
 Beginn: 14.02.2005 (10 Doppelstunden)
 Gebühr: € 37,00
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Progressive Muskel-Relaxation nach Jacobson

Leitung: Renate Winter
 Kursinhalt: Die Teilnehmer werden in diesem Kurs lernen, einige wesentliche Muskelgruppen in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen, indem sie diese erst entspannen und wieder lockern. Mit dieser Technik können die Teilnehmer körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen.
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Mittwoch 18.00 Uhr
 Beginn: 16.02.2005 (10 x 60 Minuten)
 Gebühr: € 35,00
 Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 Homöopathische Reiseapotheke

Leitung: Monika Töpner
 Kursinhalt: -Besprechung der wichtigsten Mittel für die Zusammenstellung einer Reiseapotheke
 -richtiges Verhalten im Krankheitsfall
 -Grenzen der homöopathischen Behandlung
 Ort: Kreuzburgschule Raum 1
 Termin: Mittwoch, 11.05.2005 von 18.00 - 21.00 Uhr
 Gebühr: € 10,00
 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Stets im Dienste Ihrer Gesundheit



Rosen-Apotheke

Jochen Bätz - Wilhelm-Leuschner-Straße 42, 63512 Hainburg
 Telefon 06182-4191, Telefax 06182 958520
 www.rosenapo.net * www.rosenapotheke-hainburg.de
 E-mail: ROSEN-APO-HAINBURG@PHARMA-ONLINE.DE

3.01.10 Gesundheitsgymnastik für Frauen

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur.
 Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte, Mitzubringen: Wolldecke oder Matte

3.01.11 Gesundheitsgymnastik für Frauen

Leitung: Tina Ritz
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.10
 Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg
 Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr
 Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)
 Gebühr: Semesterkarte, Mitzubringen: Wolldecke oder Matte

3.01.12 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching

(Muskeldehnung) für Männer und Frauen

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Der Inhalt des Kurses umfaßt körpergerechte Übungsprogramme aus mehreren Bereichen (Gymnastik, Stretching, Fitness), die gelenkschonend den gesamten Muskel- und Bandapparat kräftigen. Dabei steht die muskuläre Stabilisierung der Wirbelsäule und der Ausgleich von muskulären Sysbalancen im Vordergrund.

Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: leichte Wolldecke oder Matte und ein Handtuch

3.01.13 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen

Leitung: Vera Christina Heck (Gmehling)

Kursinhalt: Angebot für alle, die

- unter Rückenschmerzen leiden
- einer Schädigung vorbeugen wollen
- die richtige Bewegung im Alltag erlernen wollen,
- viel im Sitzen arbeiten

Angebot zur

- Vorbeugung
- Kräftigung
- Mobilisierung
- Körperwahrnehmung
- Linderung
- Bewegungslehre

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolldecke, 1 kleines Handtuch

3.01.14 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen

Leitung: Vera Christina Heck (Gmehling)

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3.01.15 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbaustraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.16 Rückenfitness

Leitung: Christopher Bodensohn

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.15

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 16.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.01.17 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung sowie Entspannungsmethoden auf entsprechende Musik.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 22.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: 1 Matte

3.01.18 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen

Leitung: Vera Christina Heck (Gmehling)

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolldecke, 1 kleines Handtuch

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.01.19 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.17

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 23.02.2004 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: 1 Matte

3.01.20 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Daniela Döbert (Stütz)

Kursinhalt: Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung aller Muskeln, die für die Stabilität unserer Wirbelsäule verantwortlich sind. Hierfür werden verschiedene Geräte wie Fitball, Theraband und Step eingesetzt. Spezielle Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training optimal ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 25.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: Gymnastikmatte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

3.01.21 Wellness Pur

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Neben einem sanften Krafttraining stehen vor allem Dehnübungen im Vordergrund, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Elemente aus Yoga, Pilates, Thai Chi und weitere Entspannungsmethoden variieren die Kursstunde.

Einfach "Wellness pur!"

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr

Beginn: 23.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: 1 Matte

3.02.01 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskelgruppen, wie Schulter - Rücken, Bauch - Beine - Po - Arme, werden wechselweise ausgiebig trainiert, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gesetzt wird.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 28.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

3.02.02 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt Kursinhalt siehe 3.02.01

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 03.03.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

3.02.03 Callanetics-Pilates

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Das Training basiert auf der harmonischen Verbindung von Bewegung und Atmung und der Konzentration auf kleinste Bewegungsabläufe. Die ruhige gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung. Die Übungen sorgen für ein konzentriertes Wahrnehmen und Aktivieren der tiefen Bauch- sowie der mittleren Rückenmuskulatur. Ruhige meditative Musik sorgt für eine stressfreie Atmosphäre.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 03.03.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.



**SONNEN
APOTHEKE
&
DROGERIE**

WOLFGANG OCHMANN
Apotheker für Offizin-Pharmazie

Königsberger Straße 75 Telefon (0 61 82) 52 84
63512 Hainburg Telefax (0 61 82) 6 51 63

Unsere Service-Leistungen:
Blutdruckmessung,
Verleih von Babywaagen und Milchpumpen
Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst
gute Parkmöglichkeiten

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

Leitung: Irene Hollerbach
Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlafte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr
Beginn: 03.03.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte

3.02.05 Alles im Lot - Ganzkörpertraining

Leitung: Irene Hollerbach
Kursinhalt: Durch Bewegungsmangel, Überforderung und einseitige Belastung kommt es häufig zu Muskeldysbalancen und Schmerzen. Ziel des Kurses ist es, den Körper bewusst wahrzunehmen, Haltungsverfäler aufzuspüren und zu korrigieren. Dies wird erreicht durch entlastende Übungen für den Nacken, kräftigende Übungen für den Rücken, sowie gezieltes Bauchtraining. Die Übungen sind sanft und effektiv, da besonders Wert auf korrekte Ausführung gelegt wird. Entspannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr
Beginn: 03.03.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte

3.02.06 Entspannende Abend-Gymnastik

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: Mit Hilfe von Elementen von Tai Chi, Yoga und Meditation können Verspannungen aufgelöst und Rückenprobleme deutlich gemildert werden. Die fernöstlichen fließenden Bewegungen bringen das innere Gleichgewicht wieder zurück. Diese sanfte Gymnastik für

jede Altersgruppe rundet Ihren Tag ab und entlässt Sie entspannt in den Abend.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr
Beginn: 22.02.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: Gymnastik- oder Isomatte

3.02.07 Ganzkörper - Workout für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: Zu motivierender Musik findet ein Trainingsprogramm statt, dessen Inhalte den ganzen Körper ansprechen. Die Kräftigung aller wichtigen Muskelgruppen, die Verbesserung der Kondition durch ein kurzes Herz-Kreislauf-Training und die Dehnung und Entspannung am Ende der Stunde verbessern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 22.02.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt
Gebühr: Semesterkarte, Mitzubringen: Gymnastik- oder Isomatte

3.02.08 Ganzkörper - Workout für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.07
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 16.30 -17.30 Uhr
Beginn: 17.02.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt

3.02.09 Pilates für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: Pilates ist eine Trainingsform für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. Jeder, der ganzheitlich trainieren möchte, ist im Pilatesworkout gut aufgehoben. Physiotherapeuten, Krankengymnasten und Hochleistungssportler nutzen die Vorzüge der Pilatesmethode genauso wie Freizeitsportler. Innerhalb von wenigen Wochen kann Pilates bei regelmäßigem Training zu einer aufrechten Körperhaltung und Straffung des Körpers führen. Es kräftigt die Stütz-muskulatur, das so genannte "Powerhouse", welches für unsere aufrechte Haltung zuständig ist. Das Lebensgefühl verändert sich dadurch positiv. Pilatesübungen helfen bei der Entgiftung des Körpers und harmonisieren die körperlichen und seelische Abläufe. Durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Tai Chi, Yoga), kann man auch Neues über sich entdecken. In den USA ist Pilates schon seit Jahren das Training Nr. 1
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 17.02.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt
Gebühr: Semesterkarte, Mitzubringen: Gymnastik- oder Isomatte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkursen besucht werden.

