

Werbung

SPARKASSE-LANGEN-SELIGENSTADT.....



Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger,

gerne überreichen wir Ihnen heute das neue Programmheft für das 2. Semester 2012.

Die VHS-Hainburg konnte im vergangenen Jahr dank der hohen Teilnehmerzahlen den 1. Platz unter den Volkshochschulen im Kreis Offenbach erzielen.

Leider mussten wir aus Kostengründen erstmals seit vielen Jahren eine moderate Gebührenerhöhung für alle Kurse vornehmen. So kostet die Semesterkarte, mit der Sie drei Kurse besuchen können, ab dem neuen Semester 45 Euro. Die Kursgebühren sind jedoch immer noch die niedrigsten im ganzen Kreisgebiet.

Als Zentrum der Weiterbildung bieten wir nach wie vor qualitativ hochwertige Kursangebote mit hochqualifizierten Kursleitern und bezahlbare Bildung für alle.

Überzeugen Sie sich selbst von unseren umfangreichen Kursangeboten.

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'B. Bessel'.

Bernhard Bessel
Bürgermeister

Arbeitsplan - 2. Halbjahr 2012

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 45,- € 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

Der Preis für die Semesterkarte beträgt € 45,00
Der ermäßigte Preis beträgt € 41,00

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 €45,- 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.

Herbstferien 15.10.2012 bis 27.10.2012

Weihnachtsferien 24.12.2012 bis 12.01.2013

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 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-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 22.09.2012 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 24,- €

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-OG-04

Termin: Samstag, 9.00 - 17.00 Uhr inkl. Mittagspause

Beginn: 10.11.2012.2012 (10 UE a 45 Minuten)

Gebühr: 24,- €

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen 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.**

Psychologie

1.07.03 Work Life Balance - Tagesworkshop

Leitung: Anne Myriel Rudolph, Karin Mirijana Gieron-Hix
Kursinhalt: Viele Menschen sind nur Geber. Sie geben den ganzen Tag: Chefs für ihre Firma, Mütter für ihre Kinder usw. Dabei merken sie nicht, dass sie langsam leer laufen. Körperliche Anzeichen werden nicht ernst genommen. Das hinter jeder körperlichen Reaktion auch eine Botschaft der Seele steckt, wird nicht hinterfragt. Es ist ein uraltes Gesetz, dass Geben und Nehmen im Einklang schwingen müssen, damit ein glückliches Leben gelingt. Wir wollen uns gemeinsam diesem Tag bewusst der Nehmer-Seite zuwenden und das "Annehmen" praktizieren. Wir reinigen und öffnen unsere feinstofflichen Kanäle und können verstärkt Fülle, Liebe, Gesundheit und Freiheit für uns annehmen - JETZT und nicht erst wenn die Kinder groß sind oder die Firma von alleine läuft. Wir arbeiten mit verschiedenen Körper- und Bewusstseinsübungen aus dem Bereich der Neuen Energie. Vorerfahrungen sind keine notwendig.
Mitbringen: Yogamatten und Decke; Essen und Getränke
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg Raum 04-OG-03
Termin: Samstag, von 10.00 - 17.00 Uhr
Es ist ca. eine ½ Std. Mittagspause vorgesehen.
Beginn: 08.09.2012 (7 Stunden)
Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

1.07.04 Mit Ängsten umgehen

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker Psychotherapie
Kursinhalt: Jeder kennt Situationen, in denen Angst auftaucht. Manchmal tauchen aber gerade dann Ängste auf, wenn wir sie gar nicht brauchen können. Bei Prüfungen, Vorträgen, vor Situationen, Menschen, Ereignissen. Weil Angst ein fester Bestandteil des Menschen ist, kann diese nicht grundsätzlich verschwinden. Allerdings kann man lernen mit diesen Kräften umzugehen, sie zu beeinflussen und zu kontrollieren. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Lösungswege, die jeder für sich anwenden kann, aufgezeigt. Wer lernt damit umzugehen, erfährt oft eine große Erleichterung.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Donnerstag 11.10.2012, 19.00-21.15 Uhr
Beginn: 11.10.2012 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 10,00

1.07.05 Ausweg Stressfalle Burn-Out

Leitung: Lutz Frenzel, Heilpraktiker Psychotherapie
Kursinhalt: Stress und Burn-Out ist in vieler Munde, doch was ist mit Ausbrennen gemeint? Was bedeutet das eigentlich? Welche Auswirkungen kann Stress haben? Welche Auswege gibt es? Was, wenn Entspannung nicht wirklich hilft oder nicht möglich ist? Heute geht man davon aus, dass über die Hälfte aller Menschen Burn-Out gefährdet sind. In diesem Vortrag werden Zusammenhänge erklärt und mögliche Auswege aufgezeigt.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-01
Termin: Donnerstag 15.11.2012, 19.00-21.15 Uhr
Beginn: 15.11.2012 (1 Termin= 3 UE a 45 Minuten)
Gebühr: € 10,00

Musik/Literatur

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 und Chorleiter.
Mitzubringen: Verpflegung und Getränk.
Ort: Kreuzburghalle, Aula, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Samstag, 10.00 - 13.30 Uhr
Beginn: 08.09.2012 (1 Termin)
Es ist 1/2 Std. Mittagspause vorgesehen.
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt!
Gebühr: 22,- €

1.07.07 Workshop - Lesen macht schlau! für ein Elternteil und ein Kind

Leitung: Gabi Distel
Kursinhalt: Lesen ist die Grundvoraussetzung für das Lernen und eine Schlüsselqualifikation, die nicht nur in der Schule und in der Ausbildung von Bedeutung ist. Lesen trägt aber auch als Kulturtechnik wesentlich mit bei zur ganzheitlichen Entwicklung der Persönlichkeit des Menschen. Damit ein Kind Lesen lernt, braucht es die Unterstützung der Eltern! Der erste Teil dieses Workshops richtet sich nur an Eltern. Hier werden Erstlesebücher und Wortschätze vorgestellt, mit denen das Lesen lernen Spaß macht. Im zweiten praktischen Teil können die neuen Erkenntnisse dann direkt mit den Kindern ausprobiert werden.
Ort: Bücherei, Kirchstraße 10, OT Klein-Krotzenburg,
Termin: Donnerstag 18.10.2012 von 19.30 - 21.00 Uhr (nur Eltern) und Samstag, 20.10.2012, von 14.00 - 15.30 Uhr (Eltern und ein Kind)
Gebühr: € 12,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

1.07.08 Literaturgesprächskreis

Gemeinsam gute Bücher lesen und darüber sprechen!
Leitung: Gabi Distel
Kursinhalt: Lesen Sie gerne, doch es fehlt Ihnen das Gespräch über das Buch? Der Literaturgesprächskreis bietet Gelegenheit zum lebendigen Austausch von Leseerfahrungen, Gedanken und Auseinandersetzung mit dem Gelesenen. Literarische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diskutiert wird jeweils über einen "aktuellen" Roman (Taschenbuchausgabe), den alle TeilnehmerInnen vorher gelesen haben sollten. Wir klären gemeinsam offene Fragen in zwangloser Runde und sprechen über unsere persönlichen Leseerfahrungen. Hintergrundinformationen zum Autor, Gesamtwerk, Stoff und Entstehungsbedingungen des Textes sowie gemeinsam gelesene Textpassagen geben weitere Impulse für das Gespräch.
Ort: Bücherei Kirchstr. 10, Klein-Krotzenburg
Termine: Mittwoch, von 20.00 - 21.30 Uhr
Kursbeginn: 26.09.2012 (5 x 90 Minuten)

Gestalten

Am **05.09.2012** findet von 20.00 - 20.45 Uhr ein Vortreffen statt zum Kennenlernen, Besprechung der Buchauswahl und Festlegung der Folgetermine, die immer mittwochs stattfinden.
Gebühr: € 28,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

2.05.01 Malen mit Kindern für Anfänger+Fortgeschrittene

Alter: 8 - 14 Jahre
Leitung: Karin Erben
Kursinhalt: Für alle, die Spass und Freude am Malen und Zeichnen haben. Gemeinsam werden wir unsere Phantasien mit Pinsel und Farbe ausdrücken.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-04
Termin: Samstag, 10.30 - 12.00 Uhr
Beginn: 08.09.2012 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 38,00 + Materialkosten ca. € 30-35
Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.04 Workshop Acrylmalerei und Kalligraphie

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: Die moderne, unkomplizierte und farbintensive Acrylfarbe unterstützt eine expressive und kraftvolle Malerei in allen Stilrichtungen! Acrylfarben sind deckend und erlauben ständige Korrekturen. In diesem Workshop lernen Sie weiterhin 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: 08.09.2012 Material besorgt der Kursleiter
Gebühr: € 23,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt.

2.05.07 Pastell + Aquarellmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene [S]

Leitung: Karin Erben
Kursinhalt: Die Grundbegriffe der natürlichen Darstellung; verschiedene Variationen in der Gestaltung eines Motivs. Dieser Kurs soll die Teilnehmer hinführen, die Natur besser zu sehen und dies zeichnerisch umzusetzen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Donnerstag, 16.30 - 18.00 Uhr
Beginn: 06.09.2012 (10 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Ihr DRUCK - unsere SACHE

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

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

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

2.05.08 Aquarell + Pastell für Fortgeschrittene und Anfänger [S]

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr
Beginn: 06.09.2012 (9 x 2 Std.)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.09 Aquarellmalerei f. Anfänger u. Fortgeschr. [S]

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: siehe Kurs 2.05.07
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Dienstag, 17.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 11.09.2012 (9 x 2 Std.)
Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.05.10 Kalligraphie für Fortgeschrittene + Anfänger [S]

Leitung: Robert Klein
Kursinhalt: Weiterführung der im Anfänger- und Fortgeschrittenkurs erworbenen Kenntnisse und Techniken verschiedener Kunstschriften bis hin zur Gestaltung eines Schriftbildes.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-01
Termin: Montag, 17.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 03.09.2012 (9 x 2 Std.)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €
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: 06.09.2012 (10 Doppelstunden)
Gebühr: 45,- €
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Der Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!
Modellkosten werden direkt im Kurs abgerechnet.

2.06.01 Modischer Schmuck selbst designen

Leitung: Corina Barasevic
Kursinhalt: Entdecken und fördern Sie Ihre eigene Kreativität mit einem Edelsteinkurs.
Hier erfahren Sie Techniken und Ideen zur Kettengestaltung und fertigen Ihre eigene Edelsteinkette
Alle Materialien können vor Ort bei der Kursleitung erworben werden
Ort: 63500 Seligenstadt, Bahnhofstraße 6, Ladengeschäft
Termin: Samstag, 17.11.2012 von 15.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 17.11.2012 (4 Stunden)
Gebühr: € 14,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt

2.06.02 Seife sieden

Leitung: Beate Adam, Kosmetikerin
Kursinhalt: Sie lernen das Rühren von kalt gerührten Seifen in der eigenen Küche. Sie sieden einen kleinen Seifenblock, der mit ätherischen Ölen beduftet wird und dem Sie nach Wahl Rosen- oder Lavendelblüten hinzufügen. Außer Natronlauge, die der Verseifung dient, kommen keine chemischen Zusätze hinzu. Den Seifenblock können Sie mit nach Hause nehmen. Außerdem erhalten Sie ein Skript und auf Wunsch weitere Rezepte.
Materialkosten von 5 Euro werden bei der Kursleiterin bezahlt.
Mitzubringen: Gummihandschuhe, Schürze, Kittel, altes Handtuch, alte Klamotten anziehen, die auch mal einen Spritzer Seifenleim abbekommen dürfen, Getränke und Verpflegung!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg Raum 04- OG-01
Termin: Samstag, von 10.00 - 17.00 Uhr
(Es ist eine Mittagspause von ca. ¼ Std. vorgesehen!)
Beginn: 24.11.2012 (7 Stunden)
Gebühr: € 26,- Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt.

