

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....

Arbeitsplan - 1. Halbjahr 2011

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 1. Semester 2011. Wir haben für Sie ein breitgefächertes Angebot erstellt. Dabei haben wir Beliebttes und Bewährtes genauso berücksichtigt, wie auch Neuerungen aufgenommen.

Auf folgende neue Kurse möchte ich besonders hinweisen:

Psychologie Teil I, II und III
Die Paarbeziehung aufblühen lassen
Frauen in der Lebensmitte
Stimmbildung - Stimmcoaching
Welt der Familien- und Erwachsenenspiele
ABC des Autofahrens
Einführung in die Zauberkunst
Aufbaukurs Zauberticks
Origami
Duft-Qigong
Schüßler Salze
Fotobearbeitung

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

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.

Die Ermäßigungen gelten sowohl für die Semesterkarte als auch für die Gebührenermässigung.

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.

In den Schulferien findet kein Unterricht statt.

Osterferien 18.04.2011 bis 30.04.2011

Sommerferien 27.06.2011 bis 05.08.2011

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 Psychologie - NLP - Schnupperkurs I NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

NLP (Neuro-linguistisches Programmieren) - Was ist das eigentlich? NLP ist der Versuch, die Sprache des Gehirns zu entschlüsseln, es bietet die Möglichkeit, Hindernisse in Stärken umzuwandeln und es eröffnet die Gelegenheit, den Reichtum der Sinne zu erleben. Die Begründer des NLP sind der Ansicht, dass man mit NLP alles lernen kann: Prüfungsängste zu überwinden ebenso wie das Rauchen aufzugeben, sich selbst zu motivieren ebenso wie selbstbewusst aufzutreten, abzunehmen ebenso wie die verschiedensten Ängste zu beeinflussen oder vielleicht auch einfach nur, die Lebensfreude wiederzuentdecken. Auf dem Hintergrund des oben beschriebenen ist Lernen mit NLP hochwirksam. Es wird erfolgreich eingesetzt sowohl im Managementbereich und der Führungskräftebildung (auch Coaching) als auch im Bereich persönlicher Konflikte und Probleme, und immer mehr stellt NLP einen Pfeiler der gesprächsmedizinischen Gesundheitsberatung dar (vor allem auch bei chronischen Erkrankungen). Im Kurs erhalten sie sowohl theoretische als auch praktische Grundlagen des NLP, und in ausgewählten Übungen können sie vielleicht schon erste Veränderungen bewirken.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 19.02.2011 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 22,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.02 Psychologie - NLP - Schnupperkurs II NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für TN, die bereits am Schnupperkurs I teilgenommen haben) Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP I und gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, das Spektrum ihrer NLP-Kenntnisse und -fertigkeiten zu erweitern. Neben fortgeschrittenen Anwendungen und Verfahren, die es erlauben, gezielt Kommunikationsprozesse (mit sich und den anderen) zu beeinflussen, dient dieser Kurs auch dazu, die sehr powervollen Möglichkeiten des NLP durch die Einbeziehung von hypnotischen Sprachmustern kennen und anwenden zu lernen.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 19.03.2011 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 22,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

1.07.03 Psychologie - NLP - Schnupperkurs III NLP (Neurolinguistisches Programmieren)

Leitung: Karl-Heinz Wenzel

(nur für TN, die bereits am Schnupperkurs I oder II teilgenommen haben) Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Schnupperkurses NLP II und führt zu den Möglichkeiten der Zielbestimmung und -erreicherung des NLP sowie den Anwendungen im Bereich der Submodalitäten.

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause
Beginn: 22.01.2011 (10 UE a 45 Minuten)
Gebühr: 22,- €, Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt.

Psychologie/Musik

1.07.04 Die Paarbeziehung aufblühen lassen

Leitung: Sigrid Barthelmes

Kursinhalt: Gönnen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner einen Tag Auszeit und steigen Sie aus dem festgefahrenen Beziehungsalltag aus. In einer herzlichen Atmosphäre bieten wir Ihnen kleine Übungen an, durch die Sie wieder Leichtigkeit und Freude in Ihre Partnerschaft bringen können. Sie kommen miteinander ins Gespräch, entdecken und erleben Ihren "alten" Partner neu, betrachten ihn und ihre Beziehung mit anderen Augen und gehen gestärkt und motiviert zurück in Ihren "Paarfrühling" und mit neuem Schwung in Ihr Leben zu Zweit.

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

Termin: Samstag, 10.00.-18.00 Uhr inkl. 1 Std. Mittagspause

Beginn: 26.02.2011 (7 Stunden)

Gebühr: € 25,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Paare begrenzt.

1.07.05 Frauen in der Lebensmitte

Leitung: Agnes Wiesner

Kursinhalt: "Wenn ich einst alt bin, möchte ich satt und glücklich sein" Viele Frauen in der Lebensmitte fühlen sich radikal auf sich selbst zurückgeworfen. Die Kinder haben das Haus verlassen; die Partnerschaft ist eingefahren; die berufliche Situation ist unsicher und der Körper verändert sich. Diese Lebensphase beinhaltet eine große Chance. Wenn es Ihnen gelingt, diese Auseinandersetzung konstruktiv zu nutzen, kann Ihr Leben wirklich bunt werden. Durch kleine Übungen lernen Sie in einer herzlichen Atmosphäre sich selbst anzunehmen, um gestärkt und mit größerem Selbstvertrauen in Ihr Leben zu gehen.

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

Termin: Dienstag, 18.00.-21.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (3 x 3 Stunden)

Gebühr: € 32,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 begrenzt.

1.07.06 Stimmbildung - Stimmcoaching

Leitung: Katharina Klotz, Gesangspädagogin

Kursinhalt: Eine professionelle Konzertsängerin erteilt Ihnen Atemunterricht mit gesangstechnischen Übungen. Wir beginnen mit gezielten Entspannungsübungen des Atem- und Sprechapparates. In diesem praxisbezogenen Workshop wollen wir durch gezieltes Atemtraining und Auflockern der Muskulatur ein Chorstück in verschiedenen Stimmlagen erarbeiten. Spaß und Freude am Singen steht im Vordergrund. Dieser Kurs richtet sich an Chorsänger, alle, die schon immer gerne singen wollten, die beruflich viel sprechen und Chorleiter. Mitzubringen: Verpflegung und Getränk.

Ort: Kreuzburghalle, Aula, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 10.00 - 14.30 Uhr

Es ist eine ½ Stunde Mittagspause vorgesehen.

Beginn: 09.04.2011 (4 x 60 Minuten),

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Gebühr: 25,- €

Allgemeine Kurse

1.07.07 Welt der Familien- und Erwachsenen Spiele

Kurze und einfache Spiele

Leitung: Steffen Wallraff

Kursinhalt: Spiele-Trends spielend kennenlernen

> Sie haben Lust Gesellschaftsspiele für Familien und Erwachsene einmal ganz praktisch kennenzulernen und Ihr Lieblingsspiel in der Fülle der neuesten Trends ausfindig zu machen? Der Kursleiter hat langjährige Erfahrung als unabhängiger Spieleerklärer und selbst über 400 Spiele in seiner Sammlung. Es werden verschiedene Spiele erläutert und im Anschluss auch ausgiebig getestet.

Kurze und einfache Spiele:

Suchen Sie nur einen Pausenfüller oder wollen kurz vor dem Bettgehen noch ein schnelles Spielchen wagen? Dann lassen Sie sich überraschen, mit welchen einfachen Mitteln, Spiele kreiert worden sind, und trotzdem eine hohen Wiederspielwert haben. Es werden eine ganze Auswahl an Spielen vorgestellt, die danach gemeinsam getestet werden.

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

Termine: Dienstag, 19.00.-21.15 Uhr

Beginn: 15.02.11 (3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

1.07.08 Welt der Familien- und Erwachsenen Spiele

Familien Spiele - Spiele für Jedermann

Leitung: Steffen Wallraff

Kursbeschreibung siehe Kurs 1.07.07

Möchten Sie mit Ihren Kindern oder Enkelkindern mal wieder einen Spielenachmittag gestalten? Es werden Spiele vorgestellt, an denen Kinder (ab Grundschulalter), Jugendliche und Erwachsene Spaß haben. An dem Kursabend steht eine Vielzahl von Spielen zur Verfügung Sie werden gemeinsam entscheiden, welche Spiele erklärt und ausprobiert werden.

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

Termine: Dienstag, 19.00.-21.15 Uhr

Beginn: 15.03.11 (3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

1.07.09 Welt der Familien- und Erwachsenen Spiele

Spiele für zwei und mehr

Leitung: Steffen Wallraff

Kursbeschreibung siehe Kurs 1.07.07

Ein sehr breites Angebot an Spielen ist auf dem Markt. Aber welches Spiel passt zu mir? Sind es die komplexen oder die unterhaltsamen? An dem Abend werden unterschiedliche Spiele für Erwachsene erklärt und ausprobiert - neben Neuheiten auch Klassiker (z.B. Spiele des Jahres). Neue Anregungen sind garantiert.

