

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2006

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

die Volkshochschule Hainburg hat auch für das zweite Halbjahr 2006 ein vielseitiges und interessantes Kursangebot zusammengestellt. Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich u.a. sportlich oder kreativ zu betätigen oder vertiefen Sie Ihre Sprach- und Computerkenntnisse.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

- Rhetorik - wirkungsvolle Rede- und Vortragstechniken
- Smalltalk - Die Kunst der kleinen Unterhaltung
- Gitarrenkurs für Anfänger
- Filztechnik
- Kraft und Dehnung
- Fit ab 50
- das Kochduell
- Ayurvedatag für Frauen
- Englisch für Anfänger
- Access für Anfänger

Beachten Sie bitte auch unsere interessanten Vortragsangebote. Der Leitung unserer VHS und allen Kursleitern danke ich für ihre hervorragende Arbeit. Abschließend wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

## VHS-Hinweise

**02. Halbjahr 2006** Beginn 11. September 2006  
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 der Schule 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 16.10.2006 bis 28.10.2006  
Weihnachtsferien 23.12.2006 bis 12.01.2007



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

## Politik-Gesellschaft/Kultur-Gestalten

### 1.07.01 Rhetorik - Wirkungsvolle Rede- und Vortragstechniken für Beruf und Alltag

Wer gut reden kann, kommt auch gut an.  
Der Kurs vermittelt das notwendige rhetorische Handwerkszeug um sicher, überzeugend und frei vor anderen reden zu können.  
Durch praktische Übungen lernen Sie Ihre Wirkung zu verbessern und Ihre Präsenz zu steigern.

Leitung: Hildegard Stauß  
Kursinhalt: - Souverän und sicher vor einer Gruppe reden  
- Möglichkeiten der Stressbewältigung  
- Vorbereitung einer Rede  
- Redeaufbauformen  
- Körpersprache gezielt einsetzen  
- Ausdrucksweise verbessern  
- Redehilfen erarbeiten und einsetzen  
- Präsentation in der Gruppe

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 12  
Termin: Samstag, 07.10.2006, 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 - Smalltalk

#### Die Kunst der kleinen Unterhaltung

Kursinhalt: Mit Smalltalk knüpfen und pflegen Sie überall Kontakte und bilden eine Basis für unterschiedliche Beziehungen in Beruf und Alltag. Kurzzeitige Begegnungen bei öffentlichen beruflichen oder privaten Anlässen, Einladungen, Geschäftsessen oder Feierlichkeiten geben immer wieder die Gelegenheit, sich dieser Kunst zu bedienen. Um für das Gelingen einer "kleinen Unterhaltung" zu sorgen, ist es wichtig, die verschiedenen Voraussetzungen und Mittel zu kennen und sie mit Hilfe von verschiedenen Übungen auch anwenden zu lernen. Im Kurs üben Sie gezielt, wie Sie in den unterschiedlichsten Situationen die ersten Schritte aufeinander zugehen, eine Unterhaltung eröffnen, in Gang halten und auch wieder positiv beenden können.

Leitung: Hildegard Stauß  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 12.  
Termin: Samstag, 02.12.2006, 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.

### 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger

Alter: 8 - 14 Jahre  
Leitung: Karin Erben  
Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2  
Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr  
Beginn: 16.09.2006 (10 Doppelstunden)

## Kultur-Gestalten

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder  
Donnerstag, 14.09.2006, 20.00 Uhr, Raum 2  
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: 16.09.2006 (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: 16.09.2006 (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: 02.09.2006  
Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.05 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 3  
Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: 14.09.2006 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Kultur-Gestalten

### Abendgymnasium Neu-Isenburg

**Unser Angebot:**  
**Unser Angebot:**  
**Ihre Wahl:** oder  
**Ihre Voraussetzungen:**

**Unser Service:**

**Unsere Organisation:**

**Informationen und Anmeldung jederzeit**

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

### 2.05.06 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.05  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3  
Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 14.09.2006 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.07 Pastell und Aquarell

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs 2.05.05  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 3  
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2006 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.08 Kalligraphie für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenkurs 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: 11.09.2006 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Kultur-Gestalten

### 2.06.01 Gestalten mit Ton

Leitung: Renate Blümel  
Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und 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. Für den Samstag ist ein gemeinsames Mittagessen vorgesehen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1  
Termin: Freitag, 03.11.2006 von 17.30-22.00 Uhr  
Samstag, 04.11.2006 von 9.30-17.00 Uhr  
Sonntag, 05.11.2006 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 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 Stilkunde unterrichtet. Dabei werden auch Fragen "Wie entferne ich einen alten Anstrich?" oder "Wie bestimme ich das ungefähre Alter eines Möbelstückes?" beantwortet.  
Die darauffolgenden praktischen Abende finden in der Werkstatt des Kursleiters statt. Hier lernen Sie die fachgerechte Aufarbeitung von antiken Möbeln mit einfachen Mitteln. Dabei lernen Sie die Holzarten, Holzverbindungsmöglichkeiten und die Oberflächenbehandlung kennen. Die Teilnahme setzt den Besuch des theoretischen Einführungsvortrags voraus.  
Beginn: **Einführungsabend:** Dienstag, 12.09.2006, 18.30 Uhr  
Ort: Kreuzburgschule, OT-Klein-Krotzenburg, Raum 17  
Termin: **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 14.09.2006, 18.30 Uhr  
Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3  
Beginn: 12.09.2006 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)  
Gebühr: € 45,00 (Materialkosten werden beim KL abgerechnet.)  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

### 2.08.01 Gitarre 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 1  
Termin: Donnerstag, 17.30 - 18.30 Uhr  
Beginn: 14.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 2.08.02 Gitarre für Anfänger

Leitung: Elisabeth Becker

Kursinhalt: In diesem Kurs erlernen Sie die Grundkenntnisse des Gitarrenspiels. Mit einfachen Akkorden wollen wir verschiedene Lieder aus allen Musikrichtungen begleiten. Außerdem lernen Sie verschiedene Zupf- und Schlagtechniken kennen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mitzubringen Gitarre, Kapodaster.

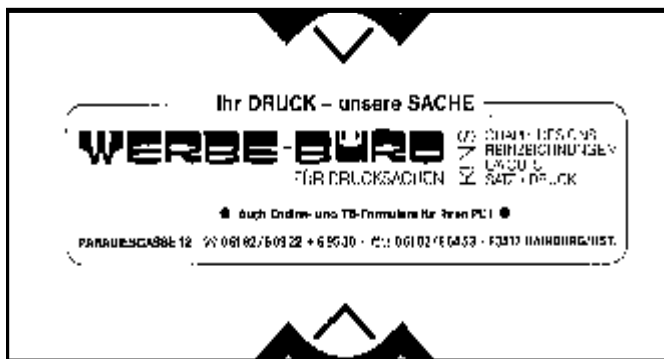
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 1

Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr

Beginn: 14.09.2006 (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: 14.09.2006 (15 Stunden)

Gebühr: 40 €

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.

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

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

**Mit der Semesterkarte können 3 Semesterkursen besucht werden.**

### 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: 25. und 26.11.2006 (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 Papierkunst in 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).

Außerdem lernen Sie die 3-D-Technik kennen. Das Gestalten von Keilrahmenbildern als Wandschmuck oder aus Holzdekor werden z.B. Blumen, Vasen trendig in Szene gesetzt.

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

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24

Beginn: Montag, 02.10.2006 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 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 Kreatives Gestalten

#### Serviettentechnik und Papierkunst in 3-D-Technik

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 2.12.01

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24

Beginn: Dienstag, 07.11.2006 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 26,00

### 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. Die benötigten Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr

Beginn: 05.10.2006 (3 X 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 22,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.04 Herbst/ Winterfloristik

Leitung: Kirsten Roth

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 2.12.03

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4

Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr

Beginn: 16.11.2006 (3 X 3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 22,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.05 Ikebana im Herbst

Leitung: Jutta Wirth

Kursinhalt: Wir arbeiten in Schalen und Vasen mit herbstlichem Material, erarbeiten zum Kursende eine Skulptur.

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

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

Beginn: 25.09.2006, weitere Termine:

09.10./ 30.10./ 06.11./ 13.11./ 20.11./ 27.11./ 04.12.2006

Gebühr: € 40,00

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

### 2.13.01 Teddybären, Waldorfpuppen, Kasperpuppen

Leitung: Carmen Schulze

Kursinhalt: Die Teilnehmer können entscheiden, ob sie den klassischen Bären aus Mohairplüsch und Kapokfüllung, Waldorfpuppen oder Kasperpuppen arbeiten möchten. Wir verwenden Naturmaterialien, Baumwolltricot 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 22

Termin: Dienstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 31.10.2006 (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.

**2.13.02 Filzen - Eine vielseitige Technik**

Leitung: Heide Schroer  
 Kursinhalt: Filzen ist eine vielseitige Technik. Mit sich ständig erneuernden Naturmaterialien lassen sich Kleider, Schals, Schmuck, Taschen, Spielzeug und sogar Kunst herstellen. Der handgefertigte Filz hat seit ewigen Zeiten für den Menschen eine Rolle gespielt. Noch heute fertigen die Mongolen ihre Zelte aus Filz. Filzen kann jeder lernen. Vorkenntnisse oder handwerkliches Geschick sind nicht erforderlich. Nur Geduld, damit aus loser Wolle, Seife und Wasser ein Gegenstand entsteht.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1  
 Termin: Freitag, 10.11.2006 von 18.00 - 21.30 Uhr  
 Samstag, 11.11.2006 von 10.00 - 18.00 Uhr, 1/2 Std. Pause  
 Gebühr: € 38,00

Mitzubringen, wenn vorhanden: Frotteehandtücher, Bettlaken, Besenstiel. Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 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: 25.09.2006 (9 x 120 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!  
 Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln, Bleistift und Schneiderkreide.  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

**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: Montag, 15.00 Uhr  
 Beginn: 11.09.2006 (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: siehe Kurs 2.14.01  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula  
 Termin: Dienstag, 15.00 Uhr  
 Beginn: 12.09.2006 (9 x 120 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

**2.14.04 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Roswitha Leggemann  
 Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 2.14.01  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Nähraum, Raum 24 Gebäude der Aula.  
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 12.09.2006 (9 x 120 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

**3.01.01 Taiji Chan (Yang-Stil Grundform) Meditation im Stil des ZEN**

Leitung: Bernd Krammig, Heilpraktiker  
 Kursinhalt: Taiji Chan 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: 12.09.2006 (10 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Dieser Kurs findet auch in den Ferien statt.

