

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2010

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Gerne überreichen wir Ihnen das neue Programmheft für das 1. Semester 2010. Wir haben wieder für Sie ein vielseitiges und interessantes Angebot zusammengestellt. Dabei haben wir Beliebttes und Bewährtes genauso berücksichtigt, wie auch Neuerungen aufgenommen.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Rhetorik - wirkungsvoll und erfolgreich reden  
Gesprächsführung - Ihre starken Argumente bitte  
Serviettentechnik für Kinder  
Goldschmiedekurse  
Jin Shi Jyutsu  
Autogenes Training für Kinder und Erwachsene  
Eltern/Kind-Yoga/ Yoga für Kinder/ Hormonyoga  
Tenniskurse für Kinder und Erwachsene  
Kochclub/Kochkurse für Singles

Bitte teilen Sie uns ihre Wünsche, Anregungen und Verbesserungsvorschläge mit. Wir sind ständig bestrebt, das Kursangebot zu aktualisieren und anzupassen.

Abschließend wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Besuch der Kurse.

Der Leitung unserer VHS und allen Dozenten danke ich für ihre hervorragende Arbeit.

Ihr

Bernhard Bessel  
Bürgermeister

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

### Teilnahmebedingungen für Kurse

Voraussetzung für die Teilnahme an Kursen ist die vorherige Anmeldung. Die Anmeldung für alle Kurse 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.

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 schriftlich informiert!

### Die Semesterkarte ist auf 3 Semesterkursen beschränkt.

Mit der Semesterkarte zum Preis von 40,- € können 3 Semesterkursen besucht werden. Diese Kurse sind mit einem [S] gekennzeichnet. Alle anderen Kurse sind extra zu bezahlen!

### Kurse

Ein Kurs kommt zustande, wenn verbindliche Anmeldungen von mindestens 8 zahlenden Teilnehmern vorliegen.

### Bezahlung

Die Kursgebühr ist bei Anmeldung, spätestens jedoch 8 Tage vor Kursbeginn zu überweisen auf das Konto der

Sparkasse Langen-Seligenstadt  
BLZ 50652124  
Konto Nr. 7116833 ( Neu!!!!)

Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 40,00  
Der ermäßigte Preis beträgt € 36,00

Die Gebühren der Kurse, die nicht mit der Semesterkarte besucht werden können, stehen unter dem jeweiligen Kurs.

### Rückerstattungen der Gebühren:

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

### Gebührenermässigung

Ermäßigung erhalten: Schüler, Auszubildende, Studenten, Rentner sowie Familienmitglieder, wenn mehrere Familienmitglieder die Kurse besuchen wohnen. Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenkurse.  
**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  
Unterrichtsräume: Siehe Kursbeschreibung  
Hausordnung: Die Hausordnung der Einrichtung, in der die Veranstaltung stattfindet, ist für die Kursteilnehmer verbindlich.  
Bitte verlassen Sie die Räume in aufgeräumtem Zustand.  
Das Rauchen in den Schulräumen und auf dem Schulgelände ist nicht gestattet.

Am Rosenmontag und Fastnachtdienstag und in den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Osterferien 29.03.2010 bis 11.04.2010  
Sommerferien 05.07.2010 bis 15.08.2010

### Teilnahmebescheinigungen und Kostenübernahme durch die Krankenkassen

werden auf Wunsch am Ende des Semesters ausgestellt, wenn der Teilnehmer regelmäßig anwesend war. Für einen Sportkurs, der mit der Semesterkarte in Kombination mit Sprach- und Kunstkursen gebucht wird, kann keine gesonderte Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.  
Die Gebühren für bestimmte Gesundheitskurse werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



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

### **1.07.01 Rhetorik - Sie haben das Wort!**

#### **Wirkungsvoll und erfolgreich reden**

Leitung: Dr. Jörg Sader

Überzeugt ein Redner oder überredet, ja manipuliert er Sie - das ist nicht immer leicht zu entscheiden! Mit diesem Kurs betreten Sie die aufregende Welt der Rhetorik, Sie lernen ihre Techniken kennen - und trainieren gleich ganz praktisch erfolgreiches Reden. Daß Ihre Sprache ebenso klar sein sollte wie Ihre Gedanken, daß einprägsame Bilder und rhetorische Figuren Ihre Wirkung nachhaltig verstärken, daß gute Argumente nur dann überzeugen, wenn sie lebendig und engagiert vorgetragen werden - das sind nur einige der Anregungen, die Sie erhalten. Immer hängt es ja von Ihrer Darstellung ab, ob die Kollegen, Geschäftspartner oder Freunde Ihren Ideen und Konzepten fasziniert folgen oder nicht. In den Übungen bekommen Sie das Lampenfieber in den Griff, Sie sprechen sich frei und lernen das Feedback Ihrer Zuhörer zu schätzen - und Sie schärfen Ihr rhetorisches Ohr für die schlechten Redner, die außer hohlen Phrasen nichts zu sagen haben.

Schwerpunkte: Redevorbereitung und Redeaufbau (Stichwortzettel); Sprechweise und rhetorische Sprache (Bilder und Figuren); Körpersprache und Mimik; selbstsicheres Auftreten vor anderen Menschen und Umgang mit Einwand und Kritik.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Samstag, 06.03.2010, von 9.30-17.30 Uhr  
Gebühr: € 25,00, zuzügl. 0,50 € pro Teilnehmer für Arbeitsblätter, die beim der Kursleiter bezahlt werden. Höchststeilnehmerzahl 14.

### **1.07.02 Gesprächsführung- Ihre starken Argumente bitte!**

Leitung: Dr. Jörg Sader

Kursinhalt: Immer wieder, in Gesprächen und Diskussionen, in Verkaufsverhandlungen und selbst beim small talk passiert es: Plötzlich widerspricht jemand, er hat das bessere Argument - oder schlimmer: ein unfaires! Was tut man da, aufgeben, nach Hause gehen oder die Lage kurz überdenken und freundlich etwas Geeignetes erwidern? Leicht gesagt ... Wie Sie Ihre Argumente präzise formulieren und engagiert vortragen, trainieren Sie in diesem Kurs, dessen Motto lautet: Nicht lange drum herumreden, sondern zügig auf den Punkt kommen! Sie erwerben die Fähigkeit, sicher und ohne Lampenfieber vor Gruppen zu sprechen und schlüssig argumentierend in Diskussion und Verhandlung ihr Redeziel zu erreichen. Zugleich erhalten Sie wichtige kommunikationstheoretische Anregungen, die Ihnen helfen, Ihre(n) Gesprächspartner besser zu verstehen - denn: Nur wer die Gefühle und Widerstände der anderen respektiert und das Strittige einvernehmlich klären will, kommt an sein Ziel!

Kurschwerpunkte: Techniken der Argumentation und Gegenargumentation: Vorbereitung, Organisation und logischer Aufbau; Gesprächsführung; Wortschatzübungen (bildhafter Ausdruck, präzises Formulieren, Fünfsatz); Selbstsicherheit und Schlagfertigkeit; Abwehr unfairer Angriffe.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Samstag, 20.03.2010, von 9.30-17.30 Uhr

## Kultur-Gestalten

Sonntag, 21.03.2010, von 9.30-17.30 Uhr  
Gebühr: € 50,00, zuzügl. 0,50 € pro Teilnehmer für Arbeitsblätter,  
die beim der Kursleiter bezahlt werden.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.



### 2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

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 04-EG-04  
Termin: Samstag, 10.00.-11.30 Uhr  
Beginn: 06.02.2010 (10 Doppelstunden)  
Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder  
Donnerstag, 04.02.2010, 20.00 Uhr, Raum 04-EG-04  
Gebühr: € 35,00 + Materialkosten ca. € 30-35  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.02 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre  
Leitung: Karin Erben  
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
Termin: Samstag, 11.30-13.00 Uhr  
Beginn: 06.02.2010 (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 04-EG-01  
Termin: Samstag, 11.00-12.30 Uhr  
Vorbesprechung: Siehe Kursbeschreibung 2.05.01  
Beginn: 06.02.2010 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 35,00 + Materialkosten/ Begrenzte Teilnehmerzahl.

## Kultur-Gestalten

### 2.05.04 Workshop Kalligraphie auch für Anfänger

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: In diesem Workshop lernen Sie die Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)  
Beginn: 23.01.2010  
Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.05 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 04-EG-01  
Termin: Samstag, 10.00 - 17.00 Uhr (Verpflegung mitbringen)  
Beginn: 30.01.2010  
Gebühr: € 23,00 Material besorgt der Kursleiter  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.06 Intensivkurs Zeichnen im Freien

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: Landschaftsmalerei in verschiedenen Techniken. In diesem Kurs wird, die Möglichkeit gegeben, das Zeichnen im Freien intensiv zu üben. Der genaue Kursort wird mit den Teilnehmern abgesprochen.  
Treffpunkt: Robert Klein, Wilh.-Leuschner-Str. 9, Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 04.06.2010, von 10.00-16.00 Uhr  
Samstag, 05.06.2010, von 10.00-16.00 Uhr  
Beginn: 04.06.2010  
Gebühr: € 26,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

### 2.05.07 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene [S]

Leitung: Karin Erben  
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 04-EG-03  
Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.08 Pastell und Aquarell [S]

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.05

## Kultur-Gestalten

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € , die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.09 Zeichnen in verschiedenen Techniken [S] Schwerpunkt Perspektive

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: Wir zeichnen in verschiedenen Techniken bis zur Federzeichnung.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € , die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.10 Kalligraphie für Anfänger + Fortgeschrittene [S]

Leitung: Robert Klein  
Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01  
Termin: Montag, 17.30 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (9 x 2 Std.)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.05.11 Portraitzeichnen f. Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Karin Erben  
Kursinhalt: Die Grundlagen vom Aufbau und der Konstruktion des Kopfes werden durch Studien am Modell erarbeitet. Wir zeichnen zunächst mit weichem Bleistift, Kohle oder Kreide.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
Termin: Donnerstag, 18.15-19.45 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (10 Doppelstunden)  
Gebühr: 68,- € , Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

### 2.06.01 Kreatives Arbeiten mit Ton

Leitung: Renate Blümel  
Kursinhalt: Gefäße, Figuren und Masken aus verschiedenen Kulturen können in diesem Kurs gearbeitet werden. Bücher und Anschauungsmaterialien sind vorhanden. Nach dem Aufbau können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und die Werkstücke in verschiedenen Techniken verzieren, d.h. polieren, bemalen oder ritzen  
Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber keine Bedingung.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Werkraum 1  
Termin: Freitag, 26.02.2010 von 17.30-22.00 Uhr  
Samstag, 27.02.2010 von 9.30-16.00 Uhr  
Sonntag, 28.02.2010 von 10.00-16.00 Uhr  
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!  
Materialkosten von ca. 10 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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 Einführungsabends voraus.

Beginn: **Einführungsabend:** Dienstag, 02.03.2010, 18.30 Uhr

Ort: Kreuzburgschule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-03

Termin: **2. prakt. Abend:** Donnerstag, 04.03.2010, 18.30 Uhr

Ort: Werkstatt Schwedenhof, Triebweg 21, Tor 3

Beginn: 02.03.2010 (7 Abende a 2 Stunden Die./Do.im Wechsel)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

### 2.06.03 Perlen-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Glasperlen

Leitung: Carolin Hartig

Kursinhalt: Gestalten Sie mit Glasperlen Ihren persönlichen und individuellen Schmuck, der auf Ihre Garderobe abgestimmt ist.