2.09.01 Orientalischer Tanz für Frauen/Fortgeschrittene

Leitung: Vasilica Kerkhoff
Kursinhalt: Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die bereits über Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz verfügen! Tanztechnik, Schrittkombinationen, Ausdruck sowie der Umgang mit dem Schleier werden intensiv geübt. Parallel dazu lernen wir eine kurze Choreographie mit und ohne Schleier.
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag 18.30 - 19.30 Uhr
Beginn: 17.09.2012 (8 x 60 Minuten)
Gebühr: 28 € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.12.01 Kreatives Gestalten - Keilrahmengestaltung

Leitung: Silvia Mühlhauser
Kursinhalt: Gestalten Sie ihre individuelle Keilrahmen zu ausdrucksvollen Bildern für ihr Wohnambiente! Beginnen werden wir gemeinsam künstlerisch verfremdet, schemenhafte Gestalten (Figuren) ob als Duo oder Trilogie 60X30 oder abstrakte Collagen in Harmonie 70X30..Hier arbeiten wir mit Strukturpasten, verschiedenen Pappen, Seidenpapier, Spachtel, Acrylfarben, Kleben und Transferfolie, Servietten oder MDF-Figuren. Sie können auch ihre eigene Tischlampe mit Vlies, Servietten und Farbe gestalten.
Mitzubringen: Arbeitsunterlage, Serviettenkleber, Lappen, Schwamm, Spachtel, Wasserglas, flache Acrylpinsel 1cm und 3 cm breit und Acrylfarbe, wenn vorhanden.
Materialien sind auch bei der Kursleiterin erhältlich.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11
Beginn: Montag, 17.09. / 01.10. / 08.10.2012 (3 X 3 Stunden)
Termin: 18.30 - 21.30 Uhr
Gebühr: € 22,00 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. Ob als Grußkarte, Bild, beleuchtetes Bild, Lichtenbogen oder Laterne. Dazu schneiden wir die gewünschten Motive mit dem Cutter aus, entgraden und formen sie und kleben sie so übereinander, dass ein 3-D -Effekt entsteht.
Mitzubringen: eine spitze Nagelschere, Arbeitsunterlage und ein grauer und beiger Filzstift von Stabilo.
Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-11
Beginn: Dienstag, 02.10./ 09.10./ 30.10.2012 (3 x 3 Stunden)
Termin: 18.00 - 21.00 Uhr
Gebühr: € 22,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

2.12.03 Advent, Advent.....

Leitung: Patricia Greiner
Kursinhalt: Adventliche Werkstücke, z.B. Kränze für Tisch und Tür, Sträuße und Gestecke.
Mitzubringen: Gartenschere, Drahtschere, Wickeldraht, evtl. Bandschere, Messer. Tanne, Koniferengrün, evtl. Kerzen und adventlicher Schmuck. Die Kursleiterin bringt Musterstücke und Einzelmaterial mit.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13
Termin: Dienstag, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 13.11.2012 (3 Std. a 45 min.)
Gebühr: € 10,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

2.12.04 Advent, Advent.....

Leitung: Patricia Greiner
Kursinhalt: s. Kurs 2.12.03
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 02-EG-13
Termin: Donnerstag, 19.00 - 21.15 Uhr
Beginn: 15.11.2011 (3 Std. a 45 min.)
Gebühr: € 10,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt

2.14.01 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Helga Holzgreve
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: 03.09.2012 (9 x 120 Minuten)
Gebühr: € 49,00 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: 03.09.2012 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 49,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.03 Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Maria Degen

Kursinhalt: siehe Kurs 2.14.01

Ort: Kreuzburg-Schule KKB/ Nähraum - Werkraum

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (9 x 120 Minuten)

Gebühr: € 49,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

2.14.04 Filzworkshop

Leitung: Susanne Bujok

Kursinhalt: Filzen hat eine alte Tradition. Seit jeher lassen sich mit Naturwolle und Wasser praktische oder künstlerische Gegenstände herstellen. Der Fantasie und Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Filzvorgang mit den Naturmaterialien ist ein entspannendes und sinnliches Erlebnis, bei welchem individuelle Lieblingsstücke entstehen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: alte Handtücher, ein Bambusrollo oder

Noppenfolie als Unterlage sowie einen Wäschesprenkler

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

Termin: Freitag, 09.11.2012 von 18.30 - 21.30 Uhr

Samstag, 10.11.2012 von 10.00 - 17.00 Uhr

Beginn: 09.11.2012 (10 Stunden a 60 Minuten)

Gebühr: € 36,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 begrenzt!

Das Material ist bei der Kursleiterin erhältlich und wird nach

Verbrauch abgerechnet!

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: 10.09.2012 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.02 Hatha-Yoga

Leitung: Sigi Schwab

Kursinhalt: Yoga führt, regelmäßig angewandt, zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Wier lernen leicht auszuführende Übungen kennen. Durch Körperübungen (Asanas), Atemführung und Entspannung wollen wir lernen, Verspannungen zu lösen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und zu unserer inneren Ruhe zu finden. Mitzubringen sind: Bequeme Kleidung, eine dicke Wolldecke.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 16.30 Uhr

Beginn: 04.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 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: 04.09 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 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: 04.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 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: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 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: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

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

3.01.07 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

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: 07.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.08 Hatha-Yoga

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß

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: 07.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.09 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, 03.09.2012, 9.00 - 10.30 Uhr (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.10 Hatha-Yoga (Rücken und Gelenke)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV

Kursinhalt: Anfangsentspannung um vom Alltag abzuschalten. Übungen (Asanas) für die Gelenke und den Rücken machen stabil und flexibel zugleich. Durch die Atemführung lösen sich Verspannungen. In der Endentspannung werden die Übungen in den Körper integriert und Körper, Geist und Seele finden zur Einheit, um wieder fit für den Alltag zu sein. Bereits 1 x wöchentlich Yoga führt zu gutem Erfolg. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken.

Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.11 Hatha-Yoga (Rishikesh-Reihe)

Leitung: Gabriele Kaufmann, Yogalehrerin BYV
Kursinhalt: Die Stunde beginnt mit einer Entspannung und Atemübung um vom Alltag abzuschalten. Die Rishikesh-Reihe ist eine spezielle Übungsabfolge welche sich gegenseitig ergänzen, um den Körper gleichzeitig flexibel und stabil werden zu lassen und durch die Atemlenkung zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Durch die Endentspannung werden die Übungen (Asanas) in den Körper integriert und Körper, Geist und Seele finden zu Einheit um wieder fit für den Alltag zu sein. Bereits 1x wöchentlich Yoga führt zu gutem Erfolg.
Mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte und Decke, evtl. dicke Socken
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Donnerstag, 19.30 - 21.00 Uhr
Beginn: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.12 Meditation eintauchen in eine facettenreiche Welt

Leitung: Michaela Gringmuth-Endraß
Kursinhalt: Meditation wird in allen spirituellen Traditionen als wesentlicher Bestandteil betrachtet, um zum Wesentlichen vorzudringen. Auch außerhalb von spiritueller Ausrichtung ist Meditation ein wunderbares Werkzeug für unsere körperliche, psychische und geistige Gesundheit und Wohlbefinden. Durch sehr viele wissenschaftliche Studien wurde dies bereits bestätigt.
In diesem Kurs wird die große Bandbreite von Meditationsformen angeboten. Körperlich aktive und passive Meditation, Stille-Meditation, Atem-Meditation, Heil-Meditationen mit Visualisierungen, mit Musik, schamanische Reisen und andere aus verschiedenen Traditionen. Mit kleinem Theorieteil und schriftlichem Handout zu jeder Stunde, um diese eventuell zu Hause vertiefen zu können.
Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung, Sitzkissen, Decke, Offenheit für neue Erfahrungen.
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Montag, 03.09.2012, 10.30 - 12.00 Uhr (12 Doppelstunden)
Gebühr: € 52,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.13 Qi-Gong nach den fünf Elementen

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Qi-Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Übungen des Qi-Gong, der Fünf Elemente (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) unterstützen den harmonischen Fluss des Qi's im Menschen. Jedem Element sind bestimmte Organe zugeordnet, die nach der Vorstellung der TCM körperliche als auch geistig-seelische Funktionen erfüllen, die für ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden sorgen. Ziel ist es, den Fluss und die Verteilung des Qi im Körper zu verbessern und somit Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Kurs lernen Sie Übungen nach den Fünf-Elementen. Diese Übungen helfen Ihnen dabei, ein besseres Körperbewusstsein zu erlangen und Sie allgemein zu stärken, damit Sie besser mit den Belastungen des Lebens und dem alltäglichen Stress umgehen können. Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme

Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Freitag, 07.09.2012, 9.00 - 10.30 Uhr (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.14 Progressive-Muskelentspannung nach Edmund Jacobson

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Stress, psychische Belastung, Sorgen und Ängste führen oft, ohne dass wir es merken, zu einer erhöhten Anspannung einzelner oder sogar aller Muskeln im Körper. Wer kennt das nicht; den verspannten Nacken oder schmerzhaften Rücken nach einem harten Tag. Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine ideale Methode, um auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Mit Hilfe von aktiven Übungen wird die Entspannung gefördert, dabei werden einzelne Muskelpartien des Körpers nacheinander angespannt und wieder entspannt. In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie die muskuläre Entspannung bewusst und aktiv herbeiführen können und dadurch die Belastungen des Alltags, Sorgen und Ängste besser bewältigen können.
Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Freitag, 07.09.2012, 10.30 - 12.00 Uhr (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.15 Entspannungs-Mix - Entspannung kennenlernen

Leitung: Eva Dömling, Entspannungstherapeutin
Kursinhalt: Entspannung ist eine universelle Lebenshilfe. Mit Hilfe von Entspannungsmethoden wie z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Qi-Gong, kann das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung wieder hergestellt und somit eine tiefe körperliche und seelische Entspannung erreicht werden.
Sie lernen in entspannter Atmosphäre verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Dieses praktische Kennenlernen, kann Ihnen dabei helfen, die richtige Entspannungstechnik für sich selbst zu finden. Entspannungsmethoden wie z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Qi-Gong, können Sie im Alltag als Quellen der inneren Kraft und Ruhe nutzen. Sie erfahren, wie Sie Stress-Situationen leichter bewältigen und mit neuer Energie in den Alltag zurückzukehren können.
Tragen Sie zum Entspannungstraining bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, Decke, warme Socken und evtl. ein kleines Kissen mit!
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Beginn: Samstag 15.09.2012, 14.00 - 17.00 Uhr (3 Std.)
Gebühr: € 12,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

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

3.01.16 Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Susanne Dey
Kursinhalt: Wie unser Körper so beginnt auch unser Gehirn bereits mit Mitte 20 zu altern! Durch regelmäßige gezielte Übungen kann man jedoch diesen Alterungsprozess deutlich verlangsamen. Was haben Sie sich aber nun konkret unter diesem "Denksport" vorzustellen? Es gibt 12 klar definierte Trainingsbereiche: Assoziatives Denken, Denkflexibilität, Fantasie & Kreativität, Formulierung, Konzentration, Logisches Denken, Merkfähigkeit, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Wahrnehmung, Wortfindung und Zusammenhänge erkennen. Für jeden einzelnen Bereich gibt es spielerische und unterhaltsame Übungen, die zum Erfüllen des jeweils angestrebten Trainingsziels verhelfen. Außerdem kommen hier noch einfache Koordinations- und Reaktionsübungen hinzu, die zum einen zur Entspannung, aber - weit wichtiger - zum intensiveren Verknüpfen unserer beiden Hirnhälften dienen. Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Mit Spaßfaktor für unvergessliche Gedächtnisstunden!
Mitzubringen: Getränk, Schreibzeug
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04 EG 04
Termin: Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr
Beginn: 11.09.2012 (10 Doppelstunden)
Gebühr: € 45,00
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.