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



**Sauna**

2-Inhalation \_\_\_\_\_ SONNENDUSCHE  
 O2- Inhalation \_\_\_\_\_ Krammig \_\_\_\_\_

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

**Öffnungszeiten**  
 gemischt: Mo. 14 - 21 Uhr  
 -----  
 Frauen: Mi. 14 - 21 Uhr  
 -----  
 Männer: Fr. 14 - 21 Uhr  
 Kassenschluß: 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: 12.09.2006 (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: 12.09.2006 (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: 12.09.2006 (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: 14.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

**3.01.06 Hatha-Yoga**

Leitung: Sigi Schwab  
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr  
 Beginn: 14.09.2006 (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 Wolledecke.  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 17.00 Uhr  
 Beginn: 15.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.08 Hatha-Yoga**

Leitung: Sigi Schwab  
 Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
 Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolledecke.  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Freitag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 15.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: € 48,00  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.01.09 Hatha-Yoga**

Leitung: Monika Preuschhoff  
 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 Wolledecke.  
 Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 19.30 Uhr  
 Beginn: 18.09.2006 (9 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: 18.09.2006 (13 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: 18.09.2006 (13 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: 18.09.2006 (13 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: 11.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
 Mitzubringen: Gymnastikmatte/Wolledecke, Handtuch

**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: 11.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
 Die Teilnehmerzahl ist 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](http://www.rosenapo.net) \* [www.rosenapotheke-hainburg.de](http://www.rosenapotheke-hainburg.de)  
 E-mail: [ROSEN-APO-HAINBURG@PHARMA-ONLINE.DE](mailto:ROSEN-APO-HAINBURG@PHARMA-ONLINE.DE)

**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: 18.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
 Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!  
 Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.  
 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, 18.30- 19.30 Uhr  
 Beginn: 13.09.2006 (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: 19.09.2006 (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, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 12.09.2006 (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: 20.09.2006 (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: 15.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen: Gymnastikmatte

### 3.01.21 Homöopathie - Topfit durch die kalte Jahreszeit

Leitung: Monika Töpner

Kursinhalt: Die einzelnen Erkrankungen werden besprochen und die Grenzen der homöopathischen Behandlung herausgearbeitet.

Vorstellung der entsprechenden Mittel in ihren Grundzügen.

Zusammenstellung der Mittel für die Hausapotheke.

Ort: Kreuzburgschule Raum 1

Termin: Mittwoch 27.09.2006 von 18.00 - 21.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

### 3.02.01 Frühsport

Leitung: Irene Hollerbach

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 8.00-9.00 Uhr

Beginn: 11.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,-

### 3.02.02 Fit ab 50

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Gelenkschonende Übungen sind Inhalt dieses Kurses. Er bietet bei ruhiger Musik ein Rundumprogramm an Ausgleichsübungen für Nacken und Rücken. Es folgt ein Kräftigungsteil für Bauch- Beine- Po- und Rumpfmuskulatur. Ein Dehn- und Entspannungsteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.30-9.30 Uhr

Beginn: 14.09.2006 (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: 14.09.2006 (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: 14.09.2006 (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: 14.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 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: 12.09.2006 (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: 12.09.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte



**WOLFGANG OCHMANN**  
Apotheker für Offizin-Praxis

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

Unsere Service-Leistungen:  
Blutdruckmessung,  
Verkauf von Babywagen und Milchpumpen  
Computergestützte Implantation, 24 Stunden Ferodienservice  
gute Parkmöglichkeiten

**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: 14.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

**3.02.09 Bodytoning (Ganzkörpertraining)**

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Mit Aufwärmübungen im Low Impact werden Muskeln gelockert, Gelenke mobilisiert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Ein anschließendes Ganzkörpertraining mit und ohne Verwendung von Hilfsmitteln (leichten Gewichten und Bändern) kräftigt und strafft die Muskulatur.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr  
Beginn: 14.09.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

**3.02.10 Entspannungsgymnastik**

Leitung: Vittoria Schönthal  
Kursinhalt: Ein leichtes Fitnessprogramm mit Gymnastik, Mobilisation, Dehnung und Entspannung. Wir trainieren unsere Koordination sowie Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen. Atemtechniken und Entspannungsübungen (Elemente aus Yoga und Pilates) runden das Training ab.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 18.00 -19.00 Uhr

Beginn: 14.09.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.

**3.02.11 Pilates für Frauen und Männer**

Leitung: Kathleen Schwiese  
Kursinhalt: Pilates - in den USA seit Jahren das Training Nr. 1 - ist eine Trainingsform für jedes Alter und jeden Fitnesslevel. Innerhalb weniger Wochen führt Pilates bei regelmäßigem Training zu einer aufrechten Körperhaltung und Straffung des gesamten Körpers. Die langsamen fließenden Bewegungen kräftigen insbesondere die tiefer liegenden Bauchmuskeln und verhelfen daher zu einer schlanken und stabilen Körpermitte, die die Basis für einen gesunden Rücken ist. Pilates fördert die Entgiftung und harmonisiert durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Qi Gong, Yoga) körperliche und seelische Abläufe, wirkt entspannend bei Stress und schult die Körperwahrnehmung.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 20.30 - 21.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €                      Mitzubringen: Matte

**3.02.12 Power-Yoga (für Frauen und Männer)**

Leitung: Kathleen Schwiese  
Yoga und Power? Da denken viele: Einen größeren Gegensatz gibt es kaum, schließlich ist Yoga ein sanftes Training. Fernöstliches Harmoniebedürfnis hat man mit westlicher Dynamik verbunden und Yoga in ein Fitness-Programm integriert. Die Grundübungen (Asanas) werden beibehalten, aber direkt aufeinander folgend und fließend miteinander verbunden, eine Position geht in die andere über. Der Sonnengruss ist wesentlicher Bestandteil der Stunde, denn er stellt die Basis für alle Positionen dar. Power-Yoga kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in fließenden Bewegungen. Ideal, um Kraft aufzubauen und trotzdem "die eigene Mitte" zu finden. Es werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Das kraftvolle Training dauert circa eine halbe Stunde, danach beginnt eine ausgiebige Entspannungsphase. Wer regelmäßig und diszipliniert übt, bekommt eine tolle Figur und eine perfekte Haltung. Mitzubringen: Matte, geturnt wird ohne Schuhe  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr  
Beginn: 13.09.2006 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.13 Ausdauer Pur**

Leitung: Meike Euler  
Kursinhalt: Effektives Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschritte. Herz-Kreislauf-Tätigkeit und Fettverbrennung werden angekurbelt. Im Anschluss werden die beanspruchten und verkürzten Muskeln gedehnt (und Verspannungen gelöst).  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 9.00-10.00 Uhr, Mitzubringen: Matte  
Beginn: 22.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.14 Bodystyling**

Leitung: Daniela Döbert  
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, 10.30 - 11.30 Uhr  
Beginn: 11.09.2006.2005 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €                      Mitzubringen: eine Matte

**3.02.15 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: 18.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €                      Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

**3.02.16 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: 15.09.2006 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**3.02.17 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: 11.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.18 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch

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: Freitag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 22.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.19 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: 20.09.2006 (15 x 60 Minuten)

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

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/1 Matte

### 3.02.20 Pilates Spezial - am Samstag

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 effektive Übungen sowohl für erfahrene Sportler als auch für Untrainierte. Bei regelmäßigem Training führt Pilates ungewöhnlich schnell zu einer aufrechten Haltung und Straffung des gesamten Körpers. Die langsam und fließend ausgeführten Bewegungen zu ruhiger Musik kräftigen insbesondere die tiefer liegenden Bauchmuskeln und den Beckenboden, vom Erfinder Josef Pilates "Powerhouse" genannt, welches für eine schlanke, stabile Mitte und einen gesunden Rücken sorgt. Durch eine besondere Atemtechnik und die hohe Konzentration auf sich selbst wirkt Pilates trotz anspruchsvoller Körperarbeit entspannend. Pilates fördert die Entgiftung und harmonisiert körperliche und seelische Abläufe durch die Anlehnung an fernöstliche Trainingsmethoden (Yoga, Qi Gong). Eine abschließende Entspannung zu meditativer Musik rundet die Stunde ab. Mitzubringen: Matte, geturnt wird ohne Schuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 16.09.2006 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.21 Salsa-Aerobic am Samstag

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.

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstags von 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 16.09.2006 (10 x 60 Minuten)

Gebühr: 33,00 € Begrenzte Teilnehmerzahl!!!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.22 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: 11.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe

### 3.02.23 Step-Aerobic

Leitung: Meike Euler

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 18.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

### 3.02.24 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: 15.09.2006 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe und eine Matte.

