

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2005

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit dem neuen Programmheft für das Herbstsemester 2005 liegt Ihnen wieder ein breitgefächertes Bildungsangebot vor.

Trotz angespannter Haushaltskassen ist es wieder einmal gelungen, das Bewährte mit Neuem zu mischen. Ich hoffe, dass Ihnen unser Kursangebot Anregungen für die Weiterbildung und Freizeitgestaltung bietet und würde mich freuen, Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer bei unserer VHS begrüßen zu dürfen.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Workshop Tiere und Aquarell malen mit Kindern

Englisch lernen für Kinder mit Musik

Politik

Herbst- und Winterfloristik

Jonglieren

Tai Chi Chuan

Shiatsu-Massage

Pilates und Power Yoga Workshop

Fitness für den Kopf

Asiatisches Kochstudio

Kochkurs für Anfänger

Der Leitung unserer VHS und allen Kursleiterinnen und Kursleitern danke ich für ihre engagierte Arbeit.

Ihr

Bernhard Bessel
Bürgermeister

VHS-Hinweise

02. Halbjahr 2005 Beginn 12. September 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 € 40,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 36,00**

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 € 4,00.
Kurse unter € 40,- 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.
Herbstferien 17.10.05 bis 28.10.2005
Weihnachtsferien 21.12.05 bis 07.01.2006



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, 01.10.2005, von 9.00 -17.00 Uhr
Gebühr: € 26,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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, 15.10.2005, von 9.00-17.00 Uhr
Gebühr: € 26,00, zuzügl. ca. € 6,00 Materialkosten, die bei der Kursleiterin bezahlt werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Ihr DRUCK - unsere SACHE

WERBE-BÜRO KINS GRAPH. DESIGNS
REINZEICHNUNGEN
LAYOUTS
SATZ + DRUCK

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

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

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, 05.11.2005, von 9.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 26,00, 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.

1.07.04 Politik Das Grundgesetz und die formellen Spielregeln der Politik

Leitung: Markus Gregor

Voraussetzung: keine, außer dem grundsätzlichen Interesse an den Vorgängen der Politik.

Kursinhalt: Oftmals ist man als Bürger durch die Komplexität der politischen Prozesse überfordert und kaum in der Lage sie zu verstehen und angemessen zu bewerten. Daher werden in diesem Kurs verbunden mit einem Blick in das Grundgesetz die einzelnen Bundesorgane (Bundestag, Bundesrat,...) und ihr Beitrag am Gesetzgebungsprozeß genauer betrachtet. Einen besonderen Schwerpunkt neben dem Prozeß der Gesetzgebung bildet hierbei die Betrachtung des Bundesverfassungsgerichts als negativer Gesetzgeber und (un)politischer Schiedsrichter. Darüber hinaus wird auch das Wahlsystem der Bundesrepublik genauer betrachtet und Begriffe wie Vertrauensfrage (als Voraussetzung für vorgezogene Neuwahlen), konstruktives Mißtrauensvotum oder die oftmals entscheidenden Überhangmandate erläutert.

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

Termin: Montag 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 12.09.2005 (6 Abende a 2 Stunden)

Gebühr: € 37,00 (+ Materialkosten von 5 - 10 €, die KL bezahlt werden.)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkartenkurse besucht werden.

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

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

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: 17.09.2005 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder
Donnerstag, 15.09.2005, 20.00 Uhr, Raum 3

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.02 Malen mit Kindern für Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre

Leitung: Karin Erben

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01

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

Termin: Samstag, 11.30-13.00 Uhr

Beginn: 17.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + 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: 17.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.04 Workshop Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbintensive 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: 15.10.2005

Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.05 Workshop "Tiere malen mit Kindern" für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Joelle Tourlonias

Kursinhalt: Da Kinder leidenschaftlich gerne Tiere malen, möchten wir in diesem Semester für alle Tierliebhaber einen extra Workshop anbieten. Gemeinsam wollen wir versuchen, unsere Lieblinge in verschiedenen Techniken (Bleistift, Kohle, Aquarell, Acryl) darzustellen.

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

Termin: Samstag, den 24. und Sonntag, 25.09.2005

Beginn: 11.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)

Gebühr: € 35,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.06 Workshop "Aquarell malen mit Kindern" für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Joelle Tourlonias

Kursinhalt: Dieser Wochenworkshop wird für alle aquarellbegeisterte junge Künstler angeboten. Traditionell werden wir uns mit Stilleben, Sach- und Blumendarstellungen und natürlich auch mit Eigenkreationen beschäftigen.

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

Termin: Samstag, den 08. und Sonntag, 09.10.2005

Beginn: 11.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)

Gebühr: € 35,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.07 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: 15.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.08 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.09 Pastell und Aquarell für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein

Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07

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

Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 13.09.2005 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.10 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: 12.09.2005 (9 x 2 Std.)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



2.06.01 Gestalten mit Ton

Leitung: Renate Blümel

Kursinhalt: "Idole" Frauenfiguren oder auch Gefäße, als Fruchtbarkeitssymbole aus dem alten Europa (Türkei, Griechenland, Rumänien, Malta usw.) sollen in diesem Kurs gefertigt werden. Bücher und Anschauungsmaterial 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, 07.10.2005 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 08.10.2005 von 9.30-17.00 Uhr

Sonntag, 09.10.2005 von 10.00-17.00 Uhr

Gebühr: € 50,00, 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. 13.09. + Do. 15.09.2005, von 15.30 - 20.30 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, 13.09.2005, 18.30 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT-Klein-Krotzenburg, Raum

Termin **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 15.09.2004, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 13.09.2005 (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.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

2.08.01 Gitarrenkurs Teil III für Fortgeschrittene

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: Weiterführung der im Anfängerkurs erworbenen Kenntnisse und Begleitungen. Erarbeitung von verschiedenen Zupf- und Schlagtechniken. Dieser Kurs eignet sich auch für Quereinsteiger. Es sind nur wenig Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

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

Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.08.02 Gitarrenkurs für Teil V 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: 15.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00 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 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (15 Stunden)

Gebühr: 40 €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.09.02 Jonglieren, etwas Neues entdecken!

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludwig Nebel

Kursinhalt: Dieses Wochenende soll Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Jonglierens geben.

Vorrangig wollen wir mit Tüchern, Bällen verschiedene Muster erarbeiten. Für Anfänger soll das Ziel sein, mit drei Tüchern oder Bällen die Kaskade – die einfachste Jonglierbewegung – zu erlernen. Den Fortgeschrittenen werden faszinierende Muster mit drei

Gegenständen, Vertikalwürfe (zwei in einer Hand) bis zur Vierball-Jonglage geboten. Auch Partnerübungen werden nicht fehlen. Im Übrigen wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, das Diabolo vom Antreiben bis hin zu einfachen Tricks zu entdecken.