3.01.17 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin
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, Phantasiereisen 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, 18.30-20.00 Uhr
Beginn: 05.09.2012 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- € Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Mitzubringen: Gymnastikmatte, kl. Kissen, evtl. Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

3.01.18 Ruhepause

Leitung: Gaby Schumacher, Entspannungspädagogin
Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.17
Ort: Kreuzburghalle, Gymnastikraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Mittwoch, 20.00 - 21.30 Uhr
Beginn: 05.09.2012 (12 x 90 Minuten)
Gebühr: 52,- €
Mitzubringen: siehe Kurs 3.01.17 begrenzte Teilnehmerzahl!

3.01.19 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Die Wirbelsäule des Menschen in der westlichen Welt ist in den letzten 30 - 40 Jahren zu einem echten Problem geworden. Etwa 80% der Bevölkerung suchen mindestens einmal im Verlauf ihres Lebens wegen Rückenschmerzen den Arzt auf. Denn jede Körperhaltung, die von der physiologischen Stellung der Wirbelsäule abweicht, belastet vermehrt Bandscheiben, Bänder, Wirbelgelenke und Muskulatur. Der Kurs beinhaltet ein aktives Trainingsprogramm zur Stabilisierung und Kräftigung der Muskulatur und Informationen zur Theorie der Wirbelsäule.

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

Termin: Montag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 10.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte

3.01.20 Gesundheitsgymnastik für Frauen [S]

Leitung: Tina Ritz

Kursinhalt: Kursbeschreibung siehe 3.01.19

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

Termin: Montag, 19.00-20.00 Uhr ,Gebühr:Semesterkarte 45,- €

Beginn: 10.09.2012 (12 x 60 Minuten), Mitzubringen: Matte

3.01.21 Gesundheitsgymnastik und Dehnungen [S]

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: 10.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte

3.01.23 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 Spannungsübungen 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 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

!Beginn: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 45,- Mitzubringen: Matte, Handtuch

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

3.01.24 Rückenfitness

Leitung: Meike Bergmann

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: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mitzubringen: 1 Matte, feste Turnschuhe

3.01.25 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Meike Bergmann

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, 10.00-11.00 Uhr

Beginn: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.26 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: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: 1 Matte

3.01.27 Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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: 12.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!, Mitzubringen: 1 Matte

3.01.28 Pep up your back - Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

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 Spannungsübungen runden das Training optimal ab.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Beginn: Freitag, 14.09.2012 17.00 - 18.00 Uhr (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Gymnastikmatte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.01.29 Wirbelsäulengymnastik [S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet ein funktionelles Kräftigungs- und Dehnungsprogramm zur Verbesserung der Wirbelsäulenmuskulatur und Stabilisierung der Körperhaltung. Abgerundet wird jede Stunde mit einer Entspannungsphase.

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Sportschuhe, Sportkleidung, Matte.

3.01.30 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, 01.11.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr: € 10,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt

3.01.31 Homöopathie - "Rundum Darmgesund" Das Geheimnis der Darmgesundheit Teil 1

Leitung: Simone Matiasovski, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Unser Darm ist ein großartiges und geheimnisvolles Organ. Ein gesunder und funktionsfähiger Darm ist von fundamentaler Bedeutung für unsere Gesundheit Ein Großteil des Immunsystems sitzt im Darm. Leider lässt sein Zustand bei vielen Menschen zu Wünschen übrig. Dieses Seminar vermittelt Einblicke in unsere Verdauung und erläutert die Ursachen zahlreicher Verdauungsprobleme. Sie erhalten Tipps und Anleitungen, wie Sie durch gesunde Ernährung, das Einsetzen von Heilkräutern und anderen natürlichen Methoden und das Beachten von natürlichen Abläufen Ihren Darm reinigen, pflegen und stärken.

Ort: Kreuzburgschule Raum 04-OG 03

Termin: Donnerstag, 08.11.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr

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

3.01.32 Workshop zum Thema Cholesterin

Leitung: Ulrike Peckhaus, Heilpraktikerin
Kursinhalt: Es ist das Schreckgespenst der deutschen Ernährung und dennoch in der richtigen Dosierung äußerst wertvoll, ja sogar elementar wichtig: das Cholesterin! Cholesterin war in den letzten Jahren einer übermäßig negativen Propaganda ausgesetzt, sodass viele Menschen in jedem Frühstücksei eine gefährliche Cholesterinbombe sahen. Dabei ist der fettähnliche Stoff gar nicht so schlecht, sondern eine lebenswichtige Substanz.

- Was bedeutet ein erhöhter Cholesterinspiegel?

- Ist ein erhöhter Cholesterinspiegel hauptverantwortlich für die Entstehung koronarer Herzkrankheiten, Herzinfarkt oder Herz-Kreislauferkrankungen? - Wie kann man ihn senken?

Sie erhalten in diesem Kurs wichtige Informationen, damit Sie auch in Zukunft gerne und ohne schlechtes Gewissen Ihr Frühstücksei genießen können.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03 OG 04

Termin: Dienstag, 18.09.2012 von 18.00 - 19.30 Uhr,

Gebühr: € 8,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.01.33 Erkältungen naturheilkundlich behandeln

Leitung: Dagmar Klein, Heilpraktikerin

Kursinhalt: Sie steht schon wieder vor der Tür - die nasskalte Jahreszeit. Husten, Schnupfen, Grippe. Was können wir selbst tun? Wie können wir uns vorbereiten?

Die Kursleiterin wird sie vertraut machen mit den Grundlagen der klassischen Homöopathie, sowie vielen begleitenden Maßnahmen. Der Workshop umfasst zwei Termine.

Der erste Termin beinhaltet eine Einführung in die klassische Homöopathie. Beim zweiten Termin geht es um die Anwendung am Beispiel Erkältungskrankheiten. Nach dem Workshop werden sie die wichtigsten Arzneien im Bereich Erkältungen kennen und in der Lage sein, sie gezielt anzuwenden.

Ort: Kreuzburgschule Raum 03. OG 04

Termin: Montag, 01.10.2012 + 08.10.2012 von 18.00 - 20.00 Uhr

Beginn: 01.10.2012 (2 x 2 Std.)

Gebühr: € 16,00 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

3.02.01 Frühspport

Leitung: Irene Pfragner (ehem. 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: 03.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte € 45,-

Kursveranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerzahl müssen schriftlich angemeldet werden

3.02.02 Ganzkörpertraining

Leitung: Irene Pfragner (ehem. 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: 06.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.03 Callanetics-Pilates

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach)

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 9.30-10.30 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.04 Gymnastik für Beckenboden - Bauch

Leitung: Irene Pfragner (ehem. Hollerbach)

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

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €



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

3.02.05 Ganzkörpertraining - Fit von Kopf bis Fuß

Leitung: Irene Pfragner (ehem. 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: 06.09.2012 (12 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Gymnastikmatte und großes Handtuch

3.02.06 Fatburner - Workout

Leitung: Sybille Althöhn

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: 17.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe

3.02.07 Bodystyling

Leitung: Sybille Althöhn

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: 17.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: eine Matte

3.02.08 Step-Aerobic

Leitung: Meike Bergmann

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: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!



WOLFGANG OCHMANN

Apotheker für Offizin-Pharmazie

Königsberger Straße 75
63512 HainburgTelefon (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**3.02.09 Pilardio****[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Pilardio - die Kombination des Muskelaufbautrainings Pilates mit dem Ausdauersport Cardio. Eine Pilardio-Stunde, in der einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung im Vordergrund stehen, schlägt viele Fliegen mit einer Klappe: Es stärkt die Rückenmuskulatur, verbessert Gleichgewicht und Koordination und begünstigt Kraft und Ausdauer. Die neue Kombination aus Haltungs-, Herz- und Kreislauftraining sowie gleichzeitiger Fettverbrennung stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern baut auch Stress ab. Mitzubringen: Matte, Turnschuhe

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 18.00-19.00 Uhr

Beginn: 14.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.10 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: Mittwoch, 8.00 - 9.00 Uhr

Beginn: 12.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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

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

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

Leitung: Meike Bergmann

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: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Teilnehmerzahl begrenzt!

Gebühr: 45,- € Mitzubringen: Feste Turnschuhe/Matte

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!**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: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

Gebühr: 45,- € Teilnehmerzahl begrenzt!

Mitzubringen: Matte, Handtuch 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: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Turnschuhe oder Socken

3.02.14 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, 17.15-18.15 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: € 45,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt
Dieser Kurs kann nicht mit der Semesterkarte besucht werden!

3.02.15 Bodytoning - Ganzkörperworkout **[S]**

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: In dieser Stunde werden nach einem kreislaufanregenden Warm-up sämtliche Muskelgruppen unseres Körpers gekräftigt und gedehnt. Besonders widmen wir uns hier der abgeschwächten Muskulatur von Rücken, Bauch, Beinbeugern und Armstreckern sowie dem Beckenboden. Abschließend genießen wir ein ausgiebiges Stretching.

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

3.02.16 Bodytoning (Ganzkörpertraining) **[S]**

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: Siehe Kurs 3.02.10

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 17.00 -18.00 Uhr

Beginn: 13.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

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: 13.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Mitzubringen: Matte, geturnt wird barfuß oder strümpfig.

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.18 Kraft und Dehnung **[S]**

Leitung: Meike Bergmann

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, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 04.09.2012 (15 x 60 Min.)

Gebühr: Semesterkarte 45,-€ Mitzubr.: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.19 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: 03.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen
Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt..

3.02.20 Pilates [S]

Leitung: Vittoria Schönthal

Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.19

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 8.30 - 9.30 Uhr

Beginn: 14.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, geturnt wird strümpfig oder barfuß

Dieser Kurs findet auch in den Herbstferien statt..