### 3.02.25 Kraft und Dehnung

Leitung: Meike Euler

Kursinhalt: Im Vordergrund des Kurses steht das intensive Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Beweglichkeit! Die muskulären Dysbalancen, d.h. Muskeln, die zur Verkürzung neigen, werden bearbeitet und ausgeglichen. Nebenbei wird die schwache Muskulatur gekräftigt.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 19.09.2006 (15 x 60 Minuten) Mitzubringen: Matte

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.26 Workshop - Pilates und Power Yoga Day

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Titel: Pilates & Power Yoga-Day

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: Samstag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 01.10.2006

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



VOLKSHOCHSCHULE  
HAINBURG  
AUSSTELLUNG  
IN DER KREUZBURGHALLE



**03. Dezember 2006, 10:00 bis 18:00 Uhr**

### 3.02.27 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: Sonntag, 11.00 - 15.00 Uhr

Beginn: 12.11.2006

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

### 3.02.30 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Jürgen Sülzbrück

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

-ist unter Anleitung leicht und schnell erlernbar

-entlastet den Bewegungsapparat bis zu 30 %

-geeignet für Personen mit Knie- u. Rückenproblemen

-löst Verspannungen in Schulter- u. Nackenbereich

-ist das optimale Outdoortraining zur Gewichtsreduktion

-ist um 50% effektiver als Walking ohne Stöcke

-trainiert Ausdauer und kräftigt die Oberkörpermuskulatur

Beginn: Mittwoch, den 13.09.2006 um 19.30 Uhr, Einführungsabend

Ort: **Einführungsabend** in der Aula der Kreuzburgschule und im Freien. An diesem Abend werden Sie die Vielseitigkeit und vor allem den Spaß dieser neuen Sportart kennen lernen - theoretisch und praktisch. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.**

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 20.09.2006, 17.30 - 18.30 Uhr (12 x)

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

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.31 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer.

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 20.09.2006, 18.45 - 19.45 Uhr (12 x)

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

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.32 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.30. Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am Einführungsabend, 13.09.2006, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 21.09.2006, 10.00 - 11.00 Uhr (12 x)

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

Gebühr: € 30,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.38 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 finden in lockerer

bequemer Kleidung am Boden statt.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr (6 Doppelstunden)

Beginn: 02.11.2006

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

### 3.05.01 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 geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.

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

Termin: Freitag, 06.10.2006, 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

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

### FLANDERN Lebendiges Mittelalter Brüssel - Gent - Brügge - Ypern und Antwerpen vom 17.- 20. Mai 2007

Entdecken Sie mit der VHS-Hainburg die bezaubernde Welt Flanderns. Hier finden Sie auf engstem Raum historische Bauwerke, prachtvolle Kirchen, Museen, verträumte Kanäle und malerische Gäßchen. Nur wenige Länder haben dem Betrachter solch üppige Mannigfaltigkeit zu bieten.

Als vorteilhaft erweist sich bei dieser Reise der Standort unseres schönen 4\*\*\*\*-Hotels, nur wenige Schritte vom Grand Place in Brüssel, von wo aus alle Besichtigungsstätten leicht erreichbar sind.

#### Reise- und Programmverlauf:

**1. Tag: Abfahrt in Hainburg** um 6.45 Uhr OT Hainstadt und um 7.00 Uhr OT Klein-Krotzenburg an den Feuerwehrhäusern, Anreise über Aachen nach Brüssel über die Autobahn Frankfurt - Köln erreichen wir Aachen. Aachen war Lieblingsaufenthalt Karls d. Gr., der hier 814 starb. Von 936 bis 1531 war Aachen die Krönungsstadt der deutschen Könige. Hier lohnt sich ein Besuch des Aachener Doms, welcher 796-800 als Pfalzkirche Karls d. Gr. errichtet wurde. Dieser Dom gilt als das hervorragendste Bauwerk karolingischer Baukunst. Hier sehen wir unter der Kuppel ein von Friedrich I. Barbarossa gestiftetes Kronleuchter und auf der Empore befindet sich der Marmorthron von Karl d. Gr. u.v.m. Anschließend fahren wir an der ehem. deutsch/belgischen Grenze vorbei, vorbei an der Provinzhauptstadt Lüttich, durch die Provinz Limburg, erreichen wir das Reiseziel, die Europastadt Brüssel. Hier werden wir von der örtlichen Reiseleitung empfangen und während einer ausführlichen Stadtrundfahrt sehen wir die wunderschöne Altstadt mit ihrem herrlichen Marktplatz, welcher in seiner mittelalterlichen Geschlossenheit einen der schönsten Plätze der Erde darstellt. Dazu gehört das Rathaus, eines der größten und schönsten seiner Art in Belgien, sowie die ehemaligen Zunfthäuser, welche mit ihren mittelalterlichen Giebeln, Pilastern und Balustraden, sowie mit ihrem Skulpturenschmuck und der reichlichen Vergoldung dem Marktplatz sein besonderes Gepräge geben.

#### 2. Tag: Seebad Ostende und Ypern (mit Stadtführung)

Strand und Krabben, so könnte man den heutigen Ganztagesausflug umschreiben. Dieser führt uns an die belgische Nordseeküste. An den 67 Kilometern Küste gibt es nicht weniger als 15 Badeorte. Hierzu führt unsere Route durch die flämische Polderlandschaft, durch das Naturschutzgebiet, entlang der Küste über Blankenberge nach Ostende. Einen Bummel auf dem Visserskai kann man krönen mit dem Besuch des Museumsschiffes Mercator. Durch die Dünenlandschaft kommen wir nach de Panne, das heute zum internationalen Seebad avanciert ist. Wir fahren durch die Landschaften Westflanderns und erreichen Ypern. Hier werden wir von der örtl., qualifizierten Reiseleitung erwartet. Im Mittelalter war Ypern die reichste Handelsstadt in Flandern. Das Rathaus im Renaissancestil ist ein Prunkstück flämischer Baukunst und die wiedererrichteten Tuchhallen, welche als Vorbild für Londons Parlamentsgebäude dienten, die vielen Giebelhäuser sowie die Martinskathedrale gehören zu den schönsten weltlichen Bauten der westeuropäischen Gotik. Der Menenbogen bildet schließlich den letzten Programmpunkt unserer Rundfahrt.

#### 3. Tag: Tagesausflug nach Brügge und Gent

Heute fahren wir durch die Hopfenregion von Brabant nach Ostflandern, und gelangen zur schönen Stadt Brügge, der alten Hansestadt und Perle Flanderns. Lernen Sie mit uns die Sehenswürdigkeiten der Stadt bei einer ausführlichen

## Busstudienreise

Stadtbesichtigung näher kennen. Wir sehen das monumentale Stadthaus, das älteste Belgiens, und die Heilig-Blut-Basilika. Der Stadtpaziergang endet am Minnewater, dem ehemaligen Binnenhafen Brügges, der im Mittelalter mit der Nordsee verbunden war; hier liegt auch der Begijnenhof, eine Klosteranlage, deren kleine Häuser sich um eine weite Rasenfläche gruppieren. Eine besondere Attraktion ist eine Bootsfahrt auf den Kanälen der Stadt, die uns die Perle Westflanderns inmitten der flachen Polderlandschaft mit ihren baulichen Schönheiten aus anderer Perspektive zeigt.

Nur kurz ist der Weg nach Gent. Die kunstreichste Stadt Flanderns wartet mit vielen Höhepunkten auf: Die Bürgerhäuser an der Gras- und Korenlei spiegeln steingewordene Geschichte, Bürgerfleiß und Selbstbewußtsein ebenso wie das Rathaus oder die große Fleischhalle. Furcht und Schrecken verbreitete die finstere Wasserburg der Grafen von Flandern mit ihren gefürchteten Verliesen und Kerkern. Krönender Abschluß ist die Kathedrale St. Bavo mit ihren Kunstschätzen, unter ihnen der Genter Altar von Jan van Eyck, dem Höhepunkt flandrischer Malerei des 15. Jh. An die Zeit für einen individuellen Rundgang ist auch gedacht, bevor wir unsere Rückfahrt durch Flandern wieder in Brüssel beenden. Auch am heutigen Abend besteht ausreichend Gelegenheit zu einem abendlichen Bummel durch die sehr schöne Brüsseler Altstadt. Unser komfortables 4\*\*\*\*-Hotel ist nur ca. 5 Minuten zu Fuß vom Grand Place entfernt. Auch die Fußgängerzone, der Royal Palace, das Manneken Pis und viele Museen sind bequem zu Fuß zu erreichen.

### 4. Tag: Rückreise über Antwerpen (Aufenthalt)

Vorbei an der schönen altertümlichen Stadt Mechelen, der geistlichen Hauptstadt des Landes, erreichen wir die schöne belgische Stadt Antwerpen, wo wir bereits von der örtlichen Reiseleitung zur interessanten Stadtführung erwartet werden. Durch ihre günstige Lage ist diese Stadt eine der sehenswertesten Städte Belgiens. Der Wohlstand früherer Jahrhunderte zeigt sich nicht nur in der prachtvollen Kathedrale, dem Rathaus und anderen hervorragenden Baudenkmälern, sondern auch in den im Besitz der Stadt befindlichen Meisterwerken der Malerei. Hier haben wir Gelegenheit zu einem individuellen Stadtbummel und nehmen anschließend Abschied vom schönen Belgien. Über die Autobahn Aachen, Köln, Koblenz erreichen wir unsere Heimat.

### Unsere Leistungen:

Fahrt im modernen Fernreisebus, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie.

D.h.: 83 cm Sitzabstand. Klimaanlage, Bordtoilette, Bordküche

3 Übernachtungen im sehr schönen 4\*\*\*\* Hotel in Brüssel

3x reichhaltiges Frühstücksbuffet.

ein 3-Gang-Abendessen im Hotel.