3.02.10 Ausdauer Pur

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: Effektives Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschritte. Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Fettverbrennung werden angekurbelt. Im Anschluss werden die beanspruchten und verkürzten Muskeln gedehnt (und Verspannungen gelöst).
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 9.00-10.00 Uhr
Beginn: 25.02.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte. Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

3.02.11 Bodystyling

Leitung: Daniela Döbert (Stütz)
Kursinhalt: Durch effektive Kräftigungsübungen wird Muskulatur aufgebaut und somit die Muskelkraft des ganzen Körpers verbessert. Neben den Problemzonen Bauch, Beine, Po, werden auch die übrigen Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 10.45 - 11.45 Uhr
Beginn: 21.02.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte, Mitzubringen: eine Matte

3.02.12 Business-Workout für Frauen und Männer

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: Für alle Berufstätigen, die einen sportlichen Ausgleich zu ihrer alltäglichen Arbeit suchen. Ein intensives Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm kombiniert mit Stretching und Relaxation bestimmen die Inhalte dieses Kurses. Durch abwechslungsreiche Übungen werden auch die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 21.02.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

3.02.13 Body-Shaping - Training der Spitzenklasse

Leitung: H. Bergmann
Kursinhalt: Dieses Workout beinhaltet sowohl die Herz-Kreislaufoptimierung als auch den Muskelaufbau der äußeren Muskulatur. Jede Stunde bietet eine große Vielfalt an Übungen an, so dass jeder Muskel des Körpers bearbeitet wird. Mit Geräten wie Kleinhantel, Step, Tubings etc. wird ein stetig steigendes Leistungsniveau bewirkt. Voraussetzung sind Leistungswille und bereits vorhandene Grundkondition, vor allem bezüglich Springen, Hüpfen und Kraftausdauer.(mit motivierender moderner Musik!) Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränke mitbringen.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr
Beginn: 18.02.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte

3.02.14 Body Streamlining - Training der Spitzenklasse

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Die Trainingsprinzipien von Yoga, Ballett, Pilates und Ismakogie wurden zu einem Workout verschmolzen, das höchste Anforderungen an Trainingswille, Kraft, Ausdauer und Disziplin stellt. In jeder Stunde wechselnde Übungsfolgen bewirken ein optimales Bindegewebs- und Tiefenmuskulaur-Training ohne Springen und Hüpfen. Ziel ist die schlanke aber effektive Muskulaur und geschmeidige Bewegung. Haben Sie Mut und möchten Sie Ihren Körper optimieren? Dann kommen Sie einfach dazu! Es lohnt sich.

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 37,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.15 BBP - Bauch Beine, Po Plus

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Training zur Straffung der gesamten Körpermuskulatur, besonders der von Bauch, Beine und Po. Oberkörper und Unterkörper werden abwechslungsreich beansprucht. Mit Verwendung von Zusatzgeräten wie Hanteln und Flexabänder.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 23.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.02.16 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt:siehe Kursbeschreibung 3.02.14

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 25.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

3.02.17 Bauch, Beine, Po

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Nach intensivem "Warm up" werden durch abwechslungsreiche Übungen die Problemzonen Bauch, Beine, Po gekräftigt. Zum Muskelaufbau und zur Straffung des Bindegewebes.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.00-10.00 Uhr

Beginn: 23.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

3.02.18 Salsa-Aerobic

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Bekannte Aerobicsschritte verschmelzen mit südamerikanischen Tanzschritten und Tanzstilen wie Jazz, Afro und House-Moves zu einer energiegeladenen Stunde. Zu aktuellen Latino-House-Klängen und auch zu echter Salsa-Musik entsteht für Euch jede Woche aufs Neue eine Dance-Choreographie. Los geht's! Jeder kann mitmachen - einfach nur Spaß haben und abtanzen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 22.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.02.19 Workshop - Salsa Aerobic Dance Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Du wolltest eigentlich schon lange mal den Latino-Hüftschwung lernen und eine heiße Choreographie durchtanzen? Vielleicht sogar dabei mitsingen? Auch das ist erwünscht! Auf jeden Fall üben wir außer dem Hüftshake noch verschiedene andere südamerikanische Tanzschritte und lassen diese mit bekannter Aerobic und Tanzstilen wie Jazz, Afro und House-Moves verschmelzen. Mit Spaß am tänzerischen Ausdruck entsteht so fast wie von selbst eine Choreographie - zu aktuellen Latino-House-Klängen und auch zu echter Salsa-Musik. Los geht's! Jeder kann mitmachen - einfach nur Spaß haben und abtanzen

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 19.03.2005

Gebühr: 15,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte

3.02.20 Workshop - Pilates Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Ein schönes Datum, ein schöner Raum und ein schönes Thema! Sei dabei, wir haben vier Stunden Zeit für die Philosophie und Praxis von Pilates. Du wirst mehr darüber erfahren und viel ausprobieren können. Nach einem ausgiebigen Stretching und einer angenehmen Tiefenentspannung ist man relaxed und ausgeglichen. Siehe auch Kursbeschreibung Pilates 3.02

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 12.06.2005

Gebühr: 15,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte

3.02.21 Workout und Fettburner für Männer und Frauen

Leitung: Marina Haas

Kursinhalt: Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus verschiedenen Stilrichtungen zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein. Neben dem Trainingseffekt steht bei uns natürlich der Spaß im Vordergrund!
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 19.45-20.45 Uhr

Beginn: 17.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.02.22 Let's dance! (Dance - Aerobic)

Leitung: Daniela Döbert (Stütz)

Kursinhalt: Schritte aus dem klassischen Aerobic werden mit Elementen aus dem Tanz wie Mambo, Cha-Cha, Dehnungen und fließenden Bewegungen kombiniert. Heraus kommt ein Workout, das viel Spaß bringt und ganz nebenbei Koordination und Ausdauer trainiert. Grundkenntnisse im Aerobic oder Jazztanz sollten vorhanden sein.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 21.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: Feste Turnschuhe.

3.02.23 Step-Aerobic

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Im Step-Aerobic werden alle motorischen Eigenschaften geschult. Die Bewegungsform gleicht einem Treppauf- und Treppabsteigen und stellt damit eine hohe Anforderung an die Beinmuskulatur. Inhalte des Kurses sind neben einer intensiven Konditionsschulung die Erarbeitung abwechslungsreicher Bewegungsmuster. (Vorkenntnisse sind von Vorteil)

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 21.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 37,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.02.24 Bauchkiller + Powerstep

Leitung: Daniela Döbert (Stütz)

Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet größtenteils Elemente aus dem Stepaerobic, die teilweise mit Schritten aus dem Aerobic kombiniert werden. Die Choreographien sind nicht zu schwierig, aber trotzdem abwechslungsreich und dadurch ist der Spaß vorprogrammiert. Die Musik ist temporeich und bringt somit die nötige Power in die Bewegungen. Leichte Vorkenntnisse in Aerobic oder Stepaerobic sollten vorhanden sein. Am Ende des Kurses bringen wir dann mit gezielten Übungen unseren Bauch in Form.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 25.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte /Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe und eine Matte.

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

Oberlausitz mit Dresden

13.05.2005 - 16.05.2005

1. Tag: 7.00 Uhr Abfahrt in Hainburg, OT Klein-Krotzenburg hinter dem Feuerwehrhaus und um ca. 7.10 Uhr im OT Hainstadt am Feuerwehrhaus. Anreise über Schweinfurt - Kronach - Dresden - Görlitz Über die Autobahn vorbei an Würzburg und Schweinfurt, im oberen Maintal aufwärts, führt unser Reiseweg durch die schöne Landschaft der Haßberge, entlang dem Steigerwald. Nun führt die Fahrt durch die Landschaft der neuen Bundesländer und vorbei an den Städten Plauen und Zwickau sehen wir bereits rechts die Höhen des Erzgebirges, welches hier die Grenze zwischen Deutschland und Tschechien bilden. Durch die Landschaft des Vogtlandes, gelangen wir nach Zwickau, der Stadt des großen Komponisten Robert Schumann. In der Sächsischen Landeshauptstadt Dresden nutzen wir die Gelegenheit zu einem individuellen Stadtbummel und sicher auch zum Besuch der wiedereröffneten Frauenkirche. Anschließend führt unsere Strecke durch das Elbland und die Lausitz, entlang den Ausläufern des Zittauer Gebirges. Hier grüßt uns die "Landeskronen". Der Vulkankegel mit seinem Aussichtsturm ist das Wahrzeichen der niederschlesischen Stadt Görlitz. In dem in ruhiger, idyllischer Lage direkt am Stadtrand und am Ufer der Neiße gelegenen sehr komfortablen 4****-Parkhotel, beziehen Sie das für Sie reservierte Zimmer, Ihr Zuhause für die folgenden 3 Nächte. Bereits am heutigen Abend treffen wir auf unseren bewährten Reiseleiter, welcher uns in die Geschichte der Oberlausitz einführt und welchen wir erst am Abreisetag, nach der Stadtführung in Bautzen, wieder verabschieden.