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

Termine: Dienstag, 19.00.-21.15 Uhr

Beginn: 12.04.11 (3 UE a 45 Minuten)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Allgemeine Kurse

1.07.10 ABC des Autofahrens für Senioren

Leitung: Bernd Heinz

Kursinhalt: Das "ABC des Autofahrens" ist ein Aufbau-Seminar für alle, die Spaß am Autofahren haben und/oder ihr Fahrkönnen und Wissen verbessern wollen. Mit der Teilnahme an unserem Seminar soll die Fahrsicherheit und das Technische Verständnis vervollständigt und gefestigt werden. In allen Bereichen unseres alltäglichen Lebens müssen wir uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Mit dem Erwerb des Führerscheins hat die Weiterbildung auf diesem Gebiet aufgehört. Man kann ja Autofahren, staatlich geprüft! Defizite und wenig Erfahrung können nur durch geschulte

Weiterbildung verbessert und aktualisiert werden. Dies zu gewährleisten stellen unsere Aufbau-Seminare sicher. In der Theorie werden Themen wie z. B. richtige Lenk- und Blicktechnik, optimale Sitzposition, unterschiedliche Bremsmethoden, Ausweichen von plötzlichen Hindernissen u.v.m. durchgenommen. Der Kurs wird abgeschlossen mit einem praktischen Teil, z. B. Reifenwechsel, Abschleppen, Fahrzeugabsicherung bei einem Unfall usw. Natürlich werden auch persönliche Fragen erörtert und diskutiert.

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03.0G.04

Termin: Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Beginn: 14.03.2011 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: 25,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw. Ein Praxistermin wird am 9.04.2011 im Anschluss des Kurses angeboten. Veranstalter ist Fa. Reifen Guckert. Dieser praktische Teil muss direkt beim Kursleiter extra gebucht und bezahlt werden.

1.07.11 ABC des Autofahrens/ Allgemeiner Kurs

Leitung: Bernd Heinz

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr.1.07.10

Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw

Ort: Kreuzburgschule, Raum 03.0G.04

Termin: Montag, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 14.03.2011 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: 25,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Bitte mitbringen: eigene Betriebsanleitung des Pkw



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: 12.02.2011 (10 Doppelstunden)

Vorbesprechung: für die Eltern der neuen Kinder

Donnerstag, 09.09.2010, 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: 12.02.2011 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 35,00 + Materialkosten

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

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: 22.01.2011

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 farbtintensive 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: 29.01.2011 Material besorgt der Kursleiter

Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 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.

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: 10.02.2011 (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

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

Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 10.02.2011 (9 x 2 Std.)

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: 08.02.2011 (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 - 19.30 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (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: 10.02.2011 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

2.05.12 Einführungskurs in die Grundlagen der Zauberkunst

Leitung: Claus Gutmann (Gutelli)

Kursinhalt: Von dem bekannten Zauberer Gutelli werden Sie vieles rund um das Geheimnis der Zauberkunst erfahren. Sie werden Zauberticks erlernen. Sie erfahren etwas über die 5000 jährige Geschichte der Zauberei und die einzelnen Sparten.

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

Termin: Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr

Beginn: 10.03.2011 (6 x 2 Std.)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!
Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

2.05.13 Aufbaukurs Zauberticks

Leitung: Claus Gutmann (Gutelli)

Kursinhalt: Dieser Kurs baut auf den 1. Kurs auf. Voraussetzung ist der Besuch des 1. Kurses. Wir lernen Grundbegriffe, Fachausdrücke, Grundgriffe und Hilfsmittel kennen sowie die verschiedenen Sparten der Zauberei. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage Partyzauberei und Kleinkunstzauberei zu veranstalten.

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

Termin: Donnerstag, 19.00-21.00 Uhr

Beginn: 05.05.2011 (6 x 2 Std.)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!
Materialkosten werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

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, 25.02.2011 von 17.30-22.00 Uhr

Samstag, 26.02.2011 von 9.30-16.00 Uhr

Sonntag, 27.02.2011 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.

**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.**

2.06.02 Modischer Schmuck aus Edelsteinen

Leitung: Corina Barasevic

Kursinhalt: Gestalten Sie Ihre eigene Edelsteinkette. Sie erlernen die Grundtechniken der Kettenherstellung mit Drahtseil und Quetschperlen und fertigen an diesem Samstag Ihre eigene individuelle Edelsteinkette. Ob lang oder kurz, ein- oder mehrreihig, mit oder ohne Silberzwischenteilen. Sie entscheiden, wie die Kette aussehen soll. Material kann vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

Ort: Laden "Schmuckstein", Friedrich-Ebertstr. 42, KKB

Termin: 2. Samstag, 14.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 20.02.2011 und 20.03.2011 (2 x 4 Stunden)

Gebühr: € 26,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen

[S]

mit und ohne Vorkenntnissen

Leitung: Vasilica Kerkhoff

Kursinhalt: Der orientalische Tanz, ein Tanz aus einer jahrtausendealten Kultur, ein Tanz, der ursprünglich nur unter Frauen getanzt wurde, findet heute wieder großen Anklang. Dieser Tanz ist weder von Alter noch Figur abhängig. Alle Frauen, die orientalisches tanzen, entwickeln ein besseres Körpergefühl und mehr Lebensfreude.

Ein Kurs für alle Frauen, die Lust haben, sich gemeinsam mit Gleichgesinnten den mitreisenden Klängen orientalischer Musik hinzugeben und sich dabei fit und beweglich halten wollen.

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

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag 18.30 - 19.30 Uhr

Beginn: 28.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten

Keilrahmengestaltung - Lampendesign

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier gestalten Sie individuelle Keilrahmen zu ausdrucksvollen Bildern, ob mit Magic-Kleber- und Transferfolie, Strukturpaste, Wellpappe, Servietten, MDF-Motiven und Schablonen. Sie können auch Ihre eigene Lampe für Ihr Wohnambiente gestalten zB. Tisch- oder Wandlampen aus Crea-Popfolien, beklebt mit Strohseide, gestaltet mit Serviettenmotiven, verziert mit Borde, Bändchen, Kordel oder Holzperlen - Schnell - leicht - modern!. Am Anfang erarbeiten wir gemeinsam ein gespachteltes Bild mit Strukturpaste.

Mitzubringen: Plastikunterlage, 1 spitze Schere, Acrylpinsel (ca. 10 mm. breit), Wasserglas, Küchenrolle, Acrylfarbe.

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

Beginn: Montag, 14.02./ 21.02./ 28.02.2011 (3 X 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 Uhr

Gebühr: € 20,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.02 Kreatives Gestalten - 3 D Papierkunst

Leitung: Silvia Mühlhauser

Kursinhalt: Hier lernen Sie die 3 D-Technik in ihrer Vielfalt kennen. Bestimmte Bögen ermöglichen die Gestaltung von Grußkarten und Bildern. Hier schneiden wir die gewünschten Motive mit dem Cutter aus, entgraden und formen sie und kleben sie so übereinander, dass es plastisch und lebendig aussieht. Wer möchte, kann auch beleuchtete Lichterbögen oder Laternen für die Weihnachtszeit anfertigen.

Mitzubringen: Plastikunterlage, spitze Schere, Cuttermesser, Cuttermatte, Moosgummi DIN A 4, Klebekissen.

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

Beginn: Dienstag, 22.03./ 29.03./ 05.04.2011 (3 x 3 Stunden)

Termin: 18.30 - 21.30 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 Serviettentechnik zaubern? Dabei verwenden wir einen Keilrahmen 20 x 20 cm, Strukturpaste, Serviette und Glimmer. Es können auch Dosen und Schachteln aus Pappe gestaltet werden. Der Kreativität der Kinder lassen wir freien Lauf.

Der Kreativität der Kinder lassen wir freien Lauf.

Mitzubringen: Kleine spitze Schere

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

Termin: Samstag, 19.02.2011 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 Origami für Anfänger

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: Origami ist die japanische Kunst des Papierfaltens. Meist quadratisches Origamipapier wird zu Tieren, Würfeln, Schalen, Abstraktem und mehr, nach genauer Anleitung gefaltet. Wir lernen die Grundmodelle und Faltsymbole kennen und machen gleich unsere ersten Faltungen.

Materialkosten von 5 € werden direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

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

Beginn: Donnerstag, 05.05.2011 (4 x 2 Std. a 45 Min.)

Termin: 18.30 - 20.00 Uhr

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

2.12.05 Irisfalten für kleine Bilder, Grußkarten -oder Geschenkboxen

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: In der heutigen Zeit ist alles teuer. Wir stellen für ca. 50 Cent eine stilvolle Grußkarte u. ä. in der Irisfaltentechnik her. Beim Irisfalten werden 2-4 farblich passende Streifen dünnes Geschenkpapier (auch mit Muster) oder farbiges Druckpapier unter einem Motivausschnitt aus Fotokarton fächerförmig angeordnet. Das Papier wird in 2-4 cm breite Streifen geschnitten, mittig gefaltet und über der Legeskizze mit Tesafilm fixiert. In der Mitte wird die - IRIS - gesetzt, d.h. ein Blickfang -andersfarbig, glänzend, Hologramm usw.

Motive (Ostern, Frühling, Valentinstag, Kinder und vieles mehr), Legeskizzen und Geschenkboxenvorlagen werden von mir mitgebracht.