Stadtführung in Brüssel, Gent, Brügge und Ypern, in Begleitung der örtlichen, qualifizierten Reiseleitung. Besuch der Provinzhauptstadt Antwerpen.

**Gesamtpreis pro Pers. im Doppelzimmer: €349,-  
Einzelzimmer-Zuschlag: €72,-**

Eintrittsgebühren sind im Gesamtpreis nicht enthalten!

Anmeldungen für die Studienreise werden ab sofort entgegengenommen. Der Anzahlungsbetrag in Höhe von € 50,- wird bei Anmeldung fällig.

Die Sitzplätze werden nach Anmeldedatum reserviert!

Veranstalter Fa. Müller Tours, Vermittler: VHS-Hainburg

**MÜLLER TOURS**

## Flugstudienreise

### **MALTA**

### **Opern- und Kulturwoche 14. bis 21.MÄRZ 2007**

#### 14.03.2007 ANREISE

Nach dem Flug nach Malta erfolgt der Transfer zum Hotel Dolmen Resort \*\*\*\*. Je nach Ankunftszeit wird Ihnen unsere Reiseleitung anschließend Informationen über den Programmablauf geben.

#### 15.3.2007 "PRÄHISTORISCHES MALTA & MARSAXLOKK"

Dieser Ausflug führt Sie zurück in die Zeit um 3000 Jahre v. Chr., denn Sie besuchen die prähistorischen Tempel von Tarxien und Hagar Qim. Ein Stop an der "Blauen Grotte" gibt Ihnen bei schönem Wetter die Gelegenheit, dieses Farbenspiel mit kleinen Fischerbooten zu besichtigen. (Bootsfahrt nicht im Preis enthalten).

Zum Abschluß dieses Ausfluges fahren Sie in das malerische Fischerdorf Marsaxlokk. Hier werden Sie Ihr Mittagessen im Rahmen der Halbpension einnehmen. Außerdem haben Sie die Gelegenheit einen gemütlichen Spaziergang zu machen. Am Spätnachmittag geht es dann zurück zum Hotel, bevor Sie anschließend die Oper im Manoel Theater genießen können.

#### 16.03.2007 Hauptstadt VALLETTA

Dieser Ausflug führt Sie in die einzige Hauptstadt, die komplett unter UNESCO Denkmalschutz steht - Valletta. Sie besuchen unter anderem die Barraccagärten, und die Multivisions-Show "Malta Experience", die Ihnen einen ausführlichen Einblick in die atemberaubende Geschichte Malts bietet. Auf dem Programm stehen außerdem der Großmeisterpalast, das Archäologische Museum und die St. John's Co-Cathedral. Hier hängt ein überwältigendes Gemälde Caravaggios, die Enthauptung Johannes' des Täufers. Den Abschluß dieses Ganztagesausfluges bildet ein Bummel über den Markt.

#### 17.3.2007 MOSTA, MDINA & RABAT

Der Tag beginnt mit dem Besuch des Ortes Mosta, der durch seine Kirche berühmt wurde. Dort besuchen Sie die "Rotunda", die viertgrößte in Europa. Während des Krieges schlug in sie eine Bombe ein, die jedoch nicht explodierte. Anschließend fahren Sie nach Mdina, die ehemalige Hauptstadt Malts und besichtigen die St. Paul's Kathedrale mit Museum bekannt durch eine wertvolle Kupferstich-Sammlung des berühmten Albrecht Dürer und bummeln durch die engen Gässchen. Mit ihren Klöstern und Palästen gleicht Mdina eher einer Festung. Ganz in der Nähe befindet sich der Ort Rabat, dort besichtigen Sie die St. Pauls Kirche und die nahe liegenden Katakomben. Höhepunkt des Tages ist sicher das Orgelkonzert das exklusiv für unsere Gäste in der Mdina Kathedrale stattfindet. Danach machen Sie eine Panoramafahrt durch den Buskett-Garten mit den Orangen- und Zitronenhainen zur Steilküste von Dingli. Rückkehr am späten Nachmittag zum Hotel.

#### 18.03.2007 Insel GOZO

Mit der Fähre fahren Sie zur Schwesterinsel Gozo. Bei dieser ganztägigen Tour besuchen Sie die Hauptstadt Victoria mit ihrer mächtigen Zitadelle, Xlendi und Marsalforn. Die imposante Tempelanlage von Ggantija lässt Sie in die Vergangenheit eintauchen, ebenso wie die Höhle der Calypso. Beim Cap Dwejra besichtigen Sie die drei Naturwunder Fungus Rock, den Inland-See und das Azur Window.

#### 19.3.2007 TAG ZUR FREIEN VERFÜGUNG

Diesen Tag können Sie ganz nach Ihren Wünschen gestalten. Unsere Reiseleitung gibt Ihnen gerne Tips und Anregungen. Fakultativ als Abschluß erleben Sie die Oper "L'Elisar d'Amore" von G. Donizetti im Manoel Theater

## Flugstudienreise

### 20.03.2007 DIE 3 ALTEN STÄDTE & HAFENRUNDFAHRT

Heute fahren Sie in die "Cottonera", wo Sie die "drei alten Städte" Vittoriosa, Senglea und Cospiqua besuchen. Als Erstes besuchen Sie Vittoriosa - auch Birgu genannt. Hier war das erste Hauptquartier der Ritter um 1530. Von den Befestigungsanlagen des Nachbarortes Senglea hat man die beste Aussicht auf Valletta und den Grand Harbour. Anschließend fahren Sie nach Valletta. Als klassischen Höhepunkt laden wir Sie zu einem Orgelkonzert in die St. Paul's Anglikanische Kathedrale ein.

Nach der Mittagspause fahren Sie nach Sliema und werden per Schiff die beiden Häfen Valletta's, Marsamxett und Grand Harbour sowie deren Buchten besichtigen. Nach Beendigung der Hafenerundfahrt legen Sie wieder in Sliema an und haben nun Gelegenheit zu einen Stadtbummel.

#### 21.03.2007 ABREISE

Heute heißt es Abschied nehmen von Malta, und Sie kehren zu Ihrem Ausgangsflughafen zurück.

**Gesamtpreis pro Person im DZ €899,-  
EZ-Zuschlag €84,-, MB-Zuschlag €35,-**

FAKULTATIV: 2.Oper "L'Elisar d'Amore" von G. Donizetti € 85,- p.Person  
Inkl. Transfer Hotel-Valletta-Hotel.

### INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN:

Flug mit Air Malta ab/bis Frankfurt.

Alle Flughafensteuern,- Gebühren und Kerosinzuschlag (STAND MAI 2006)

Transfer Flughafen-Hotel-Flughafen,Flughafenassistenz bei Ankunft / Abflug

Malta, 7 Übernachtungen im Doppelzimmer,6 x Abendessen im Hotel ggfs. je nach Programm HP als Mittagessen,Begrüßungsdrink (nicht alkoholisch)

Ausflugs- und Kulturprogramm gem. nachfolgender Aufführung:

Ganztagesausflug in "das Prähistorisches Malta und Marsaxlokk" inkl.

Mittagessen im Fischlokal,Ganztagesausflug nach "Valletta inkl. Malta

Experience",Ganztagesausflug nach "Mosta, Mdina & Rabat"

Ganztagesausflug nach "Gozo" inkl. Mittagimbiß bei Ricardo

Ganztagesausflug in "die 3-Städte inkl. Hafenerundfahrt"

1 x Orgelkonzert in Mdina,1 x Kammerkonzert in Valletta,1 x Opernaufführung

im Manoel Theater, Alle Eintrittsgelder gem. Programm,

qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung

WICHTIG! Veranstalter des "Opera Festivals 2007" ist das Manoel Theater in

Valletta. Malta Sun Island ist ausdrücklich nicht verantwortlich für Inhalt,

Leistungen oder Programmänderungen des Opernfestivals. Leider warten wir

immer noch auf das endgültige Programm des Manoel Theaters. Der Titel der

1.Oper am 15.03.2007 steht noch nicht fest.

Änderungen in Reihenfolge und Inhalt des Programmes behalten wir uns vor.

Veranstalter: Malta Sun Island Services GmbH, Vermittler VHS-Hainburg

Der Anzahlungsbetrag in Höhe von € 100,- wird bei Anmeldung fällig.

### **Auskunft und Anmeldung:**

Wilhelm-Leuschner-Straße 10,63512 Hainburg

Telefon: 06182 898551

Fax: 06182 898549

Email: [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)

**3.05.02 Ganzheitliche Farbberatung**

**Die Farben des Lebens**

Leitung: Nicole Neutz

Kursinhalt: Farben begleiten uns durch das ganze Leben. In diesem Kurs erfahren und erleben Sie die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber auch welchen Einfluss sie auf ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle und Stimmungen haben. Sie erhalten Anregungen und Tipps, wie sie die Farben individuell in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens, wie z.B. Kleidung, Wohnung oder Gesundheit einsetzen können

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und ohne Make-up (vorher keinen Selbstbräuner benutzen!). Nach Ende des Seminars können Sie auf Wunsch einen auf ihren Typ abgestimmten Farbpass bei der Kursleiterin erwerben (Materialkosten hierfür ca. € 28)

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

Termin: Samstag, 11.11.2006 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 Kochkurs für Anfänger**

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Sie würden gerne kochen, der Kochkurs für Feinschmecker erscheint Ihnen aber zu schwer. Macht nichts, hier ist die Alternative. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen erfahren Sie alles, was notwendig ist, um leckere Gerichte selbst herzustellen. Ab sofort können Sie die Karte vom Pizzadienst weglegen und die Fertiggerichte in der Tiefkühltruhe im Supermarkt interessieren Sie nicht mehr. An jedem Abend werden Sie ein bis zwei Gerichte zubereiten und anschließend in gemütlicher Runde bei einem Glas Wein genießen. Bei einem Einführungsabend (bitte Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen und Sie werden mit der Küche vertraut gemacht. Bitte beachten Sie, daß die Teilnahme an diesem Einführungsabend Voraussetzung zur Teilnahme am Kochkurs ist!