Warum dies alles? Jonglieren ist sehr bewegungsintensiv und fördert die Koordination, die Geschicklichkeit, die Reflexe und macht übrigens viel Spaß.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag und Sonntag von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 26. und 27.11.2005 (je 3 Stunden)

Gebühr: 22 €

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten

Serviettentechnik und 3-D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der Serviettentechnik kennen. 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 Keilrahmenbildern und Lampen.

Außerdem lernen Sie die 3-D-Technik kennen. Ob als ausgefallene Grußkarte oder als kleines Bild verarbeitet eignet es sich immer als schönes Geschenk.

Mitzubringen: eine spitze Schere, Plastikunterlage, weicher Pinsel, leeres Glas

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

Beginn: Montag, 03.10.2005 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.00 - 21.00 Uhr

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 Herbst/ Winterfloristik

Leitung: Kirsten Roth

Kursinhalt: Wir arrangieren unter Anleitung Türkränze, Tischgestecke, schöne Arrangements für die ganze Wohnung, egal ob Wand-Fenster- Tisch oder Schrank. Aus Ihren mitgebrachten Materialien basteln wir die schönsten Dinge. Sie werden erstaunt sein.

Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

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

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

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 27.09.2005 (3 X 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Herbst/ Winterfloristik

Leitung: Kirsten Roth

Kursinhalt: Wir arrangieren unter Anleitung Türkränze, Tischgestecke, schöne Arrangements für die ganze Wohnung, egal ob Wand-Fenster- Tisch oder Schrank. Aus Ihren mitgebrachten Materialien basteln wir die schönsten Dinge. Sie werden erstaunt sein.

Auf Wünsche der Teilnehmer wird eingegangen.

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

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

Termin: Donnerstag, 16.30 Uhr,

Beginn: 03.11.2005 ((3 X 3 Std. a 45 min.))

Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.04 Ikebana im Herbst

Leitung: Jutta Wirth

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

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

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

Beginn: 12.09.2005, weitere Termine:

19.09./26.09./10.10./31.10./07.11./14.11./21.11.2005

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

2.13.01 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: 01.11.2005 (5 Abende zu je 2 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €, 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, 18.00 Uhr

Beginn: 12.09.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 40,00

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: 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: 13.09.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

2.14.03 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: 13.09.2005 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

3.01.01 Tai Chi Chuan (Grundform) Meditation im Stil des ZEN

Leitung: Bernd Krammig, Heilpraktiker

Kursinhalt: Thai Chi Chuan ist eine millionenfach für die Gesundheit bewährte heilgymnastische Meditation in Bewegung und ist taoistischen Ursprungs. Sie bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die entspannungsfördernden Bewegungsabläufe, kombiniert mit intensiver Atmungskontrolle, steigern das Wohlbefinden und helfen Krankheiten zu vermeiden. ZEN-Meditation findet im Sitzen statt. Mitzubringen sind: Meditationsbänkchen oder Meditationskissen oder 2 feste Wolldecken, bequeme Freizeitbekleidung.

Ort: Klein-Krotzenburg, Schleusenstraße 15, Praxiseingang

Termin: Dienstag, 19.00 Uhr

Beginn: 11.10.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 17 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Am Dienstag, 04.10.2005, 19.00 Uhr findet ein Einführungsvortrag in der Aula der Kreuzburg-Schule mit dem Thema Meditation statt. Für alle Kursteilnehmer ist es Bedingung, an einem Einführungsvortrag teilgenommen zu haben.

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

3.01.02 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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
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: 15.09.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
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: 15.09.2005 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 48,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.07 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: Freitag, 17.00 Uhr
Beginn: 16.09.2005 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen
schriftlich angemeldet werden.
Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite
dieses Programmheftes !!!**

3.01.08 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: Freitag, 18.30 Uhr
Beginn: 16.09.2005 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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

3.01.09 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: 12.09.2005 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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: 26.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: 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: 26.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: 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: 26.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €
Mitzubringen: Matte und ein Handtuch

3.01.13 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen
Leitung: Vera Christina Heck
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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, 1 kleines Handtuch

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

3.01.14 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen
Leitung: Vera Christina Heck
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3.01.15 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbautraining 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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.16 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Christopher Bodensohn
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein gezieltes Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung zu entspannender Musik. Gesäß-, Schulter- und Beinmuskulatur werden ebenfalls ins Kursprogramm integriert.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr
Beginn: 28.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. 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: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

3.01.18 Wirbelsäulengymnastik

Verspannungen lösen - Haltung zeigen
Leitung: Vera Christina Heck
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.13
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, 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: 14.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: 1 Matte

3.01.20 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Daniela Döbert
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: 16.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

3.01.21 Rückenfitness

Leitung: Meike Euler
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.15
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 14.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte

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



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

3.01.22 Was tun, wenn Kinder krank sind? Was hilft? - Natur, Chemie, Selbstheilung?

Leitung: Monika Töpner
Kursinhalt: Im Kurs werden Möglichkeiten zur Unterstützung der Behandlung bei Erkrankungen von Kindern gegeben.

- richtiges Verhalten im Krankheitsfall
- Vorstellung homöopathischer Mittel für Kinder
- präventive Maßnahmen
- begleitende Maßnahmen mit Aromatherapie, Wickel,
- Naturheilmittel

Ort: Kreuzburgschule Raum 1
Termin: Mittwochs jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr
Beginn: 09.11. und 16.11.2005
Gebühr: € 15,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.02.01 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach
Kursinhalt: Ausgleichende Fitness ist Ziel dieses Kurses. Alle Hauptmuskulgruppen, 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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.02 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach
Kursinhalt: siehe 3.02.01
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr
Beginn: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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 erschlaffte 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: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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, Haltungsfelder 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: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- €



**VOLKSHOCHSCHULE
HAINBURG
AUSSTELLUNG
IN DER KREUZBURGHALLE**

20. November 2005, 10:00 bis 18:00 Uhr

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: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

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: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.02.08 Workout und Fettkörper 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: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.02.09 Pilates für Frauen und Männer

Leitung: Kathleen Schwiese
Kursinhalt: Mit der Pilates-Methode erlangen Sie Fitness für Körper, Geist und Seele auf die sanfte Art. Das Mattentraining mit dem meditativen Touch enthält zahlreiche abwechslungsreiche Übungen sowohl für erfahrene Sportler als auch für Untrainierte, die Rückenprobleme oder andere durch Bewegungsmangel verursachte Beschwerden los werden wollen. Pilates wird sogar von Physiotherapeuten zur Rehabilitation eingesetzt und soll die eigenen Bewegungs- und Haltungsmuster bewusst machen. Die langsam und konzentriert ausgeführten Bewegungen stärken besonders die Stütz-muskulatur in Rücken und Bauch und führen innerhalb kurzer Zeit zu einer aufrechten Haltung. Pilates hat eine besondere Atemtechnik und hilft beim

Entspannen, wodurch sich das Lebensgefühl positiv verändert. Durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Tai Chi, Yoga) helfen die speziellen Übungen bei der Entgiftung des Körpers und harmonisieren körperliche und seelische Abläufe. Mitunter anstrengend und schweisstreibend ist das hocheffektive Training jedoch nicht mit einer reinen Entspannungsstunde verwechseln!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

3.02.10 Ausdauer Pur

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Effektives Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschr. 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, Mitzubringen: Matte

Beginn: 16.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € 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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

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: 16.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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 Tiefenmuskulatur-Training ohne Springen und Hüpfen. Ziel ist die schlanke aber effektive Muskulatur 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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 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, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 14.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.02.16 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.15

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 16.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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: 14.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €., Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

3.02.18 Bauch-Beine-Po Spezial (für junge Leute)

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Nach einem Aerobic-Warm-up mit motivierenden beats werden die Muskelgruppen Bauch, Beine und Po trainiert. Das Workout wird gemixt mit Elementen aus dem Pilates- und Power-Yoga-Training, die neben dem Bauch auch den gesamten Oberkörper und die Arme straffen. Achtung: Funfaktor hoch, aber effektiv und schweisstreibend!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

3.02.19 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: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €. Mitzubringen: Matte.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt !

3.02.20 Workshop - Pilates und Power Yoga Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Titel: Pilates & Power Yoga-Day

Ein schönes Datum, ein schöner Raum und ein schönes Thema! Sei dabei - wir haben 4 Stunden Zeit zum Kennenlernen von Pilates und Power Yoga. Diese Trainingsformen sind konzentrierte Körperarbeit, mit der man die Muskulatur wahrnimmt, diese ruhig und kontrolliert trainiert und sich gleichzeitig wunderbar entspannt. Die effektiven Pilates- und Power-Yoga-Übungen stärken und strecken den gesamten Körper schon nach kurzer Zeit und verhelfen zu einer aufrechten, sicheren Körperhaltung. Die immer gleichen, fließenden und sehr langsam ausgeführten Bewegungen des Erfinders Joseph Pilates werden seit Jahrzehnten weltweit - auch von Physiotherapeuten und Ärzten - vermittelt und empfohlen. Wir verbinden Pilates mit Figuren

aus Power-Yoga und Tai-Chi und schaffen damit eine ideale Kombination aus fernöstlicher Harmonie und westlicher Dynamik, einen Einklang zwischen Körper und Seele. Der Workshop wird mit einem ausgiebigen Stretching und einer angenehmen Tiefenentspannung beendet.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 09.10.2005

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

3.02.21 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 süd-amerikanische 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: 05.11.2005

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

3.02.22 Pilates Spezial - am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: "Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper" - das sagte Joseph Pilates - der Erfinder jenes Trainingskonzepts. Pilates ist konzentrierte Körperarbeit. Sie werden Ihre Muskulatur wahrnehmen, trainieren und sich gleichzeitig wunderbar entspannen. Die effektiven Übungen stärken und strecken den gesamten Körper schon nach kurzer Zeit und verhelfen zu einer aufrechten, sicheren Körperhaltung. Eingebundene Figuren aus Yoga und Tai Chi schaffen eine ideale Kombination aus fernöstlicher Harmonie und westlicher Dynamik, einen Einklang zwischen Körper und Seele. Die immer gleichen, sehr langsam und fließend ausgeführten Bewegungen werden seit Jahrzehnten weltweit - auch von Physiotherapeuten und Ärzten - vermittelt und empfohlen.

Hohe Anforderungen in Beruf und Familie? Der Körper reagiert mit Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen und Haltungsschäden? Sie möchten endlich etwas für sich tun? Dann kommen Sie zu diesem Spezialkurs! Auch für durchtrainierte Sportler geeignet - die Übungen werden jedem Teilnehmer angeglichen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 24.09.2005 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 € Mitzubringen: Feste Turnschuhe.

Für diesen Spezial-Kurs sind Kosten von EUR 5,00 für

Lehrgangsmaterial direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Diese

Zusatzgebühr ist auch fällig, wenn der Teilnehmer nicht zum Training erscheint.

Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

3.02.23 Pilates Spezial - am Samstag

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.22

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 24.09.2005 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 € Mitzubringen: Feste Turnschuhe.

Für diesen Spezial-Kurs sind Kosten von EUR 5,00 für

Lehrgangsmaterial direkt an die Kursleiterin zu entrichten. Diese Zusatzgebühr ist auch fällig, wenn der Teilnehmer nicht zum Training erscheint. Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

3.02.24 Let's dance! (Dance - Aerobic)

Leitung: Daniela Döbert

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 sind von Vorteil, aber nicht Bedingung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €. Mitzubringen: Feste Turnschuhe

3.02.25 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: 12.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.



**VOLKSHOCHSCHULE
HAINBURG
AUSSTELLUNG
IN DER KREUZBURGHALLE**



20. November 2005, 10:00 bis 18:00 Uhr

Toskana

29. April - 4. Mai 2006 Landschaftliche Schönheiten, kulturelle Sehenswürdigkeiten und ein 4**GrandHotel am Meer**

Im Herzen Italiens erstreckt sich diese Region, deren Vielfalt in Landschaft und Kultur kaum zu überbieten ist. Es ist ein Land, in dem sich Kunstschätze und kulturelles Erbe auf harmonische Weise mit landschaftlicher Schönheit vereinen. Das Bild der Toskana bestimmen die hohen Berge des Apennins und die Apuanischen Alpen, das Meer mit der vorgelagerten Insel Elba und die Versiliaküste mit ihren Küstenorten. Eine Fülle von Kunststädten, allen voran Florenz sowie Pisa, Lucca und Siena. Kunststädte welche wir auf dieser Toskana-Reise kennenlernen, ebenso natürlich das liebevolle toskanische Hügelland mit Zypressen, Weinbergen und Olivenhainen. Diese Reise bietet Ihnen nicht nur die Möglichkeit, die sonnigen Strände der Toskana zu erleben und zu genießen, sondern Sie lernen auch die Landschaft in ihrer Vielfalt kennen. Besonders reizvoll ist der ideale Hotelstandort Viareggio, das bedeutendste Seebad an der italienischen Westküste, welches als Ausgangsbasis für unsere erlebnisreichen Ausflüge besonders geeignet ist.

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: 6.00 Uhr Abfahrt in Hainburg, OT Klein-Krotzenburg hinter dem Feuerwehrhaus und um ca. 6.10 Uhr im OT Hainstadt am Feuerwehrhaus. Anreise über Basel - Chiasso - Viareggio über die Autobahn fahren wir vorbei an Darmstadt - Karlsruhe. Bei Basel überqueren wir den Rhein und fahren durch die Schweiz, Luzern und den Vierwaldstätter See. - Andermatt - St. Gotthard-Tunnel. Hier folgen wir dem absteigenden Tessintal nach Bellinzona - Chiasso nach Italien. Vorbei an Parma und Pontremoli erreichen wir die prächtig am Golf gelegene Hafenstadt La Spezia und folgen nun der Via Aurelia, Hier sehen wir die, wegen ihrer Marmorbrüche, bekannte Stadt Carrara und fahren, entlang der Küstenstraße, vorbei an Massa, durch die Landschaft der Versilia. In unserem bewährten 4****-Hotel, direkt an der Strandpromenade, beziehen wir unsere reservierten Zimmer.