2. Tag: Görlitz (Stadtführung)
Die östlichste deutsche Stadt Görlitz muß man gesehen haben. Wer die Stadt an der Neiße zum ersten Mal besucht, staunt über die 3500 denkmalgeschützten Gebäude im Stil der Gotik, Renaissance, Barock und Jugendstil. Das macht sie heute insgesamt zu einer selten schönen Sehenswürdigkeit, zu einem architektonischen Juwel, welches als komplexes Denkmal unter Schutz steht. Sakrale Prunkbauten, alte Waagen, Handelskontore und protzig verzierte Patriziervillen aus verschiedenen Epochen, aber auch schiefe Häuschen, die sich in den Handwerkerquartieren an die engen Pflastergassen schmiegen, reihen sich in Harmonie aneinander. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Vielleicht nutzen Sie die Gelegenheit die Annehmlichkeiten Ihres Hotels zu nutzen, welches über Fitneßraum, Solarium und Sauna verfügt.

3. Tag: Zisterzienserinnenabtei Marienthal in Ostritz/ Dampfungfahrt in Ostritz besuchen wir heute dessen überragende Sehenswürdigkeit, das Kloster Marienthal, die seit 1234 ununterbrochen bestehende und somit älteste Zisterzienserinnenabtei in Deutschland. In Zittau nehmen Sie Platz in der Bimmelbahn. Mit rund 15 km/h bimmelt die von einer Dampflok gezogene Schmalspurbahn von Zittau hinauf zum Kur- und Ferienort Oybin und Jonsdorf im Zittauer Gebirge. Schwer schnauft die kleine Lok die 12,2 km lange Strecke entlang und muß dabei einen Höhenunterschied von 200 m überwinden. Bei der fünfzigminütigen Fahrt bis Oybin kann man die herrliche Berglandschaft genießen. Die Schönheiten dieses hübschen Kurortes Oybin, das Herz des Zittauer Gebirges, erschließen sich Ihnen bei einem gemütlichen Bummel. Maler wie Caspar David Friedrich fanden in der atemberaubend schönen Natur und insbesondere in der einerseits malerischen, andererseits aber auch schroffen Ausformung des sagenumwobenen Bergs Oybin mit seinen Burg- und Kloster ruinen, was zum Credo der deutschen Romantik werden sollte, erhabene Natur, in der sich extreme Gegensätze zu einem harmonischen Ganzen zusammenfügen. Danach sehen wir die kleine Stadt Löbau, von stillem Charme geprägt, ohne spektakuläre Attraktionen, doch mit der einen oder anderen Sehenswürdigkeit. Bekanntgemacht hat diese Stadt ein gußeiserner Aussichtsturm. Es ist der einzige in Europa. Von diesem 1845 errichteten Turm bietet sich Ihnen bei einer gemütlichen Kaffee-

und Kuchenpause, ein wunderbarer Panoramablick über die Oberlausitzer Landschaft.

4. Tag: Rückreise - Bautzen (Aufenthalt)
Heute müssen wir leider wieder Abschied nehmen. Im Verlauf unserer Rückreise entdecken wir eine architektonische Besonderheit, die schönen und größtenteils unter Denkmalschutz stehenden Umgebendehäuser, welche sich vor allem in den ehemaligen Weberdörfern im Lausitzer Bergland, z.B. in Cunewalde erhalten haben, kennenlernen. Anschließend besuchen Sie Bautzen, das 1000-jährige Zentrum der Sorben, am westlichen Ufer der Spree. Hier werden Sie von der imposanten Silhouette aus Kirch-, Wehr- und Wasserkunsttürmen begrüßt. Überaus sehenswert ist die gesamte Anlage der Altstadt, welche seit 1976 unter Denkmalschutz steht. Durch das Sächsische Elbland und Vogtland, vorbei an Weimar, Eisenach und Fulda, findet diese Reise Ihren Abschluß. Diese Reise erfolgt in einem modernen Fernreisebus, entsprechend der 4****-Kategorie, mit Klimaanlage, Übernachtungen im sorgfältig ausgesuchten Parkhotel in Görlitz. Alle Zimmer sind komfortabel ausgestattet mit Bad/Dusche-WC, TV, Schreibtisch und Sitzgruppe. 3x reichhaltiges Frühstücksbuffet /Abendessen vom Buffet. Halbtägige Stadtrundfahrt/-rundgang in Görlitz. Dampfungfahrt von Zittau nach Oybin. Betreuung durch die örtliche Reiseleitung bereits am Anreisetag und endend mit der Stadtführung in Bautzen am Rückreisetag. Führung in Kloster Marienthal in Ostritz und Umgebendehäuser mit Stadtführung in Bautzen.
Gesamtpreis pro Person:
Im Doppelzimmer: € 275,- Einzelzimmer-Zuschlag: € 48,-
Eventuell anfallende Eintrittsgebühren sind im Gesamtpreis nicht enthalten!

Flugreise Kampanien und Rom

26.02.2005 - 05.03.2005

1. Tag - ANREISE
Flug mit Lufthansa Frankfurt-Rom. Treffen mit unserer Assistentin und Bus am Flughafen Rom und Abfahrt nach Montecassino. Treffen mit der lokalen Führung vor Ort und Besuch der Abtei. Mittagessen zur freien Verfügung.
Transfer nach Sorrent zum Hotel.
Abendessen und Übernachtung.

2. Tag - CAPRI/ANACAPRI Ganztags
Nach dem Frühstück, Transfer zum Hafen und Einschiffung mit Führung auf dem Schnellboot nach Capri. Inselrundfahrt mit Besichtigung der "Villa San Michele" in Anacapri (Eintritt inklusiv). Mittagessen zur freien Verfügung. Am Nachmittag Besichtigung des Zentrums von Capri mit den Augustusgärten. Freizeit oder auch fakultative Besichtigung der "Blauen Grotte". Rückkehr nach Sorrent zum Hotel. Abendessen und Übernachtung.

3. Tag - AMALFIKUESTE (Positano nur Photostop-Amalfi+Ravello)
Frühstück im Hotel. Treffen mit unserem Bus und Führung und Abfahrt zur Entdeckung der amalfitanischen Küstenstrasse. Panoramischer Fotostop bei Positano, fakultativer Stop bei der Smaragdgrötte. Ankunft in Amalfi und Besichtigung des historischen Domes von Hl. Andreas. Mittagessen zur freien Verfügung. Dann fahren Sie nach Ravello. Bes. der "Villa Rufolo" (Eintritt inklusiv). Rückkehr zum Hotel.
Abendessen und Übernachtung.

4. Tag - POMPEI/OPLONTIS
Nach dem Frühstück Treffen mit der lokalen Führung und Bus und Abfahrt nach Pompei. Besichtigung der Ausgrabungen dieses antiken, eindrucksvollen und römischen Städtchens, welches 79 nach Christus

durch den Ausbruch des Vulkanes von der Asche verschüttet wurde. Mittagessen zur freien Verfügung. Weiterfahrt am Nachmittag nach Oplontis von Torre Annunziata. Besichtigung der Villa imperiale, welche "Poppaea" genannt wird. Rückkehr nach Sorrent. Abendessen und Übernachtung.