Pro Abend fallen Umlagen von ca. 8.-€ (incl. Wein) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

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

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: Einführungsabend am 30.10.2006, 18.30 - 20.30 Uhr

weitere Termine 31.10./14.11./28.11./12.12.2006

Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

**3.07.02 Kochvergnügen für Feinschmecker**

Leitung: Jürgen Richter

Kursinhalt: Wir werden jahrzeitlich entsprechende, mehrgängige Menüs zubereiten. Die Schwerpunkte liegen auf gehobener deutscher, französischer und italienischer Küche. Gemeinsam kochen wir die Gerichte und dekorieren sie optisch ansprechend. In netter Runde werden die Menüs bei einem Glas Wein genossen. Herzlich eingeladen sind alle Interessierten, die über gute Kochkenntnisse verfügen.

Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, um sie zu Hause nachkochen zu können. Den Höhepunkt bildet ein Weihnachtsmenü, das am 13.12.06 vorbereitet und am 14.12.06 fertiggestellt und genossen wird. Hier kann man sich für ein eigenes Weihnachtsmenü Anregungen holen.

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

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

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

Termin: Mittwoch 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Beginn: 15.11.2006 weitere Termine 29.11./ 13.12./ 14.12.2006

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**3.07.03 Das Kochduell**

Leitung: André Mato González

Kursinhalt: Ständen Sie schon einmal mit Hunger vor Ihren Vorräten und dachten sich: Was um Himmels Willen soll ich daraus nur machen? Wenn ja oder wenn Sie einfach nur so den Kursleiter auf die Palme bringen möchten, besuchen Sie diesen Kurs. Reihum wird jeder Kursteilnehmer dazu angehalten, eine selbst zusammen gestellte Kombination an Zutaten mitzunehmen, die der Kursleiter zu einem vollständigen Essen zubereiten muss. Verbinden Sie die scheinbar unmöglichsten Dinge, um ihm das Leben schwer zu machen. Herr Mato-González wird jeden Abend aufs Neue vor die Aufgabe gestellt sein, aus dem, was Sie mitbringen werden, ein vollwertiges Gericht zu zaubern. Dabei wird er wie immer seine Erfahrungen in der asiatischen Küche einfließen lassen und Ihnen völlig neue Horizonte aufzeigen, wie Sie neuen Schwung in Ihre Kochkünste bringen können. Lernen Sie aufregende Zutaten kennen, völlig neue Zubereitungstechniken und verzwickte Situationen, die Herrn Mato zum Schwitzen bringen. Seien Sie gemein, hinterhältig und vor allem hungrig auf Neues! Ihr Kursleiter wird es Ihnen auf höchst schmackhafte Art heimzahlen...

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

Termin: Donnerstag 18.30 - 22.00 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)

Vortreff: Donnerstag, 02.11.2006, 19.30 Uhr

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

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

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



63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20-22

Telefon: 06026/1407 - Telefax: 06026/6087

**26.-30. August 2006 Zwischen Rofangebirge und Karwendel - Achensee**  
Das Achenseetal ist eines der schönsten Täler in Österreich und der Achensee ist der König dieser Region.

Leistungen: Sie wohnen 4 Nächte in unserem beliebten 4\*\*\*\*-Vertragshotel in Pertisau, mit komfortablem Wellnessbereich. 4x Frühstücksbuffet und Bioecke und hausgemachtem Gebäck (der Chef ist Konditor und Bäckermeister). 4x Abendessen als 4-Gang-Menü, mit Wahlmöglichkeit beim Hauptgericht. Begrüßungsabend mit Willkommens-Cocktail. 1x Grillabend (wetterbedingt) oder Bauernbuffet. Panoramaausflug zum Sylvenstein-Stausee und Rißtal mit Käsebesuch.

Gesamtpreis pro Person im Doppelzimmer: € 398,- EZ-Zuschlag: € 32,-

**7.-13. Oktober 2006 Lourdes im Rosenkranzmonat**

Ein Erlebnis besonderer Art - nicht nur für Pilger

Auch Nichtpilger kommen bei dieser landschaftlich sehr reizvollen und sehr sorgfältig ausgewählten Reiseroute, welche durch die Landschaft des französischen Jura, in die Hügellandschaft der Bresse, zur beeindruckenden Kulisse der Berge der Auvergne, in die Pyrenäen und während der Rückreise durch das Périgord, das Zentralmassiv und das weinberühmte Burgund führt, voll auf ihre Kosten.

Leistungen: 6 Übernachtungen mit reichhaltigem Frühstücksbuffet in Lyon, Albi, Lourdes, Rocamadour und Autun.

Gesamtpreis pro Person im DZ: € 695,- EZ-Zuschlag: € 143,-

**15.-19. Oktober 2006 Halbinsel Fischland - Darß - Zingst und Insel Rügen**  
Sie wohnen im 4\*\*\*\*-Komforthotel in der Hansestadt Stralsund zum Kranichflug im Herbst.

Zwischen Stralsund und Rostock liegt die Halbinsel Fischland - Darß - Zingst. Sie ist eine Wildnis aus Mooren, Stümpfen, Seen Wäldern, langen Stränden und Steilküsten, mit einer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt.

Leistungen: 4x Abendessen als 3-Gang-Menü. Stadtführung in Stralsund und Information im Kranich-Infozentrum sowie Nord-Rügen-Rundfahrt in Begleitung der örtl. qualifizierten Reiseleitung.

Gesamtpreis pro Person im DZ: € 465,- EZ-Zuschlag: € 40,-

**10 Tage: vom 4.-13. und 9 Tage: vom 17.-25. November 2006**

**Montegrotto Terme - das bedeutendste Fango-Kurzentrum in Europa**

Drei große Thermalschwimmbekken, eines davon als Hallenbad, sind die Kennzeichen unseres seit vielen Jahren bewährten Kurhotels Commodore. Die Verbindung mit dem chicen Badeort sowie die angebotenen Ausflüge, bilden auch in diesem Jahr den Rahmen zu einem erholsamen Kur-Aufenthalt.

Leistungen: 9 Übernachtungen im schönen Hotel Commodore in Montegrotto Terme. Benutzung der hoteleigenen komfortablen Badeanlagen, incl. Bademantel. 9x reichhaltiges Frühstücksbuffet, 8x Halbpension und 1 Galadinner. Ausflug in die Landschaft der Euganeischen Hügel mit Weinprobe in einem Weingut aus dem 16. Jh. Halbtagesausflug nach Padua.

Gesamtpreis pro Person im DZ: € 790,- (10 Tage) EZ-Zuschlag: € 63,-

Gesamtpreis pro Person im DZ: € 730,- (9 Tage) EZ-Zuschlag: € 56,-

Unsere Reisen erfolgen ausschließlich in modernen 3-Achs-Fernreisebussen, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie. D.h.: 83 cm Sitzabstand. Leistungsfähige Klimaanlage, Bordtoilette, Bordküche, Klapptisch für jeden Fahrgast, ebenso wie verstellbare Fußrasten und eine geräumige Hängegarderobe, sorgen für angenehmes Reisen. Müller-Tours-Treue-Ponus-System und Insolvenz-Sicherungsschein. Müller-Tours-Hol-und-Bring-Service auf Anfrage!

### 3.07.04 Ayurveda ein Tag speziell für Frauen

Leitung: Christel Günther

Dieser Tageskurs vermittelt Ihnen die ayurvedische Körperpflege und zeigt gleichzeitig Wege zu innerer Ausgeglichenheit.

Nach einem informativen Teil wird der Konstitutionstyp ermittelt, danach beginnt die ayurvedische Schönheitsbehandlung, unter Anwendung erlesener Blütenöle, Gesichtsmassage und verjüngenden Masken, wird zuerst die Haut verwöhnt. Danach lernen Sie zur Behandlung von Cellulite eine Massagetechnik mit gefüllten Cocos-Zitronensäckchen kennen. Ernährungsfragen, ayurvedische Gewürzkunde, unterstützende Tipps zu Frauenthematen und am Ende das Erlernen der meditativen Selbstmassage runden diesen schönen Tag ab. Zusatzkosten: 10 € für Material und umfangreiches Script. Bitte mitbringen: Ein großes Bettlaken (kein Spannlaken), Wolldecke, Handtuch und Gästehandtuch, Haarband und Klappspiegel, bequeme Kleidung, Schreibutensilien, Tagesverpflegung  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Aula  
Termin: Samstag, den 13.01.2007 von 10.00 - 19.00 Uhr  
Gebühr: € 28,- zuzüglich Materialkosten von ca. € 10,-, die mit der Kursleiterin abzurechnen sind. Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 3.07.05 Ayurvedische Fußchakrenmassage

Leitung: Christel Günther

Sie lernen die 7 Chakren und ihre Bedeutung kennen. Danach erlernen Sie, welche Punkte an unseren Fußsohlen, die Chakren repräsentieren und wie sie aktiviert werden, um Blockaden zu lösen und eine tiefe und wohltuende Entspannung zu erreichen. Wir massieren unter Zuhilfenahme von Ghee, einem ayurvedischen Mittel (das Ihnen zur Verfügung steht) und das die Entspannung auf tiefer energetischer und körperlicher Ebene unterstützt.