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: 05.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 05.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Matte, Handtuch, rutschfeste Socken/ Turnschlappchen

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. Cool-down 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: 07.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

3.02.24 Bauch-Beine-Po [S]

Leitung: Susanne Dey

Kursinhalt: Mit einem kreislaufanregenden Warm-up beginnen wir diese Stunde, die sich gezielt mit den Problemzonen an Bauch, Beinen und Po befasst. Diese Regionen werden gestärkt und gekräftigt, sodaß wir die Stunde nach einem abschließenden Stretching-Part mit dem guten Gefühl verlassen können, den Kampf gegen überschüssige Pfunde und ungewollte Schwachstellen unseres Körpers aufgenommen zu haben!

Ort: Johannes Gutenberg-Schule, Turnhalle, OT Hainstadt

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: 1 Matte, Handtuch, Turnschuhe, Getränk

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: 18.09.2012 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

**Bitte verwenden Sie das Anmeldeformular auf der letzten Seite dieses Programmheftes !!!
Eine Bestätigung Ihrer Anmeldung erfolgt nicht,
Sie erhalten auch keine Rechnung.**

6-Tage-Reise der Volkshochschule Hainburg Danzig - Ostsee

Die Hanse und der Deutsche Ritterorden

Fronleichnam: vom 30. Mai - 4. Juni 2013

Sie wohnen in schönen 4*-Hotels in Stettin, Danzig und Posen**

Die diesjährige Rundreise durch das ehemalige Pommern und Ostpreußen verspricht viel Geschichte und unverfälschte Natur. Das herausragendste Kulturereignis ist die Hansestadt Danzig, mit dem Kurbad Zoppot und die moderne Hafenstadt Gdingen, mit ihrem großen Ostseehafen. Jede der drei Städte kann auf ihre eigene Geschichte stolz sein. Danzig ist Bewerberin für die Kulturhauptstadt 2016. Hier erleben Sie architektonische Meisterwerke einer glanzvollen Vergangenheit und haben die Qual der Wahl, was wir zu alledem noch unternehmen wollen: Bummeln, entlang der Ostseepromenade oder auf der berühmten Mole oder eine Schiffspartie? Kunst und Kultur? Oder auf Suche gehen nach Souvenirs, wie eine Flasche Danziger Goldwasser oder einem besonders schönen Stück Bernstein.

Abfahrtsort & Abfahrtszeit:

6.30 Uhr: Feuerwehrhaus Seligenstadt,

6.45 Uhr: Feuerwehrhaus Klein-Krotzenburg,

7.00 Uhr: Feuerwehrhaus Hainstadt

Reise- und Programmverlauf:

1. Tag: Von Hessen nach Pommern

Über die Autobahn Fulda, führt unserer Reiseweg durch die schöne Landschaft der Vorderen Rhön. Vorbei an Hünfeld und Vacha, taucht über Eisenach die mächtige Wartburg auf und auf der sogenannten "Linie der großen Städte", sehen Sie mit Weimar, die Wirkungsstätte berühmter deutscher Künstler wie Goethe, Schiller, Wieland, Herder, aber auch Luther, Bach und Cranach. Vorbei an Leipzig und Dessau umfahren wir Berlin, Richtung Stettin in Westpommern. Hier treffen wir unsere örtliche Reiseleitung, welche uns auf unserer Reise durch Polen begleiten wird. Während einer informativen Stadtführung sehen Sie das Stettiner Schloss, eine imposante Anlage der pommerschen Herzöge, das Regierungsgebäude mit den Hakenterrassen, das gotische Rathaus am Alten Markt und den gewaltigen Dom St. Jakob. Danach beziehen wir die für uns reservierten Zimmer im schönen 4****-Hotel, inmitten der Stadt.

2. Tag: Entlang der Pommerschen Ostseeküste nach Danzig

Nach dem reichhaltigen Frühstück führt die Reise an die Küste, zum Seebad Kolberg, mit der alten Stadtbefestigung, dem Pulverturm, der mächtigen Marienkirche und dem Leuchtturm. Vielleicht unternehmen Sie einen Spaziergang am kilometerlangen, feinsandigen Strand oder bummeln im Kurort, wo zahlreiche Geschäfte, Galerien und gemütliche Cafés auf Sie warten. Danach erwartet Sie die Bernsteinhauptstadt Danzig. Hier wohnen Sie 3 Nächte im schönen 4****-Hotel, direkt im Stadtzentrum von Danzig

3. Tag: Danzig - Oliwa - Zoppot

Heute erleben Sie Danzig, eine der schönsten Ostseestädte. Danzig wird völlig zu Recht als Juwel Polens bezeichnet, als Meisterstück polnischer Restauratorenkunst. Wenn man eine polnische Stadt benennen will, denkt man neben Krakau sofort an die alte Hansestadt, die man mit den Buddenbrooks, der Blechtrommel und dem berühmten Danziger Goldwasser verbindet. In Danzig wurde Geschichte geschrieben. Vom Ausbruch des Zweiten Weltkrieges bis hin zur Gewerkschaftsbewegung Solidarnosc, verantwortlich für das Ende des kommunistischen Regimes. Herzstück der Stadt ist der Königsweg, der vom Hohen Tor über den Langen Markt führt. Hier sehen Sie den Artushof, den Neptunbrunnen und das Rechtsstädtische Rathaus. Die Marienkirche ist das

Busstudienreise

Symbol der Stadt. Ebenso bekannt in der Stadtansicht das hölzerne Krantor. Das Speicherviertel wird zum Szeneviertel der Stadt. Am Nachmittag fahren wir mit dem Räuberschiff zu Westerplatte. Gdingen ist die umtriebige Geschäftsstadt mit dem einst größten und modernsten Hafen an der Ostsee. Die Dritte im Bunde ist Zoppot, mit ihrem Erscheinungsbild einer mondänen Kurstadt. Wir bummeln auf der Strandpromenade zur längsten Seebücke Europas. Zu einer vollständigen Besichtigung der Dreistadt gehört ebenfalls ein Orgelkonzert in der Kathedrale von Oliwa. Diese bewegliche Orgel gehört zu den markantesten Orgeln in Europa.

4. Tag: Deutscher Ritterorden mit Marienburg und Marienwerder

Heute fahren wir nach Marienburg an der Nogat und besichtigen mit der Marienburg die ehemalige Residenz des Deutschen Ritterordens, eine der bedeutendsten Burgen Europas, welche zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Ebenso sehen Sie noch die Burgen in Stuhm und in Marienwerder.

5. Tag: Danzig - Thorn und Posen

Heute nehmen wir Abschied von Danzig und auf unserer Fahrt nach Posen besuchen wir am Vormittag die Stadt Thorn. Reich an historischen Bauwerken zählt sie auch wegen ihrer unvergleichlichen Lage an der Weichsel zu den schönsten Städten in Polen. Auf der Beliebtheitskala rankt die Stadt auf Platz 3, hinter Krakau und Danzig. Ein Stadtführer im mittelalterlichen Gewand führt uns durch die zauberhafte Altstadt, wo der Astronom Nikolaus Kopernikus geboren wurde. Die letzte Nacht wohnen Sie im schönen 4****-Hotel im Stadtzentrum von Posen, einst Polens Hauptstadt. Wie wichtig die Stadt immer für den polnischen Staat war, sehen Sie an den zahlreichen historischen Gebäuden. Mit am prächtigsten ist die gotische Kathedrale, die sich auf der Dominsel, dem ältesten Stadtteil befindet. Heute ist Posen, nach Warschau, auch das wichtigste Finanz- und Handelszentrum Polens. Die Altstadt lockt mit schön restaurierten Bürgerhäusern, dem Renaissance-Rathaus und dem barocken Proserpina-Brunnen.

6. Tag: Über Chemnitz und Bamberg zum Ausgangspunkt

Bei Frankfurt an der Oder überqueren wir die polnisch/deutsche Grenze. Durch das Sächsische Elbland, Vogtland, Thüringen, Fichtelgebirge und Haßberge, vorbei an Bamberg und Schweinfurt, erreichen wir unseren Ausgangspunkt. Geringfügige Änderungen im Programmablauf vorbehalten!

Unsere Leistungen:

5 Übernachtungen in 4****-Hotels im Zentrum von Stettin, Danzig und Posen. Alle Zimmer mit Dusche/Bad-WC
5x Frühstücksbuffet und Abendessen. Stadtbesichtigung in Stettin, Dreistadtbesichtigung Danzig, Gdingen und Zoppot.
Eintritt Marienkirche in Danzig. Eintritt Oliwakathedrale in Danzig inkl. Orgelkonzert. Eintritt Mole Zoppot. Eintritt und Führung in der Marienburg. Eintritt und Führung in der Ordensburg Kwidzyn, inklusive Kathedrale
Stadtbesichtigung in Thorn, mit einem Stadtführer in mittelalterlicher Tracht.
Stadtbesichtigung in Posen. Durchgehende Reiseleitung ab Stettin bis einschließlich Posen. Reise-Sicherungsschein.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

Reiserücktrittsversicherung ist im Preis nicht enthalten, diese kann aber bei unserem Reiseveranstalter Fa. Müller Tours abgeschlossen werden.

Gesamtpreis pro Person:

Im Doppelzimmer ca. €765, Einzelzimmer-Zuschlag: ca. €148,-

Bei Redaktionsschluss stand der genaue Reisepreis noch nicht fest!

Der Anzahlungsbetrag von €50,- wird bei Anmeldung fällig.
Restzahlung erbitten wir innerhalb 8 Wochen vor Anreise auf das Konto der VHS Hainburg 711 68 33, BLZ 50652124
Veranstalter Müller Tours, Großostheim, Vermittler VHS-Hainburg

Gesundheit

3.02.26 Step & Style

[S]

Leitung: Annette Winter

Kursinhalt: Step & Style ist ein aerobes Ganzkörpertraining im Wechsel mit Kraftausdauerübungen. Mit viel Spaß bieten die Stepsequenzen ein ideales Herz/ Kreislauftraining und trainieren optimal die Beinmuskulatur, während im Kraftteil Oberkörper-Po- Bauch gekräftigt werden. Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 17.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 18.09.2012 (14 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.27 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Anke Koradin

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, 10.15-11.15 Uhr

Beginn: 05.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

3.02.28 Bauch, Beine, Po

[S]

Leitung: Sarah Papadopoulou, Gymnastiklehrerin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kur. 3.02.24

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 20.00-21.00 Uhr

Beginn: 05.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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, Beinen und Po unter Verwendung von Hilfsmitteln. Ein Dehnungsteil am Ende der Std. runden den Kurs ab..

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Freitag, 09.30 - 10.30 Uhr

Beginn: 14.09.2012 (15 x 60 Minuten)

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Feste Turnschuhe/ Matte

Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt!