Mitzubringen: Bleistift, Schere, Cutter, Schneidunterlagen oder dicken Katalog, Lineal und Tesafilmabroller, Fotokarton und Papier nach Wahl (kann auch im Kurs erworben werden).

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

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

Termin: Samstag, 19.02.2011 von 10.00 - 16.00 Uhr 7 UE a 45 Min

Gebühr: € 18,00 (45 Min. Mittagspause)

2.12.06 Osterfloristik

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Gestalten Sie schöne österliche Sträuße, kreativen Tür- und Wandschmuck für ihre österliche Dekoration im Haus und Garten oder erstellen Sie eine schöne Tischdekoration.

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: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr

Beginn: 29.03.2011 (3 Std. a 45 min.)

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

2.12.07 Osterfloristik

Leitung: Patricia Greiner

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe Kurs 2.12.04

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: 31.03.2011 (3 Std. a 45 min.)

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.08 Ikebana Workshop zu Ostern

Leitung: Ursula Ackermann und Elfriede Reichart

Kursinhalt: Im ersten Teil wird ein Weidengeflecht für ein Ostergesteck erarbeitet. Im 2. Teil wird eine Osterskulptur erstellt.

Mitzubringen sind: Gartenschere und Schreibmaterial. Die Materialien für die Arrangements werden von der Seminarleiterin besorgt.

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

Termin: Samstag, 10.00-15.00 Uhr (5 Std.)

Beginn: 09.04.2011

Gebühr: € 18,00

Materialkosten werden mit der Kursleiterin abgerechnet.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

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: 21.02.2011 (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: 07.02.2011 (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, 18.30 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.01 Hatha-Yoga

Leitung: Monika Preuschoff, 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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 19.45 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (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. Wie 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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (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 Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 8.00 Uhr

Beginn: 10.02.2011 (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: 10.02.2011 (12 Doppelstunden)

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



ROSEN APOTHEKE
Apotheker Jochen Bätz
Wilhelm-Leuschner-Str. 42
63512 Hainburg
Tel. 06182/4191 Fax: 958520
www.rosenapo.net

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: 11.02.2011 (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: 11.02.2011 (12 Doppelstunden)

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

3.01.10 Yoga sanft

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

Kursinhalt: Eine Übungsreihe bestehend aus Körperhaltungen, Atem- und Konzentrationsübungen aus dem Hatha-Yoga entspannen und stärken Körper, Geist und Seele. Sie öffnen dadurch wieder unsere Energiequellen und verbessern unser Wohlbefinden auf Dauer erheblich. Schon bei 1,5 Stunden Yoga in der Woche sind deutliche Verbesserungen unseres Wohlbefindens spürbar. Spannungen lösen sich, Wachheit und Klarheit des Geistes werden gefördert, körperliche Kraft entwickelt und die Beweglichkeit erweitert. Alle Übungen können so variiert werden, dass viele körperliche Einschränkungen uns nicht am Praktizieren dieser Übungen hindern können. Sie werden abgestimmt auf das momentane Befinden der Einzelnen.

Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung, und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 07.02.2011, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 48,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.11 Hormonyoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

Kursinhalt: Hormonyoga nach Dinah Rodriguez. Hormonyoga ist ein dynamischer Yoga, welcher nicht nur eine Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens bringt, sondern auch bei regelmäßigem Üben schnell zu Ergebnissen führt. Er wirkt speziell auf das weibliche Hormonsystem und bringt dieses ins Gleichgewicht. Er ist geeignet für jedes Alter vor während und nach den Wechseljahren. Am Anfang jeder Stunde gibt es eine kleine theoretische Einheit über Yoga allgemein, das Hormonsystem, Folgen von Hormonschwankungen, Wechseljahre, sinnvolle Ernährung, Atem und Energie usw. und bei Bedarf werden individuelle Beschwerden genauer behandelt.

Mitbringen: warme Decke, Matte, bequeme Kleidung und Wasser.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Montag, 07.02.2011, 10.30 - 12.00 Uhr (12 Doppelstunden)

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

3.01.12 Yoga für den Rücken**[S]**

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Niyama - Wie gehe ich mit mir selbst um? Im Laufe dieses Yoga-Kurses werden verschiedene Asanas (Yoga-Positionen) geübt, die unter anderem dem Rücken besonders gut tun. Yoga lässt uns zur eigenen Mitte finden und gibt uns die Chance, den Alltag gelassener zu bewältigen.

Mitzubringen: Matte, Handtuch, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 05.02.2011 (9 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,--€

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.01.13 Taiji Qigong am Samstag**[S]**

Leitung: Kathleen Schwiese

Kursinhalt: Das Taiji-Qigong ist eine relativ neu entwickelte, sehr beliebte Form des Qigong. Es eignet sich sehr gut zur Gesundheitsvorsorge, wird aber auch zur Stärkung der Konstitution oder zur Nachsorge z. B. in chinesischen Krankenhäusern eingesetzt. Die Bewegungen des Taiji-Qigong sind dem Taijiquan entlehnt und dem Qigong angepasst.

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 12.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 05.02.2011 (9 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

3.01.14 Duft-Qigong am Samstag**[S]****die besondere chinesische Heilgymnastik**

Leitung: Renate Sattler, Gesundheitstrainerin, Meditationsleiterin

Kursinhalt: Duft-Qi-Gong ist sehr einfach zu erlernen und auszuführen und stellt daher für uns Westeuropäer einen leichten Einstieg in die asiatische Heilgymnastik dar. Die Natürlichkeit der Bewegungen garantiert uns, dass Duft-Qi-Gong richtig ausgeübt wird und einen positiven Effekt auf unseren Körper und Geist hat. Duft-Qi-Gong hilft uns, von unserer Kopflastigkeit wegzukommen, und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Die Übungen dienen der Entgiftung, helfen Blockaden zu lösen und regen den Energiefluss (das Chi) in unseren Meridianen an. Nur wenn die Energie (das Chi) in den Meridianen ungehindert fließen kann, ist der Mensch gesund. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke, Iso- oder Yogamatte und evtl. ein kleines Kissen mit.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr

Beginn: 07.05.2011 (6 x 90 Minuten)

weitere Termine: 14.05./ 21.05./ 04.06./ 11.06./ 25.06.2011

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

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

3.01.15 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher

Kursinhalt: Der Alltag ist meist durch Hektik geprägt, die Ruhe ist Ihnen abhanden gekommen, sie können sich oft nicht mehr bewußt wahrnehmen? Entspannung, Ruhe und Innehalten bilden das Kraftpotential, um unser Leben zu meistern und gelassen in die Zukunft zu schauen. In diesem Kurs werden Sie lernen, Ihren Körper bewußter wahrzunehmen. Verschiedene Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Eutonische Übungen, Phantasie Reisen und vieles mehr können Ihnen helfen Ihr Leben gelassener anzugehen.

Mitzubringen: rutschfeste Socken, Matte, kleines Kissen, evtl. Decke

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 9.30-11.00 Uhr

Beginn: 16.02.2011 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,-- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.16 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.15

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 16.02.2011 (12 x 90 Minuten)

Gebühr: 48,-- €

Mitzubringen: siehe Kurs 3.01.15 - begrenzte Teilnehmerzahl!

3.01.17 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: 07.02.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €,

Mitzubringen: Matte

3.01.18 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: 07.02.2011 (12 x 60 Minuten)

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

3.01.19 Gesundheitsgymnastik in Verbindung mit Stretching**[S]**

(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: 07.02.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,-- € Mitzubringen: Matte

3.01.21 Rückenfitness am Vormittag**[S]**

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Körperliche Fitness sichert eine kräftige Muskulatur, mindert Verschleißerscheinungen an Gelenken und schützt somit vor vielen Beschwerden. Schwerpunkt dieser Stunde sind kräftigende Übungen für den Rücken, gezieltes Bauchtraining sowie Übungen, um die Beweglichkeit des ganzen Körpers zu verbessern. Spannende Dehn- und Atemübungen bilden den Schluss der Stunde.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 09.02.2011 (12 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Leitung: Heike Freund

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: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch

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

3.01.23 Rückenfitness

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler
Kursinhalt: Ein gezieltes Aufbautraining der Rückenmuskulatur bestimmen den Inhalt dieses Kurses. Außerdem werden ins Trainingsprogramm Schulter-, Gesäß- und Bauchmuskulatur miteinbezogen, da sie ebenfalls eine wesentliche Stabilisierungsfunktion der Wirbelsäule ausüben
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 21.00 - 22.00 Uhr
Beginn: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!
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: 08.02.2011 (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: 08.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: 1 Matte

3.01.26 Ganzkörpertraining

[S]

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin
Kursinhalt: Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur. Alle Körperpartien werden auf verschiedene Art und Weise gekräftigt und gedehnt. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr
Beginn: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 40,00
Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe

3.01.27 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin
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.
Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 9.00 - 10.00 Uhr
Beginn: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: € 40,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Mitzubringen: 1 Matte

3.01.28 Ganzkörperkräftigung/Schwerpunkt Rücken [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin
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: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte € 40,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt
Mitzubringen: Gymnastikmatte/Turnschuhe

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, 11.02.2011 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.30 Die homöopathische Hausapotheke für Kinder