Hergestellt werden können z.B. Ringe, Ketten, Armbänder, Broschen. Mitbringen: Glasperlen, Durchmesser 2,5 mm, ca. drei Farben, oder Glasschliffperlen, Durchmesser 4mm oder 6mm, erhältlich in Bastelgeschäften und Kaufhäusern. Weitere Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04

Termin: 2. Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr

Beginn: 19.06. und 26.06.2010 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 18,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

### 2.06.04 Edelstein-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Edelsteinen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihren eigenen Edelsteinschmuck. Sie lernen mit Stahlseil, Silberelementen und Quetschkugeln modische Anhänger, Ketten, Armbänder und Ohrringe zu fertigen. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: 2. Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 20.02.10 und 27.02.2010 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 18,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

### 2.06.05 Edelstein-Workshop

#### Modischer Schmuck aus Edelsteinen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihren eigenen Edelsteinschmuck. Sie lernen

mit Stahlseil, Silberelementen und Quetschkugeln modische Anhänger, Ketten, Armbänder und Ohrringe zu fertigen. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Termin: 2. Samstag, 14.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 06.03.10 und 13.03.2010 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 18,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

### 2.06.06 Goldschmiedekurs - Schmuck selbst anfertigen

Leitung: Katrin Lewerth

Kursinhalt: Unter der fachkundigen Anleitung der Kursleiterin - einer Goldschmiedemeisterin - erstellen die Teilnehmer ihre eigenen kreativen Entwürfe und setzen diese während des Kurses in ein Schmuckstück um. Sie lernen Grundkenntnisse über Schmuck im Allgemeinen und das Bearbeiten von Edelmetallen (Sägen, Feilen, Biegen, Löten, usw.). Die Kursleiterin überwacht jeden Arbeitsschritt, gibt Tipps und verrät auch kleine Tricks. Auf Wunsch können von der Kursleiterin auch Edelsteine eingesetzt werden.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Das von Ihnen ausgesuchte Material, wie Edelmetall, Steine, Perlen usw. wird über die Kursleiterin bezogen und nach Gewicht oder Stückpreis abgerechnet. Die Materialkosten belaufen sich, je nach Material auf einen Betrag ab ca 40.- €

Bitte mitbringen: Schreibmaterial für die Entwürfe

Ort: "Schmuckstück", Einhardstr. 6, 63500 Seligenstadt

Termin: Montag, 22.03.2010 von 9.00 - 13.00 Uhr (4 Std.)

Gebühr: € 26,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt

### 2.06.07 Goldschmiedekurs - Schmuck selbst anfertigen

Leitung: Katrin Lewerth

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 2.06.06

Ort: "Schmuckstück", Einhardstr. 6, 63500 Seligenstadt

Termin: Mittwoch, 14.04.2010 von 16.00 - 20.00 Uhr (4 Std.)

Gebühr: € 26,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt

### 2.06.08 Goldschmiedekurs - Schmuck selbst anfertigen

Leitung: Katrin Lewerth

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 2.06.06

Ort: "Schmuckstück", Einhardstr. 6, 63500 Seligenstadt

Termin: Mittwoch, 21.04.2010 von 16.00 - 20.00 Uhr (4 Std.)

Gebühr: € 26,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt

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

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

### 2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen

**[S]**

mit und ohne Vorkenntnissen

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Orientalischer Tanz ist eine Möglichkeit auf angenehme Art sein Selbstbewusstsein zu stärken. Er stammt aus einer jahrtausende 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: Kreuzburggalerie, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 10.02.2010 (10 x 90 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.09.02 Jonglieren, etwas Neues entdecken!

mit und ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ludwig Nebel

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

Vorrangig wollen wir mit Tüchern, Bällen verschiedene Muster erarbeiten. Für Anfänger soll das Ziel sein, mit drei Tüchern oder Bällen die Kaskade - die einfachste Jonglierbewegung - zu erlernen. Den Fortgeschrittenen werden faszinierende Muster mit drei Gegenständen, Vertikalwürfe (zwei in einer Hand) bis zur Vierball-Jonglage geboten. Auch Partnerübungen werden nicht fehlen. Im Übrigen wird Ihnen die Möglichkeit gegeben, das Diabolo vom Antreiben bis hin zu einfachen Tricks zu entdecken.

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

Ort: Kreuzburggalerie, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Sa, 15.05. + So, 16.05.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 15.05.2010 (je 3 Stunden)

Gebühr: 18,00 € Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Getränk.

### 2.12.01 Kreatives Gestalten - 3 D Papierkunst

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier lernen Sie die 3 D-Technik kennen. Dabei werden verschiedene Motive so übereinander geschichtet und in Form gebracht, dass es plastisch und lebendig aussieht. Bestimmte 3-D Bögen ermöglichen die Gestaltung von Grußkarten und kleinen Bildern für jede Gelegenheit bis hin zu beleuchteten Bilderbögen. Mitzubringen: Plastikunterlage, spitze Schere, Cutter, Cuttermatte, Kleber, Klebekissen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13

Beginn: Donnerstag, 18.02./25.02./ 04.03.2010 (3 x 3 Stunden)

Termin: 18.00 - 21.00 Uhr

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

### 2.12.02 Kreatives Gestalten

#### Keilrahmengestaltung - Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier gestalten Sie individuelle Keilrahmen ob mit Magic-Kleber- und Transferfolie, Strukturpaste, Wellpappe, Serviette, Tapete, MDF-Motiven, Schablonen usw. In diesem Kurs können Sie auch ihre eigene Lampe für ihr Wohnambiente gestalten wie zB. mit leuchtenden Kugeln aus Acryl, Tischlampen aus Crea-Popfolien, gestaltet mit Stroh, Seide oder Serviettentechnik - leicht, schnell und modern! Mitzubringen: Plastikunterlage, 1 spitze Schere, breiter und spitzer Pinsel, leeres Glas, Lappen oder Küchenrolle, evtl. Acrylfarbe.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13

Termin: Dienstag, 23.02./ 02.03./ 09.03.2010 (3 X 3 Stunden)

Beginn: 18.00 - 21.00 Uhr

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

### 2.12.03 Serviettentechnik für Kinder

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Welches Kind möchte nicht einmal ein schönes Glitzerbild mit Strukturpaste, Servietten auf einen Keilrahmen zaubern? In diesem Kurs können auch Dosen und Schachteln aus Pappe gestaltet werden. Der Kreativität der Kinder lassen wir freien Lauf.

Mitzubringen: Plastikunterlage, spitze Schere, Cutter, Cuttermatte, Kleber, Klebekissen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04OG-01

Termin: Samstag, 06.03.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr (3 Stunden)

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

Das benötigte Material ist im Kurs erhältlich.

### 2.12.04 Floristik - Österlicher Tür- und Wandschmuck

Leitung: Nicole Koza

Kursinhalt: Gestalten Sie kreativen Tür- und Wandschmuck für ihre österliche Dekoration im Haus und Garten.

Mitbringen: Gartenschere, Schere, Drahtschere, Messer, evtl. Bux und verschiedenes Grün, Eierschalen, Osterschmuck.

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13

Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 11.03.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.05 Floristik- Sträuße frühlingshaft/österlich

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Gestalten Sie schöne Sträuße für ihre österliche Dekoration.

Mitbringen: Messer, Schere, Gartenschere, evtl. Bux und verschiedenes Grün, Eierschalen, Osterschmuck

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11

Termin: Dienstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 16.03.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 2.12.06 Floristik- Frühlinghafte Tischdekorationen

Leitung: Nicole Koza

Kursinhalt: Erstellen Sie eine schöne Tischdekoration für ihren österlich geschmückten Tisch.

Mitbringen: Messer, Schere, Gartenschere, Drahtschere, evtl. Bux und verschiedenes Grün, frische Steckmasse

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13

Termin: Donnerstag von 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 18.03.2010 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 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 - Werkraum

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 22.02.2010 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen sind: Stoff, Schnitt, Schere, Maßband, Stecknadeln,

Bleistift und Schneiderkreide.

### 2.14.02 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Nähraum - Werkraum

Termin: Montag, 16.00 Uhr

Beginn: 01.02.2010 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Roswitha Leggemann

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Nähraum - Werkraum

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### Kostenübernahme durch die Krankenkassen

**Die Gebühren für bestimmte Kurse aus dem Bereich Gesundheit werden von manchen Krankenkassen teilweise erstattet, allerdings nach den Kriterien der Krankenkassen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Falls die Krankenkasse die Gebühren übernimmt, können Sie sich eine Teilnahmebescheinigung ausstellen lassen. Voraussetzung ist eine mindestens 80% -ige Teilnahme am Kurs. Die Anforderung der Teilnahmebescheinigung erbitten wir unter Beifügung eines frankierten Rückumschlags.**

### 3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschhoff, Yogalehrerin GGF, BDY, EYU

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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 01.02.2010 (10 Doppelstunden)

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

### 3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen 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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.03 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.02

Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 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 Woldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.06 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 9.30 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.02  
Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 17.00 Uhr  
Beginn: 05.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 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 Wolldecke.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Freitag, 18.30 Uhr  
Beginn: 05.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.09 Hatha-Yoga

Leitung: Manfred Müller  
Kursinhalt: Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der durch die Körperübungen (Asanas), die speziellen Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungsmethoden zu einer Balance zwischen Körper, Atem und Geist führt. Gönnen Sie sich einmal eine Pause vom hektischen und stressigen Alltag und finden Sie durch Yoga zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Die gezielte Verbindung von Atem und Körperbewegung fördert die Achtsamkeit im Üben und lehrt einen behutsamen Umgang mit dem Körper. Ziel jeder Asanapraxis sind Beweglichkeit, Stabilität, das Erfahren von Leichtigkeit und ein freier Atem. Das Üben schafft Raum für besondere Erfahrungen mit sich und seinem Körper, verbessert die Körperhaltung, unnötige Anspannungen können erkannt und beseitigt werden. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die schrittweise aufgebaut werden. Yoga ist für jeden Menschen in allen Altersstufen geeignet, ganz ohne jede besondere Voraussetzung.  
Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 18.00 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

### 3.01.10 Hatha-Yoga

Leitung: Manfred Müller  
Kursinhalt: Kursinhalt siehe 3.01.09  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.11 Hormonyoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: Die unangenehmen körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen der Wechseljahre machen ihnen zu schaffen? Ihr Hormonhaushalt ist nicht ausbalanciert? Ihre Psyche befindet sich auf Berg- und Talfahrt?  
All diese Folgen hormoneller Veränderungen im weiblichen Körper, die ab ca. dem 35. Lebensjahr beginnen, können wir durch Hormon-Yoga sehr positiv beeinflussen. Durch eine Abfolge von Körperhaltungen verbunden mit Atemtechniken und unserer Vorstellungskraft können wir den Östrogenspiegel anheben, das Wechselspiel der Hormone harmonisieren und zusätzliche Kraft tanken. Körper, Geist und Seele werden wieder ausgeglichen und gestärkt. Der Blick auf die Zukunft nach dem Wechsel wird positiver, entspannter und zuversichtlicher. Für Personen, die hormonbedingt erkrankt sind, ist dieser Kurs nicht geeignet!  
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Strümpfe und Wasser.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Montag, 01.02.2010, 8.30 - 10.00 Uhr (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.12 Hormonyoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung 3.01.11  
Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Strümpfe und Wasser.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Montag, 01.02.2010, 10.00 - 11.30 Uhr (12 Doppelstunden)  
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

*Stets im Dienste Ihrer Gesundheit*



## Rosen-Apotheke

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

### 3.01.13 Yoga für Kinder (1.- 4. Klasse)

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: Während einer Yogastunde üben die Kinder eingebettet in Geschichten/Phantasieereisen Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden ein und erlernen die Grundtechniken von Meditation. Wir beginnen mit Aufwärmübungen und Tobe-Spielen. Dann folgt eine Anfangsentspannung, die in Geschichten und Phantasieereisen übergeht, die die Kinder aktiv mitspielen. So lernen sie spielerisch, ohne Druck und Leistungsgedanken, dabei werden auch Elemente eingebaut, die die Kinder gezielt z.B. bei Prüfungsangst anwenden können. Am Ende steht immer eine längere Entspannungsphase, manchmal auch eine Malphase, in der die Kinder ihre Erlebnisse kreativ ausdrücken können.  
Durch eine fortlaufende Einübung über viele Wochen nehmen die Kinder die Techniken des YOGA auf und fügen sie in den Alltag ein.  
Mitzubringen sind: Matte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Samstag, 06.02.2010, 9.00 - 10.30 Uhr (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.14 Eltern-Kind-Yoga (Alter der Kinder: ca. 1. - 4.Klasse)

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß  
Kursinhalt: In diesem Kurs üben Eltern und Kinder gemeinsam einfache Körperhaltungen, Atemtechniken und Entspannungsmethoden ein und erlernen die Grundtechniken von Meditation. Sie sind dabei spielerisch im Kontakt und können das Yoga - Wissen so gemeinsam in die Familie bringen, so dass die ganze Familie die positiven Wirkungen des Yoga genießen kann.  
Durch eine fortlaufende Einübung über viele Wochen werden die Techniken des YOGA selbstverständlicher und können sich so in den Alltag einfügen. Yoga regelmäßig angewandt hilft speziell bei Prüfungsangst und in Stresssituationen. Anmeldung von mind. einem Elternteil mit max. 3 Kindern./ Mitzubringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Strümpfe, Wasser.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Samstag, 06.02.2010, 10.30 - 12.00 Uhr (10 Doppelstunden)  
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.15 Autogenes Training für Kinder (7 - 12 Jahre)