Zusatzkosten: 3,- € für Material und Script.

Bitte mitbringen; bequeme Kleidung, Yogamatte und Wolldecke 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Samstag, 25.11.2006, von 15.00 bis 18.00 Uhr

Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

### 3.07.06 Steinheilkundliche Energiemassage im Ayurveda

Leitung: Christel Günther

In diesem Seminar werden Sie lernen, Edelstein- und Kristallbehandlungen bei psychischen Belastungen und Stress nach ayurvedischen Gesichtspunkten anzuwenden. Im Detail geht es um:

- Rosenquarz-Massagen an Gesicht und Kopf

- Kristallmassagen für die Wirbelsäule

- Prana-Behandlungen mit Herkimer Diamant

Die Veranstaltung wird abgerundet mit einer Edelsteinmeditation.

Zusatzkosten: 3,-€ für Script

Bitte mitbringen, bequeme Kleidung, Iso-oder Yogamatte und Wolldecke 1-2 Kissen, warme Socken, 1 Handtuch

Ort: Hainburg, Hauptstraße 32, OT Hainstadt, SteinSein,

Seminarraum, Parkplätze im Hinterhof vorhanden

Termin: Samstag, 10.02.2007, von 15.00 bis 19.00 Uhr

Gebühr: € 15,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: Schritte 3 - Deutsch als Fremdsprache, Lektion 6

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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: Sag's besser! Arbeitsbuch für Fortgeschrittene

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

## 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.

**B 1** 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.

**A 2** 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, routinemä-

ßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

**A 1** 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 für Anfänger A 1.2

Leitung: Jürgen Gerlach

Kursinhalt: wenn Sie wenig 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 2

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 6

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

### 4.06.02 Englisch A 1.3

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Wir sind eine neue Gruppe und haben erst vor drei Semestern angefangen, die englische Sprache zu lernen. Wenn Sie wenig Vorkenntnisse besitzen und Ihre Kenntnisse auffrischen wollen, dann sind Sie bei uns richtig. Ideal für Einsteiger!

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New Cambridge Band 1 Lektion 11 a

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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: "The New CAMBRIDGE", Band II, Lektion: 28

### 4.06.04 Englisch B 1

Leitung: Jens Bodensohn

An Alltagssituationen 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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 40,- €.

**4.06.05 Englisch A 1.4**

Leitung: Jürgen Hundertmark  
 Kursinhalt: Wenn Sie wenig 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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "The New CAMBRIDGE", Band I, Lektion: 13  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.06 Englisch Anfänger A 1.1**

Leitung: Jürgen Hundertmark  
 Kursinhalt: Wenn Sie keine Vorkenntnisse besitzen oder noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig. Gemeinsam bauen Sie Ihr Englisch systematisch auf und haben Spass dabei!  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4  
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
 Beginn: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: wird im Kurs bekanntgegeben  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.07 Englisch B 1.2**

Leitung: Doreen Mifsud  
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit, wieder einzusteigen. Wir werden im Laufe des Semesters mit einem neuen Buch anfangen, das uns eine Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht. Geeignet für Teilnehmer, die durch Sprachübungen ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Närraum, Gebäude Aula  
 Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr  
 Beginn: 21.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Innovations Upper-Intermediate"  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

**4.06.08 Englisch B 1.1**

Leitung: Doreen Mifsud  
 Kursinhalt: Dieser Kurs ist geeignet für alle, die zwar keine Anfänger mehr sind, aber vielleicht einiges vergessen haben und ihre Kenntnisse in einer netten lockeren Atmosphäre auffrischen möchten. Im Laufe des Semesters werden wir mit einem neuen Buch anfangen.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Närraum, Gebäude Aula  
 Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr  
 Beginn: 21.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "New Headway Pre-Intermediate"  
 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: 18.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Inhalt: Dieser Kurs bietet eine gute Möglichkeit wiedereinzusteigen. Das neue Buch ermöglicht uns eine Wiederholung sämtlicher Strukturen. Geeignet für Teilnehmer, die Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten (Vorkenntnisse sind erforderlich!).  
 Buch: Innovations Upper Intermediate Unit 3  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation**

Leitung: Doreen Mifsud  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Närraum, Gebäude Aula  
 Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr  
 Beginn: 20.09.2006  
 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: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 24, Närraum, Gebäude Aula  
 Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr  
 Beginn: 20.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

**4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation**

Leitung: Doreen Mifsud  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 4  
 Termin: Montag, 17.00 Uhr  
 Beginn: 18.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

**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: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: The New Cambridge Band 3 Lektion D 6  
 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. In den ersten Lebensjahren geschieht dies vor allem unbewusst im Spiel oder in der spielerischen Nachahmung. Lieder singen, Reime aufsagen, basteln oder malen. Jede Beschäftigung mit der Sprache sichert und verbessert das Lernergebnis. Gleichzeitig werden die Begabung des Kindes in ihrer ganzen Breite gefördert, z.B. auch motorische oder musische Anlagen.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2  
 Termin: Dienstag 16.00 Uhr  
 Beginn: 12.09.2006 (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 A 1.2**

Leitung: Christine Klotz  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15  
 Termin: Montag 19.30 Uhr  
 Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Pont Neuf Entrée, Lekt. 3.7, Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



**Bücherstube Klingler**  
Schulstraße 6  
63512 Hainburg-Hainstadt  
Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111  
www.buecherstube.net

**4.08.02 Französisch A 1.3**

Leitung: Christine Klotz  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 15  
Termin: Dienstag 18.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: Pont Neuf en route, Lektion 7  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**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, Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Pont Neuf en route" Lektion 10

**4.08.04 Französisch B 1**

Leitung: Sabine Malher  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13  
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
Beginn: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Couleurs de France", Band 2 (Blanc), Lektion 8 ,  
Lehrbuch wird leihweise zur Verfügung gestellt.(begrenzte Anzahl)  
Wir wollen erst einmal gründlich, spielerisch und angenehm mit unserem neuen Buch wiederholen und weiterlernen, indem wir immer wieder die Grammatik vertiefen. Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.05 Französisch Conversation B 2**

Leitung: Sabine Malher  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13  
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
Beginn: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "A bientôt", 3, Lektion: 8  
Wir wollen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik wiederholen und vertiefen. Außerdem lesen und besprechen wir "M. Ibrahim et les fleurs du Coran." von Eric E. Schmitt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.09.01 Italienisch Anfänger A 1.1**

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2  
Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Beginn: 14.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 1

**4.09.02 Italienisch A 2.1**

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 2  
Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Beginn: 14.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "LINEA DIRETTA", Band I, Lektion 13

**4.09.03 Italienisch A 1.3**

Leitung: Adele Bellia  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 16  
Termin: Montag, 17.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "LINEA DIRETTA" Band 1, Lektion 9

**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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: I pronomi italiani  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.22.01 Spanisch A 1.1 Anfänger**

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13  
Termin: Montag, 18.00 Uhr  
Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos" (Neu) Band 1 Lektion 1  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**BUCHHANDLUNG**



**VielseITIG**

**ROHÉ & PÜTZ OHG**  
KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG  
TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/6 53 75

Eppsteinstraße 62-64 63456 Hanau-Steinheim Tel. 0 61 81/6 22 14 Fax 0 61 81/6 22 24	Hanauer Landstraße 5 63796 Kahl Tel. 0 61 88/89 55 Fax 0 61 88/89 66
--	---

**4.22.02 Spanisch A 1.2 (3. Semester)**

Leitung: Roberto Rocandio Sánchez  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 13  
Termin: Montag, 19.30 Uhr Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Beginn: 11.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos" (Neu) Band 1 Lektion 7

**4.22.03 Spanisch für Fortgeschrittene 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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos" (alt), Band 2 , Lektion 6  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.22.04 Spanisch für Fortgeschrittene 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: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)  
Buch: "Caminos" (alt), Band 2  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

Abendgymnasium Offenbach



Chancen · Bildung · Perspektiven

### Abitur oder Fachhochschulreife

#### Ihre Voraussetzungen

Vorbildung entsprechend Hauptschulabschluss  
Mindestalter 19 Jahre  
abgeschlossene Berufsausbildung oder  
3-jährige geregelte Berufstätigkeit  
noch keine Allgemeine Hochschulreife

#### Aufnahme 2 x jährlich

Februar = Vorkurs, August/September =  
Aufbaukurs bzw. Einführungsphase

#### Unterrichtszeiten/-ort

Montag bis Freitag 17.45 bis 21.50 Uhr  
in den Räumen des Leibniz-Gymnasiums

#### Unsere Leistungen

Schulbesuch und Lernmittel kostenlos  
Unterricht durch qualifizierte Gymnasiallehrer  
Philosophie als Wahlfach  
besondere Fördermaßnahmen in Deutsch, Englisch und Mathematik  
BAföG-Förderung möglich  
verkehrsgünstige Lage  
gute Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel  
Parkplätze direkt vor der Tür

interaktiver, computergestützter Unterricht mit moderner  
Technologie - dem Mobilen Klassenzimmer (IP NetEducation Center)

#### Abendgymnasium für Berufstätige

#### Staatlich anerkannte Schule in freier Trägerschaft

Brancsbornstraße 11 63069 Offenbach  
Telefon 069 837061 Telefax 069 837513  
info@abendgymnasium-offenbach.de  
www.abendgymnasium-offenbach.de  
Bürozeiten: Montag bis Freitag 17.00 bis 20.00 Uhr

### Hinweise zur EDV-Schulung

Der Computerraum 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: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Keine

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem  
Windows, können Programme starten, Dateien erzeugen und spei-  
chern. Sie beherrschen die Hantierung von Fenstern und können  
Dateien in Ordnern organisieren und Dateien finden, verschieben,  
drucken und löschen.