Leitung: Monika Töpner
Kursinhalt: Gerade bei Kindern treten viele typische Beschwerden wie z.B. Infekte, Blähungskoliken, Zahnungsbeschwerden auf, die sich gut homöopathisch begleiten lassen. Im Kurs werden Möglichkeiten und Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung aufgezeigt.
Ort: Kreuzburgschule Raum 03-OG 02
Termin: Montag, 28.03.2011 von 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: € 10,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

3.01.31 Homöopathie - "Rundum darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil II

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, 10.03.2011 von 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 10,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.32 Schüßler Salze - Salze des Lebens

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Der Arzt Heinrich Wilhelm Schüßler lehrte, dass ein gestörter Mineralstoffhaushalt Krankheiten begünstigt. Er nannte zwölf Mineralsalze, die für den Stoffwechsel eine regulierende, aufbauende und ausgleichende Wirkung haben. Im Kurs erfahren Sie welche Salze es gibt, welchen Wirkungsschwerpunkt jedes der zwölf Salze hat und wie Sie diese zur Selbsthilfe anwenden können.
Ort: Kreuzburgschule Raum 04 OG 03
Termin: Donnerstag, 12.05.2011 von 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: € 10,00
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

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: 07.02.2011 (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: 10.02.2011 (15 x 60 Minuten)
Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

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 konzentrierteres 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: 10.02.2011 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 erschlaffte Muskeln an Oberschenkeln, Po und Bauch sein. Mit gezielten Atem- und Kräftigungsübungen wollen wir Schwächen vorbeugen und entgegenwirken. Durch Körperwahrnehmungen erfahren sie das wichtige Zusammenspiel von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 10.02.2011 (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: 10.02.2011 (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: 07.02.2011 (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 Hauptmuskelgruppen trainiert, zum Teil unter Zuhilfenahme von Hanteln, Tubes, Steps und dem Fit-Ball. Inhalt der Stunde ist auch die Verbesserung der Körperwahrnehmung sowie der Körperhaltung.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 10.30 - 11.30 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: eine Matte

3.02.08 Step-Aerobic

Leitung: Meike Bergmann, geb. Euler

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 20.00-21.00 Uhr, Mitzubringen: Feste Turnschuhe

Beginn: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**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.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 11.02.2011 (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, 19.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (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: 08.02.2011 (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: 08.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.14 Ganzkörpertraining**[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur. Alle Körperpartien werden auf verschiedene Art und Weise gekräftigt und gedehnt. Eine Entspannungseinheit rundet die Stunde ab. Kein Aerobic oder Bauch Beine Po Kurs!

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 10.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.15 Stretch und Relax**[S]**

Leitung: Cora Blumör, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: Eine Stunde, in der der Körper zu ruhiger Musik, durch sanfte Mobilisation und Muskelaufwärmungsübungen auf das Stretchingprogramm vorbereitet wird. Sanft werden zu Verkürzung neigende Muskeln gedehnt. Am Ende kommt noch eine Entspannungseinheit (z.B. Atementspannung, Phantasiereise, PMR nach Jacobsen)

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 10.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € Mitzubringen: 1 Matte, Turnschuhe

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: 10.02.2011 (15 x 60 Minuten)

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: 10.02.2011 (15 x 60 Minuten),

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

3.02.18 Pilates für Männer und Frauen [S]

Leitung: Heike Freund

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: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.20 Pilates [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.18

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 11.02.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

3.02.21 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: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

3.02.22 Power-Yoga für Männer und Frauen [S]

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: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen



WOLFGANG OCHMANN

Apotheker für Offizin-Pharmazie

Königsberger Straße 75
63512 Hainburg

Telefon (0 61 82) 52 84
Telefax (0 61 82) 6 51 63

Unsere Service-Leistungen:

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

Schlösser der Loire 6 Tage- Reise vom 02. - 07.Juni 2011

In das „Tal der Könige“ führt Sie diese Frankreich-Reise, wo sie die höchste Entfaltung der Renaissance Schlösser zeigt. Es gibt kein Gebiet in Europa, in dem eine solch lange Kette großartiger Schlossbauten zu finden ist wie in den historischen Landschaften von Orléonais, Touraine und Anjou.

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: Abfahrt 6.30 Uhr Feuerwehrhaus Seligenstadt, 6.45 Uhr Feuerwehrhaus Kl.-Krotzenburg, 7.00 Uhr Feuerwehrhaus Hainstadt

Über die Autobahn fahren wir vorbei an Darmstadt, Mannheim, Saarbrücken, Verdun und gelangen nach Orleans, der Stadt, welche durch die „Jungfrau von Orleans“ berühmt wurde und sehen die Stadt Blois, welche malerisch über dem rechten Loire-Ufer gelegen ist und vom berühmten Schloss und der Kathedrale überragt wird. Bei der alten Stadt Amboise beziehen Sie das auf einem Hügel gelegene 3***-NOVOTEL-Amboise.

2. Tag: Château Blois, Château Chambord & Château Cheverny
Der Atem der Geschichte trifft uns heute Vormittag beim imposanten Anblick auf das Château von Blois. Ein Meisterwerk der Renaissance-Baukunst, das sich herrlich über dem Stadtkern erhebt. Danach fahren wir zum Château Chambord, dem größten und schönsten Loireschloss, mit seiner einmaligen Turmlandschaft, zur Außenbesichtigung. Abschließend besuchen Sie Cheverny, mit seinem Schloss, das seit seiner Errichtung im Familienbesitz blieb und daher seine Original- Ausstattung und das wertvolle Mobiliar bewahren konnte.

3. Tag: Château Amboise und Chenonceau mit Besuch eines Weingutes
Heute sehen Sie in Amboise das königliche Loireschloss. Zu dessen Füßen liegt der Renaissance-Landsitz, Clos- Lucé, wo der geniale Maler Leonardo da Vinci seine letzten Jahre lebte und gestorben ist. Von heiterer Verspieltheit zeugt Schloss Chenonceau, wie ein Wassertempel auf gewaltigen Pfeilern über den Fluss Cher gebaut. Auch dieses „Schloss der Frauen“, Château Chenonceau, wird Sie begeistern, vermittelt es doch den harmonischen Einklang von Natur und Architektur. Mit einer Führung durch den Weinkeller Cave du Père Auguste in Civray de Touraine, mit Weinprobe und einem großen Winzerimbiss beenden wir das heutige Programm.

4. Tag: Stadtrundgang in Tours & Schloss Azay-le-Rideau
Ein Stadtrundgang führt in das Herz der Altstadt: Sie besuchen die Basilika mit dem Grab des heiligen Martin. Vorbei am mittelalterlichen Pilgerviertel, dem Renaissancepalais Hôtel de Grouin und der romanischen Kirche Saint Jean, gelangen Sie ins Kathedralviertel. Das Renaissance- Märchenschloss Azay-le-Rideau gilt als das Paradestück französischer Renaissance-Architektur und spiegelt sich im Wasser des Indre.

5. Tag: Königliche Abtei Fontevraud, Garten von Villandry und Stadt Chinon
In Fontevraud besuchen Sie die Abtei aus dem Jahre 1101, die seit jeher von einer Äbtissin geleitet wurde. Auf dem Rundgang durch das Klostergebäude sehen Sie die Kuppelkirche Notre-Dame aus romanischer Zeit mit den Gräbern der berühmten Familie Plantagenet. Richard Löwenherz ruht hier neben seinen Eltern Heinrich II. von England und Eleonore von Aquitanien. Im Château Villandry wandeln Sie nicht nur durch Gemüse- und Kräutergärten, sondern auch durch die Gärten der Musik und der Liebe und genießen das Farbenspiel. Ein ganz anderes Bild vermittelt die Festung Chinon, die mit ihrer Ruine an das Haus Plantagenet und den englisch-französischen Konflikt erinnert.

6. Tag: Der Verlauf der Rückreise ist mit der Anreise identisch.

Busstudienreise/Flugstudienreise

Unsere Leistungen (Im Preis eingeschlossen): Diese Reise erfolgt im modernsten Fernreisebus entsprechend der 4****-Kategorie.
5 Übernachtungen im sorgfältig ausgesuchten 3****-NOVOTEL-Amboise, mit Blick auf das Schloss Amboise und das berühmte Loiretal u. Außenpool.
Alle Zimmer besitzen Bad oder Dusche/WC, Fön, TV, Telefon.
5x Frühstücksbuffet u. 4x Abendessen. Teilnahme an den Tagesausflügen.
Stadtführung in Tours, mit örtlicher Reiseleitung. Eintrittsgebühren mit Führung im Château Blois und Amboise. Außenbesichtigung des Château Chambord.
Abtei Fontevraud, mit Audioguide, Besuch eines typischen Weingutes, mit Probe von 4 Weinen und Abendessen, im Rahmen der Halbpension.
Weitere Eintritte sind nicht inclusive! Kleine Änderungen vorbehalten!