3.02.31 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das sich aus leidschaftlichen und explosiven Rhythmen der lateinamerikanischen und internationalen Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Join the Party! Zumba basiert auf dem Prinzip "FUN AND EASY TO DO". Für Zumba Fitness muss man nicht tanzen können, das WICHTIGSTE ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken

Gesundheit

dabei sehr motivierend

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 9.00 - 10.00 Uhr

Beginn: 04.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch und etwas zum Trinken

3.02.32 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung 3.01.31

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Mittwoch, 11.15 - 12.15 Uhr

Beginn: 05.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,- € Mitzubringen: Matte, Turnschuhe.

3.02.33 Zumba Toning

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: In relativ kurzer Zeit hilft dieses anspruchsvolle Training Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu verbessern. Bestimmte Muskelgruppen werden mit kleinen Hanteln zusätzlich trainiert um den Körper gezielt zu formen. Zumba Toning macht Spaß und ist auch für Anfänger die noch nie getanzt haben oder eine ZUMBA

Stunde besucht haben, eine tolle Möglichkeit einzusteigen! Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 10.00 - 11.00 Uhr

Beginn: 08.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

3.02.34 Zumba

[S]

Leitung: Anke Koradin

Kursinhalt: siehe Kursbeschreibung Kurs Zumba 3.02.31

Ort: Kreuzburghalle, Kleiner Saal, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Samstag, 11.00 - 12.00 Uhr

Beginn: 08.09.2012 (15 x 60 Minuten),

Gebühr: Semesterkarte 45,-€

3.02.35 Nordic Walking - Einsteiger

Leitung: Klaus Pannek

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: Donnerstag, den 06.09.2012, 19.00 Uhr, Einführungsabend

Ort: **Einführungsabend** im Klassenraum der Kreuzburgschule, OT Kl.-Krotzenburg, Raum 04-OG-03

Die Teilnahme an diesem Einführungsabend ist Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 13.09.2012, 17.30 - 18.30 Uhr (13 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingstöcke, (wenn vorhanden), Walkingschuhe, Wanderschuhe. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.36 Nordic Walking - Fortgeschrittene

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 13.09.2012, 18.45 - 19.45 Uhr (12 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walking-Stöcke
Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt!

3.02.37 Nordic Walking - Seniorenkurs

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt: siehe Kurs 3.02.35 Teilnehmerbegrenzung 15 TN
Für neue Kursteilnehmer ist die Teilnahme am Einführungsabend, 06.09.2012, 19.00 Uhr, sehr zu empfehlen!
Beginn: **Kurs:** Donnerstag, 13.09.2012, 10.00 - 11.00 Uhr (12 x)
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Gebühr: € 45,00
Mitzubringen: Walkingschuhe, Wanderschuhe, Walkingstöcke.

3.02.38 Laufen für Anfänger

Leitung: Klaus Pannek
Kursinhalt:
Wenn Sie regelmäßig an der frischen Luft ein Lauftraining absolvieren, stärken Sie nicht nur Ihre Abwehrkräfte, sondern fördern auch das Herzkreislaufsystem und beeinflussen Risikofaktoren positiv. In der Gruppe trainieren Sie das entspannte langsame Laufen, so dass Sie mit der Zeit immer längere Strecken ohne größere Anstrengung bewältigen werden. Geeignet für Anfänger/innen wie auch für Wiedereinsteiger/innen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.
Mitzubringen: Getränk, Sportkleidung, Laufschuhe
Ort: Parkplatz Waldlokal Tannenhof, OT Kl.-Krotzenburg
Termin: Samstag, von 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 08.09.2012 (10 x 1 Stunde)
Gebühr: € 36,- Die Teilnehmerzahl ist auf 15 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 22.09.2012, 10.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: € 17,00 + € 5,- Materialkosten, die bei der KL bezahlt werden. Mitzubringen: Tischspiegel, Nagelschere, Reinigungsmittel und gewohnte Tagescreme. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt

3.05.02 Naturkosmetik - selbst herstellen

Leitung: Ingrid Baiert
Kursinhalt: Wir stellen zusammen an 6 Abenden sanfte, pflegende Kosmetik aus hochwertigen Rohstoffen wie Mandelöl, Aloe Vera, Sheabutter Vitaminen und ätherischen Ölen selbst her. Sie bestimmen selbst, was sich in Ihren Pflegeprodukten befinden soll und so können Allergieauslöser gemieden werden. Wir bereiten Gesichtscremes, Handcremes, Bodylotions, Duschgels, Shampoos und Haarkuren zu.
Mitzubringen: Leere, gut ausgewaschene Cremedöschen sowie ein feuerfestes Glas.
Zuzüglich Materialkosten von ca. 3 - 5 € je Pflegeprodukt, die bei der Kursleiterin bezahlt werden!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Kl.-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Abende)
Beginn: 08.11.2012, weitere Termine 15.11. und 22.11.2012
Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.
Gebühr: € 33,-

3.07.01 Mediterrane Küche

Leitung: Harald Dröge
Kursinhalt: das klingt nach sonnenverwöhnten Zutaten, raffinierten Aromen und gesunden köstlichen Gerichten. Diese Küche ist allseits beliebt und in diesem Kurs wollen wir aus dieser Küche Rezepte nachkochen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 13.09.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.02 Gesund Kochen im Wok

Leitung: Harald Dröge
Kursinhalt: Gesund und schnell kochen, das geht im Wok am besten. Wenig Fett und kurze Garzeiten machen diese Gerichte kalorienarm, vitalstoffreich und zudem besonders aromatisch. Das wollen wir Ihnen in diesem Kurs näherbringen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag 20.09.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.03 Steaks richtig braten

Leitung: Harald Dröge
Kursinhalt: Wer kennt die Problematik nicht: Wir kaufen ein leckeres Steak, werfen 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! Das wollen wir Ihnen in diesem Kurs vermitteln.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag 04.10.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 14-15 Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.04 Tapas - typisch spanisch

Leitung: Harald Dröge
Kursinhalt: Wer kennt sie nicht, diese kleinen leckeren Häppchen, die in Spanien zu Brot, Sherry oder Wein gereicht werden? Diese Minigerichte lassen sich gut miteinander kombinieren. Sie können als Vorspeise, als Snack oder als Büffet angeboten werden.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 01.11.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten von ca. 12,- Euro, die direkt beim Kursleiter bezahlt werden.)

3.07.05 Fingerfood - von der Hand in den Mund

Leitung: Harald Dröge
Kursinhalt: Wir zeigen Ihnen Möglichkeiten Ihre Gäste zwanglos zu verwöhnen. Essen ohne Messer und Gabel, Finger-Food eignet sich für die große Party ebenso wie für den kleinen Kreis. Natürlich haben wir für diesen Kurs neue interessante Rezepte ausgewählt!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Küche
Termin: Donnerstag, 29.11.2012, 18.00 - 21.00 Uhr (3 Stunden)
Gebühr: € 12,00 (zuzüglich Lebensmittelkosten 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,

Sprachen - Deutsch/Englisch

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.

A 1 vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen

4.04.02 Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene [S]

Leitung: Lena Drebes

Kursinhalt: Sie können sich gut auf Deutsch verständigen, aber Sie möchten gerne weiter kommen - dann sind Sie hier richtig! Zusammen wollen wir lernen in angenehmer Atmosphäre alltägliche Situationen besser zu bewältigen. Spiele, Texte und Übungen laden zum Sprechen, Diskutieren und "Ausprobieren" neuer Wörter ein. Wir arbeiten an Wortschatz, Lese- und Hörverstehen, Grammatik und Aussprache. Das Buch wird im Kurs bekannt gegeben!

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

Beginn: 11.09.2012.2012 (12 Doppelstunden)

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr, Gebühr: Semesterkarte 40,-- €

4.06.01 Englisch für Anfänger [S]

Leitung: Jürgen Gerlach

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: "Face to Face, Elementary Course", Unit 1

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

4.06.02 English Course for Intermediates [S]

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Wir haben zwar schon mit unserem neuen Buch angefangen, würden aber im Herbst nochmals mit dem 1. Kapitel beginnen. Großbritannien und die englische Sprache sind bereits zu unserem Hobby geworden. Im Vordergrund stehen in diesem Kurs Konversation, Grammatik, Hörverständnis und Schreibübungen.

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

Termin: Montag, 18.00 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: face2face Intermediate Student's Book - Kapitel 1

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

4.06.03 Englisch 3. Semester A 1.3 [S]

Leitung: Gerlinde Kazda

Kursinhalt: Wenn Sie nur wenige Vorkenntnisse besitzen und Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann sind Sie hier richtig!

Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-02

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Face 2 Face Elementary Unit 7 C

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

Sprachen - Englisch

4.06.04 Englisch B 1 [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Erwecken Sie Ihre eingeschlummerten Englischkenntnisse. Anhand von Texten, Situationen und Übungen werden Sie wieder FIT! New comers welcome - give it a try!

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Face 2 Face, intermediate Workbook, Band 1 D

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

4.06.05 Englisch B 1.7 [S]

Leitung: Denise Ullrich

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: 11.09.2012(12 Doppelstunden)

Buch: face 2 face Intermediate Student's Workbook

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

4.06.07 Englisch für die Reise, Fortsetzung A 1.3 [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: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.08 Englisch B 1.2 [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit wieder einzusteigen. Wir arbeiten mit einem neuen Buch, das uns die Wiederholung der grammatischen Strukturen ermöglicht. Wenn Sie stressfrei Englisch lernen möchten, dann sind Sie bei uns richtig.

Buch: Global Intermediate Coursebook

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule, Kanalstr. 54

Termin: Donnerstag, 10.30 Uhr

Beginn: 06.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekannt gegeben!

Gebühr: Semesterkarte 45,-- € Begrenzte Teilnehmerzahl!

Sprachen - Englisch

4.06.09 Everyday English B 1.4 [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. 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 in diesem ganz besonderen Englischkurs begrüßen zu dürfen.

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

Termin: Montag, 18.30 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: "Inside out, upper intermediate Unit 12

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

4.06.10 Englisch für Fortgeschrittene - Konversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud

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!

Ort: Vereinsheim Musikgesellschaft Eintracht, KKB

Eingang gegenüber der Kreuzburgschule Kanalstr. 54

Termin: Mittwoch, 8.30-10.00 Uhr

Beginn: 05.09.2012

Gebühr: Semesterkarte 45,-- € 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: 05.09.2012 (12 Doppelstunden)

Inhalt: Siehe Kursbeschreibung 4.06.10

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

begrenzte Teilnehmerzahl!

4.06.12 English Conversation [S]

Leitung: Doreen Mifsud

Inhalt: We invite those of you who wish to practise their spoken English and improve their knowledge of English vocabulary to join one of our conversation classes. In a relaxed and friendly atmosphere we discuss themes which range from aspects of daily life to current and foreign affairs. If you would like to share your ideas and listen to the opinions of others then this is the right course for you. Come in and find out for yourself!