Leitung: Lothar Hain, Dipl. Pädagoge  
Kursinhalt: Für Erwachsene ist es längst zu einem Klassiker geworden: Das Autogene Training ist eine Methode, die es jedem ermöglicht, sich selbst zu entspannen. Mehr Ruhe - mehr Sicherheit - mehr Erfolg. Dabei helfen Leitsätze, die zum Beispiel Ruhe, Schwere und Wärme suggerieren. Für Kinder werden diese Inhalte in kindgerechter Form transportiert. Durch Vorstellungshilfen, kleine Geschichten und mit einer Menge Spaß und Spiel werden sie an das Autogene Training herangeführt und lernen, wie angenehm es sein kann, zu entspannen. Die Eltern bzw. mindestens ein Elternteil soll an einer kurzen Einführung zu Beginn der ersten Kursstunde teilnehmen.  
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Rutschsocken, Isomatte, Decke, Kissen, Getränk  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Donnerstag, 04.03.2010 von 17.00-18.00 Uhr (6 x)  
weitere Termine 11.03./ 25.03./ 15.04./ 22.04./ 29.04.2010  
Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.16 Workshop Autogenes Training

#### Burn on! Entspannung - kompakt

Leitung: Lothar Hain, Dipl. Pädagoge  
Kursinhalt: Das Autogene Training ist hierzulande der Klassiker unter den Entspannungsmethoden. Einfach zu erlernen und vielfältig anzuwenden, ist es so gut wie für jeden Menschen geeignet. Wenn Sie es erst einmal beherrschen, können Sie es für fast alles nutzen, was Sie in Ihrem Leben verändern möchten. Das Erlernen von Entspannungskompetenzen bringt mehr Vergnügen in Ihr Leben, und Ihren Alltag. Sie beginnen mit den sogenannten Grundübungen, bei denen Sie lernen, einen Zustand der Ruhe, Schwere und Wärme herzustellen. Danach folgen die Organübungen: die Atemübung, die Puls- und Herzübung, die Bauchraum- und schließlich die Kopfübung. Mitzubringen: Matte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Samstag, 9.00 - 15.30 Uhr (1/2 Std. Mittagspause)  
Beginn: 20.02.2010 (6 Stunden)  
Gebühr: € 20,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.17 Stressfreier leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher  
Kursinhalt: Im Berufs- und Familienleben geht es oft recht hektisch zu. Hohe Erwartungen werden an uns gestellt und auch in unserer Freizeit sollen unsere Ansprüche nicht zu kurz kommen - das macht Stress und kostet viel Kraft. Da kann es schon zu einem Problem werden, einmal zur Ruhe zu kommen. Entspannung, Ruhe und innere Einkehr sind jedoch notwendig, um an Körper, Geist und Seele gesund zu bleiben oder auch die körperliche Gesundheit zu stärken. In diesem Kurs werden Sie lernen, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen. Verschiedene Entspannungstechniken (Autogenes Training, Meditation, Progressive Muskelentspannung, Eutonie) werden Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes Entspannungsprogramm für den Alltag zu erstellen.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr  
Beginn: 03.02.2010 (12 x 90 Minuten)  
Gebühr: 48,- €  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.18 Stressfreier leben durch Entspannung

Leitung: Gaby Schumacher  
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.02.05  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 03.02.2010 (12 x 90 Minuten)  
Gebühr: 48,- €  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, dicke Rutschsocken, bequeme Kleidung/ Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

### 3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen **[S]**

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: 01.02.2010 (12 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

### 3.01.20 Gesundheitsgymnastik für Frauen **[S]**

Leitung: Tina Ritz  
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.19  
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (12 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €, Mitzubringen: Matte

### 3.01.21 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit **[S]** **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 Dysbalancen im Vordergrund.  
Ort: Kreuzburg-Schule, Schulturnhalle, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (12 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: Matte

### 3.01.22 Rückenfitness Plus für Sie und Ihn **[S]**

Leitung: Heike Freund, geb. Rothe  
Kursinhalt: Rückenprobleme? Lass es erst gar nicht soweit kommen! Bei diesem Kurs tun wir alles mit und ohne Hilfsmittel wie Tubes & Hanteln, für eine gute Haltung und für den Aufbau der Rückenmuskulatur. Elemente aus Yoga, Power Chi, Atemtechniken & verschiedene Entspannungsübungen runden das Programm ab. Wie immer berücksichtigen wir dabei ein korrektes anatomisches Bewegungsverhalten.  
Dehnung, gezielte Übungen gegen Beschwerden und Verspannungen sowie Tipps für den Alltag gibts natürlich auch! Ein Kurs den jeder besuchen sollte, denn: Vorbeugen ist besser als Heilen!  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 17.00-18.00 Uhr

Beginn: 22.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!  
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!  
Mitzubringen: Matte, Handtuch

### 3.01.23 Rückenfitness **[S]**

Leitung: Daniela Döbert  
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: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!  
Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

### 3.01.24 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann, geb. 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: 23.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

### 3.01.25 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: Dienstag, 18.00- 19.00 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Mitzubringen: 1 Matte

### 3.01.26 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.15  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 10.30-11.30 Uhr  
Beginn: 03.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Mitzubringen: 1 Matte

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

**3.01.27 Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Alexandra Anton, Physiotherapeutin  
Kursinhalt: Ein gesunder Rücken und ein rückengerechtes Verhalten im Alltag sind der Schlüssel zum Wohlbefinden! Damit Sie dauerhaft Rückenschmerzen vorbeugen oder vorhandenen Schmerzen entgegenwirken können beinhaltet dieser Kurs:  
Verbesserung der physiologischen Haltung durch Kräftigung und Dehnung mit Schwerpunkten auf der Rücken- und Bauchmuskulatur  
Verbesserung der Tiefensensibilität (Körperwahrnehmung)  
Erlernen gezielter Entspannungs- und Schmerzlinderungsübungen.  
Durch die Aufklärung über rückengerechtes Verhalten im Alltag und einfachen Übungen, die Sie auch zu Hause ausführen können, haben Sie die Möglichkeit, Fehlbelastungen zu vermeiden und somit chronischen Rückenleiden vorzubeugen bzw. diese zu lindern.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 20.00 - 21.00 Uhr  
Beginn: 03.03.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!  
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, Handtuch

**3.01.28 Rückenfitness**

Leitung: Alexandra Anton, Physiotherapeutin  
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: Mittwoch, 21.00 - 22.00 Uhr  
Beginn: 03.03.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt  
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!  
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Woldecke, Handtuch

**3.01.29 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik [S]**

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.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Freitag, 05.02.2010 (17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**3.01.30 Homöopathie für Frauen**

Leitung: Monika Töpner  
Kursinhalt: Im Kurs werden wichtige Abschnitte im Leben einer Frau wie Pubertät, Schwangerschaft, Klimakterium dargestellt und die Möglichkeiten homöopathischer Hilfe sowie naturheilkundlicher Begleitung besprochen.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 04  
Termin: Montag, 22.02.2010 von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

**3.01.31 Homöopathie - Wege aus dem Burnout - Ein Seminar für Frauen und Männer**

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin  
Kursinhalt: Immer mehr Menschen unterliegen heute einer starken Dauerbelastung, sei es beruflich oder familiär bedingt. Entspannt sich die Situation nicht wieder, kommt es zu Stresssymptomen, die dann früher oder später in einen Erschöpfungszustand führen können. In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, die die Betroffenen unterstützen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Behandelt werden folgende Themen: Ernährung, Entsäuerung, richtige Atemtechnik, spezielle Entspannungsübungen, das Einsetzen homöopathischer Arzneimittel zur Stärkung.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03  
Termin: Donnerstag, 18.02.2010 von 18.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**3.01.32 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 1**

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin  
Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit. Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Leider lässt sein Zustand bei vielen Menschen zu wünschen übrig. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher Verdauungsprobleme. Sie erhalten Tipps und Anleitungen, wie Sie durch gesunde Ernährung, das Einsetzen von Heilkräutern und anderen natürlichen Methoden und das Beachten von natürlichen Abläufen Ihren Darm reinigen, pflegen und stärken.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03  
Termin: Donnerstag, 11.03.2010 von 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**3.01.33 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 2**

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin  
Kursinhalt: Das Seminar ist die Fortsetzung und Ergänzung von Teil 1. Hier werden folgende Themen besprochen: Darmgesundheit und Ernährung, praktische Tipps und Denkanstöße zur gesunden Ernährung allgemein, die richtige Kombination von Lebensmitteln, die Kraft der Kräuter, Säure-Basen-Haushalt, Entgiftung, Reinigung. Wie wirken sich die "grünen Lebenselixiere" und die "tolle Knolle für den Darm" auf die Darmflora aus? Fitnessübungen für den Darm, Trockenbürsten, Wickel und Bäder und Fußreflexzonenmassage unterstützen auf angenehme Weise unsere Darmgesundheit.  
Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03  
Termin: Donnerstag, 25.03.2010 von 18.30 - 20.30 Uhr  
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

**3.01.34 Jin Shi Jyutsu - Einführung**

Hilfe zur Selbsthilfe - auf einfache und schnell wirksame Weise  
Leitung: Martina Ritter  
Kursinhalt: Eine japanische Harmonisierungs-Kunst, die uns auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene unterstützt und in Harmonie bringt. Mittels 26 spezieller Stellen an unserem Körper und unseren eigenen Händen, sind wir selbst jeder Zeit in der Lage Verdauungs- oder Gewichtsprojekte, Schmerzen im oder am Körper (Nackenverspannungen, Ischias-Probleme, Kopfschmerzen,...) zu lösen. Die Kunst des Jin Shi Jyutsu ist - ohne jede sportliche Aktivität - für jeden und ohne Vorkenntnisse geeignet. Sie können das Erlernte sofort anwenden ( auf der Couch, in der S-Bahn,...), da Sie ihre Hände immer bei sich haben!  
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 02  
Termin: Dienstag, 02.02.2010 von 19.30 - 20.00 Uhr  
Gebühr: € 6,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**3.01.35 Jin Shi Jyutsu**

Hilfe zur Selbsthilfe - auf einfache und schnell wirksame Weise  
Leitung: Martina Ritter  
Kursinhalt: Siehe Kursbeschreibung von 3.01.34  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg  
Beginn: Samstag, 06.02.2010 von 15.00 - 18.00 Uhr (4 x 3 Std.)  
weitere Termine 06.03./ 17.04./ 08.05.2010  
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.  
Mitzubringen: Gymnastikmatte, Woldecke, kleines Kissen

**3.02.01 Frühsport [S]**

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: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte € 40,-

**3.02.02 Ganzkörpertraining [S]**

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: 04.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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



**3.02.03 Callanetics-Pilates****[S]**

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 (15 x 60 Minuten)

Beginn: 04.02.2010 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch****[S]**

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Wo genau befindet sich der Beckenboden? Ein schwacher Beckenboden kann Ursache für Rückenschmerzen, Knieprobleme und erschlafte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 04.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**3.02.05 Ganzkörpertraining - Fit von Kopf bis Fuß****[S]**

Leitung: Irene Hollerbach

Kursinhalt: Eine allumfassende gelenkschonende Ganzkörpergymnastik für Junggebliebene. Bauch-Beine-Po sowie Nacken-Schultern-Arme als auch Rücken und Beckenboden werden Thema dieses Kurses sein.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 14.30-15.30 Uhr

Beginn: 04.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch

**3.02.06 Fatburner - Workout****[S]**

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Nach einem gründlichen "Warm Up" werden wir mit einfachen Schrittkombinationen in stetiger Bewegung bleiben, somit nach und nach unsere Herzfrequenz erhöhen, unsere Fettverbrennung ankurbeln und unsere Ausdauer verbessern. Durch motivierende Musik kommt erst gar keine Langeweile auf und am Ende werden wir mit einem "Cool Down" und abschließendem Stretching wieder zur Ruhe kommen. Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet!