Gesamtpreis pro Person:

im Doppelzimmer: € 695,-

Einzelzimmer-Zuschlag: € 160,-

Der Anzahlungsbetrag von 50 € wird bei Anmeldung fällig.
Restzahlung innerhalb 4 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg, 7116833, BLZ 50652124
Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.
Veranstalter Müller Tours Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg
Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

Barcelona und Umgebung

17.10.- 21.10.2011

- 1. Tag:** BARCELONA. Abflug mit LH um 09.50Uhr
Ankunft und Begrüßung durch die Reiseleitung, Herr Ulrich Westerkamp. Zur Einführung machen wir eine Panorama Stadtrundfahrt.
Abendessen und Übernachtung in Barcelona.
- 2. Tag:** BARCELONA: Fahrt auf den Montjuic. Mit einem herrlichen Blick vom Hügel des Montjuic beginnen Sie die Stadtbesichtigung. Am Olympiahafen spazieren wir durch das Seefahrerviertel, "El Born" und sehen seine malerischen Gassen, die Adelspaläste und die Kirche Santa Maria del Mar. Danach machen wir einen Rundgang durch das Eixample Viertel, wo sich die schönsten Jugendstilgebäude, wie die beiden berühmten Häuser von Gaudí, die Casa Milá (Innenbesichtigung) und die Casa Battló, befinden. Fahrt zum Park Guell. Der von Antoni Gaudí über der Stadt angelegte Park wurde von der Unesco 1984 als Weltkulturerbe unter Schutz gestellt, Besichtigung des Hauptwerkes Gaudís, der unvollendeten Kirche La Sagrada Familia. (von außen), Rundgang durch das Barrio Gótico, der gotischen Altstadt mit der Plaza Real, der Plaza de St. Jaume und der Casa de Ciutat (Rathaus). Besichtigung der gotischen Kathedrale. Abendessen im Hotel und Übernachtung in Barcelona.
- 3. Tag:** Ganztagesausflug nach Montserrat
Heute fahren wir ins herrliche Gebirge von Montserrat, dem wichtigsten Wallfahrtsort Kataloniens mit der Madonna Montserrat, dem romanischen Bildnis einer schwarzen Muttergottes mit Kind in der Klosterkirche. Der Klosterkomplex besticht durch seine atemberaubende Lage. Anschließend Besichtigung der Sektkellerei Codorníu mit Verkostung in der Weinregion des Penedés. Abendessen im Hotel und Übernachtung in Barcelona.
- 4. Tag:** FREI. Zeit für individuelle Besichtigungen oder Einkäufe
Frühstück und Übernachtung in Barcelona
- 5. Tag:** ABHOLUNG vom Hotel. RÜCKFLUG um 16.00Uhr nach Frankfurt.

Gesamtpreis pro Person im DZ € 839,-

EZ-Zuschlag € 145,-,

Im Preis eingeschlossen:

- * Flüge FRA-BCN-FRA mit Lufthansa in der Economy
- * Flughafensteuer und Gebühren (ca 120,-!!)
- * 4 Nächte im Stadthotel****

Flugstudienreise/Gesundheit

- * 4 x Frühstück/* 3 x Abendessen im Hotel
- * Transfers Flughafen BCN-Hotel-Flughafen BCN
- * Großes Ausflugspaket in Barcelona wie im Programmablauf beschrieben
- * Ganztagesausflug nach Monserrat mit Besuch der Kirche
- * Besuch der Sektkellerei mit Verkostung/ Alle Eintrittsgelder wie beschrieben
- * Begleitung ab BCN Flughafen durch erfahrene deutschsprachige Reiseleiter
- * Lokaler Reiseführer in Barcelona/ Insolvenzversicherung
- * Komfortabler, klimatisierter Bus für Transfers und Ausflüge

Im Preis nicht eingeschlossen:

- * Luftverkehrssteuer 25,- pro Person(wird entrichtet ab 1.Januar2011)
- * Kofferdienst, Mittagessen, Getränke, Trinkgeld, Reiserücktrittsversicherung
- Änderungen in Reihenfolge und Inhalt des Programmes behalten wir uns vor.
- Der Anzahlungsbetrag von 100 € wird bei Anmeldung fällig.
- Restzahlung innerhalb 4 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS-Hainburg, 7116833, BLZ 50652124 - Vermittler VHS-Hainburg
- Veranstalter: TTP-TRavel, Tourism & Promotions, Frau Misud
- Auf Wunsch erhalten Sie das ausführliche Reiseprogramm.

3.02.23 Power-Jam (Für Frauen und Männer) [S]

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Nach neuesten Erkenntnissen entstand ein multifunktionales Workout für höchste Ansprüche: Kombi Moves, Cardio und Muskelaufbau gehen fließend ineinander über. Cooldown und Stretching runden das Training ab. Hilfsmittel wie Step, Handel oder Tubes unterstützen den progressiven Muskelaufbau. Ein anspruchsvolles Bodystyling ganz im neuen Trend.

Bitte feste Turnschuhe und Matte und Getränk mitbringen.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 11.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

3.02.24 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: 07.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.02.25 Bauch, Beine, Po - Plus Rücken [S]

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: 08.02.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Gesundheit

3.02.26 Fit Mix [S]

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: 08.02.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.27 Bauch, Beine, Po [S]

Leitung: Annette Winter

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, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 09.02.2011 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.28 Bauch, Beine, Po [S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.27

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 09.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.29 BBP - Bauch, Beine, Po Plus Stretch [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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: 11.02.2011 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

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.

3.02.32 Kraft und Dehnung

[S]

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: 08.02.2011 (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 16.03.2011, 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, 23.03.2011, 17.30 - 18.30 Uhr (10 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, 23.03.2011, 18.45 - 19.45 Uhr (10 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 33,00 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, 16.03.2011, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 17.03.2011, 10.00 - 11.00 Uhr (10 x)

Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Gebühr: € 33,00 Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe

3.02.36 Brainwalking

Leitung: Margit Bach

Kursinhalt: Brainwalking ist ein " reizvolles " Gehvergnügen mit viel

Spaß und einem bunten Mix für die grauen Zellen an der frischen Luft. Auf dem Denksparweg werden alle Sinne angesprochen. Kleine, eingestreute Denk - und Bewegungsübungen fördern die Hirnleistung besonders stark. Mitzubringen: Bequeme Schuhe, evtl. eine Regenjacke und Getränk.

Ort: Treffpunkt Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg

Termin: Samstag, 14.05.2011 und 21.05.2011 von 10.00 - 11.30 Uhr

Beginn: 14.05.2011 (2 x 1,5 Std.)

Gebühr: € 10,00

3.02.37 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.

Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Samstag, 11.06.2011 von 10.00 - 13.00 Uhr

Sonntag, 12.06.2011 von 10.00 - 13.00 Uhr

Beginn: 11.06.2011 (2 x 3 Stunden)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 6 begrenzt./ Mindestteilnehmerzahl 4

3.02.38 Einführungskurs Tennis für Erwachsene

Leitung: Julia und Roland Wemelka, Tennistrainer 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!

Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Montag,06.06.11/ Dienstag,07.06.11/ Dienstag, 14.06.11,

Mittwoch, 15.06.2011 jeweils von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.06.2011 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.02.39 Tennis für Wiedereinsteiger

Leitung: Julia und 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!

Tennisschläger werden gestellt.

Ort: Clubanlage 1.TC Kl.-Krotzenburg, Sportzentrum/Triebweg

Termin: Montag ,06.06.11/ Dienstag,07.06.11/ Dienstag, 14.06.11,

Mittwoch, 15.06.2011 jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr

Beginn: 06.06.2011 (4 x 90 Minuten)

Gebühr: € 40,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 4 begrenzt.

3.05.01 Das 5-Minuten Make-Up

Leitung: Ilka Braun

Kursinhalt: Eine Visagistin zeigt Ihnen ein schnelles Make-up, mit welchem Sie in kürzester Zeit eine maximale Effektivität erhalten können. Das natürliche und dezente Schminken ist für jede Altersstufe geeignet und richtet sich gerade an Frauen, die nur wenig Zeit haben, sich zu schminken.

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

Termin: Samstag, den 19.03.2011, 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 Dein Weg zum Wunschgewicht

Leitung: Christiane Casellas, Gewichtsscoach

Kursinhalt: "Viel Bewegen und gesund essen" . Diesen Ratschlag kennen alle, die mit Gewichtsproblemen kämpfen - wenn es denn so einfach wäre ! In diesem Kurs gehen wir unserem Essverhalten auf den Grund, suchen individuelle Wege es zu ändern und lernen viel über die Macht der richtigen Nahrungsmittel und der Bewegung!

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

Termin: Donnerstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 10.03.2011 (10 Doppelstunden)

Gebühr: 40,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

Mitzubringen: Schreibutensilien, Kalorientabelle.

3.07.01 Großer Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursinhalt: Sie sind berufstätig und schaffen es zeitlich nicht, die Abendkochkurse zu besuchen? Hier ist die Alternative. An einem Samstag haben Sie die Möglichkeit, einfache, aber auch anspruchsvollere Gerichte zuzubereiten. In einer kleinen Gruppe von max. neun Personen werden wir ein Menü, bestehend aus fünf bis sechs Gängen, zubereiten. Da bei diesen Menüs alle Schwierigkeitsgrade vorkommen werden, richtet sich dieser Kurs sowohl an Anfänger als auch an Personen mit Kochkenntnissen. In diesem Kurs werden alle Handgriffe erklärt und die einzelnen Gänge in Ruhe zubereitet.