Sie können mit Word Briefe erstellen und ansprechend gestalten.

Kursinhalt:

- Windows starten und beenden
- Mit der Maus und der Tastatur arbeiten
- Der Umgang mit Fenstern, Ordnern und Dateien
- Den Windows-Explorer verwenden
- Word starten und Dokumente erstellen
- Texte überarbeiten und korrigieren
- Texte und Absätze formatieren
- Dokumente drucken und speichern

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 11.09.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 5.01.02 Windows XP und Word 2003 Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows XP und Word  
Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen für  
Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen. Sie wissen  
wie Daten auf Diskette gesichert und wieder hergestellt werden kön-  
nen.

Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwen-  
den, die Seiten nummerieren und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt:

- Ansichten und Optionen der Ordnerfenster
- Verknüpfungen erstellen
- Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen
- Datensicherung und -wiederherstellung
- Tabstopps, Nummerierungen und Aufzählungen
- Rahmen und Linien
- Grafiken einfügen und bearbeiten
- Tabellen verwenden
- AutoText- und AutoKorrekturfunktion
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 06.11.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

### 5.01.03 Layout mit Word 2003 Aufbau/Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit  
Word vorausgesetzt. Das Ziel dieses Kurses ist es, Cliparts oder  
Grafiken in bestehenden Text einzubinden. Mit Hilfe des verschiede-  
nen Arbeitstechniken können Sie nach dem Kurs Einladungen gestal-  
ten und entwerfen und Berichte mit Bildern und Grafiken versehen.

Folgende Themen werden behandelt:

- Grafiken importieren und positionieren
- Wordart zum Gestalten von effektvollen Schriftzügen
- Erstellen von Klappkarten und Falblättern
- Mehrsplätigen Text schreiben
- Umgang mit Textboxen
- Wasserzeichen für Briefbögen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 12.09.2006 (5 Abende je 3 Std.)

Gebühr: € 60,00

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 5.01.04 Tabellen mit Word 2003 Aufbau/ Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

Kursinhalt: In diesem Kurs werden Grundkenntnisse im Umgang mit  
Word vorausgesetzt. Word 2003 bietet die Möglichkeit, Tabellen in  
jeglicher Form und Art innerhalb eines Briefes zu erstellen. Es sind  
Sortierfunktionen und einfache Rechenfunktionen enthalten, die das  
Arbeiten mit Tabellen recht angenehm machen. Darüber hinaus wird  
das Thema Kopf- und Fußzeilen behandelt, Briefköpfe werden er-  
stellt und Briefvorlagen gespeichert.

Folgende Themen werden behandelt:

- Erstellen und Formatieren einer Tabelle
- Rechnen/Sortieren in einer Tabelle
- Kopf- und Fußzeilen
- Das Erstellen eines Briefkopfes
- Vorlagen Erstellung

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 07.11.2006 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren  
ausgestattet**

**Die Schulungen werden mit mit Beamer-  
Unterstützung durchgeführt**

**Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur  
Verfügung**



### 5.01.05 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.

**Im Einführungskurs werden folgende Fähigkeiten vermittelt:**

- " Umgang mit Arbeitsmappen
- " Dateneingabe
- " Erstellung, Bearbeitung und Gestaltung von Tabellen
- " Umgang mit Zellenbezügen
- " Verwenden von Formeln und Funktionen (Funktions-Assistent)
- " Visualisierung durch Diagramme

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 09.11.2006 (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 für Anfänger

Leitung: Swetlana Herz

Microsoft Excel ist das am weitesten verbreitete

Tabellenkalkulationsprogramm.

Im Grundkurs erlernen Sie anhand praxisbezogener Beispiele das Anlegen, Formatieren und Drucken von Tabellen sowie das Erstellen und Gestalten von Diagrammen.

Inhalte:

- Excel – Arbeitsfenster
- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Zellformatierung
- Ausfüllen, Verschieben und Kopieren
- Bearbeiten der Tabellenstruktur
- Arbeitsmappen
- Diagramme

Bitte eine Diskette zum Speichern mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 13.09.2006 (5 Abende je 3 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

(Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung)

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

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

### 5.01.07 ACCESS 2003 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche

**Seminarziele:** Ob Sie die Adressen und Geburtstage Ihrer Freunde und Verwandten in den Griff bekommen wollen oder Ihre CD-Sammlung verwalten und gezielt nach Titeln oder Interpreten suchen wollen oder die Daten Ihrer Vereinsmitglieder verwalten wollen, um Beitragseingänge zu vermerken oder Rundschreiben zu erstellen, eine Datenbank bietet Ihnen alle Möglichkeiten.

**Kursinhalt:**

- Was ist eine Datenbank?
- Datenbanken erstellen, öffnen und schließen
- Tabellen erstellen und bearbeiten
- Daten sortieren und filtern
- Mit Abfragen gezielt nach Daten suchen
- Beziehungen zwischen Tabellen erstellen
- Mit Formularen und Daten bearbeiten mit Berichten Daten ansprechend gestalten und drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 14.09.2006 (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:** Kenntnisse in der Windows Benutzeroberfläche und Word

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

Präsentationsunterlagen erstellen.

**Programmüberblick:**

- Erstellung einfacher Präsentationen mit Hilfe des AutoInhalt-Assistenten
- Hinzufügen, Bearbeiten und Gestalten von Folien
- Arbeiten mit mehreren Präsentationen (Kopieren, Verschieben, Einfügen)
- Verwenden von Aufzählungen, Tabellen, Organigrammen und Diagrammen
- Einbindung von ClipArts oder eigener Bildern und Grafiken
- Arbeiten in verschiedenen Ansichtsmodi
- Vorbereitung und Durchführung von Bildschirmpräsentationen
- Nutzung verschiedener Animationsmöglichkeiten

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

Termin: Samstags, 04.11. und 11.11.2006, 09.30-18.00 Uhr (1Std. Mittagspause)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

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

### 5.01.09 Power Point

Leitung: Swetlana Herz

Microsoft PowerPoint ist ein Programm, das Ihnen die Erstellung von Präsentationen mit Texten, Grafiken und Businessdiagrammen erlaubt. Die vielseitigen Funktionen von MS PowerPoint bieten umfangreiche visuelle Aufbereitungsmöglichkeiten von unternehmensbezogenen Zahlen und Daten. Dem Teilnehmer werden in diesem Seminar zahlreiche Techniken vermittelt, um aussagekräftige Präsentationen zu erstellen.

**Inhalte:**

- Bestandteile und Ansichten einer Präsentation
- Texteingabe und -gestaltung mit Hilfe vorgegebener Layouts
- Texte gliedern, kopieren und ausschneiden
- Arbeiten mit freien Texten
- Anwenden und Bearbeiten von ClipArt-Dateien
- Erstellen und Bearbeiten einfacher freier Grafiken
- Erstellen von Tabellen
- Erstellen und Formatieren einfacher Businessdiagramme
- Erzeugen und Bearbeiten von Organigrammen
- Bildschirmpräsentationen mit Folienübergängen und

**Animationen**

- Verändern bestehender Präsentationen
- Tipps und Tricks

Bitte eine Diskette zum speichern mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Mittwoch, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 08.11.2006 (5 Abende je 3 Std.)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt!

### 5.01.10 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: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sa. 23.09. und 24.09.2006

jeweils von 9.00 - 18.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Gebühr: € 60,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

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

**SyTec** Computer  
**Serviceteam GmbH**  
 Systemhaus  
 EDV-Beratung, -Projektentwicklung, -Schulung  
 Tel. 06182 / 92370 Fax. 06182 / 923729  
 www.sytec-systems.de

**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: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Beginn: 12.09.2006 (12 Doppelstunden)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**Diavortrag: Radabenteuer nach St. Petersburg**

Folgen Sie uns auf der über 2.200 km langen, interessanten und teilweise abenteuerlichen Rad-Strecke durch Deutschlands Osten, Polen, das Kaliningrader Gebiet, das Baltikum ins Venedig des Nordens - St Petersburg und auf der Rückfahrt im Wohnmobil (insgesamt 5.300 km) mit Stationen in den wunderschön restaurierten Städten Warschau und Breslau zurück zum Ausgangspunkt in Hainburg.

Die Etappenfahrt führte von Hainburg durch das Kinzigtal über Bebra, Eisenach, Erfurt, Weimar (KZ Buchenwald), Naumburg (Dom) nach Leipzig. Nach dem ersten Ruhetag bei Leipzig gelangten wir über Torgau (Elbe) und den wunderschönen Spreewald nach Frankfurt/Oder.

In Polen ging es an der Warthe und die mächtige Weichsel entlang nach Danzig bis nach Gronowo an der Grenze zum Kaliningrader Gebiet (russische Exklave). Besondere Höhepunkte in Polen waren die geschichtsträchtigen Städte Danzig, Marienburg (größte Burganlage Europas, Deutsch Ritterorden) und Frauenburg (Kathedrale mit Wehranlage).

Von Kaliningrad (Königsberg) aus ging es über die ca. 100 km lange Kurische Nehrung nach Klaipeda (ehem. Memel) in Litauen.

Höhepunkte im Baltikum waren die Hauptstadt Lettlands - Riga (Paris des Nordens), Tartu - die Universitätsstadt mit Flair, der riesige Peipsi-See und die Grenzstadt Narva an der EU-Außengrenze mit ihrer Festung Hermannsburg und auf russischer Seite die Burg Ivangorod. Von da aus führte die Route über Kingisepp bis St. Petersburg (6 Mio. Einw.). Eine einmalige und abenteuerliche Radtour war damit beendet.