5. Tag - NEAPEL Ganztags (Panoramische Stadtrundfahrt und Bes. des Nationalen Museums)
Nach dem Frühstück, Treffen mit lokaler Führung und Bus und Abfahrt nach Neapel und Besichtigung des nationalen Museums. Mittagessen zur freien Verfügung. Am Nachmittag panoramische Stadtrundfahrt. Rückkehr zum Hotel. Abendessen und Übernachtung.

6. Tag - TRANSFER von Sorrent zum Hotel in Rom/ Panoramische Stadtrundfahrt von Rom
Frühstück im Hotel. Treffen mit unserem Bus und Abfahrt nach Rom. Treffen mit der lokalen Führung vor Ort. Besichtigung von "Fontana di Trevi", "Piazza di Spagna" und "Piazza Navona". Transfer zum Hotel. Übernachtung.

7. Tag - ROM Ganztags
Nach dem Frühstück, Treffen mit lokaler Führung und Bus und Abfahrt für die Stadtrundfahrt von Rom. Petersplatz, Vatikan Museum. Mittagessen zur freien Verfügung. Monumentales Rom, Kolosseum (außerhalb), Fori imperiali, Caracalla Thermen, u.s.w. Rückkehr zum Hotel und Übernachtung.

8. Tag - HEIMREISE
Nach dem Frühstück, der Vormittag steht zur freien Verfügung. Am Nachmittag, treffen mit unserem Bus und unserer Assistentin am Hotel und Transfer zum Flughafen von Rom.

- Im Basispreis eingeschlossene Leistungen:**
- v Flug mit Lufthansa FRA-ROM-FRA
 - v Flughafensteuer / Sicherheits- / Landegebühren
 - v Flughafen Assistenz bei Ankunft / Abflug im Rom.
 - v Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen
 - v 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension in 4-Sterne Hotel in Sorrent
 - v 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Übernachtung/Frühstück in 4-Sterne Hotel in Rom
 - v deutschsprachige Reiseleitung vor Ort
 - v Programm gemäß Anhang
 - v Eintritt "Villa Rufolo" in Ravello
 - v Eintritt "Villa San Michele" in Anacapri
 - v Insolvenzversicherungsschein.
- Nicht eingeschlossene Leistungen:**
- v Mittagessen in den Restaurants während der Ausflüge
 - v Eintrittsgebühren
 - v Trinkgelder
 - v alles was nicht speziell angegeben wurde.

- Eintritte: (zahlbar vor Ort.)
- Pompei Ausgrabungen € 10,00 p.Person *
 - Ausgrabungen von Oplontis € 2,07 p.Person *
 - National Museum in Neapel € 6,50 p.Person *
 - "Colloseum" in Rom € 10,00p.Person *
 - "Vatican Museum" € 10,00p.Person *

Der Eintritt mit dem Zeichen (*) ist frei für Kinder bis 18 Jahren und Senioren über 65 Jahre der EU gegen Vorlage des Personalausweises. Bei den o.g. Preisen behalten wir uns mögliche Änderungen vor.

Basispreis: € 1.185,- p.Person im Doppelzimmer

EZ-Zuschlag: € 196,- p.P. für 7 Nächte

Die angegebenen Preise verstehen sich rein Netto an den Veranstalter; Malta Sun Island Services GmbH, Vermittlung durch VHS-Hainburg.
Unverbindliche Voranmeldungen werden ab sofort entgegengenommen.

3.02.25 Walking

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Aktives Gehen an frischer Luft. Gelenkschonend und stressfrei wird die Fettverbrennung angekurbelt und die Kondition verbessert. Dieser Kurs findet im Freien statt. Bei Regen Entspannungs-Gymnastik in der Halle.

Treffpunkt: Kreuzburghalle, Kl. Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 22.02.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte Mitzubringen: Jogging- / Walkingschuhe

3.02.26 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. Auch bei uns wird diese Sportart zunehmend zum Trend. Hinter dem Bewegungsablauf, der dem Skilanglauf ähnlicher ist als dem Walking, verbirgt sich Ausdauer, Kraft und Koordination.

-ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar

-entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %

-geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen

-löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich

-ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke

-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Mittwoch, den 13.04.2005 um 19.30 Uhr, Einführungsabend

Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburgschule und

im Freien. An diesem Abend werden Sie die Vielseitigkeit und vor

allem den Spaß dieser neuen Sportart kennen lernen - theoretisch

und praktisch. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist**

Voraussetzung für die Kursteilnahme .

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 20.04.2005, 17.30 - 18.30 Uhr (13 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.27 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.25

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 20.04.2005, 18.30 - 19.30 Uhr (13 x)

Ort: vor der Kreuzburghalle, Kl.-Saal, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

3.02.28 Indoor Cycling

Leitung: Monika Gärtner

Kursinhalt: Fettverbrenner Nr.1.

Bei fetziger Musik und unter qualifizierter Anleitung fahren wir mit speziell entwickelten Indoor- Fahrrädern gemeinsam in der Gruppe. Das Fahren ist Gelenk- und Bänderschonend und auf jeden individuell einstellbar, so dass jeder ganz locker mitfahren kann und viel Spaß hat.

Ort: Star Fitness, Daimlerstr.12, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.30 - 20.30 Uhr (10x 60 Minuten)

Beginn: 14.02.2005

Gebühr: € 33,00 (+ € 6,00 fürs Duschen, die vor Ort zu entrichten sind) Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

Mitzubringen: mind. ½ Liter Trinkflasche (kein Glas), saubere feste Turnschuhe, 2 Handtücher, Fahrradkleidung wäre von Vorteil.

3.02.29 Frauenselbstverteidigung

Leitung: Maja Prelcec

Kursinhalt: Angst alleine abends durch den Park zu laufen?

Steigern Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Körperbeherrschung durch speziell auf Frauen abgestimmte Selbstverteidigungsart. Es werden Griffe, Tricks und Techniken gelehrt, die für den Verteidigungsfall von größter Wichtigkeit sein können.

Es ist nie zu spät, etwas für die Selbstverteidigung zu lernen!

Das Training findet Barfuß oder in Socken auf einem Mattenboden statt.

Ort: Star Fitness, Daimlerstr.12, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr (10 x Doppelstunden)

Beginn: 09.03.2005

Gebühr: € 37,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 begrenzt.

Mitzubringen: lockere Trainingskleidung.

3.02.30 Ki-Bo

Leitung: Heike Rothe

Kursinhalt: Für Beginner bis Fortgeschrittene

Ki-Bo ist eine Kombination aus Aerobic, Kick- und Boxtechniken.

Hier werden in einer Stunde Ausdauer, Kraft, Koordination und Konzentration auf den eigenen Körper trainiert.

Ort: Star Fitness, Daimlerstr.12, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstags, 17.45 - 18.45 (10x 60 Minuten)

Beginn: 15.02.2005

Gebühr: € 33,00

Mitzubringen: lockere Trainingskleidung, saubere, feste Trainingsschuhe, 1 Handtuch und gute Laune.

Die Teilnehmerzahl ist auf 24 begrenzt.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

3.02.31 Seminar "Die Säulen unserer Gesundheit"

Leitung: Renate Schaub und Heidemarie Lukesch

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die gesund und fit bleiben möchten und mehr über die Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht erfahren möchten. Körperliche Gesundheit: Bedeutung von Ernährung, Bewegung, Stoffwechsel und Sport.

Psychische Gesundheit: Wie spiegeln sich Konflikte, Stress, Ängste und Sorgen in Form von Krankheiten in unserem Körper wieder? Was kann ich selbst für mein psychisches Gleichgewicht tun?

Grundprinzipien einer gelungenen Kommunikation, Analysieren von Glaubenssätzen. Wir kreieren neue positive Denkprozesse für ein selbstbestimmtes Leben. Es werden Techniken zur Entspannung und Heilung vermittelt.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2

Termin: Mittwoch, 19.00 - 21.00 Uhr (6 Abende je 2 Std.)