Anschließend steht noch Zeit zum gemütlichen Beisammensein zur Verfügung. Bedenken Sie bei der Höhe der Umlagen bitte, daß wir fünf oder sechs Gänge zubereiten werden und auch die Getränke (Wein und Mineralwasser) darin enthalten sind. Ferner erhalten Sie alle Rezepte in gedruckter Form, so daß Sie sie zu Hause nachkochen können.

Es fallen Umlagen von ca. 20.-€ (incl. Getränke) an, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden. Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, großes Kochmesser, Aufbewahrungsbehälter für Reste

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

Termin: Samstag, 19.02.2011 von 12.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 25,00 (zuzüglich Materialkosten)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

3.07.02 Großer Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3.07.01

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

Termin: Samstag, 12.03.2011 von 12.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 25,00 (zuzüglich Materialkosten)

3.07.03 Kleiner Kochkurs am Samstag

Leitung: S. Richter

Kursbeschreibung siehe Kurs Nr. 3.07.01

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

Termin: Samstag, 26.02.2011 von 14.00 - 18.00 Uhr

Gebühr: € 13,00 (zuzüglich Materialkosten)

3.07.04 Schnelle Asien-Küche

Leitung: Andre'Mato Gonzalez

Kursinhalt: Asiatische Küchen sind vielfältig, abwechslungsreich und gesund. Lernen Sie in diesem einzigartigen Kochkurs, wie sie mit wenig Aufwand tolle Rezepte für jeden Tag zubereiten können und dabei jeden Geschmack treffen. Ob Fleisch, Fisch oder Gemüse - dieser besondere Kurs zeigt ihnen tolle Rezepte aus China, Japan, Thailand, Indonesien und Korea, die jeder kochen kann.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Mitzubringen: Geschirrtücher, Schürze, Kochmesser

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

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

Beginn: Einführungsabend 15.03.2011, 19.30 Uhr

weitere Termine Dienstag 22.03./ 29.03./ 05.04./ 12.04.2011

Gebühr: € 45,00 (zuzüglich Materialkosten)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.07.05 Kochen mit scharfen Gewürzen

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Genießen Sie den Zauber fernöstlicher Aromafülle, mit Curry, Ingwer und Co ...In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Rezepte mit diesen Gewürzen nachkochen, die uns den fernen Osten näher bringt.

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

Termin: Donnerstag, 24.02.2011, 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 Hackfleisch die vielseitige preiswerte Alternative

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Hackfleisch ist vielseitig zu verwenden, roh gekocht, gebraten, überbacken, gegrillt, als Füllung und nicht nur als Hamburger. Es harmonisiert mit fast allen Kräutern und Gewürzen und ist Basis für eine abwechslungsreiche Küche.

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

Termin: Donnerstag 17.03.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 10,- - 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.07 Kochen mit Mineralwasser

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Nicht nur zum trinken ...sondern auch zum Kochen - Mineralwasser kulinarisch! Dass man mit Mineralwasser kochen kann ist nicht neu schon unsere Großeltern nutzten die sprudelnden Eigenschaften, um den Backteig schön locker zu bekommen. Aber man kann auch andere Speisen mit Mineralwasser zubereiten, das wollen wir Ihnen in diesem Kurs vermitteln.

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

Termin: Donnerstag 31.03.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.08 Canapes

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Canapes sind mundgerechte zubereitete Schnittchen. Man könnte sie auch als Cocktail - Snacks bezeichnen, weil sie zumeist in Verbindung mit Cocktails angeboten werden.

In diesem Kurs werden wir Ihnen verschiedene Rezepte vorstellen.

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

Termin: Donnerstag, 14.04.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.09 Spargel - ein königlicher Genuss

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Die Faszination "Spargel" ist groß. Ob Frühlingsluft in Stangen oder essbares Elfenbein, die Vergleiche kennen keine Grenzen. In diesem Kurs bereiten wir Spargel in vielen Variationen zu.

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

Termin: Donnerstag, 26.05.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.10 Steaks richtig braten

Leitung: Harald Dröge

Kursinhalt: Wer kennt die Problematik nicht: Wir kaufen ein leckeres Steak, legen es in die Pfanne und hoffen, das Fleisch genau nach unserem Geschmack auf den Punkt zu braten. So schwer kann das doch nicht sein, denken Sie? Tja so einfach klappt es nicht bei jedem. Ist es das letzte Mal noch gelungen, das Steak perfekt medium zu braten, ist es heute komplett durch und schmeckt wie eine zähe Schuhsohle... Was ist falsch gelaufen? Es gibt viele Gründe, angefangen beim Einkauf im Vorfeld. Fleisch ist nicht gleich Fleisch, ungeübte Augen erkennen Unterschiede aber kaum. Hier gilt es einige grundlegende Regeln zu beachten, denn die Qualität des Produktes kann schon über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Mit ein bisschen Hintergrundwissen, den richtigen Vorbereitungen und einigen guten Tipps, sollte dem Genuss aber bald nichts mehr im Wege stehen!

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

Termin: Donnerstag, 16.06.2011, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)

Gebühr: € 10,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten je nach - Fleischpreis - von ca. 12,- 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 können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

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

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

4.04.01 Deutsch für Ausländer - Anfänger **[S]** Grundkenntnisse müssen vorhanden sein

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Zusammen wollen wir lernen alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spaß und Freude gehören natürlich dazu!

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

Termin: Montag, 17.30 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (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: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Lagune Kursbuch 3 Lekt. 4/ Gebühr: Semesterkarte 40,-,- €

Sprachen - Englisch

4.06.01 Englisch A 1.5/ 7. Semester [S]

Leitung: Jürgen Gerlach
Sprachgrundlagen erforderlich, Neueinsteiger willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 07.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "The New Cambridge", Band 2, Lektion 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.02 Englisch A 1.4./ 5. 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: 07.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Face 2 face Unit 8 B
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.03 Englisch 2. Semester A 1.2 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda
Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und noch einmal ganz von vorne anfangen möchten, dann sind Sie hier richtig!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02
Termin: Dienstag, 18.30 Uhr
Beginn: 08.02.2010 (12 Doppelstunden)
Buch: Face 2 Face Elementary Lektion 2 B
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: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.05 Englisch B 1.7 [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
Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 7
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Sprachen - Englisch

4.06.06 Englisch B 1.1 [S]

Leitung: Jürgen Hundertmark
Kursinhalt: This course is designed for all those who'd like to brush up their English, starting from an intermediate level. Are you curious? Join us and find out: learning English can be fun!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Dienstag, 20.00 Uhr
Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook/Unit 1
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.2 [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. 54
Termin: Donnerstag, 9.00 Uhr Buch: A Taste of English
Beginn: 10.02.2011 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

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 grammatikalischen Strukturen ermöglicht.
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54
Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr
Beginn: 10.02.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: Straightforward Unit 12c
Gebühr: Semesterkarte 40,- € begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.09 Everyday English B 1.3 [S]

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Montag, 18.30 Uhr
Beginn: 07.02.2011 (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 besondern Englischkurs begrüßen zu dürfen.
Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 4"
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Sprachen - Englisch

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud
Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB
Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54
Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr
Beginn: 09.02.2011
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. 54
Termin: Mittwoch, 10.00-11.30 Uhr
Beginn: 09.02.2011 (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-EG-03
Termin: Montag, 17.00 Uhr
Beginn: 07.02.2011 (12 Doppelstunden)
Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10
Gebühr: Semesterkarte 40,- €

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

4.06.13 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.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 07.02.2011 (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: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: General + Business English !

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.01 Französisch A 2 [S]

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01

Termin: Montag 19.30 Uhr

Beginn: 14.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2, Lektion 2

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.02 Französisch A 2.3 [S]

Leitung: Christine Klotz

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-OG-01

Termin: Dienstag 19.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 3 B

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

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

MÜLLER TOURS

63762 Großostheim - Babenhäuser Straße 20 - Telefon: 06026-1407

6 Tage: vom 19.-24. März 2011

Winterzauber Salzburger Land

Sie wohnen im schönen 4*-Verwöhnhotel in Filzmoos am Dachstein.
mit Mozartstadt Salzburg

Unsere diesjährige Winterreise führt Sie nach Filzmoos am Dachstein. 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. Im sorgfältig ausgesuchten 4****-Verwöhnhotel Dachstein fühlen Sie sich wohl und geborgen!

Unsere Leistungen: Die Reise erfolgt in einem modernen Fernreisebus der First-Class-Kategorie. 5 Hotelübernachtungen und Frühstücksbuffet mit regionalen Spezialitäten und hausgemachtem Brot und Marmeladen. 2x 5- u. 6-Gang-Abendessen. 1x Österr. Spezialitätenabend mit Salat- und Rohkostbuffets. 1x Salzburger Almschmankerl-Buffer auf der Oberhofalm. 1x Hüttenabend inkl. Pferdekutschenfahrt auf die Hofalmen. Benützung des hoteleigenen Wellnessbereiches, mit Finnischer Sauna, Dampfbad und Sanarium. Teilnahme an unseren Tagesfahrten, unter anderem Salzburg und Stadtführung mit örtlichem Gästeführer.