2. Tag: Tagesausflug nach Lucca und Pisa

Heute heißt es zunächst einmal Ausschlafen und nach dem reichhaltigen Frühstücksbuffet starten wir zum Tagesausflug, welcher uns nach Lucca und Pisa führt. Lucca, welche wegen seiner Kirchen und alten Festungswerke sehr besuchenswert ist, bildet den ersten Programmpunkt des heutigen Tages. Auf der über 4 Kilometer langen, niedrigen Stadtmauer aus dem 16. Jahrhundert können Sie rund um diese anmutige Stadt spazieren. Beim Gang über die Bastionen der Stadtmauer vermittelt sich ein Eindruck von der Urbanität des ausgehenden Mittelalters auf den hübschen kleinen Plätzen, Gärten, Grünanlagen, Winkel und Gassen. Ebenso Türme und Paläste und überhaupt eine Anzahl bedeutender Bauwerke aus dem 12. Jahrhundert. Bei unserem gemütlichen Stadtbummel nehmen wir uns auch Zeit zu einem Besuch des "Volto Santo". Das hölzerne Kreuzifix aus Lucca war im Mittelalter in ganz Europa bekannt. Die Weiterfahrt führt uns durch das Hügelland des Monte Pisano, wo wir nach kurzer Fahrt schon im Vordergrund die berühmte Silhouette von Pisa mit dem schiefen Turm erblicken. Auf dieser Piazza stehen wir ihm gegenüber, aber auch die Kathedrale, eine der originellsten Schöpfungen der romanischen Architektur, welche ein Meilenstein in der italienischen Kunstgeschichte darstellt und gegenüber der Kirche steht der mächtige, zylinderförmige Bau des Baptisteriums, welcher durch einen gekerbten marmornen Kranz verziert wird. Nach einer Besichtigung dieser eindrucksvollen Bauwerke empfinden wir es

geradezu als einen Pflichtbesuch, dem Apostel Petrus zu Ehren, die Kirche zu besuchen, wo es den Apostel im Jahre 44 auf seinem Weg von Antiochia nach Rom an die Arno-Mündung verschlagen haben soll. Das Kostbarste an Grados Kirche sind zweifelsohne die Fresken, von denen sie übersät ist. Die Formensprache der früheren pisani-schen Romanik ist von schönster, harmonischer Einfachheit. Anschließend Rückfahrt zum Hotel.

3. Tag: Florenz-Stadtführung

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der toskanischen Hauptstadt. Hierzu werden wir von der örtlichen Reiseleitung zu einer interessanten, ca. 3-stündigen Stadtführung erwartet. Was für die einen das Mekka abendländischer Kunst ist, ist für den anderen die Wiege der Renaissance. Ohne Übertreibung darf man diese Stadt wohl noch heute als einen Hort unschätzbaren Kunst bezeichnen, der die Genies eines Zeitalters all ihre Kraft und Fähigkeit opferten, um sie zum Mittelpunkt der damaligen Welt zu machen. Doch nicht nur die Schönheit ging von ihr aus, hier wurden die Grundzüge des Bankwesens gleichsam "erfunden", die italienische Sprache geboren, Philosophien, die bis in unser Jahrhundert hinein Gültigkeit besitzen, erdacht und gelebt. Ihre erhaltene mittelalterliche Struktur will erlaufen werden. Und entsprechend haben wir auch die Stadterkundung zusammengestellt. Dabei ist ausreichende Zeit zu eigenen Unternehmungen geblieben, die zum Stöbern in bunten Märkten oder zum vertiefenden Kunstgenuß in den zahllosen Museen genutzt werden kann.

4. Tag: Stadtführung in Siena und Bummel in San Gimignano

Bereits um 8.00 Uhr treffen wir uns zur Abfahrt nach Siena und San Gimignano. Hierzu führt unsere Fahrt über Empoli nach San Casciano, entlang dem Chianti-Weinanbaugebiet nach Siena, eine Stadt, welche sich uns, auf drei Hügeln errichtet, gleichsam als Krone der südlichen Toskana präsentiert. Ein Auf und Ab durch enge Gassen mit entzückenden Aus- und Einblicken garantiert die Stadtbesichtigung von Siena, die nur zu Fuß möglich ist und zu welcher wir bereits von unserem seit vielen Jahren bewährten Siena-Reiseleiter erwartet werden. Hierbei handelt es sich um eine der Städte, die am besten das Antlitz der Vergangenheit beibehalten haben. Nahezu alle Wege führen zur theaterartigen Piazza del Campo, die zusammen mit dem Palazzo Pubblico den Mittelpunkt der Stadt bilden. Der Dom mit seinen zahllosen Kunstschatzen und das Baptisterium gelten als Meisterwerke sienischer Kunst. Auch bleibt Zeit für individuelle Unternehmungen. Bei der Weiterfahrt haben wir ausreichend Gelegenheit die noch feingliedrige Hügelandschaft in diesem Teil der Toskana auf uns einwirken zu lassen und immer sind wir darauf vorbereitet die unverwechselbare Silhouette von San Gimignano, die "Stadt der schönen Türme", welche in malerischer Lage auf einem Hügel über dem Elsa-Tal gelegen ist, auftauchen zu sehen. Nach einem ausgiebigen Stadtbummel geht es wieder zurück nach Viareggio.

5. Tag: Zeit zur freien Verfügung oder Ausflug nach Montecatini Terme und Vinci

Gegen einen Aufpreis von nur € 20,- pro Person bieten wir einen Ausflug nach Montecatini Terme und Vinci an. Bald erreichen wir Montecatini Terme, den größten Badeort Italiens, welcher wegen seiner schwefel- und sodahaltigen Quellen auch den Namen "Karlsbad Italiens" trägt. Wir werden uns dem Flair dieser mondänen Kurstadt nicht entziehen und genießen beim Bummel durch die weitläufigen Kuranlagen und vorbei an den herrlichen Hotels, Geschäften und Cafés. Die Weiterfahrt führt uns in eine herrliche Bilderbuchlandschaft. Hier liegt dieser kleine Flecken, dessen Namen der große Leonardo trägt: Vinci. In der alten Burg hat man

dem vielseitigsten Genie der Renaissance ein Museum errichtet. Ein ca. 40-minütiger Fußweg führt zu Leonardos Geburtshaus, es steht in einem der schönsten Olivenhaine Italiens überhaupt. Anschließend Rückfahrt zum Hotel

6. Tag: Rückreise

Heute heißt es Abschied nehmen. Die Koffer voller Erinnerungen treten wir die Rückreise an, deren Fahrtverlauf mit der Anreise identisch ist.