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)

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

**3.02.07 Bodystyling****[S]**

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 Hauptmuskulgruppen 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: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)

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

**3.02.08 Ausdauer Pur (Stepkurs)****[S]**

Leitung: Daniela Döbert

Kursinhalt: Effektives, anspruchsvolles Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschriffe. 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: Montag, 19.00-20.00 Uhr, Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Beginn: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

**3.02.09 Ausdauer Pur (Stepkurs)****[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Effektives, anspruchsvolles Ausdauertraining durch Erlernen der Step- und Aerobic - Grundschriffe. 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: Mittwoch, 8.30-9.30 Uhr, Mitzubringen: Turnschuhe

Beginn: 03.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € begrenzte Teilnehmerzahl!

**3.02.10 Powerstep****[S]**

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 garantiert. Die Musik ist temporeich und bringt somit die nötige Power in die Bewegungen. Leichte Vorkenntnisse in Aerobic oder Stepaerobic sollten vorhanden sein.

Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 05.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € begrenzte Teilnehmerzahl!

**3.02.11 Business-Workout für Frauen und Männer****[S]**

Leitung: Daniela Döbert

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: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt!

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

**3.02.12 Ganzkörperworkout für Frauen und Männer****[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

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: 02.02.2010 (15 x 60 Minuten), Teilnehmerzahl begrenzt!

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Matte und feste Turnschuhe

**3.02.13 Fitboxen/ Intensives Ausdauer-Kardiotraining****[S]**

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Fitboxen ist ein kraftvolles Cardio-Workout (Herz-Kreislauftraining), das die Elemente aus Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo, Boxen oder Kickboxen mit Aerobic verbindet. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

**3.02.14 Workout und Fettburner für Männer + Frauen****[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus der Low- und High Impact Aerobic zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 19.30-20.30 Uhr

Beginn: 04.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe

### 3.02.15 Thai Bo für Männer und Frauen [S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin  
Kursinhalt: Thai Bo ist ein einzigartiges Trainingsprogramm für alle, die in kürzester Zeit viel erreichen wollen.  
In Kombination mit Aerobic, ohne schwere Kombinationen mit verschiedenen Box- und Kick- Techniken aus dem Kampfsport, führt Thai Bo zu einem motivierenden, schweißtreibenden Powerworkout.  
Die verschiedenen Übungsabläufe sind einfach zu erlernen, regen das Herz- Kreislaufsystem an und steigern die Kondition. Die Aktions- und Reaktionsschnelligkeit wird trainiert und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt. Gleichzeitig eignet sich Thai Bo sehr gut dazu Stress abzubauen, Kalorien zu verbrennen und das Selbstbewusstsein zu stärken.  
In einem anschließenden Workout werden noch einmal gezielt verschiedene Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt.  
Diese Stunde beinhaltet eine Kombination aus Ausdauertraining und Muskel-Workout. Aus einfachen Bewegungselementen werden Choreographien aus der Low- und High Impact Aerobic zusammengestellt. Es fließt auch eine Kräftigungsphase für den gesamten Körper mit ein. / Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe  
Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt  
Termin: Donnerstag, 20.30-21.30 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (15 x 60 Minuten)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.16 Bodytoning (Ganzkörpertraining) [S]

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.  
Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Matte.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr  
Beginn: 11.02.2010 (15 x 60 Minuten),  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.17 Entspannungsgymnastik [S]

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: 11.02.2010 (15 x 60 Minuten),  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.



**WOLFGANG OCHMANN**  
Apotheker für Offizin-Pharmazie

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

Unsere Service-Leistungen:

Blutdruckmessung,  
Verleih von Babywaagen und Milchpumpen  
Computergestützte Impfberatung, 24 Stunden Fotodienst  
gute Parkmöglichkeiten

### 3.02.18 Pilates für Männer und Frauen [S]

Leitung: Heike Freund, geb. Rothe  
Kursinhalt: Pilates, Ein MUSS für ein abgerundetes Fitness-Training! Ganzheitlich, effektiv und voll im Trend! Das Ziel ist es, Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir trainieren unsere Koordination und Kondition und lernen unseren Körper zu beherrschen und auf unseren Körper zu hören. Atemtechniken und Entspannungsübungen runden das Training ab. Folge ist mehr Gelassenheit, Ruhe, innere Stärke, höhere Leistungsfähigkeit im Alltag, Stressbewältigung, Beweglichkeit und eine gute Körperhaltung! Erlebe eine Stunde, die Du nicht mehr missen möchtest!  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Montag, 18.00 - 19.00 Uhr  
Beginn: 22.02.2010 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen  
Dieser Kurs findet auch in den Osterferien statt!

### 3.02.19 Pilates für Männer und Frauen [S]

Leitung: H. Bergmann  
Kursinhalt: Pilates, Das Super-Workout für einen straffen, starken und gesunden Körper! Es basiert auf einem ganzheitlichen Fitness-System mit langsamen, aber präzisen Übungen und einer speziellen Atemtechnik. Die intensiven Dehn- und Kräftigungsübungen bewirken eine Stärkung der Tiefenmuskulatur und stabilisieren gleichzeitig die Körpermitte (Core - Training: Bauch - Po - Beckenboden) und die Wirbelsäule. Im gesamten Training und besonders im Cool-down wird der Körper gedehnt und gelängt, um Muskelverkürzungen vorzubeugen, eine wichtige Voraussetzung für den optimalen, schlanken Muskelaufbau. Pilates ist für alle Altersgruppen für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.  
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg  
Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr  
Beginn: 03.02.2010 (15 x 60 Minuten),  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €  
Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

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

### Wunderschöner Süden von England 6 Tage- Reise vom 13.-18. Mai 2010

Diese Reise bildet eine ideale Kombination zwischen Kunst, Kultur und der atemberaubenden Landschaft

**1. Tag:** Anreise nach Calais (Fährüberfahrt nach Dover) -Ashford Abfahrt ab Klein-Krotzenburg Feuerwehrhaus um 6.30 Uhr, ab Hainstadt Feuerwehrhaus um . 6.45 Uhr..  
Nach Ankunft in Großbritannien ist der Weg durch das liebeliche Kent nicht mehr weit zum schönen Holiday-Inn-Hotel in Ashford.

**2. Tag:** Canterbury - Leeds Castle  
Im Südosten der lieblichen Landschaft in der Grafschaft Kent, besuchen Sie heute Canterbury, Stadtführung in Canterbury und Besichtigung der Kathedrale Beim zweiten Programmpunkt erschließt sich das atemberaubend schöne Leeds-Castle.

**3. Tag:** All Saints in Tudeley -Southampton  
Kents schönste Kirchen liegen in Dörfern auf dem Land, und dort lassen sich ganz erstaunliche Entdeckungen machen. Wir werden der Dorfkirche All Saints in Tudeley unsere Aufmerksamkeit widmen. Dort befinden sich neben Chichester Cathedral die einzigen Glasmalereien Marc Chagalls in England. Danach führt der Weg geradewegs zum Sheffield Park mit seinem hochgelagerten Märchenschloß und den klassischen englischen Gärten.

**4. Tag:** Southampton - Winchester -Salisbury - Southampton  
Stadtführung in Winchester. Das Winchester College, die älteste englische Public School und das Hospital St. Cross, sind - neben der mächtigen Kathedrale, Sehenswürdigkeiten von Rang.  
Nach einem gemütlichen Bummel führt unser Weg nach Stonehenge. Diese rätselhaftprähistorische Anlage bildet das bekannteste, steinzeitliche Denkmal Europas. Danach passieren wir das keltische Hügelort "Old Sarum", Spaziergang durch die Altstadt der Grafshauptstadt Salisbury, die wegen ihres mittelalterlichen Stadtbildes besonders sehenswert ist. Das wichtigste Bauwerk ist die St. Mary's Cathedral (1220-1258),

**5. Tag:** Southampton - Portsmouth -Brighton - Hastings  
Heute bildet die Hafenstadt Portsmouth den ersten Programmpunkt. Hier in den alten Werft- und Dockanlagen ballt sich die Seefahrtsgeschichte der Nation zusammen. Seit 500 Jahren ist hier die Royal Navy zu Hause und noch heute ist Portsmouth der größte Flottenstützpunkt der Kriegsmarine. Hier liegen drei berühmte Schiffe die Sie in verschiedene historische Epochen zurückversetzen. Im heutigen Südküsten-Seebad Brighton haben Sie die Möglichkeit zu individuellen Erkundungen. Beim renommierten Seebad Eastbourne erwartet Sie danach ein weiterer landschaftlicher Höhepunkt. Weiter, den Spuren der Normannen folgend, erreichen wir das Seebad Hastings. Nun ist es nicht mehr weit zum Royal Victoria Hotel in St. Leonard's on Sea bei Hastings.

**6. Tag:** Hastings - Dover (Fähre) -Brüssel - Aachen - Hainburg  
Wir fahren weiter durch das Gebiet der Romney Marsh. Die Küste ist ziemlich flach ausgebildet und wir können das Marschland, das für seine Blumenzucht bekannt ist, bewundern. In Dover nehmen wir Abschied von der Insel.

## Busstudienreise

Hier werden wir von einem modernen Fährschiff erwartet. Die Rückreisroute ist mit der Anreisroute geradezu identisch.

### Unsere Leistungen (Im Preis eingeschlossen):

Diese Reise erfolgt im modernsten Fernreisebus, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie.

Fährschiffpassagen Calais-Dover und zurück.

5 Übernachtungen in Hotels der guten bisgehobenen Mittelklasse in Ashford, Southampton und St. Leonard's on Sea bei Hastings.

Alle Zimmer verfügen über Dusche/Bad-WC.

5x englisches Frühstück und Abendessen.

Eintrittsgebühren für HMS Victory im Historischen Hafen von Portsmouth.

Deutschsprachige örtliche Reiseleitung in

Canterbury und Winchester.

Reise-Sicherungsschein

**Reisepreis pro Person im Doppelzimmer: €580,-**

**Einzelzimmer-Zuschlag: €118,-**

Inclusive Eintrittspauschale bis zu 40,00 GBP (Englische Pfund) z.B.

für: Canterbury- und Winchester-Cathedral, Hafen Portsmouth,

Sheffield-Park und Leeds Castle!

**Im Preis nicht eingeschlossen:** Reiserücktrittsversicherung,

Kofferdienst, Mittagessen, Getränke, Trinkgeld

Der Anzahlungsbetrag von € 50,- wird bei Anmeldung fällig.

Restzahlung innerhalb 3-4 Wochen vor Anreise auf das Konto der

VHS-Hainburg, 107012700, BLZ 50652124 V

Veranstalter: Müller Tours Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

### 3.02.20 Pilates

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.18

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 12.02.2010 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

### 3.02.21 Power-Yoga (für Männer und Frauen)

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Das jahrtausende alte ganzheitliche Energie-Training für mehr Kondition, Kraft und Flexibilität aus Fernost, verbunden mit westlicher Dynamik - das ist Power-Yoga!

Die wichtigsten Muskelgruppen, Sehnen und Gelenke werden gedehnt, gekräftigt und stabilisiert. Ein wesentlicher Bestandteil ist der sog. "Sonnengruß" mit integrierten Yoga-Positionen (Asanas). Über diesen Weg finden Körper und Geist ihre innere Mitte und der Stress wird abgebaut. Der Körper beginnt zu entgiften. Power-Yoga ist für alle Altersgruppen, für Frauen und Männer bestens zu empfehlen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.00 - 19.00 Uhr

Beginn: 03.02.2010 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

## Gesundheit

### 3.02.22 Power-Jam

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Sie sind ausdauernd und stark? Dann ist Power Jam genau das Richtige! Nach neuesten Erkenntnissen entstand ein abwechslungsreiches Workout für höchste Ansprüche. Cardio und Kraftausdauer gehen fließend ineinander über und klingen im Cooldown mit Stretching-Elementen sanft aus. Ein anspruchsvolles Bodystyling ganz im neuen Trend.- Ich bin mir das wert - und Sie? Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränke mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 05.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 3.02.23 Body-Art - Ganzkörpertraining

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Fit for life! Das anspruchsvolle und effektivste "Body & Mind" Ganzkörpertraining: Es vereint Kräftigung, Balance, Flexibilität, Stabilisation und Atmung zur ultimativen Körper und Geist Fitness. Regeneratives Stretching rundet das Workout ab. Ein Training, das sich in jeder Hinsicht lohnt!