Beginn: 13.04.2005

Gebühr: € 40,00

Bitte in bequemer Kleidung kommen und warme Socken, eine Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

3.02.32 Gegenpol-Schmerz-Selbsttherapie

Leitung: Marianne Chea

Die HumanKomplexologie ist die Lehre von den Zusammenhängen und Gegenpolen des menschlichen Körpers. Durch das Erforschen dieser physischen Zusammenhänge wurden vielschichtige Therapiemethoden entwickelt, die auf dem Ordnungsprinzip der Polaritäten beruhen. Durch unterschiedliche Übungen kann jeder einzelne seine Selbstheilung fördern. Sie entspannen Hüft- und Schulterverspannungen, Hals- und Nackenverspannungen und stressbedingte Beschwerden. So verbessern Sie Schmerzzustände der Wirbelsäule, der Fuß- und Handgelenke, Finger- und Zehengelenke.

Ort: Kreuzburghalle Gymnastikraum, OT Klein Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 bis 20.00

Beginn: 10.3.2005 (8 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein kleines Kopfkissen und eine warme Decke mit.

Am Donnerstag, 03.03.2005, 18.30Uhr findet in der Aula der Kreuzburgschule Einführungs-vortrag der HumanKomplexologie statt.

3.02.33 Babymassage

Leitung: Vera Christina Heck

Kursinhalt: Erlernen von Massagetechniken für Säuglinge zur Entspannung und Durchblutungsförderung (Körperwahrnehmung) im Alter bis zu 10 Monaten.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (4 x 60 Minuten)

Gebühr: € 15,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: Wolldecke, großes und kleines Handtuch, Babyöl

Sommer-VHS-Workshops: alle Sportkurse der Sommer-VHS finden in der Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Kl.-Krotzenburg statt.

Leitung: Meike Euler

3.03.01 BUSINESS-Workout

Beginn: Montag, 27.06.05, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.02 Rückenfitness

Beginn: Montag, 27.06.05, 21.00 - 22.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.03 Bauch-Beine-Po

Beginn: Mittwoch, 29.06.05, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.04 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Mittwoch, 29.06.05, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.05 Ausdauer Pur

Beginn: Freitag, 01.07.05, 9.00 - 10.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.06 Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Freitag, 01.07.05, 10.00 - 11.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

Leitung: Kathleen Schwiese

3.03.07 Salsa-Aerobic

Beginn: Dienstag, 28.06.05, 18.00 - 19.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.08 Ganzkörper-Workout

Beginn: Dienstag, 28.06.05, 19.00 - 20.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

3.03.09 Pilates

Beginn: Dienstag, 28.06.05, 20.00 - 21.00 Uhr (4 x 60 Min.)
Gebühr: € 10,00

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

3.05.01 Gedächtnistraining

Leitung: Hannelore Schneider
Kursinhalt: Der Abbau der Gedächtnisleistung ist auch Folge mangelnder oder auch einseitiger Übung. Im Gedächtnistraining werden Übungen durchgeführt, mit der Zielsetzung eines dauerhaften geistigen Trainings, angereichert mit Bewegungselementen, in lockerer stressfreier Atmosphäre. Die verschiedenen Hirnleistungen werden durch die Vielseitigkeit der Übungen miteinander verknüpft. Mit diesem Training verbessert sich nicht nur Ihr Gedächtnis sondern auch die Konzentrationsfähigkeit, die Flexibilität und vieles mehr. Sie haben die Möglichkeit, die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen zu steigern. Es ist in jedem Lebensalter von großer Wichtigkeit. Seien Sie neugierig und werden Sie fitter durch die Teilnahme an unserem Kurs!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum
Termin: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 21.02.2005 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 37,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.05.02 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Alexandra Heberer
Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken. Es ist für jede Altersstufe geeignet.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1
Termin: Freitag, 18.02.2005, 15.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 15,00
+ € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.
Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.03 Ganzheitliche Farbberatung

Leitung: Nicole Neutz
Kursinhalt: Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Nach Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben (Materialkosten hierfür ca. € 28)
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1
Termin: Samstag, 23.04.2005 von 10.00 - 18.00 Uhr.
Gebühr: € 28,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.
Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.07.01 Schlank und schnell mit dem Wok

Sie möchten abnehmen, ihr Gewicht halten oder sich einfach bewusst ernähren? Und das alles ohne lange Vorbereitungen oder allzu exotische Zutaten? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie! Lernen Sie Rezepte aus ganz Asien kennen, die kaum oder gar kein Fett brauchen, um wunderbar zu schmecken! So viel steht fest: Reis entschlackt und unterstützt das Abnehmen. Die Rezepte, die sie brauchen, um dem Reis den nötigen Pep zu verleihen, finden Sie in diesem Kurs. Lernen Sie darüber hinaus, wie Sie sich generell figurbewusst ernähren können, ohne dabei auf Würze und Geschmack verzichten zu müssen. Die asiatische Küche bietet Ihnen diese Perspektiven. Vergessen Sie die fade Kohlsuppen-Diät oder andere furchtbare Diäten mit dem Jojo-Effekt! Lernen Sie Asien von seiner ranken und schlanken Seite kennen und den Genuss fettarmer Köstlichkeiten!
Leitung: André Mato González
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr
Vortreff: Donnerstag, 17.02.2005, 19.30 Uhr
Beginn: 24.02.2005 (4 Abende je 3 ½ Std.)
Gebühr: € 37,- zuzüglich Materialkosten
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

3.07.02 Kochvergnügen für Feinschmecker

Leitung: Jürgen Richter
Kursinhalt: Aufbauend auf den bereits durchgeführten Kursen werden wieder 3- und 4-Gänge - Menüs zubereitet. Die Schwerpunkte liegen auf französischer, mediteraner und gehobener deutscher Küche. Auch auf die Dekoration wird geachtet. Zu den Menüs gibt es außerdem passende Weine. Gerne sind weitere Kochinteressierte mit fundierten Kochkenntnissen willkommen. Pro Abend fallen Umlagen von ca. 13,- - 15,- € (incl. Wein) an, die beim Kursleiter bezahlt werden.
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Küchenmesser.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)
Beginn: 16.02.2005/ weitere Termine 23.02./ 02.03./ 08.03./ 09.03.
Gebühr: € 37,00 (zuzüglich Materialkosten)
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

3.07.03 Wochenendkurs-Ayurvedaküche

Leitung: Christel Günther
Kursinhalt: Ayurvedisch kochen beginnt mit dem Bewusstsein darüber, was Farben, Konsistenzen, Esstemperaturen und Geschmacksrichtungen im Körper bewirken. Das Essen sollte abgestimmt sein auf unsere persönlichen Bedürfnisse, bestimmt durch Konstitution, Alter, Jahreszeit, Tageszeit und emotionale Verfassung. Dieser Kurs bezieht sich ausschliesslich auf die Praxisanleitung in der Ayurvedaküche mit Rezepten für das gesunde Frühstück, Mittag- und Abendessen. Beginn ist Freitag abend als Einführungskurs mit gleichzeitiger Herstellung von Ghee, welches am nächsten Tag zum Kochen verwendet wird.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Freitag, den 22.04.2005 von 19.00 - 22.00 Uhr
Samstag, den 23.04.2005 von 10.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: € 30,- zuzüglich Materialkosten von ca.€ 20,-, die mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.07.04 Ayurveda speziell für Frauen

Leitung: Christel Günther
Tu dir gut - den weiblichen Rhythmus in sich spüren. Ein Wohlfühltag für Frauen. Das Tagesseminar beinhaltet Praxis und Theorie.