Unsere Leistungen:

Diese Reise wird mit einem modernen Fernreisebus, der höchsten Gütestufe 4****, durchgeführt.
5 Übernachtungen im schönen 4****GrandHotel, direkt an der Uferpromenade des mondänen Seebades Viareggio. Alle Zimmer verfügen über Dusche/Bad-WC, Minibar, Telefon, TV-Sat, Klimaanlage, 5x reichhaltiges Frühstücksbuffet.
5x Abendessen als Wahlmenü zwischen Fisch- und Fleischgericht.
Ganztagesfahrt nach Florenz, mit Stadtführung, in Begleitung unseres bewährten, qualifizierten Reiseleiters.
Ganztagesfahrt nach Lucca und Pisa.
Ganztagesfahrt nach Siena und San Gimignano.
Stadtführung in Siena, in Begleitung unseres bewährten Reiseleiters.
Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: ca. € 629,-
Einzelzimmer-Zuschlag: € 60,-

Eventuell anfallende Eintrittsgebühren sind nicht inclusive!

Sollten sich die Einfahrt- und Parkgebühren in Florenz, Siena, Lucca und San Gimignano, wie geplant, erhöhen, so kann dies eine geringfügige Erhöhung des Reisepreises erforderlich machen!
Geringfügige Programmänderungen behalten wir uns vor!

Verbindliche Anmeldungen für die Bustudienreise werden ab sofort entgegengenommen. Der Anzahlungsbetrag in Höhe von 100,- € wird bei Anmeldung fällig.

Vermittler der -Studienfahrt ist die VHS-Hainburg. Veranstalter Fa. Müller Tours, Großostheim



**VOLKSHOCHSCHULE
HAINBURG
AUSSTELLUNG
IN DER KREUZBURGHALLE**



20. November 2005, 10:00 bis 18:00 Uhr

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

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

MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20-22
Telefon: 06026/1407 - Telefax: 06026/6087

Unsere Reisen erfolgen ausschließlich in 4****-Fernreisebussen der 3-Achs-Ausführung, welche in puncto Sicherheit beispiellos vorausfahren! Fast alle Ausflüge, bis auf diverse Eintrittsgelder, im Reisepreis enthalten, so entstehen Ihnen keine nennenswerten Zusatzkosten am Reiseziel. Auch die RRV-Versicherung und das MÜLLER-TOURS-Treue-Bonus-System sind inclusive!

10.-19.9. Südliche Toskana - Umbrien - Insel Elba 10 Tage

Erleben Sie mit uns die klassische Toskana im Land der Etrusker
9x HP in sorgfältig ausgesuchten Hotels in Salsomaggiore Terme, Passignano am Trasimenosee, Castiglione della Pescaia und im Unteren Inntal.
Stadtführung durch örtl. Reiseleitung in Perugia und der Basilika des HI. Franziskus in Assisi. Halbtagesführung in Roselle, den bedeutendsten Etruskerausgrabungen der Toskana, Tagesführung Pitigliano, Sovana und Saturnia, mit örtl. Reiseleitung.
Pro Pers. im DZ: € 964,-, EZ: +190,-. Ausflug Insel Elba € 45,-

9.-15.10. Wallfahrtsort Lourdes im Rosenkranzmonat 7 Tage

ein Erlebnis besonderer Art nicht nur für Pilger!
6x HP in sorgfältig ausgesuchten Hotels in Ars, Rodez, Lourdes, Rocamadour und Autun. P.Pers. im DZ: € 598,- EZ-Zuschlag: € 123,-

19.-23.10. Saisonabschlussfahrt nach Baden bei Wien 5 Tage

Sie wohnen im schönen 4*-Schloßhotel Oth im feinen Kurort Baden mit Wien, Wienerwald, Burgenland und Neusiedler See
4x HP. Stadtführung in Baden und Stadtrundfahrt/-rundgang in Wien und Wien bei Nacht. Tagesfahrt in's Burgenland, mit unserem Gastgeber. Eintritt Casino Baden mit Spielerklärung. Tombola-Abend in Gumpoldskirchen. Pro Person. im Doppelz.: € 398,- EZ: € 50,-

21.-23.10. Prachtvolles Elbflorenz Dresden 3 Tage

mit Elbsandsteingebirge und Sächsischer Schweiz
2x HP im 3*-Superior-Hotel. Stadtführung in Dresden mit örtl., qualifizierter Reiseleitung. Tagesfahrt in's Elbsandsteingebirge und Sächs. Schweiz.
Pro Person im DZ: € 212,-, EZ-Zuschlag: € 30,-

5.-14.11. Montegrotto Terme 10 Tage

Bedeutendstes Fango-Kurzentrum in Europa
9x HP im 3*- oder 4*-Hotel in Montegrotto. Benutzung der hoteleigenen Badeanlage mit Bademantel. Begrüßungscocktail incl. 1x Galadinner. Ausflug in die Euganeischen Hügel mit Weinprobe. Halbtagesausflug nach Padua. Möglichkeit zur Teilnahme am Ausflug nach Vicenza und Venedig. Pro Person im DZ: 755,- EZ: +€ 63,-

29.12.05-3.12.06 Silvestergala im Trentino 6 Tage

Sie wohnen im 4*-Hotel in Rovereto mit großem Programm
5x HP, Candlelight-Dinner mit Life-Musik, Stimmungsvolle Bergsteigerchor-Aufführung in der Kirche, Besuch einer Grappa-Destilliererei mit Führung, Große Silvesterüberraschung auf der hoteleigenen Burg Noarna mit Weinprobe. Silvester-Galaabend mit Life-Musik und Pasta-Party. Gardasee-Fahrt und Ausflug nach Manua mit Führung, in Begleitung der örtl. qualifizierten Reiseleitung.
Pro Person im Doppelzimmer: € 635,-, EZ: +€ 75,-

Fragen Sie nach unseren beliebten Tagesfahrten im Advent !

3.02.26 Bauchkiller + Powerstep

Leitung: Daniela Döbert

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: 16.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe und eine Matte.

3.02.27 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 Entspannungsgymnastik in der Halle.

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

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 13.09.2005 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Walkingschuhe

3.02.28 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 14.09.2005 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, 21.09.2005, 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

3.02.29 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.28

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 21.09.2005, 18.45 - 19.45 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

3.02.30 Nordic Walking Workshop

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: Lust auf familienfreundliche Bewegung an frischer Luft?

Nordic Walking ist Trend. Hier können Sie den Trend testen. Der Kurs

richtet sich an Einsteiger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen aller

Altersklassen. An diesem Termin lernen Sie in netter Runde kurz und

kompakt alles was zu Nordic Walking gehört. Auf einen kleinen

Theorieteil folgt die Praxis, beides findet im Freien statt, daher bitte

dem Wetter angepasste Sportkleidung anziehen. Alle Teilnehmer/-

innen bekommen für den Kurs der Körpergröße entsprechende

Nordic Walking Stöcke zur Verfügung gestellt - die Leihgebühr ist im

Preis enthalten.

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 10 - 12 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 24.09.2005

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

3.02.31 Nordic Walking Workshop

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.30

Ort: Aula der Kreuzburgschule und im Freien

Termin: Samstag von 10 - 12 Uhr (1 x 2 Stunden)

Beginn: 12.11.2005

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt!