Bitte Matte und Turnsocken o. ä. mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 17.30-18.30 Uhr

Beginn: 01.02.2010 (15 x 60 Minuten)

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

### 3.02.24 Bauch, Beine, Po - Plus Rücken

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Diese Stunde bietet ein intensives Training für Bauch, Beine und Po. Besonderer Schwerpunkt wird auf die Stärkung der Rückenmuskulatur gelegt. Ein Stretchingteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.25 Fit Mix

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Dieser Kurs beinhaltet ein intensives Ganzkörpertraining für Bauch- Beine und Po. Nach einer Aufwärmphase werden die Problemzonen auch mit Hilfsmitteln wie Gewichte, Bänder und Steps trainiert. Ein Stretchingteil beendet die Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 02.02.2010 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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

Leitung: Vittoria Schönthal

[S]

[S]

[S]

[S]

## Gesundheit

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, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 12.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.27 Bauch, Beine, Po

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

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, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 03.02.2010 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

### 3.02.32 Kraft und Dehnung

Leitung: Meike Bergmann, geb. 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 Mitzubringen: Matte

Beginn: 23.02.2010 (15 x 60 Min.) Gebühr: Semesterkarte 40,-€

### 3.02.33 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Jürgen Sülzbrück

Nordic Walking entstand aus dem Sommertraining der Skilangläufer. 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 03.02.2010, 19.00 Uhr, Einführungsabend

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

im Freien. **Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist**

**Voraussetzung für die Kursteilnahme .**

Walking Stöcke werden für den Kurs zur Verfügung gestellt.

Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 10.02.2010, 17.30 - 18.30 Uhr (9 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 33,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

### 3.02.34 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Jürgen Sülzbrück Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33  
Beginn: **Kurs:** Mittwoch, 10.02.2010, 18.45 - 19.45 Uhr (15 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe  
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

### 3.02.35 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Jürgen Sülzbrück  
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.33. Teilnehmerbegrenzung 15 TN  
Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am  
Einführungsabend, 03.02.2010, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!  
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 04.02.2010, 10.00 - 11.00 Uhr (15 x)  
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg  
Gebühr: € 40,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

### 3.02.36 Spinning (Indoor-Cycling)

Leitung: Birgit Heidebrecht  
Kursinhalt: Fettverbrenner Nr.1.  
Bei fetziger Musik und unter qualifizierter Anleitung fahren wir mit  
speziell entwickelten Indoor- Fahrrädern gemeinsam in der Gruppe.  
Das Fahren ist Gelenk- und Bänderschonend und auf jeden indivi-  
duell einstellbar, so dass jeder ganz locker mitfahren kann und viel  
Spaß hat.  
Mitzubringen sind: mind. ½ Liter Trinkflasche (kein Glas), saubere  
feste Turnschuhe, 2 Handtücher, Fahrradkleidung wäre von Vorteil.  
Ort: Sportfabrik, Eleonorenstr. 18, 63512 Hainburg  
Termin: Dienstags, 11.00 - 12.00 Uhr (12 x 60 Minuten)  
Beginn: 23.02.2010 Der Kurs läuft auch in den Ferien!!!!!!  
Gebühr: € 40,00 (überweisen auf das Konto der VHS-Hainburg.)  
Zuzahlung von € 6,- p.P. fürs Duschen die vor Ort zu entrichten sind.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

### 3.02.37 Reiki I. Grad

Leitung: Ilona Sprey  
Kursinhalt: Die Chakras bilden ein Energie-Geflecht, in dem Körper,  
Geist und Seele aufeinander einwirken und zu einem ganzheitlichen  
System verbunden werden. Bei der Reiki-Behandlung werden diese  
Energiezentren harmonisiert und reaktiviert. Der meditative Charakter  
dieser Behandlung sowie die einfache und wirksame Methode des  
Ausgleichs und der Harmonisierung, bewirken eine enorm tiefe und  
wohltuende Entspannung im gesamten Organismus. Blockaden im  
Energiefluss können sich lösen und die Selbstheilungskräfte des  
Körpers werden angeregt. Ausreichend viele praktische Übungen  
begleiten uns und zeigen auf, wie wir nach dem Seminar mit dem neu  
erlernten Grundwissen umgehen können. Es werden die Basis-  
Handpositionen gezeigt, um sich selbst oder Dritte behandeln zu kön-  
nen. Die Selbst/Eigen/Fremd-Behandlung, der Chakrenausgleich und  
die Kurzbehandlung werden Bestandteil der Lerninhalte des  
Wochenendkurses sein. Entspannungsübungen, Meditationen und so  
genannte Traumreisen ergänzen das Programm.  
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 27.02.2010 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Sonntag, 28.02.2010 von 10.00 - 18.00 Uhr  
Beginn: 27.02.2010 (2 x 8 Stunden)  
Gebühr: € 55,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.  
Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke,  
Meditationskissen oder bequemes Sitzkissen, Verpflegung, Getränk.

### 3.02.38 Einführungskurs Tennis für Kinder 7 - 12 Jahre

Leitung: Matthias Hofmeister, Tennistrainer HTV  
Kursinhalt: Zwischen 7 und 12 Jahren liegt aus trainingstechnischer  
Sicht das sogenannte motorische Lernalter. Dieses soll in diesem  
Kurs genutzt werden, um den Kindern erste Einblicke in die  
Tennistechnik zu vermitteln. Vorhand, Rückhand und Aufschlag sind  
Schwerpunkte dieses Einführungskurses, in dem die Kinder auch  
testen können, ob der Tennissport für sie geeignet ist.  
Tennischläger werden gestellt.  
Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
Termin: Samstag, 22.05.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr  
Sonntag, 23.05.2010 von 10.00 - 13.00 Uhr  
Beginn: 22.05.2010 (2 x 3 Stunden)  
Gebühr: € 40,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

### 3.02.39 Einführungskurs Tennis für Erwachsene

Leitung: Julia Wemelka, Tennistrainerin HTV  
Kursinhalt: Die Vermittlung grundlegender Tennistechniken wie  
Vorhand, Rückhand und Aufschlag sind Bestandteile dieses VHS-  
Kurses. Durch das Lernen in der Gruppe sind soziale Kontakte und  
das Kennenlernen von Spielpartnern garantiert!  
Tennischläger werden gestellt.  
Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
Termin: Montag, 14.06.+ 21.06.2010 von 18.00 - 19.30 Uhr  
Dienstag, 15.06.+ 22.06.2010 von 18.00 - 19.30 Uhr  
Beginn: 14.06.2010 (4 x 90 Minuten)  
Gebühr: € 40,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

### 3.02.40 Tennis für Wiedereinsteiger

Leitung: Roland Wemelka, Tennistrainer HTV  
Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, die bereits  
mehrjährige Erfahrung im Tennisspiel haben und wieder einsteigen  
möchten. Ziel dieses Kurses ist in erster Linie das Zurückfinden in die  
Tennistechniken Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Vor- und  
Rückhandvolley. Die Vermittlung von Spielpartnern ist garantiert!  
Tennischläger werden gestellt.  
Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg  
Termin: Montag, 14.06.+ 21.06.2010 von 19.30 - 21.00 Uhr  
Dienstag, 15.06.+ 22.06.2010 von 19.30 - 21.00 Uhr  
Beginn: 14.06.2010 (4 x 90 Minuten)  
Gebühr: € 40,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

### 3.05.01 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Ilka Braun  
Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit wel-  
chem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können.  
Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeig-  
net und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich  
zu schminken.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Samstag, den 13.03.2010, 10.00 - 13.00 Uhr  
Gebühr: € 15,00  
+ € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden.  
Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und  
gewohnte Tagescreme.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

### 3.05.02 Ganzheitliche Farbberatung

#### Von der Farbigkeit des Lebens

Leitung: Nicole Neutz  
Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance. Lassen Sie  
sich ein auf einen bunten Tag, an dem Sie eintauchen können in die  
ganzheitliche Betrachtungsweise der Farben. Sie erfahren und erle-  
ben in diesem Kurs die Wirkung von Farben auf Ihr Aussehen, aber  
auch welchen Einfluss Sie auf Ihr inneres Wohlbefinden, Ihre Gefühle  
und Stimmungen haben. Erkenntnisse aus der Farblehre von  
Johannes Itten sind Grundlage für den Kurs. Die Teilnehmer/innen  
sollen erkennen lernen, dass nur bestimmte Farbpaletten mit  
bestimmten Hauttypen harmonieren und dass die äußere Harmonie  
die innere Harmonie und Selbstvertrauen erzeugt. Farblehre,  
Einzelberatung (Vorgespräch) und individuelle Farbanalyse incl.  
Typbestimmung in der Gruppe, Make Up, Frisur, Brillen und  
Schmuckberatung sind Inhalte des Kurses. Am Ende des Seminars  
können Sie auf Wunsch einen auf Ihren Typ abgestimmten Farbpass  
für 29,00 Euro erwerben. Ebenso werden Ihnen Unterlagen zum  
Kursinhalt für 1,00 Euro zur Verfügung gestellt.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04  
Termin: Samstag, 13.03.2010 von 10.00 - 14.00 Uhr.  
Gebühr: € 15,00  
Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt.

### 3.07.01 Kochkurs für Singles

Leitung: S. Richter  
Kursinhalt: Sie sind alleinstehend und haben keine Lust, für sich allei-  
ne etwas zuzubereiten? Das lässt sich ändern! In diesem Kurs lernen  
Sie, auch für Einpersonenhaushalte leckere Gerichte zu kochen. In  
einer kleinen Gruppe von max. neun Personen können Sie die ver-  
schiedensten Gerichte ausprobieren. Wir werden einfache, aber auch  
anspruchsvollere Menüs zubereiten. Sie werden feststellen, wieviel  
Spaß es machen kann, zum Einen sich selbst mit gutem Essen zu  
verwöhnen und zum Anderen, in der Gruppe zu kochen. So nehmen  
Sie Anregungen mit nach Hause, wie Sie Ihre Freizeit ereignis- und  
abwechslungsreicher gestalten können. Da sich dieser Kurs in erster  
Linie an Kochanfänger wendet, sind Kocherfahrungen nicht notwen-  
dig, aber auch kein Hindernis. Bei einem Einführungsabend (bitte  
Schreibzeug mitbringen) wird der genaue Kursinhalt besprochen.  
Bitte beachten Sie, daß die Teilnahme an dem 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: Dienstag 18.00 - 21.30 Uhr (4 Abende je 3 ½ Std.)  
Beginn: Einführungsabend 02.02.2010, 18.00 - 20.00 Uhr  
weitere Termine Dienstag, 09.02./23.02./ 09.03. und 23.03.2010  
Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)  
Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

### 3.07.02 Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter  
Kursinhalt: An zwei Samstagen haben Sie die Möglichkeit, einfache, aber auch anspruchsvollere Gerichte zuzubereiten. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen werden wir die verschiedensten Gerichte ausprobieren. Da bei diesen Menüs alle Schwierigkeitsgrade vorkommen werden, richtet sich dieser Kurs sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene. Die Rezepte erhalten Sie in gedruckter Form, damit sie zu Hause nachgekocht werden können. Am 1.Tag findet zunächst eine genaue Besprechung des Kursablaufes statt. Da wir jeden Tag zwischen vier und sechs Gänge zubereiten werden, fallen pro Tag Umlagen von ca. 20.-€ incl. Getränke an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden. - Höchstteilnehmerzahl 9.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Samstag, 17.04.2010 von 12.00 - 21.00 Uhr  
Samstag, 24.04.2010 von 14.00 - 21.00 Uhr  
Gebühr: € 50,00 (zuzüglich Materialkosten)  
Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste, Schreibzeug.