FHP. pro Pers. im Doppelzimmer: € 565,-, EZ-Zuschlag: € 50,-

Wir fahren schon mal voraus:

Unsere Definition für Luxus ist Ihre Sicherheit!



- Anti-Kollisionsschutz
- Elektron. Stabilitätsprogramm
- Anti-Schlupfregelung
- Aktiv-Bremsassistent
- Abstands-Regeltempomat
- Automatischer Spurassistent
- Vollautomat. Feuerlöschanlage
- Zusatzbremse
- Herz-Defibrillator für den Notfall!
- 210 cm Fahrgast-Stehhöhe!

Unser PANORAMA-GLASDACH schenkt Ihnen freie Sicht vom Horizont bis zum Himmel!

2.-11. April 2011 - Bus- und Flugreise

Perlen Andalusiens

Ronda - Cordoba - Sevilla - Granada und Madrid

Sie wohnen 9 Nächte in 4x 4*- und 2x 3*-Hotels bei Orleans, spektakulär hoch über San Sebastian, in Madrid, Sevilla und Granada.

Linien-Rückflug mit Lufthansa ab Malaga/Frankfurt. Stadtführungen, in Begleitung der örtl. Gästeführer in Madrid, Sevilla und Alhambra in Granada mit Gärten Generalife.

FHP. pro Person im Doppelzimmer: € 1.360,-, EZ: € 250,-
Fakultativ: Tagesausflug mit örtl. Gästeführung: Jerez, mit Pferdeworführung in der königl. Reitschule u. Besuch der Sherry-Bodega: € 30,-

Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der RoyalClass!
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 2.4 [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: 14.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 7

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.04 Französisch A 1.2 für Anfänger 2. Semester [S]

Leitung: Rosemarie Luksch

Kursinhalt :Französisch für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen.

- Vous parlez français?,- Comme ci, comme ça, Alors, entrez!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1 Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.08.05 Französisch Fortgeschrittene B 2 [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Nous parlons beaucoup. Nous révisons la grammaire en situation de conversation. Pour ceux qui aiment travailler en plus, nous suivons la progression des sujets de conversation et de la grammaire du livre Voyages 3, mais pas exclusivement.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Voyages 3 - Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

BUCHHANDLUNG

VielseITIG

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

TEL 061 82/6 44 52 · FAX 061 82/6 53 75

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

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

Sprachen - Italienisch/Spanisch

4.09.01 Italienisch A 1.2 Anfänger m. Vorkenntnissen [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

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: Freitag, 15.30 Uhr

Beginn: 11.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Allegro 1, Lektion 5

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.02 Italienisch A 2.1 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

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: Freitag, 17.00 Uhr

Beginn: 11.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 7

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [S]

Conversazione, letture facili, giochi e naturalmente grammatica.

Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Da O a 100

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.01 Spanisch A 1.4 [S]

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 17.15 Uhr

Beginn: 14.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 6 c

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.02 Spanisch A 1.5 [S]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck

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

Termin: Montag, 18.45 Uhr

Beginn: 14.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1 Lektion 10 B

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

Sprachen - Spanisch/Arbeit - Beruf

4.22.03 Spanisch A 2.2 Fortgeschrittene [S]

Leitung: Maria Rocandio

Wir arbeiten mit dem neuen Lehrbuch Caminos Band 2. Ziel des Kurses ist das Erlernen von praktischer Kommunikation im Alltag und frischen Caminos Band 1 auf.

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

Termin: Dienstag, 18.00 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos neu Band 2, Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

4.22.04 Spanisch für Anfänger, 2. Semester A 1.2 [S]

Leitung: Maria Rocandio

Kursinhalt: Ein Kurs für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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

Termin: Dienstag, 19.30 Uhr

Beginn: 08.02.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 4

Gebühr: Semesterkarte 40,- €

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

5.01.01 MS-Windows Vista und Word 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Keine

Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows Vista, können Programme starten und Dateien erzeugen und speichern. Sie beherrschen die Handhabung 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

Dateien und Ordner suchen

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: 14.02.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Arbeit - Beruf

5.01.02 Windows Vista und Word 2007 Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows Vista und Word 2007

Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen für Ordnerfenster, Desktop und diverse Geräte vornehmen. Sie wissen wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können.

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

Kursinhalt:

Verknüpfungen erstellen

Ordneransichten und Ordneroptionen

Funktionen des Windows Explorer

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: 02.05.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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: 08.02.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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

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: 03.05.2011 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.09 EXCEL 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Kenntnisse in 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: 16.02.2011

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

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 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.

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 DVD-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 auf Daten zugreifen

Formulare mit dem Assistenten erstellen

Berichte mit dem Assistenten erzeugen und drucken

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 01.04.2011 von 18.30 bis 21.30 Uhr und

Samstag, 02.04.2011 von 10.00 bis 12.00 Uhr und

von 12.30 bis 15.30 Uhr

Gebühr: € 30,00.

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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 können und den Datenbestand ohne großen Aufwand analysieren und 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:

Parameterabfragen und Aktionsabfragen

Primärschlüssel und Beziehungen zwischen Tabellen

Abfragen über mehrere Tabellen erstellen

Formulare und Unterformulare erstellen und bearbeiten

Berichte erzeugen und bearbeiten

Berechnungen in Formularen und Berichten

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 06.05.2011 von 18.30-21.30 Uhr und

Samstag, 07.05.2011 von 10.00-12.00 Uhr und

von 12.30 bis 15.30 Uhr

Gebühr: € 30,00.

Für jeden Teilnehmer steht ein PC zur Verfügung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.13 Eigene Webseiten gestalten und verwalten

Leitung: Florian Appel

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Betriebssystem Windows, MacOS oder Linux

Seminarziele: Nach dem Kurs soll jeder Teilnehmer in der Lage sein, eine eigene, minimale Webseite selbstständig in Windows (oder Mac, Linux) mit den frei verfügbaren Werkzeugen zu erstellen und auch zu bearbeiten.

Kursinhalt:

- Standardkonforme Internetseiten erstellen

- (X)HTML Quelltexte analysieren und verstehen

- Grundverständnis für gängige Begriffe

- Bilder komprimieren und in Internetseite einpassen

- Verschieden Schriftfamilien in Internetseiten einbinden

- Hyperlinks einbinden

- Mit Überschriften arbeiten

- Hintergrundfarbe und Schriftfarbe anpassen

- Gestaltung einer Internetseite mit CSS

- Ausblick auf kommende Technologien

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 06.04.2011 (4 Abende je 2 Stunden)

Gebühr: € 35,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.14 Fotobearbeitung mit kostenloser Software

Leitung: Florian Appel

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Windows, Mac oder Linux

Seminarziele:

Die Teilnehmer bringen ihr eigenes Bildmaterial auf einem Datenträger (CD, DVD, USB Stick) mit.

Diese Bilder bearbeiten wir dann mit dem frei erhältlichen Fotoprogramm GIMP, welches man kostenlos beziehen kann.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 - 20.30 Uhr

Beginn: 07.04.2011 (4 Abende je 2 Stunden)

Gebühr: € 35,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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, 27.05.2011 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 28.05.2011 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 29.05.2011 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 50,00 (18 x 45 Min.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

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: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr
Beginn: 10.02.2011 (10 x 90 Minuten)
Buch: "Tastschreiben direkt" - Winklers Verlag (ca. € 11,00)
Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Fotovoltaik - Strom aus der Sonne

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.
Aktuelle Förderprogramme sowie eine Einspeisevergütung von beinahe 30 Cent/kWh ab Januar 2011 je verkaufter Kilowattstunde Strom sichern die Wirtschaftlichkeit von Fotovoltaikanlagen. Wie man die Sonnenenergie zur Stromerzeugung nutzen kann, was es kostet und was es bringt erfahren sie in diesem Vortrag. Auch technische Laien lernen die Funktionsweise einer Fotovoltaikanlage verstehen und werden in die Lage versetzt, eine kompetente Kaufentscheidung zu fällen. Individuelle Problemlösungen können erörtert werden. Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern. 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.
Anmeldung: unter www.vhs-hainburg.de, vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Anmeldeschluss Montag 14.03.2011.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich.
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Dienstag, den 15.03.2011 von 19.30 -21.30 Uhr

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 der Solaranlage beschrieben. Verschiedene Systeme werden vergleichend dargestellt. Die zu erwartende jährliche Energieeinsparung bzw. der Energieertrag wird an einem Beispiel ermittelt. Die Wirtschaftlichkeit von Solaranlagen, der Installationsablauf einer solchen Anlage und die aktuellen

Förderprogramme werden erläutert.
Die Teilnahme ist kostenlos und richtet sich gleichermaßen an Ein- und Mehrfamilienhausbesitzer. 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.
Anmeldung: unter www.vhs-hainburg.de, vhs@hainburg.de,
Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.
Anmeldeschluss Montag 04.04.2011.
Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich.
Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos
Ort: Aula der Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Dienstag, den 05.04.2011 von 19.30 -21.30 Uhr

Geothermie: Wärmeenergie aus der Tiefe für Heizung und Warmwasser

Vortragsveranstaltung in Zusammenarbeit mit der Energieberatung der Energieversorgung Offenbach AG.
Die Geothermie ist eine regenerative, unerschöpfliche Energiequelle. Durch Nutzung der Erdwärme können die begrenzten fossilen Energievorräte (Kohle, Erdöl, Gas) unserer Erde geschont und die Umwelt von den Verbrennungsprodukten entlastet werden. Die Abhängigkeit von fossilen Energien wird verringert. In dem Vortrag wird die Nutzung der oberflächennahe Geothermie bis 99 m Tiefe erläutert. Erklärt wird wie mit dem Einsatz von Wärmepumpe, Erdkollektor oder Erdwärmesonden die Wärmebereitstellung für Raumheizung und Warmwasser erfolgen kann. Aktuelle Förderprogramme Der Kurs richtet sich vorwiegend an Eigentümer von Ein- und Mehrfamilienhäusern. 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. Anmeldeschluss Montag, 02.05.2011. Eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen ist erforderlich. Die Teilnahme an dieser Veranstaltung ist kostenlos.
Termin: Dienstag 03.05.2011 von 19.30-21.00 Uhr
Ort: **Foyer der Kreuzburghalle, OT Kl.-Krotzenburg**
Begleitend zu unserem Vortrag findet gleichzeitig im Foyer der Kreuzburghalle eine interessante Ausstellung zum Thema "Thermische Solaranlagen" und "Geothermische Anlagen" statt!