Mitzubringen: Walking oder Sportschuhe

3.02.33 Shiatsu-Massage/ Harmonie für Körper, Geist und Seele in absoluter Entspannung

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Annette Bodensohn

Kursinhalt: Shiatsu kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin

und bedeutet wörtlich übersetzt "Fingerdruck".

Durch sanften Druck auf bestimmte Energiepunkte entlang der

Energiebahnen des Körpers (Meridiane), und durch

eine Vielfalt von Griffen, Dehnungen und Drucktechniken verändert

Shiatsu das Energiebild in Körper, Geist und Seele.

Sie werden spüren, wie sich Stress und Verspannungen langsam

abbauen und Ihr emotionales und psychisches

Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Die Übungen werden in lockerer

bequemer Kleidung am Boden durchgeführt.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 22.09.2005

Gebühr: € 30,00

Mitzubringen: 1 Matte, 1 Decke, kl. Kopfkissen, warme Socken

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.05.01 Gedächtnistraining

Fitness für den Kopf

Leitung: Hannelore Schneider

Kursinhalt: Dass unser Körper Bewegung braucht, um fit zu bleiben,

weiß jeder. Was aber ist mit der Fitness im Kopf?

Klagen über Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit nehmen ab

dem 50. Lebensjahr zu. Wer das nicht als unabänderliches Schicksal

hinnehmen möchte, ist eingeladen, aktiv etwas dagegen zu tun.

Geistig wach bleiben heißt auch, neugierig auf dieser Welt bleiben,

Gemeinschaft mit anderen Menschen pflegen, neue interessante

Dinge kennen lernen, in ein Hobby eintauchen. Vieles davon lässt

sich im "Ganzheitlichen Gedächtnistraining" verwirklichen. In unter-

haltsamer Atmosphäre werden verschiedene Hirnleistungen trainiert,

wie z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung,

Formulierung, Koordinierungs- und Entspannungsübungen sorgen für

den körperlichen Ausgleich. Seien Sie neugierig und machen Sie mit,

nutzen Sie die Möglichkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun. Die

Kursleiterin freut sich auf Sie!

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

Termin: Montag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 26.09.2005 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.05.02 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Ilka Braun

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 geeig-

net und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich

zu schminken.

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

Termin: Freitag, 30.09.2005, 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 verschiede-

nen 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, 24.09.2005 von 10.00 - 18.00 Uhr.

Gebühr: € 30,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 7 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden

3.07.01 Asiatisches Kochstudio

Sie sehen sich gerne Kochsendungen im Fernsehen an und kochen gerne nach, was Sie dort sehen? Sie sind abends geschäftig von der Arbeit und würden lieber essen, statt in der Küche stehen? Sie hätten gerne einmal einen Privatkoch, der sich für Sie in der Küche abmüht und Ihnen Leckereien aus Fernost auf den Tisch zaubert? Wenn Sie zumindest eine dieser Fragen mit ja beantworten könnten, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Kommen Sie nach einem anstrengenden Tag in diesen Kurs und lassen Sie sich verwöhnen von unserem erfahrenen Koch und Asienspezialisten Andre Mato Gonzalez. Vor Ihren Augen zaubert er Spezialitäten aus Japan, China, Thailand und Indonesien. Sie dürfen einfach nur zusehen, entspannen und natürlich eine Menge dazu lernen. Der Kursleiter wird all Ihre Fragen beantworten, während er die Gerichte zubereitet. Am Ende des Abends werden Sie gemeinsam die fernöstlichen Köstlichkeiten ohne Reue und ohne Völlegefühl genießen.

Die Rezepte erhalten Sie kostenlos und sind leicht nachzubereiten.

Leitung: André Mato González

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

Termin: Donnerstag, 18.30 - 22.00 Uhr

Beginn: 03.11.2005 (4 Abende je 3 ½ Std.)

Gebühr: € 40,00, zuzüglich Materialkosten

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.02 Kochkurs für Anfänger

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Sie würden gerne kochen, jedoch der Kochkurs für Feinschmecker ist Ihnen zu schwer. Macht nichts, hier ist die Alternative. In einer kleinen Gruppe von max. acht Personen lernen Sie die Grundkenntnisse des Kochens. Sie lernen, wie man Zwiebeln würfelt, mit dem Schneebesen umgeht und am Kursende wissen Sie, was eine Vinaigrette ist und wie sie zubereitet wird. An jedem Abend werden wir ein bis zwei Gerichte zubereiten. Sie erhalten auch die Rezepte, um das Erlernte zu Hause nachzukochen. Auch das Eindecken des Tisches wird gelernt. Außerdem gibt es an jedem Abend einen zu den Gerichten passenden Wein.

Die Teilnahme am Einführungsabend ist die Voraussetzung an der Teilnahme an diesem Kochkurs. (Schreibzeug mitbringen)

Am Einführungsabend wird die weitere Planung des Kurses besprochen und Sie werden mit der Küche vertraut gemacht.

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 10,- € (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: Einführungsabend am 12.10.2005, 18.30 Uhr

weitere Termine 09.11./ 23.11./ 07.12./ Die., 20.12.2005

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

3.07.03 Kochvergnügen für Feinschmecker

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Aufbauend auf den bereits durchgeführten Kursen werden wir wieder mehrgängige Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf französischer, italienischer, mediterraner und gehobener deutscher Küche. Gemeinsam werden die Menüs zubereitet und mit den passenden Weinen genossen. Interessierte, die über gute Kochkenntnisse verfügen, sind herzlich eingeladen. Den Höhepunkt dieses Kurses bilden die beiden Abschlussabende. Am 13.12.05 werden die aufwendig herzustellenden Gänge vorbereitet. Am letzten Abend werden diese dann zusammen mit den übrigen Gängen fertiggestellt. Dieses Menü kann auch als Anregung für ein Weihnachtsmenü genutzt werden. Selbstverständlich erhalten Sie die Rezepte, um alles zu Hause nachkochen zu können.

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 13,- - 15,- € (incl. Wein) an, die beim Kursleiter bezahlt werden.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Küchenmesser, Spüllappen, Aufbewahrungsgefäße.

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

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (5 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: 02.11.2005/ weitere Termine 16.11./ 30.11./ 13.12./ 14.12.

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.07.04 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 02.12.2005 von 19.00 - 22.00 Uhr

Samstag, den 03.12.2005 von 10.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 35,- zuzüglich Materialkosten von ca. € 20,-, die mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.07.05 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, 12.11.2005, von 10.00 bis 19.00 Uhr

Gebühr: € 28,- 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.

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: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: Schritte 3 - Deutsch als Fremdsprache, Lektion 3 b

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)

Buch: Sag´s besser! Arbeitsbuch für Fortgeschrittene

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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

Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

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.