### 3.07.03 Kochclub für Männer, Frauen und Singles

Leitung: Harald Dröge  
Kursinhalt: Wir treffen uns einmal im Monat und kochen Rezepte in gemütlicher Runde. Hobbyköche, leicht Fortgeschrittene sowie Anfänger sind willkommen. Mitbringen sollte man nur gute Laune und Spaß am Schlemmen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Beginn: Donnerstag, 18.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr  
weitere Termine 25.03./ 15.04./ 06.05.2010 (4 x 3 Stunden)  
Gebühr: € 40,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.04 Gesunde Gerichte in 10, 20 und 30 Minuten

Leitung: Harald Dröge  
Kursinhalt: Die Zeit rennt und wir rennen mit! Da ist in der alltäglichen Hektik die Versuchung groß, den hungrigen Magen schnell mit einem Fertiggericht aus dem Supermarkt oder mit Fastfood zu füllen. Dass es auch anders geht, wollen wir Ihnen in diesem Kurs zeigen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag 25.02.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.05 Party und Büffet

Leitung: Harald Dröge  
Kursinhalt: Geburtstagsfeier, Ostern oder Cocktailparty - Anlässe zum feiern gibt es immer. Damit der Gastgeber von der ersten Minute dabei sein kann, wollen wir Ihnen in diesem Kurs viele kleine Delikatessen vorstellen, die sich hervorragend vorbereiten lassen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag 18.03.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.06 Rund um den Salat

Leitung: Harald Dröge  
Kursinhalt: Sie lernen köstliche Salatkompositionen kennen und werden feststellen, dass man sehr vielfältige Salatvariationen zaubern kann. Die pikantesten Marinaden und Dips warten auf Sie. Die Palette reicht vom zarten Blattsalat als Magenöffner bis zu sättigenden Salaten, die eine ganze Mahlzeit ersetzen können.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag, 27.05.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

### 3.07.07 Mediterran Kochen

Leitung: Harald Dröge  
Kursinhalt: Das klingt nach sonnenverwöhnten Zutaten, raffinierten Aromen und gesunden köstlichen Gerichten. Diese Küche ist allseits beliebt und in diesem Kurs wollen wir aus dieser Küche Rezepte nachkochen.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT. Klein-Krotzenburg, Küche  
Termin: Donnerstag, 17.06.2010, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)  
Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

## Sprachen lernen in Europa

### VHS-Lernstufen nach dem gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

(von unten nach oben lesen!)

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie:

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

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

nen über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

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

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

### 4.00.01 Gebärdensprache Teil I für Anfänger

Leitung: Cornelia Ruess  
Kursinhalt: Gebärdensprache ist eine Sprache, die die Gehörlosen im Alltag benutzen. Oft stoßen Gehörlose im Alltag (z.B. bei Behörden, beim Einkaufen, usw.) auf Kommunikationsschwierigkeiten mit hörenden Mitmenschen. Die Kommunikation kann erleichtert werden, wenn die Hörenden die Gebärdensprache etwas beherrschen. Im Kurs erlernen die Teilnehmer verschiedene Bestandteile wie Gebärdenzeichen, das Fingeralphabet, Mimik, Gebärdengrammatik.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
Termin: Donnerstag, 18.45 - 20.15 Uhr  
Beginn: 04.02.2010 (8 Doppelstunden)  
Gebühr: 40,- € (+ 10 € Materialkosten für Arbeitsheft, die bei der Kursleiterin zu entrichten sind.)

### 4.04.01 Deutsch für Ausländer - Anfänger [S] 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 04-OG-01  
Termin: Montag, 17.30 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Tangram 1 aktuell  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.04.02 Deutsch für Ausländer Fortgeschrittene [S]

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 04-EG-04  
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Lagune Kursbuch 3 Lektion 4  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

## Sprachen - Englisch

### 4.06.01 Englisch A 1.4/ 5. Semester [S]

Leitung: Jürgen Gerlach  
Kursinhalt: Wenn Sie geringe Vorkenntnisse besitzen oder neu einsteigen möchten, dann sind Sie hier richtig.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
Termin: Montag, 18.30 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: "The New Cambridge", Band 1, Lektion 17  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.02 Englisch A 1.3./ 3. Semester [S]

Leitung: Beate Münch  
Kursinhalt: Wenn Sie geringe Vorkenntnisse besitzen oder neu einsteigen möchten, dann sind Sie hier richtig.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01  
Termin: Montag, 19.00 Uhr  
Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Face 2 face Elementary Unit 4 A  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.03 Englisch A 2.5 [S]

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 03-EG-02  
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Face to Face Intermediate Unit 8  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.04 Englisch B 1 [S]

Leitung: Jens Bodensohn  
Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse zu neuem Leben! Anhand von motivierenden Texten und Situationen des alltäglichen Lebens könnte das spielerisch gelingen.  
Do not only think about it -do it.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-04  
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.05 Englisch B 1.5 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark  
Kursinhalt: This intermediate-level course is designed for all those who'd like to brush up their English, even if they haven't been speaking it for quite some time. Our group has been learning English for a few semesters. "Newbies" welcome and there's no need to hurry - we'll be taking our time. Don't hesitate: See for yourself!  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

## Sprachen - Englisch

Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 5 A  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.06 Englisch A 2.3 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark  
Kursinhalt: This course is designed for advanced beginners and all those who want to brush up their English, starting from an elementary level. Join us and find out: learning a language can be fun.  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: face 2 face Elementary Student's u. Workbook /Unit 11 A  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.07 Englisch für die Reise [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die nur ein wenig Englisch in der Schule hatten und sich im Ausland besser zurecht finden möchten. Es werden z.B. Situationen wie am Flughafen, an der Hotelrezeption, im Reisebüro oder im Restaurant behandelt. Der Kurs vermittelt außerdem die notwendigen grammatikalischen Kenntnisse. Das Sprechen steht im Vordergrund. Wir versuchen Redehemmungen abzubauen und Vokabeln wieder aufzufrischen. Es macht Spaß bei uns! Schauen Sie einfach vorbei.  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 45  
Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: A Taste of English  
Beginn: 11.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Bücher im Fachgeschäft -  
Bücher bei Klingler



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

## Sprachen - Englisch

### 4.06.08 Englisch B 1.2 [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir haben mit einem neuen Buch ganz neu angefangen, das uns die Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht.  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 45  
Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr  
Beginn: 11.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Buch: Straightforward Unit 9  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.09 Everyday English A 2.1 [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
Termin: Montag, 18.30 Uhr  
Beginn: 08.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Inhalt: In diesem Kurs werden alltägliche Situationen im Beruf, in der Familie oder unterwegs besprochen und weitergegeben. Dafür werden nicht nur die Grammatik geübt sondern der Schwerpunkt des Kurses beinhaltet die vielen Ausdrücke, die im alltäglichen Sprachgebrauch immer wieder vorkommen. Es ist spannend zu lernen, wie "the man on the street" wirklich spricht. Wir würden uns freuen, Sie an diesem ganz besonders Englischkurs begrüßen zu dürfen.  
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

### 4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 45  
Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr  
Beginn: 10.02.2010  
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- [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB  
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 45  
Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr  
Beginn: 10.02.2010 (12 Doppelstunden)  
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

### 4.06.12 Englisch für Fortgeschrittene-Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud  
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03  
Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 08.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.13 English for Business and International Travel [S]**

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.3)  
 Leitung: H. 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 04-OG-04  
 Termin: Montag, 19.00 Uhr  
 Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.06.14 General + Business English (B 1.1) [S]**

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 04-EG-04  
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Wird im Kurs bekannt gegeben!  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.01 Französisch A 1.3 [S]**

Leitung: Christine Klotz  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01  
 Termin: Montag 19.30 Uhr  
 Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Pont Neuf en route, Lektion 9  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.02 Französisch A 2.2 [S]**

Leitung: Christine Klotz  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01  
 Termin: Dienstag 19.00 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Voyages 2 Lektion 1  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**MÜLLER TOURS**  
 63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407  
 7 Tage: vom 14.-20. März 2010

**Winterzauber in Südtirol**  
*Sie wohnen im schönen 4\*\*\*\*-Hotel & Spa Falkensteinerhof in Vals. Hoch über dem Pustertal, zwischen Brixen und Bruneck.*  
 Unsere diesjährige Winterreise führt Sie nach Vals. Umgeben von einer imposanten winterlichen Berglandschaft werden Sie erholsame Wanderungen durch eine märchenhafte Winterwelt genießen, auf sonnenreichen und gutgespurten Loipen die Natur entdecken oder auf den herrlichen umliegenden Skipisten dem alpinen Skisport frönen. In unserem sorgfältig ausgesuchten 4\*\*\*\*-Geniesserhotel & Spa Falkensteinerhof fühlen Sie sich wohl und geborgen!  
**Unsere Leistungen:** Die Reise erfolgt wie immer in einem modernen Fernreisebus, entsprechend der 4\*\*\*\*-Kategorie. 6 Hotelübernachtungen mit Frühstücksbuffet und Abendessen mit Wahlmöglichkeit und Leicht/Vital-Küche. 1x Galadinner und 1x Spezialitätenbuffet, im Rahmen der HP. Freie Benutzung des Wellnessbereiches: Saunawelt, Dampfbad, Whirlpool usw. Persönlicher Wellnesskorb während des Aufenthaltes mit Sauna- und Badetüchern und Ihrem persönlichen Wohlfühl-Bademantel. Zusätzlich: Meditation 5 Tibeter, Wassergymnastik. Abendunterhaltung wie: Bingoabend, Fackelwanderung . . .  
 FHP. pro Pers. im Doppelzimmer: € 650,-, EZ-Zuschlag: € 150,-

Wir fahren schon mal voraus:  
**Unsere Definition für Luxus ist Ihre Sicherheit!**

 Anti-Kollisionsschutz  
 Elektr. Stabilitätsprogramm  
 Anti-Schlupfregelung  
 Aktiv-Bremsassistent  
 Abstands-Regeltempomat  
 Automatischer Spurassistent  
 Vollautomat. Feuerlöschanlage  
 Zusatzbremse

**210 cm Fahrgast-Stehhöhe!**  
 Unser PANORAMA-GLASDACH schenkt Ihnen freie Sicht vom Horizont bis zum Himmel!

8.-15. September 2010 - Seit mehr als 40 Jahre im Reiseangebot!  
**Marienwallfahrtsort LOURDES**  
*Ein Erlebnis besonderer Art - nicht nur für Pilger!*  
 Sie wohnen 7 Nächte in sorgfältig ausgesuchten u. bewährten Hotels im Zentrum von Lyon. Auf der Hochfläche der Cevennen. Im 4\*-GrandHotel in Lourdes unmittelbar am hl. Bezirk. Im alten Wallfahrtsort Rocamadour und bei Avallon. Wir besuchen die Kirche von Brou, den Wallfahrtsort Le Puy, die Kathedrale Ste-Cecile in Albi, den Schrein die hl. Bernadette in Nevers, die Kathedrale von Auch und den Wallfahrtsort Vézelay, Aufbewahrungsort der Reliquien der Maria Magdalena.  
 FHP. pro Person im Doppelzimmer: ca. € 875,-, EZ: € 212,-

Unsere Fernreisen erfolgen ausschließlich in modernen 4\*\*\*\*-Fernreisebussen!  
 Geräumige Garage und Parkplatz auf unserem Betriebsgelände!  
 Kostengünstiger Hol- und Bring-Service! Müller Tours-Treue-Bonus-System!  
**www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de**

**4.08.03 Französisch A 2.3 [S]**

Leitung: Christine Klotz  
 Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01  
 Termin: Montag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Voyages 2 Lektion 4  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.04 Französisch B 1 [S]**

Leitung: Sabine Malher  
 Kursinhalt: Mit unserer neuen Methode - lernfreundlich und vielfältig - wollen wir in der französischen Sprache und Kultur vorankommen. Ein idealer Kurs für Zwischeneinsteiger, die ihr Französisch ausbauen möchten oder ihre früher erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen möchten. Das neue Lehrbuch wird, wenn möglich, leihweise zur Verfügung gestellt.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04  
 Termin: Dienstag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Voyages 2 Lektion 1  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.08.05 Französisch Conversation B 2 [S]**

Leitung: Sabine Malher  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04  
 Termin: Dienstag, 20.00 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Wir arbeiten mit dem neuen Lehrbuch Voyages 3, das leihweise zur Verfügung gestellt wird und wiederholen und vertiefen immer wieder Grundkenntnisse, Wortschatz, Ausdrücke und Grammatik. Hör- oder Lesetexte mit Alltagsthemen und Lebensarten werden bearbeitet.  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

**4.09.01 Italienisch A 1.2 Anfänger m. Vorkenntnissen [S]**


Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
 Kursinhalt: Wenn Sie keine oder nur geringe Kenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
 Termin: Donnerstag, 17.00 Uhr  
 Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "LINEA DIRETTA 1 A Neu", Band I, Lektion 4  
 Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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