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

Termin: Montag, 17.00 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: Semesterkarte 45,-- €

Sprachen - Englisch/Französisch

4.06.13 English for Business and International Travel [S]

Voraussetzung: Intermediate Standard of English (B1.4)

Leitung: H. Bergmann

Kursinhalt: Sie brauchen Englisch im Beruf und auf Reisen? Dann sind Sie bei uns genau richtig! Unser Konzept ist es, in angemessenem Lerntempo und mit Spaß Englisch zu lernen, um die englische Sprache sicher anwenden zu können, zuhause, im Ausland oder beruflich. Die verschiedenen Übungen behandeln neben wichtigen Strukturen vor allem praktische Ausdrücke und Kommunikationsmuster, die Sie sofort anwenden können.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

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

Termin: Montag, 19.00 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.14 English Conversation - [S]

We speak about fascinating topics

Leitung: Beate Münch

Kursinhalt: Gute Englischkenntnisse in Wort und Schrift gehören heutzutage in vielen Branchen zu den Mindestanforderungen. Wir konzentrieren uns in diesem Kurs auf das Wort und somit auf die Konversation. Grammatik und Wortschatzübungen kommen aber auch nicht zu kurz. Jeder Kursteilnehmer darf gerne eigene Ideen miteinbringen.

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

Termin: Montag, 19.30 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Keines, Magazin: Spotlight vom September 2012

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.06.15 Konversation + Business Englisch-Mix [S]

Leitung: Rhonda Kilb

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die ihre kommunikativen Fähigkeiten trainieren und erweitern wollen. Die Teilnehmer werden aktiv am Unterricht teilnehmen, Gespräche untereinander und mit dem Lehrer führen sowie über aktuelle Themen aus Gesellschaft, Kultur, Politik, Tourismus etc. ins Gespräch kommen, ideal auch für Wiedereinsteiger/innen, die Englischkenntnisse im Beruf benötigen. Ob Sachbearbeitung, Sekretariat oder Empfang- der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse um berufliche Situationen zu meistern. Small talk und einfache Korrespondenz werden verbessert.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Buch wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.01 Französisch für Anfänger A1 [S]

Leitung: Christine Klotz

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

Termin: Montag 19.30 Uhr

Sprachen - Französisch

Beginn: 24.09.2012 (10 Doppelstunden)

Buch: Voyages 1, Lektion 1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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: 25.09.2012 (10 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 7

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.03 Französisch A 2.5 [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: 24.09.2012 (10 Doppelstunden)

Buch: Voyages 2 Lektion 11

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.08.04 Französisch A 1.3 für Anfänger 5. Semester [S]

Leitung: Rosemarie Luksch

Kursinhalt: Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen.

Nous parlons beaucoup. Nous faisons les exercices de grammaire et de vocabulaire nécessaires à la conversation.

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

Termin: Dienstag, 18.30 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: Wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

BUCHHANDLUNG

Vielseitig

ROHÉ & PÜTZ OHG

KIRCHSTR. 24 · 63512 HAINBURG

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 - Französisch/Italienisch

Bücher im Fachgeschäft -
Bücher bei Klingler



Bücherstube Klingler

Schulstraße 6

63512 Hainburg-Hainstadt

Tel. 06182/5442 - Fax 06182/65111

www.buecherstube.net

4.08.05 Französisch Conversation [S]

Leitung: Rosemary Luksch

Kursinhalt: Nous parions sur tous les sujets qui intéressent les participants. Des révisions de grammaire et le vocabulaire apportés en plus servent à améliorer la conversation.

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

Termin: Dienstag, 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)

Buch: wird im Kurs bekanntgegeben

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.01 Italienisch A 2.1 [S]

Leitung: Cristina Lehmann-Vegetti

Kursinhalt: Wenn Sie schon Kenntnisse besitzen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Neben der Einführung in die italienische Sprache mit den wichtigsten Alltagssituationen stehen Geschichte, Kultur und Musik Italiens im Vordergrund.

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

Termin: Donnerstag, 17.30 Uhr

Beginn: 13.09.2011 (12 Doppelstunden)

Buch: Allegro 2, Lektion 2/1

Gebühr: Semesterkarte 45,- €

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

Santiago de Compostela
das Ziel aller Jakobuswege

21. April - 4. Mai 2013



Von den Pyrenäen bis zum "Ende der Welt"

11. Auflage: Mit Reisebegleitung
Erlebnisreiche Pilger-Wanderreise ohne Gepäck!

Dieser berühmte Wallfahrtsort liegt im äußersten Westen Europas, im galizischen Finisterre, dort, wo für den Menschen des Mittelalters die bekannte Welt aufhörte und der geheimnisvolle, unerforschte Atlantische Ozean begann. Santiago de Compostela machte Rom und Jerusalem Konkurrenz. Pilger aus der gesamten christlichen Welt strömten hier zusammen. Jahrhunderte lang pilgert ein Heer von Menschen nach Compostela, um am Grab des Apostels Jakobus, des Schutzpatrons Spaniens, zu beten. Bis heute ist der Zustrom der Pilger in diesen Wallfahrtsort nie abgebrochen. Dieser alte Pilgerweg wird als erste Kulturstraße Europas bezeichnet und durch die Beschäftigung bedeutender Baumeister und Künstler bei der Errichtung von Kirchen, Klöstern, Kapellen und Hospizen, wurde gleichsam die Geburtsstunde der abendländischen Kultur eingeleitet. Von der UNESCO wurde Santiago zum universellen Erbgut der Menschheit erklärt und mit dem Titel Kulturhauptstadt Europas ausgezeichnet.

Unsere Leistungen: Sie reisen in der Premium-Klasse. D.h.: 83 cm Sitzabstand, Leistungsfähige Klimaanlage, Bordtoilette, Bordküche, Klapptisch für jeden Fahrgast, verstellbare Fußrasten und eine geräumige Hängegarderobe sind hier selbstverständlich. 12x Übernachtung mit Frühstücksbuffet und Abendessen in sorgfältig ausgesuchten Hotels. Z.B.: in Paray-le-Monial, Albi und bei Pamplona. Im 4*-Hotel im Stadtzentrum von Burgos und in Leon sowie im schönen Hotel in Portomarin und im Zentrum von Santiago de Compostela. Während der Rückreise wohnen Sie im Grand-Hotel im Wallfahrtsort Covadonga und im 3*-Hotel nahe Bordeaux und Amboise/Loire. Führung in der Kathedrale Santa Maria La Regla in León und in Santiago de Compostela, in Begleitung der örtlichen Gästeführung. Reise-Sicherungsschein. Pro Pers. DZ.: € 1.352,-, EZ-Zuschl.: € 323,- Tagesausflug zum Kap Finisterre, ab 20 Personen, pro Person: € 30,-

Unsere Fernreisen erfolgen in modernsten Fernreisebussen der PremiumClass! Geräumige Garage und Parkplatz auf unserem Betriebsgelände! Kostengünstiger Hol- und Bring-Service!

www.muellertours.de - E-Mail: info@muellertours.de

4.09.02 Italienisch A 2.3 [SI]

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: Donnerstag, 19.00 Uhr
Beginn: 13.09.2011 (12 Doppelstunden)
Buch: "Allegro 2", Band 2, Lektion 2/10
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.09.03 Italienisch B 1 [SI]

Leggiamo un libro per poterne parlare e ripassiamo la grammatica.
Leitung: Paolalberta Vidi-Cortelli
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 03-EG-01
Termin: Dienstag, 18.00 Uhr
Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.01 Spanisch A 1 [SI]

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen
Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 17.15 Uhr
Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)
Buch: Caminos Neu Band 1, Lektion 11
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.02 Spanisch A 2 [SI]

Leitung: Silvia Bernhard-Sassadeck
Grammatik und Konversation sind wichtige Aspekte in diesem Kurs!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-OG-03
Termin: Montag, 18.45 Uhr
Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos I" Neu Band 2, Lektion 3
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.03 Spanisch leichte Konversation A 2 [SI]

Leitung: Maria Rocandio
Wir üben und festigen unsere Kenntnisse von Caminos I + II mit interessanten, alltagstauglichen Übungen.
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03
Termin: Dienstag, 18.15 Uhr
Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

4.22.04 Spanisch Fortgeschrittene A 2 [SI]

Leitung: Maria Rocandio
Kursinhalt: Ein Kurs für Anfänger mit Vorkenntnissen
Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!
Ort: Kreuzburg-Schule, OT Klein-Krotzenburg, Raum 04-EG-03

Termin: Dienstag, 19.45 Uhr
Beginn: 11.09.2012 (12 Doppelstunden)
Buch: "Caminos I" neu Band 1 ab Lektion 7
Gebühr: Semesterkarte 45,- €

Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet und befindet sich in der Kreuzburghalle.

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.

5.01.01 Windows und Word 2007 - Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein
Seminarziele: Sie lernen den Umgang mit dem Betriebssystem Windows Vista, können Programme starten und beherrschen die Handierung mit Fenstern. Sie können Dateien erzeugen, öffnen und speichern und in Ordnern organisieren. Sie wissen, wie Dateien gedruckt, umbenannt, kopiert, verschoben oder gelöscht werden. 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
Menüs und Symbolleisten
Die Multifunktionsleiste in Microsoft Office 2007
Der Windows Explorer
Word starten und Dokumente erstellen
Texte eingeben und korrigieren
Texte und Absätze formatieren
Aufzählungen und Nummerierungen
Dokumente drucken und speichern
Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr
Beginn: 10.09.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)
Gebühr: € 60,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.02 MS-Windows und Word 2007 - für Fortgeschrittene

Leitung: Ottmar Bauswein
Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse von Windows Vista und Word 2007. Seminarziele: Sie können verschiedene Einstellungen mit der Systemsteuerung vornehmen. Sie wissen, wie Sie Ihre Daten sichern und wieder herstellen können. Sie lernen die wichtigsten Systemprogramme kennen und wie man den PC vor Viren schützt. Sie können mit Word Texte tabellarisch darstellen, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen erzeugen 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

Sprachen - Englisch/Französisch

Rahmen und Linien

Grafiken und andere Objekte einfügen

Tabellen in Word 2007

Kopf- und Fußzeilen

Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Montag, 18.30-21.00 Uhr

Beginn: 12.11.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.03 Word 2007 für Anfänger

Leitung: Ottmar Bauswein

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Windows

Seminarziele: Sie können mit Word 2007 Dokumente erstellen,

Korrekturen vornehmen und Texte und Absätze formatieren. Sie können

Grafiken in ein Dokument einfügen und Texte tabellarisch darstellen.

Sie können mit Word, Grafiken verwenden, Kopf- und Fußzeilen

erzeugen und Dokumentvorlagen erstellen.

Kursinhalt:

Word starten und Dokumente erstellen

Texte eingeben und korrigieren

Rechtschreibprüfung und Silbentrennung

Grafiken und Tabellen in Word-Dokumenten

Einstellungen in Word vornehmen

Dokumentvorlagen erstellen

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Donnerstag, 18.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 15.11.2012 (6 Abende je 2 ½ Std.)

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

5.01.04 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: 14.11.2012

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

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

Sprachen - Französisch/Italienisch/Spanisch

5.01.05 Internet Grundlagen für Senioren

Leitung: Michael Och

Haben sie heute schon "gegoogelt"? Nicht? -Dann wird es aber höch-

ste Zeit. Alle reden über das Internet - doch was ist das eigentlich?