- * Ayurvedische Hauttypenlehre
- * Menstruation - Schwangerschaft - Wechseljahre
- * Cellulite - Vorbeugung und effektive Behandlungsmethoden
- * Saundarya - innere und äußere Schönheit mit Ayurveda
- * Gut in Form sein - Ernährung und effektive Gewichtsreduktion
- * Erlernen der Selbstmassage

Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche/Aula
Termin: Samstag, 05.03.2005, von 10.00 bis 19.00 Uhr
Gebühr: € 25,- zuzüglich Materialkosten von € 10,-, die mit der Kursleiterin abzurechnen sind
Mitzubringen: Tagesverpflegung, Schreibzeug, 1 Decke, bequeme Kleidung, 1 Bettlaken (kein Spannbettuch), 1 Handtuch, 1 Gästhandtuch, 1 Stirnband oder Haarspange, 1 Klappspiegel
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

3.07.05 Gesundes Abnehmen

Leitung: Beate Lamboy, Ernährungsberaterin
Kursinhalt: In diesem Kurs werden folgende Themen behandelt: Austausch kalorienreicher durch kalorienarme Lebensmittel, kalorienarme Zubereitung, Ersatzmöglichkeiten von Fleisch- und Wurstbeilagen, richtige Verteilung der Mahlzeiten über den Tag. Es werden aber auch der Blutzuckermechanismus, die Bedeutung der körperlichen Aktivität, die verschiedenen Fette und deren Qualität sowie die ernährungsrelevanten Blutdruckwerte dargestellt.
Ort: Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 12
Termin: Montag 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (3 Abende)
Gebühr: € 15,00 /Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

3.07.06 Bier-Seminar

Leitung: Erich Basler, Dipl. Braumeister
Themenschwerpunkte des Kurses sind Bier-Historie, Bierherstellung, Bierkunde, Sortenvielfalt und Reinheitsgebot. Den Abschluss bildet eine Brauereibesichtigung mit einer ausführlichen Bierprobe und zünftigen Imbiss
Ort: Schalander der Glaabsbräu, Seligenstadt, Frankfurter Str.9
Termin: Dienstag, 19.30 - 21.00 Uhr (4 Abende)
Beginn: 22.02.2005 (letzter Abend 19.00 - 22.00 Uhr)
Gebühr: € 26,00 /Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Semesterkartenkurse können durch Banküberweisung angemeldet werden. Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

4.04.01 Deutsch für Ausländer - Grundkenntnisse sollten vorhanden sein

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Zusammen wollen wir lernen, alltägliche Situationen besser zu bewältigen.
Spaß und Freude gehören natürlich mit dazu!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 6
Termin: Montag, 18.00 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Grundkurs Deutsch Lehr- und Arbeitsbuch
Gebühr: Semesterkarte

Abendgymnasium für Berufstätige Offenbach
Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft
63069 Offenbach Brandsbornstraße 11
Telefon 069/837061 Fax 837513

Abitur oder Fachhochschulreife

Voraussetzungen:

Der Besuch des Abendgymnasiums ist kostenlos
Keine Aufnahmeprüfung. Aufnahme 2 x jährlich
(Februar = Vorkurs und August/September = Aufbaukurs bzw. Einführungsphase).

Unterrichtsort:

In den Räumen des Leibniz-Gymnasiums,
63069 Offenbach, Brandsbornstr. 11

Unterrichtszeiten: Montag bis Freitag von 17.45 bis 21.50 Uhr,
Für das Abendgymnasium gilt die allgemeine Ferienordnung

Unsere Leistungen:

Schulbesuch und Lernmittel sind kostenlos
Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer
zusätzliche Unterrichtsangebote in Philosophie und Sport
Besondere Förderungsmaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik.
Förderung durch Bafög möglich
ausreichend Parkplätze vorhanden
verkehrsgünstige Lage (Autobahnanschluß, Nähe Hauptbahnhof und U-Bahnstation

Bürozeiten: Montag bis Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr.
(außerhalb dieser Zeiten Anrufbeantworter).

Mehr Informationen und Beratung unter: Tel. 069/ 83 70 61.
Informations- und Anmeldeunterlagen werden zugesandt.

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

4.04.02 Deutsch für Ausländer Fortgeschrittene

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Sie leben schon längere Zeit in Deutschland, verfügen über ganz gute Deutschkenntnisse und trotzdem hapert es noch mit Grammatik und Wortschatz?. Sie lernen schnell spielerisch und in guter Atmosphäre, wie man mit dem deutschen Sprachgebrauch viele Situationen meistern kann. Kommen Sie doch einfach einmal vorbei. Wir freuen uns auf Sie!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: Sag's besser! Arbeitsbuch für Fortgeschrittene, Teil 1
Gebühr: Semesterkarte

Sprachen lernen in Europa

VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen
(von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

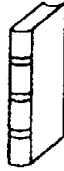
B2 längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüberhinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

B1 die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

A2 Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

A1 vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

BUCHHANDLUNG



VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

TEL 0 61 82/6 44 52 · FAX 0 61 82/6 53 75

Eppsteinstraße 62-64
63456 Hanau-Steinheim
Tel. 0 61 81/6 22 14
Fax 0 61 81/6 22 24

Hanauer Landstraße 5
63796 Kahl
Tel. 0 61 88/89 55
Fax 0 61 88/89 66

4.06.01 Englisch A 1.3

Leitung: Jürgen Gerlach
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 18
Gebühr: Semesterkarte

4.06.02 Englisch A 1.3

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Haben Sie Lust, bei uns Ihr Englisch aufzubessern? Wir arbeiten an den letzten Lektionen des Lehrbuches, haben aber auch Spaß an Konversation und bereiten einen Ausflug ins "English Speaking Theatre" in Frankfurt vor. Wir freuen uns auf Sie!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 6
Termin: Montag, 19.30 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band I, Lektion: 19
Gebühr: Semesterkarte

4.06.03 Englisch A 2.4

Leitung: Gerlinde Kazda
Kursinhalt: Für alle, die keine Anfänger sind und Vergessenes wieder ins Gedächtnis zurückrufen möchten, üben wir an verschiedenen Sprechsituationen die Zeiten und andere grammatikalische Probleme der englischen Sprache
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 11
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New CAMBRIDGE", Band II, Lektion: 13 A

4.06.04 Englisch A 2.5

Leitung: Jens Bodensohn
Am Lehrwerk orientiert, verbunden mit Situationen des alltäglichen Lebens können Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse wieder zu neuem Leben erwecken. Do not only think about it -Do it.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 5
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band II, Lektion 29
Gebühr: Semesterkarte

4.06.05 Englisch Anfänger A 1.1

Leitung: Jürgen Hundertmark
Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam bauen Sie Ihr Englisch systematisch auf und haben Spaß dabei!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New CAMBRIDGE", Band I, Lektion: 1
Gebühr: Semesterkarte

4.06.06 Englisch A 1.3

Leitung: Jürgen Hundertmark
Kursinhalt: You have always wanted to brush up your English. Here is another chance to learn and revise the English language in everyday situations. You will enjoy the relaxed atmosphere of this evening-class!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: wird im Kurs bekanntgegeben!
Gebühr: Semesterkarte

4.06.07 Englisch A 2.2

Leitung: Doreen Mifsud
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen. Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen. Geeignet für Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.
Ort: VHS-Raum, Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr
Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 7
Gebühr: Semesterkarte/ begrenzte Teilnehmerzahl!

Semesterkartenkurse können durch Banküberweisung angemeldet werden. Kurse mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

4.06.08 Englisch A 2.1

Leitung: Doreen Mifsud
Kursinhalt: Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen. Das Gelernte wird durch Sprachübungen zum Ausdruck gebracht.
Ort: VHS-Raum, Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 4
Gebühr: Semesterkarte/ begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Englisch A 2.3

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Geeignet für Teilnehmer, die über Englischkenntnisse verfügen, diese aber gerne auffrischen oder vertiefen möchten.
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 10
Gebühr: Semesterkarte

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: VHS-Raum, Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr
Beginn: 16.02.2005
Inhalt: Would you like to practise and improve your knowledge of the English language? Would you like to discuss and give your opinions about various themes in a relaxed atmosphere? Then we would like to invite you to join one of our conversation classes! We look forward to seeing you!
Gebühr: Semesterkarte/ begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.11 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation -

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: VHS-Raum, Kreuzburghalle, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: 16.02.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte/ begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

4.06.13 English for Business and International Travel

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.2)

Leitung: Hildegard Bergmann

Kursinhalt: Sie brauchen Englisch im Beruf? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Praxis ist bei uns groß geschrieben: Listening - Speaking - Reading - Writing! Sie hören und üben die neue Grammatik in konkreten, lebensnahen Situationen. Sie verbessern Ihre Aussprache, Ihre Schreib- und Sprechfähigkeit; und ganz wichtig, Sie lernen praktisch anwendbare Kommunikationsmuster.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 5

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte

4.06.14 General + Business English in one (B 1.1)

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Do you have problems with the English language, or do you simply want to improve or refresh your English knowledge? If either of the two comes true, then come into our evening class.