**BUCHHANDLUNG**



# VielsEITIG

**ROHÉ & PÜTZ OHG**

**KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG**  
**TEL 061 82/644 52 · FAX 061 82/653 75**

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

**4.09.02 Italienisch A 2.1** **[S]**

Leitung: Giuseppina Giaveri-Keusch  
 Kursinhalt: Wollen Sie Ihre Italienischkenntnisse in netter Atmosphäre pflegen und erweitern? Mit aktuellen Themen und Texten, Rollenspielen und grammatischen Übungen?  
 Dann sind Sie hier in diesem Kurs genau richtig!  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04  
 Termin: Donnerstag, 18.30 Uhr  
 Beginn: 04.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 4  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.09.04 Italienisch B 1** **[S]**

Ripetere la grammatica e parlare, parlare, parlare.  
 Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01  
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Da zero a cento  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.01 Spanisch A 1.2. Anfänger mit Vorkenntnissen** **[S]**

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Montag, 17.15 Uhr  
 Beginn: 08.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 3  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.02 Spanisch A 1.3 (3. Semester)** **[S]**

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Montag, 18.45 Uhr  
 Beginn: 08.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 6  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.04 Spanisch A 1.4 Anfänger mit Vorkenntnissen** **[S]**

Leitung: Maria Rocandio  
 Wir beginnen mit dem neuen Lehrbuch Caminos Band 2 und frischen die Lektionen von Caminos Band 1 auf.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Dienstag, 18.00 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Caminos neu Band 2, Lektion 1  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.05 Spanisch Fortgeschrittene A 2.4** **[S]**

Leitung: Maria Rocandio  
 IDer Kurs richtet an Teilnehmer mit guten Sprachkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Buch in Verbindung mit Musik und Konversation.  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-04  
 Termin: Montag, 19.30 Uhr  
 Beginn: 01.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Buch: "Caminos 2" (Neu) Band 2, Lektion 8  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

**4.22.06 Spanisch für Anfänger A 1.1** **[S]**

Leitung: Maria Rocandio  
 Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03  
 Termin: Dienstag, 19.30 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (12 Doppelstunden)  
 Gebühr: Semesterkarte 40,-- €  
 Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 1

**5.01.01 MS-Windows Vista und Word 2007 für Anfänger**

Leitung: Ottmar Bauswein  
 Voraussetzung: Keine  
 Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Vista, können Programme starten, Dateien erzeugen und speichern. Sie beherrschen die Handtierung 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
- Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2007
- Word starten und Dokumente erstellen
- Texte eingeben und korrigieren
- Texte und Absätze formatieren

- Dokumente drucken und speichern  
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr  
 Beginn: 08.02.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00

**5.01.02 Windows Vista und Word 2007 Fortgeschrittene**

Leitung: Ottmar Bauswein  
 Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows XP und Word  
 Seminarziele: Verschiedene Einstellungen für Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen, Daten auf Diskette sichern und wieder herstellen, Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, die Seiten nummerieren und Dokumentvorlagen erstellen.  
 Kursinhalt:

- Verknüpfungen erstellen
- Ordneransichten und Ordneroptionen
- Funktionen des Windows Explorer
- Verknüpfungen erstellen
- Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen
- Datensicherung- und wiederherstellung
- Software und Drucker installieren und deinstallieren
- Computerviren
- Tabstopps, Zeileneinzüge
- Rahmen und Linien
- Grafiken und andere Objekte einfügen
- Tabellen verwenden
- Kopf- und Fußzeilen
- Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr  
 Beginn: 19.04.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**5.01.03 Windows XP für Anfänger - Seniorenkurs**

Leitung: Michael Och  
 Kursinhalt: Dieser Kurs ist ein reiner Computerkurs für Senioren. Der Kursleiter betreibt schon seit Jahren ein Computerzentrum für Senioren und legt besonderen Wert auf eine möglichst einfache und verständliche Vermittlung der Begriffe aus der Computerwelt. Dieser Kurs ist für absolute Neulinge in dem Computerbereich konzipiert. Inhaltlich setzt sich dieser Kurs mit den Grundlagen der Computerwelt und der grundlegenden Bedienung eines Computers auseinander. Dazu gehören Begriffe wie Windows, Software, Hardware, Megabytes und viele weitere Elemente der "Computersprache". Sie brauchen keine Vorkenntnisse, keinen Computer - Ihr Interesse genügt vollkommen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie plötzlich mit Begriffen wie "Festplatte", "Windows" oder "CD-ROM" um sich werfen. Ziel des Kurses ist es, jeden Teilnehmer in die Lage zu versetzen, die wichtigsten Funktionen des Computers zu bedienen.  
 Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg  
 Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr  
 Beginn: 02.02.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)  
 Gebühr: € 60,00 Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung



### 5.01.04 Word 2003 für Anfänger - Seniorenkurs

Leitung: Michael Och

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

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

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 13.04.2010 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.05 Windows XP + Word 2003 Grundlagen

Leitung: Swetlana Herz

Dieser Kurs vermittelt das Grundwissen im Umgang mit dem PC.

Kursinhalt: Grundbegriffe rund um den PC, die grundlegende

Bedienung des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word für Windows.

Kursinhalt Windows:

Umgang mit Maus und Tastatur, Aufbau und Funktion des Windows-Desktop sowie die Fenstertechnik

Datenstruktur und der Umgang mit Speichermedien

Kursinhalt Textverarbeitung Word:

Texterfassung und -Korrektur

speichern und drucken von Textdokumenten

markieren, kopieren und verschieben von Text

grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Seiten)

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 04.02.2010 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.09 EXCEL 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse Windows Vista

**Seminarziele:** Möchten Sie den Überblick über Ihre monatlichen Einnahmen und Ausgaben behalten und immer den aktuellen Kassenbestand sehen? Oder wollen Sie die Mitgliedsdaten Ihres Vereins in einer Excel-Tabelle pflegen und darin auch die Beitragseingänge vermerken? Excel ist ein universell einsetzbares Tabellenkalkulationsprogramm.

**Kursinhalt:** Die Arbeitsoberfläche von Excel 2007  
Grundlegende Tabellenbearbeitung  
Tabellen formatieren und drucken

Tabellenstruktur ändern

Formeln und Funktionen verwenden

Arbeitsblätter verschieben kopieren und löschen

Arbeitsmappen und Arbeitsblätter schützen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 17.02.2010 (6 Abende je 2,5 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

### 5.01.10 Rechnen mit EXCEL 2003

Leitung: Swetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse Windows

Kursinhalt: Ab sofort lassen Sie EXCEL für sich arbeiten, denn Ihre Zeit ist doch viel zu schade für mühsame Fleißaufgaben oder langwierige Auflistungen.

Preise, Zeiten oder andere Daten eingeben, gewünschte Berechnung anfordern - fertig!

Diagramme oder Grafiken mit Zahlen, Texten und Auswertungen

erstellen, das macht keine Mühe und richtig Eindruck. So perfekt

sieht es aus! Ihre Abrechnungen für den Steuerberater und das

Finanzamt, Ihre private Finanzplanung, Produktkalkulationen und

Statistiken, Ihre geschäftlichen und privaten Adresslisten,

Terminübersichten, Geburtstagslisten - ist doch alles kinderleicht!

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00-21.00 Uhr

Beginn: 15.04.2010 (5 Abende je 3 Stunden)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.11 ACCESS 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Gute Kenntnisse in Windows Vista, Excel-

Kenntnisse sind von Vorteil.

**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.

**Lernen Sie an einem Wochenende Access kennen!**

**Kursinhalt:** -Was ist eine Datenbank?

-Datenbanken erstellen, öffnen und schließen

-Tabellen erstellen und bearbeiten

-Mit Abfragen gezielt nach Daten zugreifen

-Formulare mit dem Assistenten erstellen

-Berichte mit dem Assistenten erzeugen u. drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.03.2010 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 20.03.2010 von 10.00 - 12.00 und 12:30 - 15.30 Uhr

Beginn: 19.03.2010 (8 Stunden)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet.  
Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.**

### 5.01.12 ACCESS 2007 für Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

**Voraussetzung:** Access 2007 Grundlagenkenntnisse

**Seminarziele:** In einer Access-Datenbank können Sie die verschiedensten Daten sicher und strukturiert speichern. Von einer Datenbank erwarten Sie aber auch, dass Sie gezielt und schnell auf diese Daten zugreifen und den Datenbestand ohne großen Aufwand analysieren aktualisieren können. Darüber hinaus möchten Sie Daten, die Sie heute oder morgen benötigen, übersichtlich auf dem Bildschirm präsentieren bzw. in Form von übersichtlichen Berichten zu Papier bringen. Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Techniken.

**Kursinhalt:**

Primärschlüssel und Beziehungen zwischen Tabellen

Abfragen über mehrere Tabellen erstellen

Parameterabfragen und Aktionsabfragen

Formulare und Unterformulare erstellen und bearbeiten

Berichte erzeugen und bearbeiten

Berechnungen in Formularen und Berichten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 16.04.2010.2009 von 18.30-21.30 Uhr und

Samstag, 17.04.2010 von 10.00-12.00 Uhr und 12.30 bis 15.30 Uhr

Beginn: 16.04.2010 (8 Stunden)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

### 5.01.13 Power Point 2003 für Anfänger

Leitung: Swetlana Herz

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Word

In diesem Seminar lernen Sie mit Microsoft Powerpoint Ihre Ideen, Vorstellungen und Ergebnisse einem großen Publikum klar zu präsentieren. Die Teilnehmer erlernen grundlegende Kenntnisse in der Erstellung von Präsentationen und Techniken, die Präsentation wirkungsvoll am Bildschirm und Videoprojektor wiederzugeben. Ebenso wichtig ist die Erstellung aussagekräftiger Handouts in gedruckter Form, welche ebenfalls behandelt wird.

**Kursinhalt:** \* Grundlegendes Arbeiten mit PowerPoint

\* Nutzung der Hilfefunktion

\* Ansichten in PowerPoint effektiv nutzen

\* Präsentationsaufbau

\* Arbeiten mit dem Präsentationsassistenten

\* Präsentationen manuell erstellen

\* Folienarten und Bildschirmpräsentation

\* Allgemeine Hinweise zur Gestaltung von Folientext und

\* Zeichenobjekte bearbeiten

\* Arbeit mit Grafikelementen

\* Diagramme und Organigramme erstellen und bearbeiten

\* Import und Export von Daten/Programmanpassung

\* Typische Fehler bei der Foliengestaltung

\* Handzettel erstellen/Tipps und Tricks

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 05.06. + 12.06.2010 von 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag, 06.06. + 13.06.2010 von 09.00 - 13.00 Uhr

Gebühr: € 55,00 (14 Unterrichtsstunden)

### 5.01.16 Bildbearbeitung mit Photoshop Elements 6.0

Leitung: Dietmar Keitzl, Dipl. Grafikdesigner

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Windows XP.

Kursinhalt: Die Kursteilnehmer bringen eigenes Bildmaterial auf CD-Rom oder USB Stick mit. Wir bearbeiten dieses gemeinsam auf vielfältige Weise mit dem Programm Photoshop Elements 6.0.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 21.05.2010 von 16.00 - 19.45 Uhr  
Samstag 22.05.2010 von 10.00 - 16.00 Uhr  
Sonntag, 23.05.2010 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 50,00 (18 x 45 Min.)

---

### 5.04.01 Tastschreiben am PC für Anfänger ab 12 Jahre

Leitung: Monika Lenhart, staatl. gepr. Maschinenschreiblehrerin

Kursinhalt: In diesem Kurs wird das 10-Finger-Tastschreiben (sämtlicher Buchstaben einschließlich der Zeichen und Ziffernreihe) erlernt.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Mittwoch, 19.00 - 20.30 Uhr

Beginn: 14.04.2010 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00

---

### Sonnenenergie zur Warmwasserbereitung und Heizungsunterstützung

Die für Jahrtausende unerschöpfliche Energiequelle Sonne zu nutzen ist ein alter Traum der Menschen. Er kann jetzt wahr werden. Heute stehen einfache, erprobte Techniken zur Verfügung um mit Sonnenenergie Wasser zu erwärmen. So können die begrenzten fossilen Energievorräte (Kohle, Erdöl, Gas) unserer Erde geschont und die Umwelt von den Verbrennungsprodukten entlastet werden.