4.06.01 Englisch A 1.3

Leitung: Jürgen Gerlach
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 22
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.02 Englisch A 1.2

Leitung: Beate Münch
Kursinhalt: Wir sind eine ganz neue Gruppe und haben erst im letzten Semester angefangen, die englische Sprache zu lernen. Wenn Sie kaum Vorkenntnisse besitzen und fast von vorne anfangen wollen,

dann sind Sie bei uns richtig. Ideal für Einsteiger!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 6
Termin: Montag, 19.30 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band I, Lektion: 5 b
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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 40,- €.
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New CAMBRIDGE", Band II, Lektion: 18

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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band II, Lektion 32
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.05 Englisch Anfänger A 1.2

Leitung: Jürgen Hundertmark
Wenn Sie kaum 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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New CAMBRIDGE", Band I, Lektion: 5
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.06 Englisch A 1.3

Leitung: Jürgen Hundertmark
Kursinhalt: "The Rainbow Project" is a thriller. Step by step we will investigate this mysterious criminal case and by doing so you'll learn International English, essential vocabulary and grammar for work, travel and general purposes. And of course, we'll have lots of fun!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "The Rainbow Project", Cornelsen & Oxford ISBN 3-8109-2582-9
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.07 Englisch B 1.2

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: 15.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €. begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.1

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: 15.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 7
Gebühr: Semesterkarte 40,- €. begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Englisch B 1.3

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Geeignet für Teilnehmer, die über Englischkenntnisse verfügen, diese aber gerne auffrischen oder vertiefen möchten.
Buch: "New Headway Pre-Intermediate", Lektion 12
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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: 14.09.2005
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 40,- €. 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: 14.09.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €. begrenzte Teilnehmerzahl!

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

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: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

**Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl
müssen schriftlich angemeldet werden.**

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

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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: The New Cambridge Band 3 Lektion D 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.06.15. Englisch lernen mit Musik für Kinder (4-6 Jahre)

Leitung: Tamara Emmert
Kursbeschreibung: Englisch kann so einfach sein! Gerade Kinder besitzen erstaunliche Fähigkeiten beim Erlernen einer fremden Sprache; ihnen fällt es besonders leicht, fremde Wörter zu verstehen und zu sprechen. Beim gemeinsamen Spielen, Malen und Basteln wird der bereits im Lied erlernte Wortschatz wiederholt, vertieft und erweitert. Mit diesem Konzept finden gerade jüngere Kinder einen einfachen, spielerischen Zugang zur englischen Sprache und können schnell erste Grundkenntnisse erwerben. Gleichzeitig werden die fein- und grobmotorischen Fähigkeiten trainiert. So wird die geistige Entwicklung der Kinder gefördert. Der Fantasie und Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum
Termin: Dienstag 16.00 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (12 x 1 Stunde)
Gebühr: 36 € + Materialkosten von 10 €, die bei der KL zu entrichten sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Kinder begrenzt.

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: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.08.02 Französisch A 1.2

Leitung: Christine Klotz
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15
Termin: Dienstag 18.30 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: Pont Neuf entrée, Lektion 5
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

BUCHHANDLUNG

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 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

4.08.03 Französisch A 2.1

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: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 9
Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.08.04 Französisch A 2.2

Leitung: Sabine Malher
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 6, 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 40,- €.

4.08.05 Französisch Conversation B 1

Leitung: Sabine Malher
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "A bientôt", 3, Lektion: 7
Wir wollen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen und vor allem immer mehr Französisch frei sprechen. Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

4.09.01 Italienisch A 2.1

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16
Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.
Beginn: 15.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 10

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 40,-- €.
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 4

4.09.03 Italienisch A 2.2

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16
Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.
Beginn: 15.09.2005 (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 40,-- €.
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: I pronomi italiani

4.22.01 Spanisch A 1.1 Anfänger

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Montag, 19.30 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (Neu)
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.

4.22.02 Spanisch A 2.1

Este curso va dirigido para personas que tengan buenos conocimientos en el idioma español.
Leitung: Lola Bart
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.
Beginn: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (alt), Band 2, Lektion 1
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

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

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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (alt), Band 2
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.

4.22.04 Spanisch A 1.2 (3.Semester)

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13
Termin: Montag, 18.00 Uhr
Beginn: 12.09.2005 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos" (Neu)
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €.

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.

Hinweis zur EDV-Schulung

Der Computerraum 1 ist mit LCD-Monitoren ausgestattet

Die Schulungen werden mit mit Beamer-Unterstützung durchgeführt

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung

5.01.01 MS-WINDOWS XP und Word 2003 für Anfänger

Leitung: Frank Delventhal
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: Montag, 18.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 12.09.2005, (6 Abende je 2 ½ Std.)
Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.02 Einführung Word 2003 für Anfänger

Leitung: Svetlana Herz
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: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 14.09.2005 (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 Windows für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter hat seit über Jahre Schulungserfahrung mit Senioren. Er betreibt ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen. Dieser Kurs steht unter dem Motto: "Computer das ist kein Hexenwerk"

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

Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 13.09.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

5.01.04 Word 2003 für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter hat seit über sechs Jahren Schulungserfahrung mit Senioren. Er betreibt ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt.

Kursthema: Dieser Aufbaukurs kann als Fortsetzung des Kurses Windows für Anfänger gesehen werden. Es werden Vorkenntnisse aus diesem Grundkurs vorausgesetzt. Wer diesen Kurs nicht besucht hat, soll im Umgang mit der Maus und Windows schon Erfahrungen besitzen. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der so genannten "Textverarbeitung" auseinander. Dazu gehören folgende Themenfelder: Texte schreiben und korrigieren, Text in Form und Aussehen verändern, das Speichern und Öffnen von Texten.

Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Computer als Schreibmaschinenersatz zu benutzen.

Dieser Kurs steht unter dem Motto: "Computer das ist kein Hexenwerk"

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

Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 08.11.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden.

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

SyTec Computer

Serviceteam GmbH

Systemhaus

EDV-Beratung, -Projektabwicklung, -Schulung

Tel. 06182 / 92370

Fax. 06182 / 923729

www.sytec-systems.de

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: 14.11.2005 (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: Markus Gregor

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: Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 15.09.2005 (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: Swetlana 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
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Arbeiten mit großen Tabellen
- Vorstellung weiterer Funktionen
- Namensvergabe für Zellen
- 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: 09.11.2005 (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: Markus 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: Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 10.11.2005 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

5.01.09 Digitale Fotografie -Grundlagen/ 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. 10.09./01.10./08.10.2005

jeweils 9.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 16.00 Uhr

Gebühr: € 60,00

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: 13.09.2005 (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: 13.09.2005 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 Dieser Kurs kann nicht ermäßigt werden

Die Teilnehmerzahl ist auf 13 begrenzt.