Emphasis will be on drafting business letters, translating German letters and increasing your vocabulary. In addition we will work with comprehension texts and try to improve speaking and reading skills. You will see for yourself that even Grammar can make lots of fun!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: The New Cambridge Course 3 -

Gebühr: Semesterkarte

4.08.01 Französisch für Anfänger A 1.1

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte

4.08.02 Französisch A 1.2

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15

Termin: Dienstag 18.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 4.11

Gebühr: Semesterkarte

4.08.03 Französisch A 1.3

Leitung: Christine Klotz

Kursinhalt: Wenn Sie bereits über Vorkenntnisse verfügen und in einer entspannten Atmosphäre Ihr Wissen zu erweitern möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 8

Gebühr: Semesterkarte

4.08.04 Französisch A 2

Leitung: Sabine Malher

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 4, Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.

Wir wollen erst einmal gründlich, spielerisch und angenehm mit unseren neuen Buch wiederholen und weiterlernen, indem wir immer wieder die Grammatik vertiefen.

Gebühr: Semesterkarte

4.08.05 Französisch Conversation B 1

Leitung: Sabine Malher

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "A bientôt", 3, Lektion: 6

Wir wollen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen.

Gebühr: Semesterkarte

Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!

4.09.01 Italienisch A 1.3

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 8

4.09.02 Italienisch A 1.2

Leitung: Adele Bellia

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16

Termin: Montag, 17.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 2

4.09.03 Italienisch A 1.3

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 17.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 13

4.09.04 Italienisch B 1

Ripetiamo insieme i punti principali della grammatica italiana, leggiamo dei brevi racconti e parliamo, parliamo, parliamo...

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 22.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "LINEA DIRETTA" Band 2, Lektion 10

4.22.01 Spanisch A 1.3

Leitung: Maria Rocandio Sánchez

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 6

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos" (neu), Lektion 7 - 8

4.22.02 Spanisch A 2.1

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Lola Bart

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos", Band I, Lektion 15 (bitte kein Buch kaufen!)

4.22.03 Spanisch A 2.2

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 6

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos alt", Band 2

Gebühr: Semesterkarte

4.22.04 Spanisch A 1.2 (2. Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: ""Caminos" (Neu)
Gebühr: Semesterkarte

4.22.05 Spanisch A 1.1 für den Urlaub

Dieser Kurs eignet sich für Leute, die etwas Spanisch im Urlaub sprechen und verstehen wollen.
Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Montag, 20.00 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Spanisch a la Carte", Klett-Verlag
Gebühr: Semesterkarte

SyTec Computer

Serviceteam GmbH

Systemhaus

EDV-Beratung, -Projektentwicklung, -Schulung

Tel. 06182 / 92370 Fax. 06182 / 923729
www.sytec-systems.de

5.01.01 MS-WINDOWS XP und Word 2003 für Anfänger

Leitung: Marcus Gregor
Kursinhalt: Im ersten Teil dieses Kurses lernen Sie Windows kennen und sind in der Lage einen Computer zu bedienen und für weitergehende Zwecke zu nutzen. Der zweite Teil behandelt die Grundlagen der Textverarbeitung Word 2003, mit deren Hilfe Sie dann Briefe, Einladungskarten und ähnliches erstellen können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 17.02.2005, (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Computerraum 1 ist mit LCD-Monitoren ausgestattet
Schulungen mit Beamer-Unterstützung

5.01.02 Einführung Word 2003 für Anfänger

Leitung: Frank Delventhal
Kursinhalt: Das Darstellen und Üben wesentlicher Funktionen von Word zum privaten und beruflichen Einsatz steht im Mittelpunkt des Kurses. Der Umgang mit der Textverarbeitung Word 2000 wird anhand praktischer Übungen am PC vermittelt. Sie lernen die Grundfunktionen der Textverarbeitung kennen und können in der Praxis häufig auftretende Aufgaben angemessen und effektiv lösen.
Kursinhalt: Das Word-Anwendungsfenster und seine Elemente
- Eingeben, Speichern, Gestalten, Kopieren, Einfügen, Ausschneiden und Drucken von Texten
- Einfügen und positionieren von Grafiken und ClipArts
- Seitengestaltung, Autotext und Autokorrektur
- Automatische Rechtschreibprüfung und Silbentrennung
- Erstellen und Bearbeiten von Tabellen
Voraussetzungen: Einführung in das Betriebssystem WINDOWS für Anfänger oder grundlegende Kenntnisse im Umgang mit der Dateiverwaltung (Explorer)
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 14.02.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
(Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung)

5.01.03 Layout mit Word 2003 Aufbau/Seniorenkurs

Leitung: Michael Och
Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Das Ziel dieses Kurses ist es, Cliparts oder Grafiken in bestehenden Text einzubinden. Mit Hilfe der verschiedenen Arbeitstechniken können Sie nach dem Kurs Einladungen gestalten und entwerfen und Berichte mit Bildern und Grafiken versehen.
Folgende Themen werden behandelt:
Grafiken importieren und positionieren
Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen
Erstellen von Klappkarten und Faltblättern
Mehrspaltigen Text schreiben
Umgang mit Textboxen
Wasserzeichen für Briefbögen erstellen
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00
Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Computerkurse können nur schriftlich
angemeldet werden !!!

Für jeden Kurs-Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Der Computerraum 1 ist mit LCD-Monitoren ausgestattet
Die Schulungen werden mit Beamer-Unterstützung
durchgeführt

5.01.04 Tabellen mit Word 2003 Aufbau/ Seniorenkurs

Leitung: Michael Och
Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit Word vorausgesetzt. Word 2003 bietet die Möglichkeit, Tabellen in jeglicher Form und Art innerhalb eines Briefes zu erstellen. Es sind Sortierfunktionen und einfache Rechenfunktionen enthalten, die das Arbeiten mit Tabellen recht angenehm machen. Darüber hinaus wird das Thema Kopf- und Fußzeilen behandelt, Briefköpfe werden erstellt und Briefvorlagen gespeichert.
Folgende Themen werden behandelt:
Erstellen und Formatieren einer Tabelle
Rechnen/Sortieren in einer Tabelle
Erstellen von Vorlagen und eines Briefkopfes
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 19.04.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.05 Word 2003 Fortgeschrittene

Leitung: Frank Delventhal
Voraussetzung: Kenntnisse in MS Word für Anfänger. Dieser Kurs baut auf den Word Anfängerkurs auf.
Seminarziele: Wer nicht nur einfache Briefe oder Texte erstellen will, sondern komplexere Aufgaben mit Word bewältigen möchte, der findet hier mit den vielen praktischen Übungen am PC genau den richtigen Kurs.
Kursinhalt:
-Formatierung mit Formatvorlagen
-Dokumentverwaltung, Dokumentvorlagen
-AutoTexte, Serienbriefe
-Abschnitte, Spalten, Kopf- und Fußzeilen
-Gliederungen, Verzeichnisse
-Individuelle Konfiguration
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 18.04.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.06 EXCEL 2003 Anfänger

Leitung: Svetlana Herz
Voraussetzung: Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche
Kursinhalt: Sie möchten Ihre Haushaltsausgaben verwalten, Preislisten erstellen, Ihre Einkommensteuer errechnen, Umsätze graphisch darstellen, Meßdaten erfassen...
Dann heißt die Antwort "Tabellenkalkulation mit EXCEL". Ob beruflich oder privat, hier lernen Sie, wie Sie diese Aufgaben mit EXCEL lösen können. Viele Übungen werden Ihnen helfen, Ihre Anforderungen mit Excel zu realisieren.
Die Hauptthemen des Einführungskurses im einzelnen:
-Grundlagen, Gestaltung von Tabellen, Tabellen kalkulieren,
-Arbeiten mit dem Detektiv,
-Das Arbeiten mit Diagrammen,

- Drucken in EXCEL,
- Datenbankfunktionen in EXCEL,
- Filtern von Daten, Schreibschutz,
- Automatische Datensicherung.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 16.02.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.07 Excel 2003 -Aufbaukurs

Leitung: Svetlana Herz

Dies ist der richtige Kurs für Sie, wenn sie bereits über Erfahrungen im Umgang mit Excel verfügen und Ihre Kenntnisse nochmals auffrischen und weiter vertiefen wollen.