Der Vortrag erläutert den technischen Aufbau von Solarthermischen Anlagen zur Erwärmung von Brauch- und Heizungswasser. Anhand von einfachen Regeln wird die Auslegung und der Solaranlage beschrieben. Verschiedene Systeme werden vergleichend dargestellt. Der zu erwartende jährliche Energieertrag wird an einem Beispiel ermittelt. Die Wirtschaftlichkeit von Solaranlagen, der Bauablauf einer solchen Anlage und die aktuellen Förderprogramme werden erläutert.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Ein- und ehfamilienhausbesitzer. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren.

Der Referent, von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 09.02.2010 von 19.30 -21.45 Uhr

Vorherige Anmeldung im VHS-Büro unter Tel. 898551 erforderlich!

---

### Schimmel in Wohnräumen und Energieausweis

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 Vortragsteil soll vermittelt werden, wie man Schimmelpilz und dessen Ursachen im Wohnraum erkennt und ihm die Lebensgrundlage entzieht. Der Energieausweis für den Wohngebäudebestand ist seit 2008 eingeführt und gilt jetzt für alle Gebäude. Der Energieausweis ist Bestandteil des Energieeinsparverordnung (EnEV). Mit dem Energieausweis soll die energetische Qualität eines Gebäudes transparent gemacht werden. Mit der Offenlegung des zukünftigen Energieverbrauchs lassen sich die Nebenkosten wesentlich leichter abschätzen. "Gute" Gebäude lassen sich somit besser vermarkten. Im Energieausweis werden Modernisierungsempfehlungen zur Sanierung benannt. Der Vortrag richtet sich sowohl an Käufer und Verkäufer als auch an Mieter und Vermieter. Es wird erläutert wann und für wen der Energieausweis erforderlich ist, wer ihn Sinnvollerweise haben sollte und wer darauf verzichten darf. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Mieter und Vermieter. Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent von der Energieversorgung Offenbach AG, steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung. Die Teilnahme ist kostenlos.

Vorherige Anmeldung im VHS-Büro unter Tel. 898551 erforderlich!

Referent: Herr Eberhard Kundi

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

Termin: Dienstag, den 23.02.2010 von 19.30 -21.45 Uhr

---

### Macht sich eine Solaranlage Photovoltaik richtig bezahlt?

Die Sonne geht auf und schon nimmt Ihr privates Kraftwerk umweltfreundlich seine Arbeit auf und produziert Strom. Ein Solarkraftwerk auf dem Dach bringt jetzt mehr Rendite als je zuvor und macht Sie unabhängig.

Davon träumen Kapitalanleger in der Finanzkrise: Mit einer Investition kann der Hauseigentümer in den kommenden 20 Jahren nahezu risikolos einen 7-15 %-ige Ertrag pro Jahr erzielen.

Ergreifen Sie als Hauseigentümer jetzt Ihre Chance und installieren Sie ein kleines Kraftwerk auf dem Dach, erzeugen Strom aus Sonnenenergie und verkaufen ihn an den örtlichen Netzbetreiber (z. B. der EVO) oder nutzen ihn selbst.

Welche grundsätzlichen Überlegungen sind für den privaten Haushalt/Unternehmer von Bedeutung? Sie erhalten Informationen über: örtliche Voraussetzungen, Dach-Ausrichtung, Anschaffungs- und Betriebskosten, die Installation der unterschiedlichen Modul- und Leistungstypen sowie über die Verkabelung, die eingesetzten Aggregate und die typische Hauskonfiguration.

Die Präsentation wird abgerundet durch Komponenten, wie bspw. Finanzierung und Rendite, die Erzeugungsüberwachung und vergisst

---

auch nicht die spätere Entsorgung (kristallines Silizium) der Anlage des heimischen Dachs anzusprechen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Referent: Herr Dr. rer. pol. Paul Wenzel, Dipl.-Kaufmann

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

Termin: **Dienstag, 13.04.2010 von 19.30 - 21.00 Uhr**

Der gleiche Vortrag findet noch einmal am

**Dienstag, den 01.06.2010 von 19.30 - 21.00 Uhr statt!**

Vorherige Anmeldung im VHS-Büro unter der Tel. 898551 erforderlich!

---

### Namibia - Wo die Natur unendlich ist

Unendliche Freiheit, farbenprächtige Wildnis

und ein Stück echtes Afrika. Namibia ist voller Anziehungskraft:

Mit der wohl schönsten und ältesten Wüste der Welt, dem zweitgrößten Canyon und den weiten, unglaublich wildreichen Savannen des Etosha-Nationalparks erfüllt dieses Land die Sinne des Reisenden und beflügelt die Fantasie. Auf einer Rundreise entdecken Sie die ganze namibische Vielfalt: Von der spannenden Gegenwart der modernen Hauptstadt Windhoek über den beschaulichen kolonialen Charme von Swakopmund zum Schluchtenlabyrinth des Fish River Canyon. Zu den alten Siedlungsplätzen der Buschmänner mit ihren berühmten Felszeichnungen und zu den Rundhütten des noch heute sehr ursprünglichen Himba-Volkes. Das überwältigste Erlebnis in Namibia liegt allerdings im hautnahen Kontakt mit der weiten endlosen Natur und ihrer speziell an wüstenhafte Bedingungen angepassten Tier- und Pflanzenwelt.

Die Interessantesten dieser Spezialisten werden in diesem Vortrag mit spannenden biologischen Hintergründen fachkundig vorgestellt.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 02.03.2010, 20.00 Uhr. Die Gebühr beträgt 3 €.

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

---

### Naturschätze an Main und Kinzig

Der Main-Kinzig-Kreis weist als einer der größten Landkreise Hessens eine bemerkenswert überdurchschnittliche Artenvielfalt von Fauna und Flora auf. Dies ist begründet in einem breiten Spektrum unterschiedlicher Naturräume, die von der Untermainebene und dem Kinzigtal bis zum Hessischen Landrücken und den Mittelgebirgen Vogelsberg, Spessart und Rhön (Bergwinkel) reichen. Aufgrund verschiedenartiger Bewirtschaftung der Böden durch die Land- und Forstwirtschaft hat sich eine vielfältige Kulturlandschaft entwickelt, deren Bewohner - die Tiere und Pflanzen - zusätzlich durch das milde Klima unserer Tallagen an Main und Kinzig gefördert werden.

Der Vortrag zeigt die Landschaften und Lebensgemeinschaften der wertvollsten Schutzgebiete des Maintales und des Kinzigtals.

Gezeigt werden charakteristische und prachtvollste Tier- und Pflanzenarten dieser Region, wie z. B. Orchideen, Schmetterlinge, Libellen, Lurche und Vögel. Sie erleben eine farbenprächtige Übersicht über unsere heimische "Natur vor der Haustür".

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 23.03.2010, 20 Uhr / Gebühr € 3,00

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

---

## Allgemeine Hinweise

### Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter: Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 4099

Die 10 Gebote -2. Teil

Referent: Pfarrer Matthias Becker

Termin: 03.03.2010 um 19 Uhr im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

Sterben - Wenn ein Leben zu Ende geht

Paula und Reinhold Hantl aus Aschaffenburg berichten über ihre jahrelangen Erfahrungen bei der Begleitung von Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden.

Termin: 24.03.2010 um 19 Uhr im Pfarrsaal, Kirchstr. 25

Familienwochenende in der Rhön

Termin: 04 - 06.06.2010, Referent Pfr. Matthias Becker

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Montag im Monat auf der Orgelempore der Pfarrkirche St. Nikolaus um 19.00 Uhr.

Literaturgesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat in der katholischen Bücherei (genaue Termine werden bekanntgegeben).

### KAB Hainstadt Programm 1. Halbjahr 2010

16. Jan. Neujahrsempfang

25. Febr. 20.00 Uhr Die Schleiereule  
Ref.: Otto Diehl, Babenhausen

11. März. 20.00 Uhr "Schmerztherapie"  
Heilpraktikerin Sabine Weis

01. April 19.00 Uhr Abendmesse am Gründonnerstag danach  
Betstunde in der Barbarakapelle anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum

Im April 20.00 Uhr Lichtbildervortrag  
"Mit dem Fahrrad über dem Balkanzum Orient" Ref.: E. Wejwoda

25. April 17.00 Uhr Betstunde zum Großen Gebet  
Pfarrkirche St. Wendelinus, Organist Pfr. Bockholt

02. Mai 10.00 Uhr Wanderung

09. Mai 12.00 Uhr "Männer kochen für Frauen"

30. Mai.- 12. Juni Studienfahrt Bretagne und Normandie

11. Juli Gedenkgottesdienst für Lebende und Verstorbene der KAB

18. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide

Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, finden alle

Veranstaltungen im Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

### Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg, Umlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

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

24.02. / 24.03. / 28.04. / 19.05. / 23.06.2010

Gebühr: € 22,- 5 x 2 Stunden

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

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Termin: Samstag 10.04.2010 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Gebühr: € 31,- Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde (Methode: Dr. Lütznert)

Termine: 18.02. / 22.02. / 25.02. / 02.03.2010 von 19:00 Uhr bis

21:00 Uhr rund am 27.02. von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Gebühr: € 36,- für 5 Treffen Leitung +Anmeldung: Angelika Merz

## Allgemeine Hinweise

Tel. 60927, Marlis Halbritter, Tel. 5797 und Iris Klemz-Henrich

Folklore- und Meditationstänze

Termine: 11.01./ 25.01./ 08.02./ 15.02./ 15.03./ 29.03.2010. (weitere

Termine 14tägig) jeweils montags von 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: € 2,50 je Treff / Leitung: Angelika Merz Tel. 60927

### Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule Offenbach

In Ergänzung und Erweiterung der Programme der örtlichen Volkshochschulen bietet die Kreis-vhs Offenbach im 1. Halbjahr 2010 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 - Betriebsbesichtigung/Werksführungen

Pädagogik - Lern- und Arbeitstechniken, auch für Schüler/innen - Eltern- und Familienbildung

Psychologie - Therapiemethoden - Selbsterfahrung,- Reiki, - Persönlichkeitsbildung,

Philosophie,- Religionsgeschichte,- Judaistik, Funkkolleg "Religion"

Länderkunde - Biologie, Ökologie, Natur und Umwelt

Literatur - Kunst- und Kulturgeschichte

Zeichnen - Malen - Radieren - Bildhauerei - Plastisches Gestalten - Keramik - kunsthandwerkliches und textiles Gestalten - Fotografie und Bildbearbeitung - Tanz - Musik

Gesundheit - Bewegung - Entspannung - Massage - Feldenkrais - spezielle Seminare für Kinder mit Eltern - Wellness - Raucherentwöhnung - Chinesische

Medizin - Kinesiologie - Sportstacking - Stressbewältigung - Schüßlersalze - Stimmtraining - Ernährung - Essen und Trinken

22 Sprachen - von Arabisch bis Vietnamesisch,

Vorbereitung auf Sprachprüfungen, Sprachreisen

Integrationskurse - Einbürgerungskurse, Gebärdensprache, Alphabetisierung Mathematik, Naturwissenschaften, Technik, Computergrundkurse- EDV im Büro

Interne, Webseitengestaltung Multimedia, Foto- und Bildbearbeitung, spezielle Kurse für Senioren / Kinder - EDV-Prüfungen - IT-Security-Management

Arbeit und Beruf - Lehrgang: Xpert Business (Finanzbuchführung, Finanzwirtschaft) - kaufmännische Kurse - Projektmanagement - 10-Finger-

Blindschreiben in 4 Terminen - SAP/R3 - ProfilPass - Umgangsformen

Frauenbildung: Lesungen - Gesundheit - Selbstverteidigung - Selbsterfahrung

Fortbildung für Lehrer/innen, Fortbildungsreihe Ehrenamt

außerdem: Sprachprüfungen,, Einbürgerungstests

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

Das Programm mit den ausführlichen Kursangeboten erscheint am 8. Januar 2010 als Beilage der Offenbach-Post und liegt zur Mitnahme in den

Geschäftsstellen der Offenbach-Post, in allen Rathäusern und Büchereien im Kreisgebiet sowie im Kreishaus in Dietzenbach aus. Semesterbeginn ist am

01.02.2010. Schriftliche Anmeldungen zu allen Veranstaltungen werden ab 8.

Januar 2010 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

Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich

Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 13

Fax: 0 61 03 / 31 31 - 13 99

E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de

Internet: www.kreis-vhs-offenbach.de