Vortrag/Meditation:

"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, 04.10.2005, 19.00 Uhr

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Gebühr € 3,00

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

Diavortrag: Nepal

Das kleine Land Nepal ist ein Land voller Gegensätze. Das beginnt schon in der Hauptstadt Kathmandu, in der Moderne und Mittelalter unmittelbar aufeinander prallen. Der Buddhismus prägt mit seinen Jahrhunderte alten vergoldeten Tempeln sowohl das Bild der Altstadt, als auch ideal das überaus hilfsbereite und gastfreundliche Verhalten der Nepalis. Aber auch die Natur bietet Superlative: Vom dampfenden Tieflandschungel geht es über die mit Rhododendronwäldern bewachsenen Vorberge steil hinauf in die Region der Eisriesen, zu den höchsten Bergen der Erde. All dies erlebt man intensiv auf einer Trekkingtour mit einheimischen Führern, den Sherpas, die ihre Kenntnisse über diese fantastische Bergwelt mit Begeisterung weitergeben. Der Vortrag berichtet von einer Zelt-Trekkingtour in dem wenig besuchten Lamjung Himal, wo die Natur und Dorfkultur noch weitgehend ursprünglich erhalten sind.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 20.09.2005, 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.

Vortrag: Reflexzonentherapie am Fuß

Sie haben z.B. Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Allergien oder Burn-Out-Syndrom. Sie suchen Entspannung und wollen etwas zur Gesunderhaltung Ihres Körpers tun, dann informieren Sie sich über eine Fußreflexzonenbehandlung. Durch das Bearbeiten der Reflexpunkte am Fuß werden Energieblockaden gelöst und Streß wird abgebaut. Diese Anwendung steigert die Selbstheilungskräfte und das Wohlbefinden wird gefördert. Es wird eine ganzheitliche Harmonisierung des gesamten Organismus erreicht.

Möchten Sie mehr zu diesem Thema erfahren?

Referentin: Helga Lang

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 11.10.2005, 20.00 Uhr

Tel. Anmeldung bis 3 Tage vor Veranstaltung erforderlich.

Gebühr € 3,00

Schön, fit und gesund - basisch entsäuert basenbildend remineralisiert.

Ein schöner gesunder Körper und ein gepflegtes Äußeres sind Ausdruck zeitgemäßen Selbstwertgefühls. Wellen, Dellen, dicker Bauch und andere unangenehme äußere und innere Erscheinungen beeinträchtigen jedoch das ästhetische Empfinden.

Im Vortrag wird den Fragen nachgegangen: Was ist Gesundheit? Was sind Schlacken? Woher kommen die Schlacken? Wie können wir die Übersäuerung unseres Körpers reduzieren bzw. vermeiden? Insbesondere wird dabei die Rolle von Ernährung, Bewegung und Entspannung behandelt.

Referentin: Renate Schaub

Termin: Mittwoch, 02.11.2005, 19.30 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.

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbaufratgeber: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Pfarrfest 26. - 28.08.05, Goeff & the magic tones am Freitag

"Heiliger Bimbam" Kabarett am Samstag

Vorstellung der Festschrift am Sonntag

"Die streitbaren Leut' von Krotzenburg"

Großes Historienspiel, Freilichtaufführung im Pfarrhof St. Nikolaus

09., 10. und 11. September 05 jeweils 19.00 Uhr

Ausstellung zur Pfarrgeschichte im Pfarrsaal

mit historischen Exponaten u. Bilddokumenten 23. - 30.09.05

Festwoche zum 250. Weihetag der Pfarrkirche 02. - 09.10.05

Festgottesdienst zur Kirchweih, Prälat Ernst Kalb,

02.10.05, 10.00 Uhr

Multimedia-Show, 03.10.05, 20.00 Uhr

"Gottesdienst im Gotteshaus", Vortrag von Dr. Franz-R. Weinert

05.10.05, 20.00 Uhr

Klangvolles St. Nikolaus, Konzert aller Musikgruppen der

Pfarrgemeinde, 07.10.05, 20.00 Uhr

Pontifikalamt mit Kardinal Lehmann,, 09.10.05, 10.00 Uhr

Alle Veranstaltungen der Jubiläumswochen sind in der Pfarrkirche.

Vortrag von Pater Anselm Grün, 28.11.05, 20.00 Uhr /Pfarrkirche

Werkkurs Biblische Figuren im Pater-Werner-Kindergarten

mit Frau Jutta Stichel (Mainz), 04. + 05.11.05

Religiös-philosophischer Gesprächskreis

trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat in der Pfarrkirche

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2005

19. - 25. August Studienfahrt zur Insel Rügen, Hiddensee/Usedom
4. Sept., 8.30 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB,
10.00 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz Besinnungswanderung
" Mit Rucksack und Bibel "

1.-3. Okt Wochenendkurse mit Birgit Grebe in Fränkisch Crumbach
Thema: "Wenn die Schulmedizin am Ende ist"

7.-9. Okt Thema: "Die Psychologie der Märchen"

10.Okt. 20.00 Uhr Gemütliches Beisammensein am Kerb-Montag
bei Zwiebelkuchen und Federweiße

20.Okt. 19.00 Uhr Basteln zum Herbst

17.11. 19.00 Uhr Basteln zu Weihnachten

Anmeldung bei Marg. Fertig, Josefstr. 14, Telefon: 4923

01. - 04.12. Adventsfahrt ins Erzgebirge

26.11., 16.30 Uhr Adventsbesichtigung auf der Liebfrauenheide

sowie an den 3 folgenden Samstagen 03./ 10./ 17.12.05

Allgemeine Hinweise

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainstadt

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20,- 5 x 2 Stunden

Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr

14.09. / 05.10. / 02.11. / 23.11. / 14.12.

Leitung: Marlis Halbritter Tel. 5797 oder Angelika Merz Tel.60927

Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 29.08. / 12.09. / 26.09. / 10.10. / 24.10. /

07.11. / 21.11. / 05.12. / 12.12. montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz 06182 / 60927

Tanzen hält jung (Seniorentreff)

Gebühr: € 15,40 7 x 1 Stunde

Termine: Donnerstag von 15:00 - 16:00 Uhr ab 15.09.

Leitung: Ingeborg Wombacher 06182 / 28761

Tanztag Thema: Labyrinth

Gebühr: € 17,50 zuzüglich Materialumlage

Termin: Samstag 19.11. von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Marlis Halbritter, Tel. 5797, Angelika Merz, Tel. 60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28,-

Termin: Samstag 12.11. von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter 06182 / 5797



**am Sonntag, den 20. November 2005
von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr.**

Die Ausstellung vermittelt einen Einblick in die Arbeit der Kurse. Es werden die in den Kursen gearbeiteten Gegenstände und Kunstwerke ausgestellt. Außerdem ist die Präsentation einiger Kurse in Form von Darbietungen geplant.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt!!!

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: vhs@hainburg.de



Allgemeine Hinweise

Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. 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 - spezielle

Seminare für Kinder und ältere Menschen - Wellness auf Föhr - Abnehmen

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/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. Controlling etc.) - kaufmännische Kurse - Projektmanagement 10-Finger-Blindschreiben -

Kleinverlagsgründung

Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote,

Entspannung, Gesundheit)

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

14. Juli 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

01.09.2005. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 14.

Juli 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