In St. Petersburg galt es an den nächsten drei Tagen möglichst viel von den unzähligen Sehenswürdigkeiten der einmaligen Stadt am finnischen Meerbusen und ihrer Umgebung "mitzunehmen". Eine Stadt, für die man eigentlich 3 Wochen bräuchte, um sie einigermaßen zu erkunden.

Die fünftägige Heimreise im Wohnmobil führte uns über Lettland und Litauen nach Warschau und Breslau. Von Breslau zur deutschen Grenze, an Dresden und Erfurt vorbei direkt zur Radsporthalle in Klein-Krotzenburg.

Ein unvergleichliches Erlebnis und kleines Abenteuer hat sein glückliches Ende gefunden.

Referent: Erich Wejwoda

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Freitag, 22.09.2006, 20.00 Uhr, Gebühr 3,00 €

**Diavortrag für Naturfreunde: Der Nationalpark Hainich**

Im Schatten des "eisernen Vorhangs" blieb unweit der einstigen inner-deutschen Grenze in Thüringen über Jahrzehnte ein charakteristisches Laubwaldgebiet erhalten und von forstlicher Nutzung weitgehend verschont. Der Status als Truppenübungsplatz führte zwar lokal zu Störungen, aber durch das Betretungsverbot für "Zivilisten" auch zu Ruhe und Abgeschiedenheit. Die natürliche Vielfalt blieb erhalten und wurde gerade noch rechtzeitig in Form des Nationalparks Hainich gesichert. Der Naturfreund und Wanderer findet hier große zusammenhängende Buchenwälder, in denen ein atemberaubender Blumentepich im Frühling später durch Orchideen-Raritäten abgelöst wird. Selbst im Herbst gibt es in Form außergewöhnlicher Laubfärbungen und spektakulärer Pilze viel zu staunen.

Vogel- und Tierbeobachter haben hier die Chance, dem seltenen Birkhuhn oder dem Schwarzstorch und der Wildkatze nachzuspüren, wobei sie stellenweise von einem wahren Froschkonzert akustisch begleitet werden. Und immer wieder sind es die kleinen Schönheiten aus dem "Makrobereich", die besonders faszinieren...Kommen Sie mit zu einer Naturwanderung durch dieses Groß-Schutzgebiet und erleben Sie die Besonderheiten des noch weitgehend unbekanntes Kleinodes unter den den deutschen Nationalparks !

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 31.10.2006, 20.00 Uhr

Gebühr € 3,00 (Mindestteilnehmerzahl 8)

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

**Vorträge in Zusammenarbeit mit den Energieberatern der Energieversorgung Offenbach**

**Die Entstehung von Schimmelpilz in Wohnräumen**

Allergien sind für viele Menschen mittlerweile ein Gesundheitsproblem. Diese werden häufig durch ständiges Einatmen von Schimmelpilzsporen erzeugt oder verstärkt. Über die Entstehung von Schimmelpilzen in Wohnräumen gibt es die unterschiedlichsten Ansichten. Gerade im Verhältnis von Mieter zu Vermieter kommt es in diesem Bereich häufig zu Streitigkeiten. Dies ergibt sich nicht zuletzt aus der Unkenntnis der Entstehung des Pilzes. Ein chemisches Abtöten ohne die Ursachen zu beseitigen kann nur kurze Zeit Erfolg haben. In dieser Zeit ist die Raumluft mit entsprechenden Giften belastet.

In diesem Vortrag soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht.

Referent: Eberhard Kundi

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, den 27.09.2006, 20.00 Uhr

**Kostensparen durch Verbrauchsoptimierung von Haushaltsgeräten**

Stromsparen ohne Komfortverlust rechnet sich immer. Viele Geräte befinden sich tagein,- tagaus im „Stand-by“ - Modus und verbrauchen auch dann Strom, wenn sie eigentlich nicht gebraucht werden. Die Bereitschaftsschaltung vieler Geräte kann einem Vier-Personen-Haushalt Kosten von mehr als 100 € im Jahr verursachen. Nicht nur bei Lampen, auch bei Haushalts,- Kühl- und Gefriergeräten zeigt ihnen der Vortrag mit welchen Tipps und Tricks weniger Strom verbraucht werden kann

Referent: Amine Aimut

Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 09.11.09.2006, 20.00 Uhr

**Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg**

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbaufrager: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

**Heilige**

Woche mit Familien

Termin: 21. - 28.10.2006

**Missionarische Seelsorge**

Familienwochenende Termin: 08.09 - 10.09.2006

**Deus caritas est**

Enzyklika Papst Benedikts XVI, Referent: Pfr. Alexander Nawar

Termin: 15.11.2006 um 20.00 Uhr im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

**Werkkurs Biblische Figuren**

mit Frau Jutta Stichel, Mainz

Termin 03. und 04.11.2006 im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

**Religiös - philosophischer Gesprächskreis**

Der Gesprächskreis trifft sich jeden ersten Dienstag im Monat um 20.00 Uhr auf der Empore der Pfarrkirche.

## Allgemeine Hinweise

### KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2006

- 04.-07. August Musicalfahrt nach Hamburg  
3. Sept. 8.30 Uhr Hl. Messe für Lebende und Verstorbene der KAB  
10.00 Uhr Treffpunkt am Kirchplatz  
Besinnungswanderung, „Mit Rucksack und Bibel“,  
21. Sept. 19.00 Uhr Basteln zum Herbst  
Anmeldung bei Marg. Fertig, Josefstr. 14, Telefon: 4923  
30. Sept. Bezirkstag  
09. Okt. 20.00 Uhr Gemütliches Beisammensein an Kerb-Montag  
23. Nov. 19.00 Uhr Basteln zu Weihnachten  
Anmeldung bei Marg. Fertig, Josefstr. 14, Telefon: 4923  
xx. Nov. 19.00 Uhr Hl. Messe im Kloster an der Hauptstrasse  
Referent: Pfr. Dr. Alexander Nawar  
07. Dez. 20.00 Uhr Besinnlicher Abend zum Advent  
Evangelium als Legeggeschichte  
Im Evangelischen Kindergarten, Kiefernhein 12  
2. Dez. 16.30 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide  
sowie an den 3 folgenden Samstagen 9.12./ 16.12./23.12.06

### Evangelische Familienbildung

Neuer Veranstaltungsort wegen Umbau des Ev. Gemeindehauses:  
Pater-Blumör Kindergarten, Lessingstraße 53/Eingang Waldstraße  
Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 20,- 5 x 2 Stunden  
Termine: mittwochs 9:30 - 11:30 Uhr oder 15:00 - 17:00 Uhr  
13.09./11.10./01.11./29.11/13.12.  
Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Angelika Merz  
Tel. 06182/60927

### Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais Methode)

Gebühr: € 28,-  
Termin: Samstag 18.11. von 10:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)  
Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

### Tanztag

Gebühr: € 17,50 1 x 7 Stunden zuzüglich Umlage für Imbiss  
Termin: Samstag 25.11. von 10:00 - 17:00 Uhr  
Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927

### Folklore- und Meditationstänze Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 28.08./11.09./25.09./16.10./30.10./13.11./27.11./11.12.  
jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr  
Leitung: Angelika Merz 06182/60927

### Tanzen hält jung (Seniorentreff) Gebühr: € 15,40 7 x 1 Stunde

Neuer Veranstaltungsort wegen Umbau des Ev. Gemeindehauses:  
Altenwohnheim Gartenstraße/Ecke Waldstraße  
Termine: donnerstags von 15:00 - 16:00 Uhr ab 31.08.  
Leitung: Ingeborg Wombacher/Edeltraut Grimme Tel. 06106/71125

VHS-Hainburg Email: [vhs@hainburg.de](mailto:vhs@hainburg.de)  
Wilhelm-Leuschner-Straße 10, 63512 Hainburg  
Telefon: 06182 898551 Fax: 06182 898549

## Allgemeine Hinweise

### Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 2. Halbjahr 2006 Kurse (Abend-, Vormittags-, Intensiv-, Tages- und Wochenendkurse), 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 - Eltern- und Familienbildung  
Psychologie - Therapieformen - Selbsterfahrung - Reiki - Persönlichkeitsbildung  
Philosophie - Religionsgeschichte  
Länderkunde - Biologie - Ökologie - Natur und Umwelt  
Literatur - Kunst- und Kulturgeschichte  
Kalligraphie - Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerisches Gestalten - Keramik - kunsthandwerkliches und textiles Gestalten - Fotografie und Bildbearbeitung - Tanz - Musik  
Gesundheit - Homöopathie - Bewegung - Entspannung Massage - spezielle Seminare für Kinder - Wellness - Abnehmen  
Ernährung - Essen und Trinken

Fremdsprachen: Eine breite Angebotspalette in 23 Sprachen, insbesondere Integrationskurse Deutsch, Zertifikatskurse, Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Rhetorik - Kommunikation - Deutsch - Gebärdensprache  
Alphabetisierung

Mathematik - Naturwissenschaften - Technik  
Computergrundkurse - Programmieren/VBA - EDV im Büro - Internet - Webseitengestaltung - Multimedia - spezielle Kurse für Frauen, Senioren, Kinder

Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt, Bilanzierung etc.) - kaufmännische Kurse - Projektmanagement - 10-Finger-Blindschreiben

Frauenbildung (z.B. sicheres Auftreten, körperorientierte Angebote, Entspannung, Gesundheit) Angebote für hochbegabte Kinder im Grundschulalter

Fortbildung für Lehrer/innen Fortbildungsreihe  
Ehrenamt

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

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

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