Die Themen im einzelnen:

- Der Einsatz von Formeln
- Vorstellung weiterer Funktionen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Namensvergabe für Zellen
- Arbeiten mit großen Tabellen
- Excel Tabellen in Word einbinden

Schwerpunkt des Kurses ist die Verdeutlichung der Verwendungsmöglichkeiten der Excel Funktionen an Hand vieler Beispiele. Sie werden bei der Lösung der Übungsaufgaben ebenfalls Gelegenheit haben, Themen aus dem Anfängerkurs zu wiederholen. Gerne können Sie auch eine Aufgabenstellung mitbringen, die wir gemeinsam mit Hilfe von Excel lösen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Mittwoch, 18.30 - 21 Uhr
Beginn: 20.04.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.08 Power Point

Leitung: Maruc Gregor

Voraussetzung: Einführung in den PC und die Windows-Benutzeroberfläche, Kenntnisse in Word oder Excel.

Seminarziele: Nach dem Besuch dieses Seminars können Sie Power Point 2000 effizient einsetzen und selbständig Präsentationsunterlagen erstellen.

Programmüberblick: Folien, Notizen, Handzettel, Ausgabemöglichkeiten: Drucker, Bildschirm

Layout und Vorlagen: Assistenten für Autoinhalt und Formauswahl, Erstellung neuer Folien, Formatierung, Arbeiten mit mehreren Präsentationen.

Foliengestaltung: Titelfolien, Aufzählung, Tabellen, Organigramme, Diagramme, Zeichnen in Power Point Clip Arts.

Präsentationsbearbeitung: Normalansicht, Folienansicht,

Gliederungsansicht, Sortieren von Folien, Rednernotizen.

Bildschirmpräsentationen und Ausdruck: Durchführen von

Bildschirmpräsentationen, Drucken der Präsentationsbestandteile.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Beginn: 16.04.2005 (2 Samstage a 7 Stunden)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

5.01.09 Digitale Fotografie - Grundlagen und Möglichkeiten

Leitung: Dietmar Keitzl, Dipl. Graphik-Designer

Kursinhalt: Dieser Kurs vermittelt in drei Foto-Exkursionen und jeweils darauf folgenden Theoriestunden die Grundlagen und Möglichkeiten der Digitalfotografie. Fast alle fotografischen Themenbereiche werden eingebunden, wobei Aspekte der Bildkomposition und Gestaltung sowie Techniken der Bildbearbeitung zum Zuge kommen. Zur Bildbearbeitung im Kurs steht die Software "Adobe Photoshop Elements" zur Verfügung.

Eine eigene Digitalkamera ist Voraussetzung.

Ort: Kreuzburg-Schule, Kl.-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Sa. 21.05./28.05./04.06.2005
jeweils 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr
Gebühr: € 60,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.03.01 Programmierung mit Java und Eclipse

Leitung: Joachim Riedel

Java ist die ideale Programmiersprache, um den Einstieg in die objektorientierte Programmierung zu finden. Java-Programme sind weitestgehend plattformunabhängig und laufen deshalb problemlos nicht nur unter Microsoft Windows, sondern auch unter Linux und MAC OS-X. Die Open-Source-IDE Eclipse ist die ideale Entwicklungsumgebung, um das Programmieren in Java so angenehm wie möglich zu machen, da es dem Programmierer viel Tipparbeit abnimmt.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer praxisnah, wie man mit Java und Eclipse einfache Programme selber schreiben kann. Dazu werden die grundlegenden Strukturen von JAVA und der Umgang mit Eclipse vermittelt.

Voraussetzungen: Gute Kenntnisse in MS-Windows und im Umgang mit Texteditoren.

Wichtige Zusatzinfos finden Sie ab Februar 2005 hier:

<http://www.joachim-riedel.de/vhs>

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 1
Termin: Samstag, 13.30 - 18.30 Uhr
Beginn: 21.05.2005 (5 x 5 Stunden)
Gebühr: € 85,00
Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.04.01 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Ulrike Laber

Kursinhalt: In diesem Kurs wird das 10-Finger-Tastschreiben (sämtlicher Buchstaben einschließlich der Zeichen und Ziffernreihe) erlernt. Außerdem sammeln die Teilnehmer erste Erfahrungen in der Briefgestaltung

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 2
Termin: Dienstag, 17.15 - 18.45 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden
Die Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt.

5.04.02 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Ulrike Laber

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 5.04.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Computerraum 2
Termin: Dienstag, 18.45 - 20.15 Uhr
Beginn: 15.02.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden
Die Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt.

Vortrag: "Die größte Heilerin der Natur ist die Stille"

Mit welchem Weltbild leben wir eigentlich? Stimmt mein Glaube noch mit meinem Weltbild überein?

Was hilft mir bei meiner alltäglichen Lebensbewältigung?

Referent: Bernd Krammig, Heilpraktiker

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 15.02.2005, 19.00 Uhr
Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.
Gebühr € 3,00

Diavortrag: Der Cevennen-Nationalpark in Frankreich

Im Westen Frankreichs liegt das Zentralmassiv, ein abgelegenes, fast menschenleeres Gebirge, in dem nach alter Tradition gewirtschaftet wird (Schafzucht, Roquefort-Käse) und viele ursprüngliche Naturlandschaften erhalten sind.

Südlich an das riesige Granitmassiv des Mont Lozere (1.751m) schließen sich Hochebenen aus Kalkstein, die "Causse", an. Durchschnittlich lebt hier nur "ein halber Mensch" pro Quadratkilometer. Klar, dass die Natur hier das Sagen hat. In dieser wilden Region (Nationalpark seit 1970) kreisen wieder Hunderte von Gänsegeiern. Sie nutzen die malerischen Steilwände der berühmten Tarnschlucht als Brutplatz. Tief unten in den Schluchten findet sich ein Paradies für Pflanzenfreunde: Orchideenwiesen und viele wärmeliebende Arten aus dem Mittelmeerraum können hier überdauern. Der Diavortrag führt Sie in eine recht unbekannt Region Frankreichs, die noch in keiner Weise vom Tourismus verändert wurde. Entdecken Sie ein faszinierendes Gebirge, in dem die Zeit stellenweise still steht und wo Sie noch urige Natur und wirkliche Raritäten finden können!

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 01.03.2005, 20.00 Uhr,

Ort: Aula der Kreuzburgschule

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1
Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Zu schade zum Wegwerfen! Es gibt immer noch Menschen, die unsere Volkshochschule noch nicht kennen, vielleicht Ihr Kollege oder Nachbar. Geben Sie ihm bitte das Programmheft. Er wird Ihnen dankbar sein.

Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2005 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), Bildungsurlaube, 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 - Moderation - Eltern- und Familienbildung
Psychologie - Therapieformen - Hypnose - Selbsterfahrung - Reiki
Philosophie - Religionsgeschichte
·Länderkunde - Biologie - Ökologie - Natur und Umwelt
·Literatur - Theater - Kunst- und Kulturgeschichte
Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerisches Gestalten - Keramik - kunsthandwerkliches und textiles Gestalten - Fotografie - Tanz - Musik
Gesundheit - Homöopathie - Bewegung - Entspannung - Massage - Nichtraucher-Training - spezielle Seminare für Kinder
Ernährung - Essen und Trinken
Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 20 Sprachen, insbesondere Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen
Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache
· Alphabetisierung
Mathematik - Naturwissenschaften - Technik
Computergrundkurse - Programmieren/Makros/VBA - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung - Multimedia - spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder
Arbeit und Beruf, z.B. Steuerrecht - Existenzgründung - Führungskräfte-Training - Lehrgang: Xpert Business (FiBu, Lohn und Gehalt etc.) - kaufmännische Kurse - Projektmanagement
·Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote, Entspannung, Gesundheit, Vorträge)
Spezielle Angebote für ehrenamtlich tätige Personen
Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter

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

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint kostenlos am 07. Januar 2005 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Bibliotheken im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach. Semesterbeginn ist am 01.02.2005. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 07. Januar 2005 entgegengenommen. Für weitere Fragen steht Ihnen das Team der Kreis-vhs gerne zur Verfügung.

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