Was bedeutet surfen? Wie finde ich Informationen im Datenschwungel

des Internet? Wie funktioniert E-Mail? Was kann ich im Internet

eigentlich alles machen? Was ist ein Browser? Wozu brauche ich

einen Virenschoner - Kann ich dort überfallen werden? Diese Fragen

und viele mehr bekommen Sie, in aller Ruhe für ihre ersten Schritte

im Internet beigebracht. Jeder Teilnehmer arbeitet selbständig an

einem PC mit direktem Internetanschluss. Es werden die wichtigsten

Begriffe aus dem Internet erläutert, Gefahren werden geklärt und es

wird natürlich auch gesurft. Zielgruppe: Senioren, die das Internet ent-

decken wollen. Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse (Umgang

mit der Maus und Windows).

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 04.09.2012.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

5.01.06 Internet: Aufbaukurs für Senioren

Leitung: Michael Och

Einkaufen im Internet? - Ich nicht...

Alle diejenigen, die schon die ersten Schritte im Internet hinter sich

haben, stellen folgendes fest: Die jüngeren im Familien- und

Freundeskreis benutzen das Internet nahezu alltäglich. Sie kaufen

über das Internet ein, Ersteigern sich gebrauchte Gegenstände, nut-

zen selbstverständlich Homebanking, benutzen soziale Netzwerke

usw. Und sie selbst? Unsicherheit, Angst, Bedenken...Ach nö -lieber

nicht..... Warum nicht??? Einkaufen, Homebanking und soziale

Netze werden bei den älteren eher kritisch begutachtet. Diese kriti-

sche Grundhaltung soll mit der Teilnahme an dem Kurs relativiert wer-

den. Diese Dienste werden natürlich erläutert und demonstriert.

Dieser Kurs ist als Ergänzung für den Internet Grundlagenkurs

gedacht, der die TeilnehmerInnen in die tiefere Nutzung des Internets

begleiten soll.

Voraussetzungen: EDV Grundkenntnisse und Internet

Grundkenntnisse

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termin: Dienstag, 18.45-21.15 Uhr

Beginn: 13.11.2012.2012 (6 Abende je 2 1/2 Std.)

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

**Der Computerraum ist mit LCD-Monitoren ausgestattet
und befindet sich in der Kreuzburghalle.**

Es steht für jeden Kursteilnehmer ein PC zur Verfügung.

Es ist ein Beamer vorhanden

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

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

Arbeit - Beruf

5.01.07 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: Die Digitalfotografie setzt sich immer mehr durch, wird

günstiger, komfortabler und leichter handhabbar. Aber was passiert

nach dem Drücken des Auslösers mit den Aufnahmen in der Kamera?

Der Kurs richtet sich an Besitzer von Digitalkameras und vermittelt

das Auslesen bzw. Überspielen von Bildern an den Computer sowie

Wege der Weiterbearbeitung bis zum fertigen Foto. Gezeigt werden

Tipps und Tricks für den Privatbereich. Dies ist kein Fotografielkurs!

Kursinhalte:

Vertraut machen mit der Kamera - Strom? Speicher?

Kamera Anschluß am Computer oder Auslesen über Kartenleser?

Diskussion Fotos selbst drucken oder ins Labor?

Tintenstrahl-, Laser- oder Fotodrucker für zuhause?

Verwendung von Software zur Manipulation von Standardwerten wie

Kontrast, Helligkeit, Schärfe, Beseitigung des "Rot-Augen-Effekt"

Größe der Dateien, Veränderungen zwecks Datenversand eMail

Übermitteln von Bildern an ein Entwicklungslabor

Sofern vorhanden, sollte eine Kamera mit Anschlußkabel (meist USB)

mitgebracht werden.

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit

Maus und Tastatur. Arbeitsunterlagen : Die Vorträge können gegen

eine Kopierpauschale von € 5,- beim Kursleiter erworben werden

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 12.09.2012 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.08 Digitalkamera

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: s. Kurs 5.01.07

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 25.01.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.09 Fotobuch erstellen mit kostenloser Software

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie die einzelnen Schritte von der Erstellung

bis zum Versenden des Fotobuches. Die moderne Form des klassi-

schen Fotoalbums ist ein Fotobuch online erstellt. Die Fotos für

Fotobücher werden heutzutage überwiegend mit einer Digitalkamera

aufgenommen. Mit Hilfe einer kostenlosen Software können die Fotos

in ein virtuelles Buch übertragen werden und mit Texten beschriftet

werden. Themen des Kurses: Download der Software und Installation

des Programmes der Firma CEWE, Bilder einfügen, Seitenlayout fest-

legen, verändern, anpassen, Seitenhintergrund formatieren, Texte

gestalten, Druckvorschau, Bestellung abschicken. Bitte bringen Sie

Ihre digitalen Fotos auf einem USB-Stick mit. Grundkenntnisse in

Windows (Bedienung der Maus und Datenverwaltung) sind erforder-

lich. Jeder Teilnehmer erhält einen Bestellgutschein für ein Fotobuch.

Arbeit - Beruf

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg
Termine: Samstags 10.11/24.11 + 08.12.2012 jew. 13.00 -17.00 Uhr
Beginn: 10.11.2012 (3 x 4 Stunden)
Gebühr: € 48,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.10 Einladungen, Gutscheine und Flyer erstellen

Leitung: Monika Lenhart

In diesem Kurs lernen Sie mit Hilfe der Textverarbeitungssoftware Word Einladungen, Gutscheine, Aushänge und Broschüren zu erstellen und gestalten. Hierbei wird das Arbeiten mit Spalten, Einfügen von Bildern und Tabellen, Seiten- und Absatzformatierungen und der Ausdruck intensiver besprochen. Die erlernten Techniken und Tricks können Sie dann beruflich und privat oder auch im Verein vielfältig einsetzen. Grundkenntnisse in Windows Vista (Bedienung der Maus und der Tastatur, Datenverwaltung) und in Word sind erforderlich.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Samstag 06.10.2012 von 13.00 - 16.45 Uhr und
Sonntag, 07.10.2012 von 9.00 - 12.45 Uhr

Beginn: 06.10.2012 (2 Termine 10 x 45 Minuten)

Gebühr: € 30,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.11 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, 12.10.2012 von 16.00 - 19.45 Uhr

Samstag 13.10.2012 von 10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag, 14.10.2012 von 10.00 - 13.45 Uhr

Gebühr: € 54,00 (18 x 45 Min.)

Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.01.12 Workshop - EBAY 1 Grundlagenkurs

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Kursbeschreibung: In einem Workshop erfahren Sie die Grundlagen des Internetauktionshauses EBAY.

Kursinhalte: Kurzgeschichte ebay, struktureller Aufbau des ebay-Portals, Anlegen einer Mitgliedschaft, Grundlagen des Ersteigerns, Suchen von Artikeln, Beurteilungsversuche zu angebotenen Waren und ihren Verkäufern, Mitsteigern bei Angeboten, 3-2-1 meins - und wie geht's weiter? Abwickeln von Transaktionen, Tipps und Tricks. Grundlagen des Versteigerns, Einstellen eines Artikels zum Verkauf hilfreiche Zusatzsoftware.

Voraussetzungen: Windowskenntnisse, sicherer Umgang mit Maus und Tastatur, gute Internetkenntnisse

Arbeitsunterlagen : Die Vorträge können gegen eine Kopierpauschale von € 5,- beim Kursleiter erworben werden.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Mittwoch, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 05.09.2013 (1 Abend mit 4x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

Arbeit - Beruf - Schule

5.01.13 Workshop - EBAY 1 Grundlagenkurs

Leitung: Mathias Weidenauer, Diplominformatiker

Beschreibung: s. 5.01.12

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg

Termine: Freitag, 19.00 - 22.00 Uhr

Beginn: 23.11.2012 (1 Abend mit 4 x 45 Minuten)

Gebühr: € 15,00 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 werden die Grundlagen des 10-Finger-Tastschreibens (alle Buchstaben, Ziffern und Zeichen der Tastatur) am PC erlernt. Außerdem werden die Grundkenntnisse der Textgestaltung nach DIN 5008 vermittelt. Arbeitsunterlagen können im Kurs erworben werden.

Ort: Kreuzburghalle, Konferenzraum, OT Klein-Krotzenburg,

Termin: Montag, 16.00 - 18.00 Uhr

Beginn: 10.09.2012 (5 x 2 Std.)

Buch: "Tastschreiben direkt" - Winklers Verlag (ca. € 11,00)

Gebühr: € 40,00 Die Teilnehmerzahl ist auf 9 begrenzt.

5.04.02 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Hauptschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Keine Angst mehr vor der Mathematik-Abschlussprüfung. Alles ist schwer, wenn man es nicht kann. Alles ist einfach, wenn man es verstanden hat. Fachlehrerin mit 9 Jahren Prüfungserfahrung zeigt den Weg durch die Abschlussprüfung. Gearbeitet wird mit dem Stark Heft - Prüfungsaufgaben mit Trainingsteil (Kosten ca. 8,- €) Die Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung für die Weiterführung in der Prüfungsphase im Frühjahr 2013

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

Termin: Montag, von 18.30 - 20.00 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

5.04.03 Mathematik

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung /Realschule

Leitung: Andrea Becker

Kursinhalt: Keine Angst mehr vor der Mathematik-Abschlussprüfung. Alles ist schwer, wenn man es nicht kann
Alles ist einfach, wenn man es verstanden hat.

Fachlehrerin mit 9 Jahren Prüfungserfahrung zeigt den Weg durch die Abschlussprüfung.

Gearbeitet wird mit dem Stark Heft - Prüfungsaufgaben mit Trainingsteil (Kosten ca. 8,- €)

Die Teilnahme am Kurs ist Voraussetzung für die Weiterführung in der Prüfungsphase im Frühjahr 2013

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

Termin: Montag, von 20.00 - 21.30 Uhr

Beginn: 03.09.2012 (12 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Arbeit - Beruf - Vorträge

5.04.04 Buchhaltung

Leitung: Michael Becker-Vetter

Dieser Kurs wendet sich an alle Menschen aus dem kaufmännischen Bereich, die eine vorbereitende Buchhaltungstätigkeit ausüben möchten, für alle Selbständigen, die ihre Buchhaltung selbst erledigen möchten, bzw. Vorleistungen in der Buchhaltung leisten wollen, um Kosten zu sparen.

Kursinhalte:

- Inventur
- Inventar
- Bilanz
- Buchung von Bestandskonten
- Buchung von Erfolgskonten
- Rechtliche und betriebswirtschaftliche Anforderungen an die Buchführung
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung (GoB)
- Buchungspflichten

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

Termin: Dienstag, von 18.00 - 19.30 Uhr

Beginn: 11.09.2012 (10 Doppelstunden)

Gebühr: € 45,- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Risiko Pflegefall - und die finanziellen Folgen

Wenn Eltern alt und krank werden, ist schon das traurig genug mitzuerleben. Wenn aber die Kinder auch für den Unterhalt ihrer Eltern aufkommen müssen, weil die Pflege zu teuer ist, wird es doppelt existenziell. Pflegebedürftigkeit kann bei jedem eintreten. Neben der physischen und psychischen Belastung ist der finanzielle Aspekt enorm. Aufbringen der Zuzahlung? Wie vorsorgen? Wie schütze ich mein Haus oder mein Erspartes? Wie sicher sind die Sozialsysteme in dem Bereich? Reicht die Leistung aus der gesetzlichen Pflegekasse, um die Kosten zu decken? Was kommt auf mich und meine Familie zu? Diese wichtigen Fragen zu beantworten und Lösungsansätze zu bieten, ist das Ziel des Vortrags. Die Teilnehmer werden ihre persönliche Situation danach besser einschätzen und die für sie richtigen Maßnahmen ableiten können.