Urwildpferde in Hanau als Landschaftspfleger

Seit über einem Jahr weiden Przewalski-Urwildpferde in der Stadt Hanau im Stadtteil Großauheim im Naturschutzgebiet "Campo Pond". Die Pferde sind nach einem russischen Major benannt, der sie 1878 in Asien entdeckte. Sie gelten seit 1970 in der freien Wildbahn als ausgestorben. In Zoos hatten lediglich 13 zuchtfähige Pferde überlebt...Derzeit bilden neun Stuten einen neuen Hanauer Außenposten für das internationale Artenschutzprojekt EEP (Europäisches Erhaltungszuchtprogramm für Przewalskipferde). Die Pferde werden in Hanau im weitläufigen Naturschutzgebiet Campo Pond auf die

geplante Auswilderung in ihrer zentralasiatischen Urheimat vorbereitet. Gleichzeitig pflegen die Tiere auf effektive Weise den wertvollen Sandrasen des heutigen Natura-2000-Schutzgebietes und erhalten so die seltenen Raritäten wie Strohlume, Sandglöckchen und Ödlandschrecke. Das heutige über 100 ha große Schutzgebiet war über 100 Jahre militärisch genutzt und für zivile Personen nicht zugänglich. Deshalb unterblieben auch alle Nutzungen außer dem militärischen Übungsbetrieb, der die meisten Flächen waldfrei erhielt. So konnten hier auffällig viele und außergewöhnlich seltene Arten überleben. Wiedehopf, Heideleerche und Pirol gehören ebenso zum Inventar wie tausende von Kreuzkröten und der Laubfrosch! Der Vortrag informiert fachkundig über die Lebensweise dieser sympathischen Wildpferde und auch über die spannenden Tiere und Pflanzen des Schutzgebietes. Hintergründe über das Zucht- und Auswilderungsprojekt gehören selbstverständlich dazu. Stadt Hanau, Bundesforst und die Zoos München, Nürnberg und Frankfurt arbeiten hier sehr effektiv zusammen.
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 15.02.2011, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00
Ort: Kreuzburg-Schule. OT Klein-Krotzenburg, Aula

Durchs wilde Kirgistan Nomaden, Steppen und Himmelsberge

Das zentralasiatische Kirgistan ist im Westen wenig bekannt, war es doch zu Sowjetzeiten fast unmöglich dorthin zu reisen. Aber nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion ist dies anders: Heute kann man dieses spannende Gebirgsland besuchen und die atemberaubenden Eisriesen des Tien-Shan ("Himmelsberge") und des Pamir erleben. Zwischen dem niedrigsten Punkt und Kirgistans höchstem Gipfel besteht ein Unterschied von nahezu 7000 Metern! Neben den Hochgebirgen wird Kirgistan geprägt von weiten trockenen Hochsteppen. Hier hüten gastfreundliche Nomaden, die in Jurten leben, nach alter Tradition ihre Viehherden. Das Land ist etwa fünfmal so groß wie die Schweiz und trotzdem in den Weiten Zentralsiens doch nur ein kleiner Fleck - aber ein ganz besonderer: Kirgistans Reichtum ist das Wasser, welches nahezu unerschöpflich von den großen Gletschern der Sechstausender-Gipfel fließt. Und so findet man dort auch eine einzigartige Natur im Hochgebirge: Sibirische Steinböcke sind wachsam auf der Hut vor Schneeleopard und Wolf, Geier und Adler sind häufig zu beobachten. Fast tausendjährige Wacholderwälder mit korrigem Wuchs und ausgedehnte Walnußbestände sind sehr ungewohnt für unser westliches Auge. Sie gibt es nur in Kirgistan! Erleben Sie dieses fremdartige, abenteuerliche Land in einem spannenden Bildbericht einer Expedition vom Herbst 2010 mit einem informativen und unterhaltsamen Hintergrundbericht über die aktuelle Lage der kirgisischen Bevölkerung und Natur.
Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth
Termin: Dienstag, 22.02.2011, 20.00 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

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

Literaturgesprächskreis

Der Gesprächskreis trifft sich einmal im Monat in der katholischen Bücherei neben der Kirche

(Die genauen Termine werden bekanntgegeben.)

200 Jahre Bischof Wilhelm Emmanuel von Ketteler

Fragen von heute - Ketteler antwortet

Ein "Armutsessen" mit Literaturzeugnissen des 19. Jahrhunderts - angeleitet von Chefkoch Thomas Weiß. Termin: 01.04.2011

mit Rat(d) und Tat

skate & bike - Rally auf den Spuren von Bischof Ketteler
Jugendliche und junge Familien sind unterwegs. Stationen mit Aufgaben und Aktionen.

15. Mai 2011, 13 Uhr Start: Feuerwehrplatz Klein-Krotzenburg

Ziel: 18 Uhr, Liebfrauenheide

"Bischof Ketteler auf der Liebfrauenheide"

Wallfahrt der Kolpingfamilie zur Liebfrauenheide mit Pfarrer Martin Berker. 20. Mai 2011, 19 Uhr, Start: Trinkborn Froschhausen.

"Bischof Ketteler auf der Liebfrauenheide"

Wallfahrt der Kath. Arbeiter Bewegung Main-Kinzig zur Liebfrauenheide mit Weihbischof Dr. Karlheinz Dietz.

17. Juli 2011, 7 Uhr, anschl. Freiluftfrühstück.

Anmeldung erforderlich (Tel. 06181/62542).

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2011

15. Jan.	18.30 Uhr	Uhr Neujahrsempfang
1.+2. April		Fotokurs Kurs in Wickstadt
21. April	19.00 Uhr	Abendmesse am Gründonnerstag danach Betstunde in der Barbarakapelle anschl. Agapefeier im Pfarrzentrum
8. Mai	12.00 Uhr	"Männer kochen für Frauen im Pfarrzentrum, Kirchplatz Erlös ist für die Mission in Süd-Afrika
29.5.- 9.Jun.		Studienfahrt Italien
10. Juli	7.00 Uhr	Wallfahrt auf der Liebfrauenheide
28. Aug.	9.30 Uhr	Treffpunkt am Kirchplatz " Ein Tag unterwegs mit Gott "

Wenn kein Veranstaltungsort angegeben ist, findet alles im Pfarrzentrum in Hainstadt, Kirchplatz 3 statt.

Evangelische Familienbildung

Veranstaltungsort: Ev. Gemeindehaus Hainburg Umlandstraße 1

Gestecke im Lauf der Jahreszeiten

Gebühr: € 22,- 5 x 2 Stunden

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

09.02. / 16.03. / 20.04. / 18.05. / 22.06. 2011

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

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 31,-

Allgemeine Hinweise

Termin: Samstag 16.04.2011 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)

Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Fasten für Gesunde Methode: Dr. Lütznier

Gebühr: € 36,- für 5 Treffen

Termine: 10.03. / 14.03. / 17.03. / 21.03.2011 von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr und am 19.03. von 9:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Leitung + Anmeldung: Angelika Merz Tel. 06182/60927,

Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und Iris Klemz-Henrich

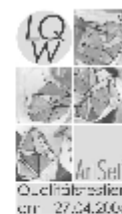
Folklore- und Meditationstänze

Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: ab 17.01.2011 14tägig jeweils montags

von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



Kreisvolkshochschule Offenbach

**Kreisweit bieten wir ergänzend ein umfangreiches
Programm in den Bereichen:**

| Gesellschaft | Frauen | Kunst und Kultur | Gesundheit |
| Sprachen | Arbeit und Beruf | Grundbildung |

Informationen, Beratung und Anmeldung:

Kreisvolkshochschule Offenbach
Frankfurter Str. 160-166, 63303 Dreieich
Tel.: 0 61 03 / 31 31 - 13 13
E-Mail: vhs@kreis-offenbach.de
www.kreis-vhs-offenbach.de

Wir bieten zertifizierte Bildung!

Vielfalt der Bildung!