Anmeldung bis zum 12.11.2012 unter vhs@hainburg.de, Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Referent: Stefan Hohmann, Vermögensberater DVAG

Termin: Dienstag, 13.11.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

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

Historischer Ortsrundgang I**für Kinder u. Jugendliche****Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg**

In einem Rundgang wird das alte Dorf, so wie es bis zum Ende des 18. Jahrhunderts existierte, zum Leben erweckt. Zwischen Kirche und Haag, zwischen Fahrstrasse und Main. Hier spielte sich das Leben der alten Krotzenburger ab. Von diesem Leben und seinen Freuden und Nöten soll bei diesem Rundgang berichtet werden. Die Veranstaltung richtet sich an Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, die sich über die Geschichte ihres Wohnortes informieren möchten.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Mittwoch 05.09.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis 04.09.2012 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang I**für Erwachsene****Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg**

In einem Rundgang wird das alte Dorf, so wie es bis zum Ende des 18. Jahrhunderts existierte, zum Leben erweckt. Zwischen Kirche und Haag, zwischen Fahrstrasse und Main, hier spielte sich das Leben der alten Krotzenburger ab. Von diesem Leben und seinen Freuden und Nöten soll bei diesem Rundgang berichtet werden. Die Veranstaltung richtet sich an geschichtsinteressierte Erwachsene, sowie Neubürger, die sich über die Geschichte ihres Wohnortes informieren möchten.

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin Mittwoch 05.09.2012, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 04.09.2012 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang II**für Kinder u. Jugendliche****Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg**

Kursbeschreibung: siehe Historischer Ortsrundgang Teil I für Kinder- und Jugendliche

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin: Freitag 12.10.2012, 17.00 - 18.30 Uhr

Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung bis zum 11.10.2012 unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

Historischer Ortsrundgang II**für Erwachsene****Auf den Spuren der Vergangenheit - Geschichte und Geschichten aus dem alten Klein-Krotzenburg**

Kursbeschreibung: siehe Historischer Ortsrundgang Teil I für Erwachsene

Treffpunkt: Bücherei, Kirchstrasse 10, Klein-Krotzenburg

Referent: Dieter Distel

Termin Freitag 12.10.2012, 19.00 - 20.30 Uhr

Gebühr € 3,00 / Begrenzte Teilnehmerzahl von 20 Personen!

Anmeldung unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen ist erforderlich.

**EVO SmartHome -
Innovation und Komfort für Ihr Zuhause**

Vortrag der EVO-Energieberater in Zusammenarbeit mit der VHS Hainburg.

Die EVO informiert über ihre Lösung zur Regulierung der Raumtemperatur und Reduzierung des Heizenergieverbrauchs per PC, Laptop oder Smartphone. Vorgestellt wird ein System bestehend aus verschiedenen Gerätekomponten und dem speziell entwickelten Internetportal, das die Steuerung von unterwegs aus ermöglicht. Je nach baulichen Gegebenheiten ist eine Energieeinsparung bis zu 15% möglich. Ein nachträglicher Einbau in bestehende Gebäude ist unkompliziert möglich, da keine Kabel verlegt werden müssen.

Im zweiten Teil des Vortrages werden der Ablauf und die Auswertung der Thermografie erläutert. Mit Infrarotkameras kann man Wärmeverluste an Gebäuden sichtbar machen. Die Wärmebilder zeigen die thermischen Schwachstellen eines Hauses ganz deutlich. Somit können gezielt Energieeffizienzmaßnahmen ergriffen und kalte Stellen an Gebäudeinnenflächen vermieden werden und die Heizkosten lassen sich im Durchschnitt um 50 Prozent senken.

Die Kursteilnehmer erhalten nach der Veranstaltung entsprechende Unterlagen und Broschüren. Der Referent der Energieversorgung Offenbach AG steht nach der Veranstaltung für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung unter vhs@hainburg.de,

Tel. 06182 / 898551 oder FAX 06182 898549.

Anmeldeschluss Montag 24.09.2012.

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 25.09.2012 von 19.30 -21.30 Uhr

**Der Puszta-Nationalpark
Hortobágy in Ungarn**

"Puszta" bringt man meistens mit unendlicher Weite, nickenden Ziehbrunnen und mit Hirten und Herden in Verbindung. Und genau diese unverwechselbaren Bilder wird man tatsächlich im ungarischen Tiefland finden. Die ungarische Puszta ist einzigartig, deshalb wurde 1973 der erste und größte ungarische Nationalpark um das Hirtendorf Hortobágy gegründet. 1999 wurde der Park sogar zum Unesco-Welterbe erklärt, heute steht eine Fläche von 82000 Hektar unter Schutz. Nicht nur die typische Salzsteppenvegetation ist Ziel des Schutzes, sondern auch die seltene Tierwelt, die sich durch einen großen Vogelreichtum von bisher 342 nachgewiesenen Arten auszeichnet. An ehemaligen Fischteichen rasten im Herbst bis zu 40000 Kraniche, 1200 Paare des Silberreiher brüten, Seeadler jagen und Spezialitäten wie Rotfußfalke und Blauracke sind Leckerbissen für die Ornithologen. Ein Teil des Schutzgebietes wird heute nicht nur mit traditionellen Haustierrassen wie Graurind, Zackelschaf und Wollschwein beweidet. Seit 1997 gibt es dort zusätzlich ständig wachsende Herden von Przewalski-Wildpferden und Auerochsen, die erfolgreich dafür sorgen, dass die Puszta ihren offenen Charakter behält und nicht von Wald überwachsen wird. Gleichzeitig finden diese in freier Wildbahn ausgestorbenen großen Weidetiere eine neue Heimat und Zukunft. Der Vortrag zeigt den aktuellen Stand der eindrucksvollen Naturschutzfolge des Nationalparks und stellt viele der typischen Pflanzen und Tiere im Bild vor.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 06.11.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Natur in Brasilien:**Der Pantanal - Die Serengeti Südamerikas**

Im Herzen Südamerikas liegt ein einzigartiges Tierparadies: Der Pantanal. Pantanal bedeutet "Der große Sumpf" und erstreckt sich im Südosten Brasiliens bis nach Paraguay über eine Fläche von etwa der alten Bundesrepublik. Während der Regenzeit steht eine 4,5fache Fläche der Schweiz teilweise unter Wasser. Dieses von Menschen kaum besiedelte Gebiet ist für Naturbeobachter die attraktivste Region in ganz Brasilien. Hier leben neben 700 (!) Vogelarten, 260 Fisch-, 80 Säugetier- und 2000 Pflanzenarten auch alle fünf südamerikanischen Großtierarten: Jaguar, Puma, Ameisenbär, Anakonda und Kaiman. Sie bilden die "Big Five Südamerikas". In den vom Hochwasser nicht erreichten inselartigen Savannen und Wäldern ist die seltenste und wohl auffälligste Papageienart, der Hyazinth-Ara, wie auch der größte Adler und der größte Storch der Welt, Harpyie und Jabiru, zu entdecken. Sie teilen sich diesen einzigartigen Lebensraum mit seltenen Sumpfhirschen, großen Wasserschwein-Herden, mit Affen, Nasenbären und Piranhas. Erleben Sie einen spannenden Bildbericht aus diesem abgelegenen Tierparadies, der "Serengeti Südamerikas", das nur über eine einzige abenteuerliche Piste, die

Allgemeine Hinweise

"Transparenzeira" zu erreichen ist.

Referent: Dipl. Biologe Martin Schroth

Termin: Dienstag, 27.11.2012, 20.00 Uhr / Gebühr € 3,00

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

Katholisches Bildungswerk St. Nikolaus Klein-Krotzenburg

Auskünfte: Pfarrbüro, Kirchstraße 10, Tel. 4320

Bildungsbeauftragter:

Reinhold Merget, Mittelweg 10, Tel. 0176 38485598

Familienwoche

Thema: Freude und Glaube und Leben

Ort und Termin: Gunne am Möhnesee

vom 13.10 - 20.10.2012

Das Jahr des Glaubens

Vortragsabend zum von Papst Benedikt XVI ausgerufenen

Glaubensjahr, Referent Pfr. Thomas Weiß

Termin: 28.11.1012, 19.00 Uhr im Pfarrsaal

Religiös - philosophischer Gesprächskreis

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

Literaturgesprächskreis

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

Die genauen Termine werden bekanntgegeben.

KAB Hainstadt Programm 2. Halbjahr 2012

15. Juli 7.00 Uhr Wallfahrt auf der Liebfrauenheide

26. Aug. 9.00 Uhr Hl. Messe
für Lebende und Verstorbene der KAB
Bibelwanderung

" Ein Tag unterwegs mit Gott "

8. Sept. Diözesantag Erbacher Hof in Mainz

9. - 15. Sept. Segelwoche auf der Ostsee nach Dänemark

3. Okt. Tagesausflug

19. - 21. Okt. Wochenende in Udenhain-Brachtal Ref: Birgit Grebe

27. Okt 9.30 Uhr Bezirkstag Maximilian Kolbe in Mühlheim

10. Nov. Besinnungstag

6. -9. Dez. Adventsfahrt ins Weihnachtsland Erzgebirge
Olbernhau, Saigerhütte

1. Dez. 16.00 Uhr Adventsbetrachtung auf der Liebfrauenheide

sowie an den 3 folgenden Samstagen 8. Dez./15. Dez./22. Dez.

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: € 20.- 4 x 2 Stunden

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

22.08. / 26.09. / 31.10. / 28.11. 2012

Leitung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797 und

Angelika Merz Tel. 06182/60927

Bewusstheit durch Bewegung (Feldenkrais-Methode)

Gebühr: € 33.-

Allgemeine Hinweise

Termin: Samstag 10.11.2012 von 10:00 - 17:00 Uhr

Leitung: Dr. Lang (Feldenkrais-Pädagoge)


Anmeldung: Marlis Halbritter Tel. 06182/5797

Folklore- und Meditationstänze


Gebühr: € 2,50 je Treff

Termine: 08.10.2012 (weitere Termine 14tägig) jeweils montags
von 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Angelika Merz Tel. 06182/60927



Kreis Offenbach
vhs



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!



Sparkassen-Finanzgruppe

Immer die nächste Sparkasse finden:
mit dem Filialfinder auf www.sls-direkt.de
oder als App auf www.sls-direkt.de/apps

Kostenlos Bargeld ziehen.

Mit der SparkassenCard deutschlandweit
an allen 25700 Sparkassen-Geldautomaten.



Telefon: 06103 919-1020
Telefon: 06182 925-1020

**Sparkasse
Langen-Seligenstadt**

www.sls-direkt.de ...mehr als eine Bank